

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT MANADO MEDICAL CENTER

Sahari

sahari@iain-manado.ac.id

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Manado

Dhea Kurniaty Paputungan

dheaniatypaputungan@gmail.com

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Manado

abstract

This study aims to determine the relationship between emotion regulation with the level of work stress of nurses. This study uses an approach quantitative with correlation analysis. The subjects were nurses at RSU Manado Medical Center with a total of 78 nurses. The sampling technique used was the total sampling technique. Data collection methods using an emotional regulation scale is based on Thompson's theory of 16 valid points ($\alpha = 0,834$). The work stress scale is based on Robbins and Judge's theory of 52 points valid ($\alpha = 0,933$). The results of data analysis showed that there was a negative correlation significant relationship between emotional regulation and work stress levels with score of -0,608 and $p = 0,000 < 0,05$. This means that the higher the emotional regulation, the more low level of work stress. Furthermore, this research also shows that emotional regulation has an influence on work stress by 37%.

Keyword: Nurse, Emotion Regulation, Work Stress

abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres kerja pada perawat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi. Subjek penelitian adalah perawat di RSU Manado Medical Center yang berjumlah 78 perawat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan teori Thompson sebanyak 16 butir valid ($\alpha = 0,834$). Skala stres kerja berdasarkan teori Robbins dan Judge sebanyak 52 butir valid ($\alpha = 0,933$). Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan tingkat stres kerja dengan skor -0,608 dan $p = 0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres kerja. Selanjutnya penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh pada stres kerja sebesar 37%.

Kata kunci: Perawat, Regulasi Emosi, Stres Kerja

PENDAHULUAN

Perawat dianggap sebagai tenaga profesional yang memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam praktiknya dituntut untuk memiliki kemampuan, tanggung jawab, serta wewenang dalam memberi perawatan dan perhatian terhadap pasien atau individu yang sedang memiliki masalah kesehatan (Zikri, 2022). Dengan berbagai macam tuntutan dan tanggung jawab sebagai seorang perawat membuat perawat rentan terhadap stres.

Stres kerja perawat merupakan suatu kondisi yang dihasilkan dari penghayatan subjektif individu dari interaksinya dengan individu lain dan lingkungan kerja yang mengancam dan memberikan tekanan psikologis, fisiologis, dan perilaku perawat (Hasbi et al., 2019). Robbins dan Judge (2013) menambahkan bahwa penyebab stres kerja salah satunya adalah dari perilaku seperti perubahan produktivitas, sering tidak hadir dalam jadwal kerja, mudah gelisah, dan mengalami kesulitan tidur.

Hasil survey dari PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) pada tahun 2015 menunjukkan sebanyak 51% perawat mengalami stres dalam bekerja, lelah, kurang ramah, sering pusing, kurang istirahat yang diakibatkan oleh beban kerja yang tinggi serta penghasilan yang tidak mencukupi (Hasbi et al., 2019). Penelitian dilakukan *The National Institute Occupational Safety and Health* (NIOSH) menunjukkan bahwa pekerjaan yang berhubungan dengan rumah sakit atau kesehatan memiliki kecenderungan tinggi untuk terkena depresi (Daluas et al., 2019).

Penelitian terhadap stres kerja perawat juga dilakukan oleh Febriani (2017) dengan hasil bahwa sebanyak 94,7% perawat mengalami gejala stres kerja pada aspek fisiologis seperti merasa sakit kepala, leher terasa tegang saat selesai melakukan tindakan keperawatan, nyeri ulu hati, merasa kelelahan dan nyeri punggung, sebanyak 87,2% perawat mengalami gejala stres kerja pada aspek psikologis seperti marah-marah karena pasien yang rewel ditambah dengan fasilitas yang kurang memadai, sebanyak 78,7% perawat mengalami gejala stres kerja pada aspek perilaku seperti menunjukkan sikap tidak ramah terhadap pasien, memiliki keinginan untuk meninggalkan pekerjaan, dan merasa bosan.

Stres berkaitan dengan emosi karena individu sering menggunakan emosi untuk menilai stres. Sehingga kemampuan untuk mengendalikan emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja. Kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, mengatur jenis emosi yang muncul, mengatur waktu yang tepat untuk emosi itu muncul, serta

kemampuan untuk mengalami atau mengekspresikan emosi itu disebut regulasi emosi (Zikri, 2022).

Regulasi emosi dapat mempengaruhi hasil kinerja dan keberhasilan dalam bidang pelayanan (Pradipta, 2019). Bagi perawat yang memiliki tugas dan tanggung jawab untuk melayani pasien dituntut untuk memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dan benar. Regulasi emosi memiliki kegunaan dalam mengelola kebutuhan eksternal dan internal tertentu yang menjadi beban bagi individu atau yang melebihi batas kemampuan individu dalam hal ini diartikan sebagai stres. Adanya kemampuan dalam mengelola emosi akan memiliki pengaruh bagi perilaku individu dengan lebih bisa mengatasi masalah yang muncul dalam dirinya terlebih terkait masalah pekerjaan (Pusvitasari et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Zikri (2022) menemukan bahwa antara regulasi emosi dengan stres kerja pada perawat memiliki hubungan negatif yang cukup signifikan dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres kerja pada perawat begitu juga sebaliknya. Dalam penelitiannya juga menemukan regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 7,6% terhadap stres kerja pada perawat.

Penelitian yang dilakukan oleh Riyani dan Rohmah juga menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang negatif dengan stres kerja pada perawat (Riyani & Rohmah, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Primatomo menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti berpengaruh terhadap stres kerja. Dalam penelitian tersebut eksperimen yang dilakukan menghasilkan dengan pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres kerja pada perawat (Primatomo, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fairuza dan Maryatmi menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan stress berkepanjangan pada perawat. Regulasi emosi dapat menurunkan kelelahan baik secara emosional, fisik, maupun mental yang diakibatkan oleh situasi yang menuntut pelibatan emosional dalam jangka waktu lama (Fairuza & Maryatmi, 2022).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di RSUD Manado Medical Center, manajemen rumah sakit yang kurang baik seperti libur cuti yang seringkali tidak didapatkan maupun pemotongan gaji dengan nominal yang kurang wajar serta jam kerja yang tidak sesuai jadwal juga memberikan tekanan yang lebih kepada para perawat. Hingga perbedaan

pendapat dengan dokter jaga yang terkadang terkesan tidak mengindahkan pendapat para perawat memberikan tantangan tersendiri bagi perawat.

Ketidakmampuan perawat dalam meregulasi emosinya akan berdampak pada pelayanan kesehatan terhadap pasien sehingga kemampuan meregulasi emosi menjadi penting dan sangat dibutuhkan. Oleh sebab itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Umum Manado Medical Center.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Subjek penelitian adalah perawat di RSUD Manado Medical Center yang berjumlah 78 perawat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *google form* pada link bit.ly/penelitiandhea2023.

Skala penelitian menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan aspek regulasi emosi dari teori Thompson (1994), yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modifications*). Skala stres kerja berdasarkan aspek stress kerja dari teori Robbins dan Judge (2013), yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment pearson* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 22.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 1 Data Demografi Subjek Penelitian

No.	Deskripsi	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	12	15%
		Perempuan	66	85%
2.	Usia	21 -25 tahun	35	45%
		26 -30 tahun	39	50%
		31 -35 tahun	4	5%
3.	Status Hubungan	Lajang	61	78%

4. Pendidikan	Menikah	17	22%
	Cerai	0	0
	DIII	31	40%
	DIV	4	5%
	S1	26	33%
5. Masa Kerja	Ners	17	22%
	< 1 tahun	15	19%
	1 – 5 tahun	59	76%
	6 – 10 tahun	4	5%

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 subjek (15%), lebih sedikit jika dibandingkan dengan jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan yaitu 66 subjek (85%). Kemudian rentang usia subjek penelitian dari 21-25 tahun sebanyak 35 subjek (45%), usia 26-30 tahun sebanyak 39 subjek (50%), dan usia 31-35 tahun sebanyak 4 subjek (5%).

Selanjutnya subjek dengan status hubungan lajang sebanyak 61 subjek (78%), subjek yang menikah sebanyak 17 subjek (22%) dan tidak ada subjek dengan status hubungan cerai dalam penelitian ini. Subjek penelitian dengan pendidikan terakhir DIII sebanyak 31 subjek (40%), pendidikan terakhir DIV sebanyak 4 subjek (5%), pendidikan terakhir S1 sebanyak 26 subjek (33%), dan pendidikan terakhir Profesi Ners sebanyak 17 subjek (22%).

Subjek dengan masa kerja di bawah 1 tahun sebanyak 15 subjek (19%), masa kerja 1-5 tahun sebanyak 59 subjek (76%), dan masa kerja 6-10 tahun sebanyak 4 subjek (5%). Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada perawat. Pada tabel 1 menunjukkan hasil analisis korelasi menggunakan *product moment pearson* dengan bantuan SPSS 22.

Tabel 2 Uji Korelasi

Correlations

		Regulasi Emosi	Stres Kerja
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.608**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	78	78
Stres Kerja	Pearson Correlation	-.608**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	78	78

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai koefisien korelasi antar variabel sebesar -0,608 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada perawat. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah stres kerja, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi pula stres kerja pada perawat.

Tabel 3 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.608a	.370	.362	12.858
a. Predictors: (Constant), regulasi emosi				

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sumbangan relatif yang di berikan oleh regulasi emosi terhadap stres kerja sebesar $r^2 = 0,370$, artinya regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap stres kerja sebesar 37%, dan sisanya 63% stres kerja pada perawat dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya, analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan data-data sebagai berikut.

Tabel 4 Deskriptif Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	78	40	61	50.15	4.947
Stres Kerja	78	64	140	108.99	16.098
Valid N (listwise)	78				

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data terendah pada skala regulasi emosi adalah 40 dan data tertinggi adalah 61. Nilai mean pada skala regulasi emosi adalah 50,15 dan standar deviasi 4,947. Pada skala stres kerja data terendah adalah 64 dan data tertinggi adalah 140. Nilai mean pada skala stres kerja adalah 108,99 dan standar deviasi 16,098. Dari hasil tersebut kemudian menentukan kategori skor pada masing-masing variabel yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 5 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi

Kategori	Skor	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	$X < 45$	14	18%
Sedang	$45 \leq X < 55$	56	72%
Tinggi	$X > 55$	8	10%
Jumlah		78	100%

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil kategorisasi skor regulasi emosi perawat dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi yang paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 56 subjek (72%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 14 subjek (18%), dan kategori tinggi sebanyak 8 subjek (10%).

Tabel 6 Kategorisasi Skor Stres Kerja

Kategori	Skor	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	$X < 93$	10	15%
Sedang	$93 \leq X < 125$	56	72%
Tinggi	$X > 125$	12	13%
Jumlah		78	100%

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil kategorisasi skor stres kerja perawat dalam penelitian ini memiliki tingkat stres kerja yang paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 56 subjek (72%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 10 subjek (15%), dan kategori tinggi sebanyak 12 subjek (13%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada perawat. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah stres kerja, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi pula stres kerja pada perawat. Regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap stres kerja sebesar 37%, dan 63% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyani dan Rohmah (2021) yang menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi dan stres dengan sumbangan efektif sebesar 9,8%. Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasanudin (2021) bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres kerja dengan kontribusi sebesar 29,92%.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zikri (2022) menemukan bahwa antara regulasi emosi dengan stres kerja pada perawat memiliki hubungan negatif yang cukup signifikan dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres kerja pada perawat begitu juga sebaliknya. Dalam penelitiannya juga menemukan regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 7,6% terhadap stres kerja pada perawat.

Thompson (1994) berpendapat, apabila seseorang mampu untuk memonitor emosinya dengan baik, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik terhadap suatu masalah yang sedang ia hadapi. Thompson menambahkan jika seseorang gagal mencapai tujuan emosinya maka ia dapat dikatakan tidak mampu meregulasi emosinya (Thompson, 1994).

Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik bisa mengatasi stres kerja yang dialami. Walaupun regulasi emosi bukanlah satu-satunya cara untuk seorang perawat dapat menurunkan tingkat stresnya, namun regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya stres kerja yang dialami oleh perawat. Sehingga penting bagi perawat untuk memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan tingkat regulasi emosi pada perawat paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 72%. Artinya perawat sudah mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakan sehingga dapat diekspresikan dengan baik, tidak mudah merasa frustrasi ketika berada pada situasi yang tidak diharapkan, serta dapat menghadapi berbagai macam masalah dengan penuh pengertian (Rahayu & Fauziah, 2019).

Hal ini sesuai dengan pendapat Thompson (1994) yang mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya.

Dalam penelitian ini sebanyak 10% perawat yang memiliki regulasi emosi yang tinggi sudah mampu mengelola emosi dengan baik seperti tetap memberikan pelayanan yang ramah meskipun merasa kesal terhadap pasien. Perawat juga mampu mengatasi emosi negatif yang dialami dengan mencari cara seperti mendengarkan musik, mengalihkan rasa sedih dengan menonton komedi, segera mengevaluasi kegagalan yang terjadi saat bekerja, dan tidak berlarut-larut dalam merasakan emosi negatif yang dirasakan ketika merawat pasien.

Pada kategori rendah sebanyak 18% perawat mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengatur emosi negatif yang dirasakan saat bekerja. Perawat tidak bisa memahami penyebab emosi negatif yang terjadi dalam diri sehingga perawat juga tidak memiliki cara yang dapat mengatur emosi negatif yang muncul saat merawat pasien. Perawat kesulitan dalam memisahkan emosi pribadi dengan emosi yang terjadi saat bekerja dan sulit untuk bangkit ketika merasa gagal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan tingkat stres kerja pada perawat paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 72%. Artinya perawat mengalami stres kerja,

tetapi mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi untuk mengatasi stresor (Riza Desima, 2013). Tubuh berusaha mengimbangi proses fisiologis yang telah dipengaruhi selama reaksi waspada untuk sedapat mungkin kembali ke keadaan normal dan pada waktu yang sama tubuh mengatasi faktor-faktor penyebab stress (Riza Desima, 2013).

Dalam penelitian ini sebanyak 13% perawat memiliki tingkat stres kerja yang tinggi mengalami peningkatan tekanan darah, sering sakit kepala saat bekerja, merasa nyeri di dada kiri, dan cepat merasa lelah. Perawat juga sering merasa nyeri di leher, tubuh terasa kaku, sering merasa cemas, mudah marah, merasa bosan dengan lingkungan kerja, sering menunda pekerjaan, dan merasa tidak puas dalam bekerja. Perawat yang memiliki tingkat stres kerja yang tinggi menjadi tidak produktif, sering tiba-tiba absen, memiliki keinginan untuk berhenti, mengalami gangguan makan dan gangguan tidur, serta menjadi sering merokok.

Pada kategori rendah sebanyak 15% perawat tidak memiliki keluhan fisik, fokus dan menikmati pekerjaannya sebagai perawat, dan merasa puas merawat pasien. Perawat yang memiliki stres kerja yang rendah juga memiliki keinginan untuk hadir dan bekerja, memiliki nafsu makan yang normal dan waktu yang cukup untuk tidur dan beristirahat.

PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada perawat. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah stres kerja, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi pula stres kerja pada perawat. Regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap stres kerja sebesar 37%, 63% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran bagi pihak rumah sakit agar dapat menciptakan lingkungan kerja yang menyenangkan untuk para staf medis yang bekerja seperti fasilitas yang baik, motivasi, penghargaan, atau pun bentuk pelatihan yang dapat meningkatkan regulasi emosi perawat sehingga dapat menekan tingkat stres. Bagi perawat untuk lebih memperhatikan sumber stres di tempat kerja dan mencari cara agar stresor tersebut tidak sampai memicu stres dengan lebih memahami regulasi emosi dan meningkatkannya. Selain regulasi emosi bisa juga dengan cara lain yang sekiranya dapat menekan tingkat stres kerja. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih mendalam lagi terkait regulasi emosi dan stres kerja dengan

menganalisis faktor lain yang mungkin mempengaruhi regulasi emosi dan stres kerja, seperti jumlah pekerjaan perawat atau gaji yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Daluas, A. A. M. R., Suryanto, & Uktutias, S. A. M. (2019). Regulasi Emosi Perawat Ruang Rawat Inap Klinik Utama Rawat Inap Usada Buana Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo*, 5(1), 18–26.
- Fairuza, R. A., & Maryatmi, A. S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Burnout pada Perawat di Rumah Sakit X. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 67–75. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2128>
- Febriani, S. (2017). Gambaran Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Bagian Perawatan Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017 [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. [https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance Notebook 2.6 Smoke.pdf](https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance%20Notebook%202.6%20Smoke.pdf)
- Hasbi, N. A., Fatmawati, & Alfira, N. (2019). Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD H. A. Sulthan Daeng Radja Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 109–118. <https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.96>
- Pradipta, A. N. (2019). Regulasi Emosi dan Job Stressor pada Perawat Psikiatri RSJD Dr.Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah [Universitas Negeri Semarang]. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/33643>
- Primatomo, M. (2014). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Wacana*.
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Stres Kerja pada Anggota Reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(1), 127–145. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art8>
- Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Burnout pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 19–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24398>
- Riyani, W., & Rohmah, F. A. (2021a). Hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri dengan stres perawat yang bertugas di ruang isolasi pasien Covid-19. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i1.2047>
- Riyani, W., & Rohmah, F. A. (2021b). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penyesuaian Diri dengan Stres Perawat yang Bertugas di Ruang Isolasi Pasien Covid-19. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(1), 10–17. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i1.20476>
- Riza Desima. (2013). Tingkat Stres Kerja Perawat dengan Perilaku Caring Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 43–55. <http://ejournal.umm.ac.id>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior* (15th editi). Pearson.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Zikri, A. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26478/>