

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRESS KERJA PADA BIDAN DI RUMAH SAKIT BANJARMASIN

Dewi Setya Paramitha^{1*}, Lita Ariani²

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email Korespondensi: dsp@umbjm.ac.id

Disubmit: 20 Juli 2023

Diterima: 24 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.11124>

ABSTRACT

Midwives who work in delivery and postpartum rooms have the notion that working in these rooms is related to the safety of two lives, the mother and the baby. The safety of the conditions of the two patients being treated made it possible to attack the midwife's emotions. Efforts made to reduce pressure with this psychological crisis can be in the form of good self-control. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and work stress in midwives at the hospital. The research design was quantitative using correlative analytic with a cross sectional approach. The instruments used are The Brief Self Control Scale (BSCS) and Expanded Nursing Stress Scale (ENSS). The research was conducted at two hospitals in Banjarmasin. The total population of midwives in the delivery and postpartum wards is 55 people. The samples obtained were 33 people taken by simple random sampling technique. Data analysis used the Spearman-Rho Correlation Test with a significance of a 0.05. The results obtained are that there was a relationship between self-control and work stress of midwives. Sig. Value (2-tailed) is 0.022 which means ($p < a 0.05$) and the correlation coefficient is -0.398 (Moderate correlation). There is a moderate negative relationship between self-control and work stress, where the higher the self-control, the lower the work stress, and vice versa.

Keywords: Delivery and Postpartum Wards, Midwives, Self-Control, Work Stress

ABSTRAK

Bagi bidan yang bekerja di ruang bersalin dan nifas memiliki anggapan bahwa bekerja di ruang tersebut berkaitan dengan keselamatan dua nyawa, yaitu ibu dan calon bayi. Keselamatan kondisi dua pasien yang ditangani ini memungkinkan bisa menyerang emosi bidan. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi tekanan dengan krisis psikologis ini dapat berupa adanya kontrol diri yang baik. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan stress kerja pada bidan di rumah sakit. Desain penelitian adalah kuantitatif menggunakan *correlative analytic* dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen yang digunakan adalah *The Brief Self Control Scale (BSCS)* dan *Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)*. Penelitian dilakukan pada dua rumah sakit di Banjarmasin. Adapun total populasi bidan di ruang bersalin dan nifas di ruangan tersebut adalah 55 orang. Sampel yang didapat sejumlah 33 orang yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan Uji Korelasi Spearman-Rho dengan kemaknaan $\alpha 0,05$. Hasil yang didapat adalah terdapat

hubungan kontrol diri dan stres kerja bidan. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,022 yang artinya ($p < \alpha 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,398 (*Moderate correlation*). Terdapat hubungan negatif yang sedang antara kontrol diri dengan stress kerja, dimana semakin tinggi kontrol diri semakin rendah stress kerja, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: Bidan, Kontrol Diri, Ruang Bersalin Dan Nifas, Stress Kerja

PENDAHULUAN

Stres mengacu pada respons non-spesifik individu yang disebabkan oleh stres, termasuk respons fisiologis dan respons psikologis (Kruk et al., 2019). Penelitian telah menunjukkan bahwa sekitar 75% -90% penyakit terkait dengan aktivasi stres (Kruk et al., 2019; Yaribeygi et al., 2017). Secara khusus, stres berkaitan erat dengan kerusakan fungsi otak termasuk gangguan memori, kognisi dan pembelajaran (Lupien et al., 2009); mempengaruhi fungsi sistem kekebalan dengan mengatur sistem neuroendokrin, dan stres yang parah dapat menyebabkan keganasan melalui penekanan sistem kekebalan (Maria et al., 2004); memiliki efek merusak pada fungsi sistem kardiovaskular termasuk meningkatkan risiko trombus, aterosklerosis, vasokonstriksi koroner, aritmia jantung dan infark miokard (Kario, McEwen & Pickering, 2002); dan berhubungan dengan komplikasi gastrointestinal dengan mempengaruhi nafsu makan dan fungsi normal saluran cerna (Yaribeygi et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan wawancara kepada tiga orang bidan di rumah sakit diketahui bahwa respon stress tertinggi berada pada ruang bersalin dan nifas. Hal ini salah satunya dikarenakan anggapan mereka bahwa bekerja di ruang tersebut berkaitan dengan keselamatan dua nyawa, yaitu nyawa ibu dan nyawa calon bayi yang akan dilahirkan. Oleh karena itu keselamatan akan kondisi dua pasien

yang ditangani ini memungkinkan bisa menyerang sisi emosional petugas. Kondisi ini juga ditambah dengan respon setiap ibu bersalin yang beragam. Pengalaman melahirkan serta dukungan keluarga yang berbeda-beda dari setiap ibu bersalin menyebabkan ada pasien yang kooperatif namun ada juga pasien yang tidak kooperatif saat menjalani proses persalinan. Hal ini menyebabkan tidak sedikit tenaga kesehatan di ruang bersalin dan nifas cenderung lebih agresif dibandingkan dengan ruang-ruang lainnya. Ditambah lagi seluruh tenaga kesehatan di ruang tersebut adalah wanita, yang biasanya bekerja juga melibatkan perasaan. Mereka menyadari ketidakoptimalan pemberian asuhan keperawatan berdampak pada kematian.

Sebuah penelitian *mixeded-methods* tentang stres profesional kebidanan dan sumbernya menunjukkan hampir semua bidan dalam kelompok (97,1%) pernah mengalami kelahiran traumatis. Tujuh tema diidentifikasi setelah analisis konten. yaitu: saya sangat lelah, konflik dengan rekan kerja, menjual jiwa kebidanan Anda, meninggalkan kebidanan, perawatan bersalin yang tidak terhormat, menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi, dan ketakutan *medicolegal* (Wright, Matthai & Budhathoki, 2018).

Stres kerja memiliki efek negative pada kualitas hidup dan kesehatan bidan. Stress kerja juga memiliki dampak kinerja perawatan

dan mengurangi perilaku caring perawat Iran pada pasien (Babapour, Gahassab-Mozaffari & Fathnezhad-Kazemi, 2022). Sebuah penelitian korelasi di Yunani pada perawat di sektor swasta dan umum menggunakan *Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)* juga didapatkan stres kerja mempengaruhi kualitas hidup perawat yang berhubungan dengan kesehatan secara negatif, sementara itu juga dapat dianggap sebagai pengaruh pada hasil pasien (Sarafis et al., 2016).

Mengatasi stres kerja dapat dilakukan melalui pengendalian ego yang dikenal dengan "mekanisme pertahanan diri" serta kontrol diri yang baik. Mayer dan Salovey (Sari, 2020) mengemukakan kontrol diri sebagai "penggunaan yang tepat dari kegembiraan" dan percaya bahwa kekuatan mengatur perasaan mengarah pada peningkatan kapasitas pribadi untuk membebaskan diri, memahami kecemasan, depresi, dan frustrasi umum. Seorang bidan harus mempunyai kontrol diri yang baik karena jika bidan gagal untuk memiliki kontrol diri yang tepat akan menyakibatkan masalah mental, psikologis dan kualitas kerja bidan berkurang yang menyebabkan penurunan produktivitasnya (Babaei & Alhani, 2018).

Oleh karena itu tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan kontrol diri dan stres kerja pada bidan di ruang bersalin dan nifas rumah sakit.

KAJIAN PUSTAKA

Stress Kerja

Seseorang yang mengalami stress yang berlebihan maka akan berdampak pada kondisi lingkungan kerjanya. Bidan yang merasa tertekan akan cenderung memiliki pemikiran negative baik terhadap orang lain maupun lingkungannya,

tidak peka serta kesulitan dalam mengelola emosinya (Hanafi & Yuniasari, 2012). Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Mangkunegara, 2010), dimana ia menjelaskan bahwa stress kerja dapat menyebabkan emosi yang tidak stabil. Individu yang mengalami stress di tempat kerja juga menunjukkan perilaku yang mudah tersinggung (Munandar, 2008).

Tahapan Stress Kerja

Menurut Hans Selye bahwa ada tiga fase atau tahapan stress adalah sebagai berikut (Selye, 1946):

1. Tahap reaksi waspada (*the alarm reaction*), pada tahap ini dapat terlihat reaksi psikologis "*fight or flight syndrome*" dan reaksi fisiologis. Pada tahap ini individu mengadakan reaksi pertahanan terekspos pada stressor. Tanda fisik akan muncul adalah curah jantung meningkat, peredaran darah cepat, darah diperifer dan gastrointestinal mengalir kekepala dan ekstremitas.
2. Tahap resistensi (*stage of resistance*), pada tahap ini individu mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi untuk mengatasi stressor. Tubuh berusaha menyeimbangkan proses fisiologis yang telah dipengaruhi selama reaksi waspada untuk sedapat mungkin kembali keadaan normal dan pada waktu yang sama pula tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stress.
3. Tahap kelelahan (*stage of exhaustion*), tahap ini terjadi ketika ada suatu perpanjangan tahap awal stress yang tubuh individu terbiasa. Akan timbul gejala penyesuaian terhadap lingkungan seperti sakit kepala,

gangguan mental, penyakit arteri koroner, bisul, kolitis. Daya tahan tubuh terhadap stressor tidak dapat dianggap dapat bertahan selamanya karena suatu saat energi untuk adaptasi itu akan habis.

Respon Individu terhadap Stres Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres yang sedang dihadapi. Menurut (Caspi, Bolger & Eckenrode, 1987) terdapat dua respon stress, yaitu respon emosional dan respon fisiologis.

1. Respon Emosional. Caspi, Bolger, dan Ecken menyatakan terdapat hubungan antara stres suasana hati. Dari 96 wanita yang diteliti dengan diminta menuliskan buku harian selama 28 hari, terdapat korelasi antara stress dan suasana hati yang meliputi rasa marah, kecewa, cemas, takut, murung, sedih dan duka cita.
2. Respon Fisiologis. Ancaman dengan memobilisasi tubuh untuk *fight* (melawan) atau *flight* (melarikan diri). Respon tersebut terjadi dalam sistem saraf autonomik tubuh. The *General Adaption Syndrome*, yaitu suatu respon tubuh terhadap stres dengan mengaktifkan alarm (tanda bahaya), resistance (perlawanan) dan juga exhaustion (kelelahan) yang dialami oleh individu (Selye, 1946). Ketika hal ini terjadi, maka tubuh akan memberikan respon selanjutnya yaitu *fight*, *flight* atau *freeze*. *Fight* adalah keadaan dimana tubuh merespon dan memutuskan akan menghadapi masalah yang sedang dihadapi, *flight* terjadi ketika otak memberi peringatan bahwa ada sesuatu yang sedang terjadi dan individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, dan *freeze* adalah keadaan ketika otak menilai bahwa ketika

individu menghadapi sesuatu, individu tersebut terlalu lambat untuk berlari tetapi terlalu kecil untuk melawan.

Kontrol Diri

Kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawitaq S, 2017) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Averill menitikberatkan kontrol diri sebagai seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakini oleh individu.

Messina & Messina (Chaq, Suharnan, & Rini, 2018) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan menangkal pengerusakan diri (*self-destructive*), mengubah diri pribadi, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, perasaan mampu pada diri sendiri, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, kebebasan menentukan tujuan, dan perilaku yang terfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Aspek Kontrol Diri

Tangney, Baumeister, dan Boone (Chaq, Suharnan, & Rini, 2018) menjelaskan terdapat lima aspek control diri,

1. *Self-discipline*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam kedisiplinan diri. Dengan kata lain, seseorang mampu

memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

2. *Deliberate / nonimpulsive*
Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang memiliki *nonimpulsive* mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan.
3. *Healthy habits*
Kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Individu yang memiliki *healthy habits* akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun sangat menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal lain yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak akan berdampak secara langsung.
4. *Work ethic*
Menilai tentang regulasi diri dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethics* akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar. Ia akan mampu berkonsentrasi pada tugas yang ia kerjakan.
5. *Reliability*
Terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam merancang rencana untuk tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya dalam rangka mencapai tujuan rencananya.

Bidan di ruang bersalin dan nifas mengalami stress yang lebih

berat dibandingkan dengan tenaga kesehatan lainya mengingat pasien yang ditangani tidak hanya ibu, tetapi juga bayinya. Kondisi stress yang berat ini mengharuskan bidan melakukan kontrol diri selama berkerja. Oleh karena itu rumusan masalah pada penelitian ini apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan stress kerja bidan di rumah sakit.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif menggunakan *correlative analytic* dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh bidan yang bekerja di ruang bersalin dan nifas di dua rumah sakit Banjarmasin. Adapun jumlah populasinya adalah 55 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel yang didapatkan sebanyak 33 orang. Waktu pelaksanaan sejak bulan Februari - Agustus 2023.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner control diri dan kuesioner stress kerja. Kuesioner Kontrol Diri pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Tangney pada tahun 2004 dengan nama *The Brief Self control Scale* (BSCS) yang kemudian diadaptasi oleh (Arifin & Milla, 2020) yang terdiri dari 13 item berdasarkan lima komponen yaitu: mengendalikan pikiran, mengendalikan emosi, mengendalikan impuls, mengatur perilaku dan kebiasaan. Selanjutnya skor-skor yang diperoleh dari setiap pertanyaan pada responden dikonversikan kedalam tiga skala interval (rendah, sedang dan tinggi).

Kuesioner stress kerja pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Expanded Nursing Stress Scale* (ENSS). ENSS merupakan instrumen penilaian stress bagi perawat serta disesuaikan dengan

karakteristik pekerjaan perawat (French et al., 2000). Kuesioner ini juga relevan digunakan pada bidan yang bekerja di rumah sakit. Sebuah studi cross-sectional yang mengukur tentang hubungan stress kerja menggunakan instrumen ENSS dengan burnout bidan menunjukkan bahwa hubungan yang kuat antara dua variabel ini (Banovcinova & Baskova, 2014).

Kuesioner ENSS terdiri dari 9 subskala, yaitu: Kematian dan sekarat; Konflik dengan dokter; Tidak cukup persiapan; Permasalahan dengan teman kerja; Permasalahan dengan supervisor/atasan; Ketidakjelasan pengobatan; Permasalahan dengan pasien; Beban kerja; dan Diskriminasi.

ENSS terdiri dari lima puluh tujuh pertanyaan. Selanjutnya skor-skor yang diperoleh dari setiap pertanyaan pada responden dikonversikan kedalam tiga skala interval (ringan, sedang dan berat).

Surat layak etik didapatkan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan nomor 410/UMB/KE/VI/2023.

Analisis data dilakukan dengan dua acara, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat adalah analisis untuk mengetahui gambaran dari tiap variabel independen (kontrol diri) dan variabel dependen (stress kerja).

Analisis Bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Dengan menggunakan uji statistik *Spearman-Rho* karena analisis data dengan jenis skala ordinal masing-masing variabel. Analisis ini dilakukan dengan bantuan perangkat computer dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% atau dengan kemaknaan α 0,05. Interpretasi hasil penelitian yaitu kriteria hubungan variabel ditentukan oleh nilai *p value*, apabila $p < \alpha$ 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan antara variabel yaitu ada hubungan kontrol diri dengan stress kerja pada tenaga kesehatan. Apabila $p > \alpha$ 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan kontrol diri dengan stress kerja pada tenaga kesehatan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kontrol Diri

Kontrol Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	5	15.2
Tinggi	28	84.8
Total	33	100.0

Berdasarkan hasil analisis univariat pada kategori kontrol diri didapatkan bahwa 84,8% bidan memiliki kontrol diri yang tinggi.

Keadaan ini dinilai positif, karena tidak ditemui bidan dengan kontrol diri rendah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Stress Kerja

Kontrol Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	21	63.6
Sedang	11	33.3
Berat	1	3.0
Total	33	100.0

Berdasarkan hasil analisis univariat pada kategori stress kerja di dapatkan bahwa 63,6% bidan memiliki stress kerja ringan.

Walaupun ternyata masih ada yang merasa stress kerja sedang sebesar 33,3%.

Tabel 3. Tabulasi Silang Kontrol Diri dan Stress Kerja

		Kategori Stess Kerja				Total
		Ringan	Sedang	Berat		
Kategori Kontrol diri	Sedang	Frekuensi	2	3	0	5
	Persentase (%)	40.0%	60.0%	0.0%	100.0%	
Tinggi	Frekuensi	19	8	1	28	
	Persentase (%)	67.9%	28.6%	3.6%	100.0%	
Total	Frekuensi	21	11	1	33	
	Persentase (%)	63.6%	33.3%	3.0%	100.0%	

Berdasarkan analisis tabulasi silang dapat dibaca simpulan bahwa sebagian besar bidan dengan kategori kontrol diri tinggi memiliki stress kerja ringan yaitu sebesar 67,9%. Walaupun ternyata masih didapati 1 orang bidan (3,6%) yang kontrol dirinya tinggi ternyata memiliki stress kerja yang berat. Kondisi ini kedepannya dapat diteliti lebih lanjut.

Analisis Bivariat

Perlu diketahui sebelumnya bahwa Korelasi Spearman (*Correlation Coefficient*) ini memiliki nilai antara nilai -1 sampai dengan 1. Semakin mendekati 1

maka korelasi semakin kuat sedangkan semakin mendekati nol maka korelasi antara dua variabel semakin rendah. Sedangkan tanda koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan. tanda negatif (-) menunjukkan hubungan yang berkebalikan. Tanda (+) menunjukkan hubungan yang searah. Berkebalikan artinya semakin meningkat nilai suatu variabel maka variabel lainnya semakin menurun. Searah artinya semakin meningkat nilai suatu variabel maka variabel lainnya ikut meningkat. Berikut adalah hasil uji statistik pada penelitian ini.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman-Rho

		Kontrol Diri	Stres Kerja
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.398*
	Sig. (2-tailed)	.	.022
	N	33	33

Stres Kerja	Correlation Coefficient	-.398*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.022	.
	N	33	33

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil uji korelasi Spearman-Rho, didapatkan kontrol diri dan stress kerja berkorelasi negatif. Koefisien korelasi sebesar -0,398 (*Moderate correlation*). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang sedang antara kontrol diri dengan stress kerja, dimana semakin tinggi kontrol diri semakin rendah stress kerja, begitu juga sebaliknya.

Kekuatan dari korelasi juga ikut menentukan signifikansi hubungan dari dua variabel yang dilakukan uji ini. Ketika nilai sig (2 tailed) berada kurang dari rentan 0,05 atau 0,01, maka hubungan dikatakan signifikan. Sedangkan pada saat nilai sig (2 tailed) berada lebih dari rentang tersebut maka hubungan dikatakan tidak berarti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 33 orang responden dilakukan uji korelasi dengan menggunakan analisa *spearman-rho*, didapatkan kontrol diri dan stress kerja berkorelasi negatif. Koefisien korelasi sebesar -0,398 (*Moderate correlation*). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang sedang antara kontrol diri dengan stress kerja, dimana semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah stress kerja yang dialami seseorang, begitu juga sebaliknya.

(Benedita, 2018) menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan seseorang mengalami stress kerja. Individu yang mengalami stress kerja akan mengalami kondisi ketegangan yang mengakibatkan ketidakseimbangan

Atau dengan kata lain kriteria hubungan variable ditentukan oleh nilai *p value*, apabila $p < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan antara variable yaitu ada hubungan kontrol diri dengan stress kerja pada tenaga kesehatan. Apabila $p > \alpha 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan kontrol diri dengan stress kerja pada tenaga kesehatann.

Pada Tabel 4 Uji Korelasi Spearman-Rho didapatkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) 0,022. Maka artinya ($p < \alpha 0,05$,) hubungan dikatakan signifikan atau ada hubungan antara variabel kontrol diri dengan variabel stress kerja pada bidan.

fisik serta psikis yang dapat berpengaruh pada emosi, kognitif serta kondisi bekerja dari seorang karyawan (Purba, Pergas, Sutrisno, & Andronicus, 2019). Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah, akan cenderung mudah merasa tertekan sehingga dapat berperilaku agresif serta kesulitan dalam mengarahkan serta mengatur perilaku dan emosinya (Gottfredson & Hirschi dalam (Marsela & Supriatna, 2019)) yang dapat memicu timbulnya stress. Namun sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan dapat mengelola serta mengatur perilakunya. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol segala tindakan, perilaku, emosi, pikiran serta dorongan dari dalam diri untuk dapat

berperilaku positif dan bertanggung jawab (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

(Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) menerangkan kontrol diri terdiri dari empat aspek, diantaranya adalah *self discipline* serta *work ethic* yang dapat membantu seseorang untuk dapat tetap focus pada tugas serta mampu menahan diri dari hal-hal yang mengganggu konsentrasinya. Seseorang yang memiliki *work ethic* yang baik akan mampu menuntaskan segala tugas dan pekerjaannya tanpa terpengaruh akan hal-hal yang ada diluar tugasnya. Selain itu aspek *reliability* yang ada dalam kontrol diri juga mampu membantu seseorang untuk dapat tetap tegar dalam menghadapi sebuah tantangan sehingga akan mampu menghindari stress kerja.

Dalam penelitian ini stress kerja pada tenaga kesehatan yang berada di ruang nifas dan bersalin berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 77,27 % yang artinya subjek dalam penelitian ini cukup merasakan ketegangan di tempat kerja yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Sedangkan kontrol diri berada pada kategori tinggi dengan nilai 49,36% yang artinya para tenaga kesehatan yang bekerja di ruang bersalin dan nifas dapat mengendalikan dirinya terutama saat bekerja sehingga mampu mengontrol dorongan-dorongan dari dalam diri yang bertentangan dengan nilai, norma yang ada. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hurlock yang mengatakan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan bagaimana individu dalam mengelola emosi serta dorongan-doroangan dari dalam dirinya (Adhana & Herwanto, 2021).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam melatih kepekaan membaca situasi diri dan

lingkungan sekitarnya guna mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar menahan godaan serta dapat bertindak impulsif (Ghufroon & Risnawitaq S, 2017). Syder dan Gangestad juga menjelaskan bahwa konsep kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan individu dengan lingkungannya, baik di masyarakat maupun di lingkungan kerja agar dapat mengatur kesan orang lain sesuai dengan situasi dalam bersikap dan bertindak (Nur & Rini, 2010).

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan kepada 33 tenaga kesehatan yang berada di ruang nifas dan bersalin di dua Rumah Sakit. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara variabel kontrol diri dengan variabel stress kerja pada bidan, serta semakin tinggi kontrol diri semakin rendah stress kerja yang dirasakan oleh bidan, begitu juga sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhana, W., & Herwanto, J. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 144-153.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 179-195.
- Babaei, K., & Alhani, F. (2018). A survey of nurses' issues in adopting selfcontrol behaviors in stressful situations. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 195-201.

- Babapour, A.R., Gahassab-Mozaffari, N. & Fathnezhad-Kazemi, A. (2022) Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC Nursing*. 21 (1). doi:10.1186/s12912-022-00852-y.
- Banovcinova, L. & Baskova, M. (2014) Sources of Work-related Stress and their Effect on Burnout in Midwifery. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 132, 248-254. doi:10.1016/j.sbspro.2014.04.306.
- Benedita, R. (2018). *Pengaruh beban kerja, peran ganda, dan lingkungan kerja terhadap perilaku cyberloafing pegawai (Studi Kasus Pada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Tangerang Selatan)*. Skripsi.
- Chaq, M. C., Suharnan, & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *Fenomena : Jurnal Psikologi*, 20-29.
- Caspi, A., Bolger, N. & Eckenrode, J. (1987) Linking Person and Context in the Daily Stress Process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52 (1), 134-195.
- French, S.E., Lenton, R., Walters, V. & Eyles, J. (2000) An empirical evaluation of an expanded nursing stress scale. *Journal of Nursing Measurement*. 8 (2), 161-178. doi:10.1891/1061-3749.8.2.161.
- Ghufron, M. N., & Risnawitaq S, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanafi, M., & Yuniasari. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. *Insight*, 67-76.
- Kario, K., McEwen, B.S. & Pickering, T.G. (2002) Disasters and the Heart: a Review of the Effects of Earthquake-Induced Stress on Cardiovascular Disease. *Hypertens Res*. 26 (5).
- Kruk, J., Aboul-Enein, B.H., Bernstein, J. & Gronostaj, M. (2019) Psychological Stress and Cellular Aging in Cancer: A Meta-Analysis. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. 2019. doi:10.1155/2019/1270397.
- Lupien, S.J., McEwen, B.S., Gunnar, M.R. & Heim, C. (2009) Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. 10 (6), 434-445. doi:10.1038/nrn2639.
- Mangkunegara, A. P. (2010). *Perilaku dan Budaya Organisasi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Maria, E., Reiche, V., Odebrecht, S., Nunes, V. & Morimoto, H.K. (2004) For personal use. Only reproduce with permission from Elsevier Ltd 617 Stress, depression, the immune system, and cancer. *Oncology*. 5. <http://oncology.thelancet.com>.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69.
- Munandar, A. S. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Nur, M., & Rini. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Purba, V. C., Pergas, S., Sutrisno, D., & Andronicus, M. (2019). Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Terhadap Kinerja

- Karyawan Pada PT. Central Proteina Prima, Tbk Medan. *Wahana Inovasi*, 8(1).
- Sari, H. M. (2020). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kontrol Diri Dengan Stress Kerja Perawat RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sarafis, P., Rousaki, E., Tsounis, A., Malliarou, M., Lahana, L., Bamidis, P., Niakas, D. & Papastavrou, E. (2016) The impact of occupational stress on nurses' caring behaviors and their health related quality of life. *BMC Nursing*. 15 (1). doi:10.1186/s12912-016-0178-y.
- Selye, H. (1946) The general adaptation syndrome and the adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*. 6 (2).
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 5(2).
- Wright, E.M., Matthai, M.T. & Budhathoki, C. (2018) Midwifery Professional Stress and Its Sources: A Mixed-Methods Study. *Journal of Midwifery and Women's Health*. 63 (6), 660-667. doi:10.1111/jmwh.12869.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T.P. & Sahebkar, A. (2017) The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*. 16, 1057-1072. doi:10.17179/excli2017-480.