

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

Sri Purwanti¹, Indriyati², Atik Aryani³

^{1,2,3}Universitas Sahid Surakarta
e-mail: ¹sriprudt@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Peningkatan jumlah pasien berdampak pada peningkatan tuntutan tugas perawat berupa beban kerja fisik maupun mental. Dimana banyaknya tugas belum diimbangi dengan jumlah tenaga perawat yang memadai. Sehingga perawat bisa merasakan stres kerja, maka perlu diberikan intervensi non farmakologi untuk menurunkan stres kerja yang dialami perawat. Stres kerja dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti halnya relaksasi, contoh relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan klien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Tujuan : Untuk pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.

Metode : Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian *pre eksperimental*, dengan desain *pre-test and post-test without control group design*. Pengukuran stres kerja dengan kuesioner. Pengambilan sampel dengan cara *total sampling*, sejumlah 27 responden. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil : Berdasarkan hasil analisa univariat sebelum relaksasi Benson rata-rata stres kerja 51 dan setelah diberikan mengalami peningkatan skor rata-rata menjadi 54,1, semakin tinggi nilainya maka stres kerja semakin ringan. Hasil uji Wilcoxon didapatkan *p value* 0,003(<0,05).

Kesimpulan :

Terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

Kata Kunci: Stres, Relaksasi Benson, Perawat

Abstract

Background: The increase in the number of patients has an impact on increasing the demands on nurses' duties in the form of physical and mental workload. Where the number of tasks has not been balanced with an adequate number of nursing staff. So that nurses can feel work stress, it is necessary to provide non-pharmacological interventions to reduce work stress experienced by nurses. Work stress can be overcome with several actions such as relaxation, for example Benson's relaxation. Benson Relaxation is the development of a relaxation response method that involves

the client's belief factors, which can create an internal environment that can help clients achieve a higher state of health and well-being.

Objective: To determine the effect of the Benson relaxation technique on work stress in nurses at the Surakarta Regional Mental Hospital.

Method: This type of research uses a quantitative approach, pre-experimental research type, with a pre-test and post-test design without control group design. Measuring work stress with a questionnaire. Sampling was taken using total sampling, a total of 27 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test.

Results: Based on the results of univariate analysis before Benson's relaxation the average work stress was 51 and after it was given the average score increased to 54.1, the higher the value, the lighter the work stress. The Wilcoxon test results showed a p value of 0.003 (<0.05).

Conclusion :

There is an influence of the Benson relaxation technique on work stress in nurses at the Surakarta Regional Mental Hospital

Keywords: Stress, Relaxation Benson, Nurse

Pendahuluan

Peningkatan jumlah pasien berdampak pada peningkatan tuntutan tugas perawat berupa beban kerja fisik maupun mental. Semakin meningkatnya beban kerja yang dialami perawat karena tuntutan profesionalisme dapat menimbulkan tekanan-tekanan psikologis berupa stres pekerjaan yang disebabkan oleh beban kerja. Permasalahan lain yang dapat menimbulkan stres adalah keterbatasan sumber daya manusia. Dimana banyaknya tugas belum diimbangi dengan jumlah tenaga perawat yang memadai. Jumlah antara tenaga perawat dengan jumlah pasien yang tidak seimbang akan menyebabkan kelelahan dalam bekerja karena kebutuhan pasien terhadap pelayanan perawat lebih besar dari standar kemampuan perawat. Kondisi seperti inilah yang akan berdampak pada keadaan psikis perawat seperti lelah, emosi perubahan mood dan dapat menimbulkan stres pada perawat (Fajrillah & Nurfitriani, 2016). Dampak buruk yang dapat ditimbulkan jika perawat mengalami stres adalah mengganggu interaksi sosialnya baik dengan rekan kerja, dokter maupun pasien dan keluarga pasien. Selain itu dapat mengganggu performa dikarenakan kemampuan fisik dan kognitif mereka berkurang (Malaya, 2012).

America National Association For Occupational Safety (ANAAS) menempatkan kejadian stres pada perawat di urutan paling atas pada empat puluh pertama kasus stres pada pekerja. Survei atas pekerja tenaga perawat pelaksanaan di Amerika Serikat dan Negara lain menemukan bahwa 46% merasakan pekerjaan mereka penuh dengan stres dan 34% berpikir serius untuk keluar dari pekerjaan mereka 12 bulan sebelumnya karena stres (Yanti, 2017). Faktor stres kerja dapat dipengaruhi dari lingkungan kerja (bising, tata ruang, pencahayaan, suhu), beban kerja, peran individu dalam organisasi, dan faktor individu itu sendiri. Seseorang dikatakan stres apabila mengalami stres kerja, gangguan tidur, mudah marah, sulit konsentrasi, sedih, keringat dingin, kelelahan kronik, dan psikosomatik.

Berdasarkan hasil riset PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia), menunjukkan bahwa 50,9% perawat Indonesia yang bekerja di rumah sakit mengalami stres kerja, sering pusing, lelah, tidak ada istirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu selama pandemi (Diah, 2020). Penelitian Laili & Anik (2021) mengatakan di salah satu RSJD Jawa Tengah tingkat stres perawat antara lain 13% tidak stres, 27% mengalami stres ringan, dan (60%) perawat mengalami stres sedang.

Menurut Sadock (2007) dalam Anggraieni & Subandi, (2014) pola umum respon fisiologis individu terhadap stres menurut Selye disebut *General Adaptation Syndrome*. Hal ini terdiri atas tiga fase, yakni reaksi tanda bahaya, tahap resistensi, dan tahap kelelahan. Stres kerja dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti halnya relaksasi, peregangan, olahraga dan manajemen stres. Teknik relaksasi banyak digunakan untuk menurunkan stres. Jacobson dan Wolpe dalam Prawitasari, (2013) mengemukakan beberapa manfaat relaksasi diantaranya mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres, seperti kelelahan, sakit kepala dan stres kerja.

Relaksasi adalah salah satu teknik didalam teknik perilaku dengan cara melemaskan otot untuk mengurangi ketegangan dan stres kerja (Jacobson dan Wolpe dalam Prawitasari, 2013). Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pikiran/ tubuh intervensi seperti respon relaksasi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan pada orang sehat dan melawan efek klinis yang merugikan dari stres dalam kondisi seperti hipertensi, stres kerja, diabetes dan penuaan (Benson, 2013).

Terdapat banyak jenis teknik relaksasi diantaranya adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Hidayat, 2016). Kelebihan dari Relaksasi *Benson* latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Di RSJD Surakarta terdapat beberapa ruang yang mungkin beban kerjanya lebih berat dibandingkan dengan ruang yang lain, seperti halnya ruang akut Sadewa dan ruang akut Sumbadra. Di ruang ini perawat merawat pasien dengan gangguan jiwa yang belum stabil, yang mana kalau pasien belum stabil sangat beresiko untuk melukai dirinya sendiri ataupun orang disekitarnya bahkan perawat jaga sekalipun juga beresiko diserang pasien. Dari beberapa perbandingan beban kerja yang berbeda antara bangsal satu dengan bangsal lainnya, kadang membuat perawat merasa stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSJD Surakarta didapatkan hasil bahwa dari 10 perawat tingkat stres perawat di ruang akut sebesar 70% ditandai dengan terjadinya peningkatan nadi, merasa tertekan karena pekerjaan, merasa konsentrasi menurun saat bekerja, merasa tidak cukup waktu dalam menyelesaikan pekerjaan, dan adanya kejenuhan saat bekerja. Sedangkan 30% tidak mengalami stres kerja. Perawat di RSJD Surakarta selama ini mengatasi stres karena bekerja

dengan *sharing* dengan teman sejawat dan liburan atau bercengkrama dengan keluarga. Di RSJD Surakarta sendiri belum pernah dilakukan penelitian tentang pemberian terapi Benson pada perawat yang mengalami stres kerja.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta”.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode *Pre Experimental* (penelitian eksperimen semu) dengan desain penelitian *pre-test and post-test without control group design*. Penelitian ini berlangsung pada bulan Juni 2023 di ruang akut Sadewa dan ruang akut Sumbadra RSJD Surakarta. Responden dalam penelitian ini sebanyak 27 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini adalah data dari hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta berdasarkan Analisa univariat dan Analisa bivariat sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Masa Kerja Dan Pendidikan

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Masa Kerja dan Pendidikan (n = 27)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (Depkes, 2009)		
26-35 tahun	14	51,9
36-45 tahun	7	25,9
46-55 tahun	6	22,2
Masa Kerja (Tawarka, 2017)		
≤ 5 tahun	5	18,5
> 5 tahun	22	81,5
Pendidikan		
D3	16	59,3
S1	2	7,4
Profesi Ners	9	33,3
Jumlah	27	100

Sumber : Data Penelitian, 2023

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa usia responden mayoritas usia 26-35 tahun. Menurut Depkes (2012) usia 26-35 tahun masuk dalam kategori dewasa awal. Menurut Nursalam (2014), semakin cukup usia maka tingkat berfikir juga lebih baik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Fitri (2013), bahwa terdapat hubungan antara umur dengan stres kerja. Pekerja yang memiliki umur lebih muda lebih rentan mengalami stres kerja. Pekerja dengan umur yang lebih tua mempunyai pengalaman kerja lebih banyak dibandingkan dengan umur yang relatif muda.

Hasil penelitian ini mayoritas masa kerja lebih dari 5 tahun. Faktor yang mempengaruhi stres kerja perawat IGD antara lain faktor lingkungan, faktor individu dan faktor organisasi (Dyna & Sahrul, 2019). Faktor individu dipengaruhi

jenis kelamin dan lama kerja. Hasil penelitian ini didapatkan masa kerja atau lama kerja mayoritas lebih dari 5 tahun. Semakin lama perawat bekerja maka kemampuan dan pengalaman dalam merawat juga akan semakin baik dalam memberikan tindakan kepada pasien selain akan berdampak pada koping perawat terhadap stres (Isnainy dkk, 2019).

Berdasarkan tingkat pendidikan diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir D3. Penelitian Mamonto dkk (2019) mengatakan hal yang bisa mengakibatkan stres dalam hal bekerja selain gaya kepemimpinan, antara lain, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status perkawinan. Menurut Ismar, dkk (2011) Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka keinginan untuk melakukan pekerjaan dengan tingkat tantangan yang tinggi semakin kuat. Harapan dan ide kreatif akan dituangkan dalam usaha penyelesaian tugas yang sempurna. Ide yang kreatif merupakan simbol aktualisasi diri yang membedakan dirinya dengan orang lain dalam penyelesaian tugas serta kualitas yang dihasilkan. Lain halnya dengan agen berpendidikan S1 yang memiliki sifat pendidikan lebih analitis/manajerial, sehingga dalam menjalankan tugas hariannya merasa tertantang untuk menyeimbangkan antara kualitas dan kuantitas.

Menurut peneliti stres kerja perawat diperberat oleh faktor usia, masa kerja perawat dan pendidikan. Oleh karena itu sesuai dengan apa yang telah dilakukan rumah sakit terkait pentingnya manajemen stres seperti pemberian cuti kepada perawat serta pelaksanaan olahraga senam setiap hari jumat. Selain itu dilakukan pelaksanaan *family gathering* atau kegiatan lain yang merupakan pertemuan non formal antar tenaga kesehatan untuk meningkatkan relasi antar sesama atau kegiatan refreshing lainnya.

b. Stres Kerja Sebelum Diberikan Relaksasi Benson

Tabel 2 Stres Kerja Sebelum Diberikan Relaksasi Benson (n=27)

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Kerja Ringan	6	22,2
Stres Kerja Sedang	21	77,8
Stres Kerja Berat	0	0
Jumlah	27	100

Sumber : Data Penelitian, 2023

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa stres perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta sebelum diberikan relaksasi Benson mayoritas stres kerja perawat berada pada kategori sedang. Mayoritas perawat stres sedang secara fisik/biologis menyatakan kadang-kadang merasa otot kaku saat/setelah bekerja. Pekerjaan yang terlalu banyak juga membuat perawat merasa tangan sering terasa capek sebanyak. Stres sedang secara psikologis yang dirasakan perawat mayoritas merasa kehilangan konsentrasi atau konsentrasi menurun sehingga mudah lupa melakukan tindakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Mayoritas perawat

merasakan stres sedang secara sosial merasa tidak puas terhadap pekerjaan yang telah dilakukan.

Sejalan hasil penelitian Haryanti dkk (2013) mengatakan didapatkan sebagian besar stres kerja perawat adalah stres sedang sebanyak 24 responden (82,8%). Didukung hasil penelitian Kristiningsih (2019) mengatakan stres kerja perawat di ICU, IMC dan IGD sebagian besar memiliki stres kerja sedang dengan jumlah perawat 18 orang (54,5%).

Stres yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada tingkat pekerjaan dan masalah yang dihadapi. Instrumen stres kerja di bagi menjadi 3 yaitu stres biologis, stres psikologis, dan stres sosial. Menurut Sunaryo dalam Hidayah Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologis nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis (Nursalam, 2015).

Stres *reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Stres Biologis ini akan berakibat pada kondisi fisik individu. Berdasarkan penelitian terdahulu dalam Optimasi Penjadwalan Perawat Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam Rumah Sakit Daerah Dokter Soebandi Jember (Setiawan dkk, 2014).

Berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner dan pengamatan stres kerja perawat disebabkan stres secara biologis/fisik karena perawat berdasarkan tanda dan gejala yang dialami perawat. Tingginya mobilisasi perawat saat melakukan tindakan berdampak pada stres yang dirasakan secara fisik. Hal tersebut dirasakan oleh perawat karena besarnya tuntutan pekerjaan yang harus dilaksanakan lebih banyak mengurus tenaga perawat. Situasi yang tidak bisa diprediksi di ruang akut, tindakan yang kompleks, dan kondisi pasien yang berbeda-beda menyebabkan perawat di ruang akut berbeda dengan perawat yang berada diruang lain.

c. Stres Kerja Sesudah Diberikan Relaksasi Benson

Tabel 3 Stres Kerja Sesudah Diberikan Relaksasi Benson (n=27)

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Kerja Ringan	15	55,6
Stres Kerja Sedang	12	44,4
Stres Kerja Berat	0	0
Jumlah	27	100

Sumber : Data Penelitian, 2023

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta sesudah diberikan relaksasi Benson mayoritas stres kerja perawat berada pada kategori ringan. Sejalan dengan hasil penelitian Agusthia dkk (2022) mengatakan tingkat stres sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penelitian ini lebih dari separuh adalah stres sedang sebanyak 17 responden (85%).

Terapi relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Grace dkk, 2017).

Relaksasi Benson melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu dengan mengulangi satu kata atau frase yang singkat, hal ini untuk memindahkan pikiran-pikiran yang penat saat responden melakukan tarik nafas dalam, sehingga dengan mengulangi satu kata atau frase singkat yang konstan, klien dapat fokus dalam melakukan relaksasi Benson (Benson & Proctor, 2012).

Relaksasi Benson akan menghasilkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan hormone kortisol, epineprin dan nonepinefrin yang merupakan faktor konstiksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan pada hormon-hormon tersebut akan mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasilnya terjadi penurunan tekanan darah (Rothwell et al., 2012). Menurut obsevasi peneliti saat relaksasi Benson diberikan adanya stres kerja dikarenakan responden kooperatif dan melakukan langkah-langkah sesuai SOP sehingga relaksasi Benson dapat memberi kenyamanan pada responden.

d. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

Tabel 4 Hasil Uji *Wilcoxon*

Variabel	Nilai					z	t	P- Value	
	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max				
Stres Kerja	Pre	51	50	3,8	46	63	-3,000	18	0.003
	Post	54,1	54	3,8	49	66			
Total								27	

Sumber : Data Penelitian, 2023

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta p *value* 0,003. Sebelum relaksasi Benson mayoritas mengalami stres kerja sedang dan setelah diberikan mengalami penurunan menjadi stres kerja ringan. Sejalan dengan hasil penelitian Amri & Tholib (2018) mengatakan adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat stres kerja perawat. Setelah perawat mengikuti terapi relaksasi, maka tingkat stresnya menurun atau menjadi lebih rendah, dibandingkan sebelum perawat mengikuti terapi relaksasi.

Penelitian Tri & Isyeu (2022) menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Penelitian Qodrunnisa (2021) mengatakan secara rata-rata angka, kelompok relaksasi otot progresif lebih tinggi sedikit (34,90) dari pada rata-rata kelompok relaksasi Benson (33,82). Hal ini menunjukkan secara angka, rata-rata relaksasi Benson lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi otot progresif.

Menurut Cahyono (2018), relaksasi Benson merupakan respon relaksasi pernafasan dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang. Terapi Benson membantu orang menjadi rileks dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson dengan latihan nafas dalam yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stres dan bebas dari ancaman (Rahman dkk, 2019).

Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Pro opioid melano cortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh *medulla adrenal* meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan β *endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya (Mau, 2012).

Menurut hasil penelitian responden mengalami penurunan stres kerja mendapatkan relaksasi Benson karena saat responden melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara memusatkan faktor keyakinan dapat merangsang pengeluaran hormon *endorphin* sehingga responden merasakan rileks dan dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi Benson dapat dilakukan siapa saja dan tidak perlu mendatangkan terapis. Responden dapat meminta tolong keluarga bahkan dapat dilakukan secara mandiri.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini dapat disimpulkan stress kerja perawat mengalami penurunan setelah diberikan relaksasi benson dengan dibuktikan p value 0,003 dan rata-rata stress perawat menjadi 54,1. Diharapkan Rumah Sakit dapat memberikan pedoman yang bisa dilakukan oleh perawat untuk mengurangi stress kerja salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi Benson.

Daftar Pustaka

- Agusthia, M., Saida, M., Rachmawaty, M.N ., Triyana, H.P. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas Di Ruang Covid-19 Rumah Sakit Badan Pengusahaan Batam. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, Issn Cetak: 2655-2728 Issn Online: 2655-4712, Volume 4 Nomor 8 Hal 2025-2034
- Anggraieni, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81-102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6> Diperoleh Tanggal 1 Mei 2023
- Benson, H & Proctor, W. (2013). *Dasar-dasar Respon Relaksasi; Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda* (Alih bahasa oleh Nursahan). Bandung: Kaifa.
- Benson, H. (2008). *Dasar-dasar Respons Relaksasi*. Bandung : Kaifa

- Cahyono, D., Toni, H., Sya'roni, S. (2019). Dampak Motivasi, Disiplin Kerja dan Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru. *JSMBI (Jurnal Sains Manajemen Dan Bisnis Indonesia)*. Vol. 8 No. 2 Desember Hal. 131-147
- Datak G. (2008). Efektifitas Relaksasi Benson untuk Penurunan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Tur Prostat di RSUD Fatmawati Jakarta. From: http://eprints.lib.ui.ac.id/4461/6/127176-TEISIS0443GadNo8e-Efektifitas_relaksasi-HA.pdf . diunduh pada tanggal 23 Maret 2023
- Fajrilah, N. (2016). Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Dalam Melaksanakan Pelayanan Keperawatan Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Anutapura Palu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya Sriwijaya* Vol 3 No 2.
- Grace, A., Pauline, B. (2017). Dopamine System Dysregulation in Major Depressive Disorders. *International Journal of Neuropsychopharmacology (2017) 20(12): 1036-1046*
- Hidayati, (2018). Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Shift Malam Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Madiun Tahun 2018. *Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Isnainy. et.al. (2019). Hubungan Beban Kerja, Budaya Kerja Dan Lama Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Di Ruang Irna Iii Rumah Sakit Umum Daerah Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Manuju : Malahayati Nursing Journal*. P-ISSN : 2655-2728, E-ISSN : 2655-4712. Vol 1-11
- Kasmarani, M.K. (2012). Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental Terhadap Stres Kerja pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM UNDIP*.1(2) : 767-776.
- Kristiningsih. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat ICU, IMC dan IGD DI RSUD PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Malaya, A. (2016). Perbedaan Stres Kerja Antara Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan Perawat Intensive Care Unit (ICU) RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak. *Skripsi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak*.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawitasari, J. E. (2013). *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta: Erlangga
- Qodrunnisa, I. (2021). *Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Benson Terhadap Stres Mahasiswa Sebagai Dampak Pembelajaran Dari Di Masa Pandemi Covid-19*. (Skripsi) Universitas Sriwijaya
- Rothwell, D. J. W. (2012). *Competency Based Human Resource Management*. Davies-Black Publishing.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.

Setiawan R, Didik Pudjo, Handriyono. (2014).Optimasi Penjadwalan Perawat Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam Rumah Sakit Daerah Dokter Soebandi Jember. Fakultas Ekonomi, Universitas Jember

Tri W & Isyeu S.(2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Healthy Journal*.11(1)