



REPUBLIK INDONESIA KEMENTERIAN HUKUM  
DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201847126, 26 September 2018

## Pencipta

Nama : **Prita Adisty Handayani, Meidiana Dwidiyanti, , dkk**

Alamat : Jl. Sindoro V Bulusari 21 RT.08/RW.06 Kelurahan Bandarjo  
Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Ungaran, Jawa  
Tengah, 50517

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Alamat : Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Semarang, Jawa Tengah,  
50275

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Terapi Mindfulness Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai  
Perawat**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk : 8 Maret 2018, di Semarang  
pertama kali di wilayah Indonesia atau di  
luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut  
pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000118835

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Prita Adisty Handayani	Jl. Sindoro V Bulusari 21 RT.08/RW.06 Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat
2	Meidiana Dwidiyanti	Jl. Jatiwangi 22 RT.009 RW.017 Kel. Sronol Wetan Kec. Banyumanik
3	Muhammad Mu'in	Karanggeneng RT.004 RW.002 Kel. Sumurejo, Kec. Gunung Pati





## **BOOKLET**

Terapi *Mindfulness* pada ibu yang bekerja sebagai perawat

PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERWATAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG  
2018

## **BOOKLET**

Terapi *Mindfulness* pada ibu yang bekerja sebagai perawat

Nama : .....  
No. Hp : .....  
Ruang : .....

### **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya, *booklet* ini dapat tersusun. *Booklet* ini merupakan buku panduan bagi perawat dalam melaksanakan terapi *mindfulness* baik secara formal maupun informal.

Buku ini membahas mengenai stress kerja pada ibu yang bekerja sebagai perawat dan penatalaksanaan bagi stress kerja yaitu berupa terapi *mindfulness*.

Ibu yang bekerja sebagai perawat diharapkan dapat melaksanakan kegiatan *mindfulness* sesuai yang sudah dijadwalkan dalam *booklet* ini. Dengan adanya *booklet* ini diharapkan juga akan mempermudah dalam membantu pelaksanaan terapi *mindfulness* yang bertujuan untuk mengatasi masalah stress kerja.

Kritik dan saran penulis sangat diharapkan demi sempurnanya buku kerja kader ini.

Semarang, Maret 2018

Prita Adisty H

Daftar isi:

- Stres kerja pada ibu yang bekerja sebagai perawat
- Terapi *Mindfulness*
- SOP Terapi *Mindfulness*
- Jadwal pelaksanaan Terapi *Mindfulness*
- Lembar pelaksanaan Terapi *Mindfulness* (*checklist*)
- Lembar Penilaian *Self Efficacy* harian

## **STRES PADA IBU BEKERJA**

### **APA ITU IBU BEKERJA?**

Ibu bekerja adalah ibu yang menekuni suatu atau beberapa pekerjaan yang dilandasi oleh keahlian tertentu yang dimilikinya untuk mencapai suatu kemajuan dalam hidup, pekerjaan, dan jabatan sehingga mampu menghidupi dirinya sendiri maupun keluarganya.



## JENIS PEKERJA DIBAGI MENJADI 3, YAITU.....

### 1. **Pekerja Formal:**

Pekerja yang bekerja dalam sebuah perusahaan, lembaga pemerintahan, non pemerintahan yang memiliki struktur organisasi.

### 2. **Pekerja Informal**

Pekerja yang berada diluar pasar tenaga terorganisasi dan kegiatan ekonominya berskala kecil tanpa adanya perlindungan dan usaha tidak dikenakan pajak

### 3. **Home Based Worker**

Pekerja borongan mandiri dan atau sub-kontrak dimana sebagian pekerjanya adalah perempuan.



## APA ITU STRES PADA IBU BEKERJA?

**Stres pada ibu bekerja** adalah stress pada wanita yang timbul akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan tekanan akan peran ganda antara kewajiban terhadap pekerjaan dan keluarga.



## APAKAH PENYEBAB STRES PADA IBU BEKERJA?

Penyebab stress pada ibu yang bekerja sebagai perawat adalah:

1. **Tuntutan tugas individu** : Beban kerja, kecepatan kerja, pergantian kerja/jam kerja/ shift kerja, lingkungan fisik (dingin, bising, dll), dan isolasi tempat kerja
2. **Tuntutan peran individu**: konflik peran ibu bekerja, ambiguitas peran, tingkat tanggungjawab, kesulitan menyeimbangkan kerja dan kehidupan personal.
3. **Tuntutan kelompok**: Hubungan dengan rekan kerja dan atasan, ancaman kekerasan, kurang partisipasi dalam mengambil keputusan, ketidaktepatan gaya kepemimpinan atau gaya manajemen.
4. **Tuntutan organisasi**: Pola komunikasi yang tidak baik, kesempatan mengembangkan karir terlalu tinggi atau terlalu rendah, keamanan kerja dalam sebuah organisasi, perubahan sistem organisasi yang tidak direncanakan, kepuasan kerja.

## APA SAJA GEJALA STRES YANG TIMBUL AKIBAT KERJA?

### 1. **Fisik**

Yaitu mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.

## 2. Perilaku

Yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit membuat keputusan, hilang kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap oranglain.

## 3. Watak dan kepribadian

Yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, jengkel menjadi meledak-ledak.

## APAKAH YANG DIMAKSUD BEBAN KERJA ?

Beban kerja adalah jumlah pekerjaan yang dibebankan oleh suatu unit organisasi atau jabatan yang merupakan hasil perkalian waktu dan jumlah kerja.

## APAKAH SAJA FAKTOR PENYEBAB BEBAN KERJA?

### 1. Faktor Internal

Faktor internal meliputi faktor biologis tubuh itu sendiri seperti umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan, gizi, kesehatan diri serta faktor psikologis seperti persepsi, motivasi, kepuasan dan keinginan.

### 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu semua faktor diluar biologis pekerja yaitu seperti kegiatan di tempat kerja, tugas pokok dan fungsi di tempat kerja, serta kondisi lingkungan kerja.



## **MANAJEMEN STRES MELALUI TERAPI *MINDFULNESS***

### APA ITU *MINDFULNESS*?

*Mindfulness* merupakan cara untuk meningkatkan kesejahteraan, kebahagiaan dan rasa cukup yang telah terbukti mengurangi depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat sampai rasa sakit.

*Mindfulness* memberikan perhatian penuh terhadap kejadian saat ini dengan indera yang kita miliki tanpa memikirkan masalah yang berkaitan dengan masa depan dan masa lalu.

Kegelisahan dan stres bisa terjadi akibat kekhawatiran kejadian di masa depan dan depresi sering dikaitkan dengan mengulangi kejadian di masa lalu yang ada dalam pikiran kita. Sebagian besar pemikiran kita tidak ada pada saat ini, dan seharusnya kita sadar bahwa saat ini adalah satu-satunya serangkaian moment yang kita miliki.

*Mindfulness* juga dapat diartikan dengan perhatian penuh, perhatian yang disengaja dan tidak menghakimi pada moment saat ini.



### APA SAJAKAH KOMPONEN YANG MERUPAKAN PRINSIP DALAM TERAPI *MINDFULNESS*?

1. **Observing** yaitu kemampuan mengobservasi dan menyadari adanya pikiran, perasaan, persepsi dan sensasi.
2. **Describing** yaitu mendiskripsikan dengan kata-kata apa yang dirasakannya.
3. **Acting with awareness** yaitu bertindak dengan penuh kesadaran.
4. **Nonreactivity** yaitu bersikap non-reaktif terhadap pengalaman pribadi
5. **Nonjudge** yaitu bersikap tanpa penilaian terhadap pengalaman pribadi.

### APAKAH MANFAAT TERAPI *MINDFULNESS* BAGI IBU YANG BEKERJA SEBAGAI PERAWAT?

1. Lebih cepat tanggap apabila terdapat pasien yang membutuhkan pertolongan
2. Lebih perhatian pada orang-orang disekitar baik saat bekerja maupun di rumah.
3. Lebih fokus pada pekerjaan
4. Meningkatkan semangat untuk menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu.



### APAKAH ITU TERAPI *MINDFULNESS* DENGAN METODE STOP?

*Mindfulness* dengan metode STOP merupakan pendekatan empat langkah yang digunakan untuk masuk dalam mengelola perhatian atau kesadaran penuh yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Kesadaran akan moment pada saat ini adalah keadaan pikiran yang didorong dalam pelatihan kesadaran.

Dalam pengolahannya individu diingatkan untuk selalu memberikan perhatian penuh, bijaksana dan berpikir positif terhadap apapun yang dialami pada saat ini.

Keadaan kesadaran diri ini tidak digunakan untuk merenungkan terus menerus, menyesali kesalahan masa lalu dan mengkhawatirkan masalah pada masa depan.



### LANGKAH-LANGKAH LATIHAN *MINDFULNESS* STOP

#### a. *Stop*



Berhenti sementara dari apa yang kita pikirkan atau lakukan saat ini. Tarik nafas panjang dan hembuskan perlahan. Tenangkan pikiran dan perasaan. Lakukan berulang kali sampai bisa benar-benar fokus dalam pikiran kita kurang lebih 20 menit.

#### b. *Take a breath*



Lakukan *mindfulness* pernapasan kurang lebih selama 15 menit. Ambil posisi duduk tegak, disandarkan bantal. Tarik napas pelan-pelan dan dalam untuk rileks, lakukan 3 kali nafas panjang. Atur pernafasan kita dan rasakan udara mengalir ke dada kita. Ucapkan dalam hati “Tarik Nafas” saat kita menarik nafas dan “Lepaskan” saat kita mengeluarkan nafas agar membantu kita untuk berkonsentrasi. Lakukan berulang kali sampai benar-benar merasa rileks.

#### c. *Observe*




Mengobservasi, mengamati atau merefleksikan diri kita saat ini meliputi: apa yang kita pikirkan (misal: “aku seharusnya...”), sensasi tubuh/perasaan (Misal: “Saya sangat lelah dalam bekerja”), dan emosi (misal: “saya marah, saya frustrasi”). *Mindfulness of body* dilakukan kurang lebih 20 menit. Kita dapat merefleksikan tentang apa yang ada dalam pikiran kita dan juga merasakan bahwa yang kita pikirkan tidak nyata dan tidak permanen. Lakukan istighfar/pengampunan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Teruslah introspeksi diri sendiri dan refleksi sampai betul-betul merasa lepas.

d. Proceed



Lakukan sesuatu/kegiatan yang akan mendukung kita (contoh: beribadah, berbicara dengan teman, mengelus dada kita, minum air hangat). Pilih kegiatan yang dirasa dapat menyelesaikan masalah dan mendukung kita untuk dapat menumbuhkan *mindfulness*.

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI *MINDFULNESS* METODE STOP**

	<b>PROTOKOL TERAPI <i>MINDFULNESS</i>: S.T.O.P</b>	
	<b>No. Dokumen 000</b>	<b>No. Revisi 00</b>
<b>PROSEDUR TETAP</b>	<b>Tanggal Terbit</b>  (.....)	<b>Ditetapkan, KOORD. PENELITI</b>  (.....)
<b>PENGERTIAN</b>	<p><i>Mindfulness</i> merupakan sebuah kesadaran yang muncul dengan memperhatikan pada tujuan, pada saat sekarang, dan tanpa menghakimi hingga terbukanya pengalaman dari saat ke waktu.</p> <p><i>Mindfulness</i> merupakan latihan seseorang untuk mampu menyadari tentang kondisi yang dialami tubuh, pikiran, dan perasaan pada situasi saat ini, serta secara sadar membuat tujuan dan fokus dalam penyelesaian masalah yang dihadapi saat ini.<sup>22,27</sup></p>	
<b>TUJUAN</b>	Meningkatkan kesadaran individu dalam melaksanakan aktivitas baik dalam pekerjaan maupun rumah tangga sehingga dapat terhindar dari stress kerja.	
<b>KEBIJAKAN / LITERATUR</b>	Kar, Phang Cheng., Ling, Keng Shian., Chong, Chiang Khai. 2014. <i>Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness Made Easy For Stress Reduction in Medical Student</i> . Diunduh pada tanggal 12 April 2017. <a href="http://www.eduimed.com/index.php/eimj/article/download/230/181">http://www.eduimed.com/index.php/eimj/article/download/230/181</a>	



Alligood. 2016. Pakar teori keperawatan dan karya mereka. Elsevier

**PROSEDUR**

**A. Perencanaan**

- b. Rencanakan kegiatan latihan secara terjadwal (terdiri dari 4 kali pertemuan selama 2 minggu)
- c. Informasikan jadwal latihan yang akan dilaksanakan kepada peserta yang bersedia mengikuti latihan *mindfulness*.
- d. Siapkan instrumen/lembar skrining
- e. Siapkan *booklet*

**B. Pengorganisasian**

- 1. Persiapan peserta :
  - a. Memberikan pendidikan kesehatan mengenai stress kerja.
  - b. Peserta memahami materi latihan.
  - c. Orientasikan tahapan latihan kepada peserta yang akan diberikan latihan oleh terapis.
- 2. Persiapan alat
  - a. Siapkan lembar skrining dan evaluasi kegiatan berdasarkan alat ukur atau instrumen yang disiapkan.
  - b. Ciptakan lingkungan yang kondusif, tenang, cahaya ruang terang, dan suhu ruang yang sejuk.

**C. Pelaksanaan**

**1. Tahap Interaksi**

- a. Mengkaji skala stress pada ibu yang bekerja sebagai perawat
- b. Membuat kesepakatan program (formal : terapis; informal: *homework*) dengan ibu yang bekerja sebagai perawat untuk dapat berkenan dengan proses perlakuan *mindfulness*.

**2. Tahap Kerja**

**a. Prosedur Formal**

- 1) Latihan *Mindfulness*
  - a) *Mindfulness Breathing*  
“Pejamkan mata anda/  
Rasakan saat ini/ dan disini.. / Rasakan anda saat ini sedang duduk dengan kedua telapak kaki menyentuh lantai/ Tarik nafas dalam... / Rasakan udara yang masuk ke paru-paru anda.. / Tarik nafas... / Hembuskan perlahan.. / Tarik nafas kembali dan tetap fokus pada pernafasan anda.. / Apabila saat ini terdapat pikiran-pikiran yang menghampiri anda.. / Terimalah... / Ijinkan pikiran-pikiran itu memasuki dan menghampiri anda.. / Atur nafas anda.. / Tarik nafas anda/ dan hembuskan.“
  - b) *Mindfulness Body Scan*  
“Pejamkan mata anda secara perlahan/ Atur nafas anda.. / Tarik nafas dalam/ Hembuskan.. / Sekarang silakan rangkul atau peluk diri anda sendiri... / Atau pegang area yang saat ini anda rasakan sakit/

Rasakan hangat tubuh anda.../ Tarik nafas.../ Hembuskan../ Fokus pada diri anda saat ini, dan kini/ Kadang kita bekerja terlalu keras/ Tanpa memikirkan tubuh kita saat ini/ Kali ini coba tengok pada diri anda/ Pada tubuh anda/ Ucapkan dalam hati anda/ “Maaf.. karena kadang telah memaksamu bekerja begitu keras”/ “dan terimakasih karena sudah selalu kuat”/ Katakan dalam hati anda/ “Saya adalah ibu yang kuat”/ “Saya adalah ibu yang bersemangat”/ “Dan saya akan selalu bahagia”/

c) *Mindfulness Doing Activity*

- (1) Selalu bersyukur atas pekerjaan yang telah dimiliki
- (2) Menarik nafas panjang, tahan 2 detik, hembuskan (ulangi sebanyak 4 kali)
- (3) “Pekerjaan saya ini adalah pekerjaan yang mulia. Saya akan selalu bersyukur terhadap pekerjaan saya. Segala tugas pekerjaan saya akan saya lakukan dengan sungguh-sungguh.”
- (4) Setelah memotivasi diri, klien relaksasi dengan mengatakan “Saya ikhlas, saya senang, saya bahagia”

d) *Mindfulness with Family*

- (1) Selalu minta doa restu suami setiap akan beraktivitas
- (2) Melakukan tugas istri dengan penuh kesadaran dan keyakinan
- (3) Berusaha untuk mengerti dan memahami kelebihan dan kekurangan suami
- (4) Menarik nafas panjang, tahan 2 detik, hembuskan (ulangi sebanyak 4 kali)
- (5) “Suami saya adalah anugerah dari Allah, saya akan selalu mendoakannya, saya bahagia bersamanya”
- (6) Setelah memotivasi diri, klien relaksasi dengan mengatakan “Saya ikhlas, saya senang, saya bahagia”
- (7) Anak saya adalah amanah Allah, anugerah yang sangat luar biasa
- (8) Saya akan merawat anak-anak dengan kemampuan saya
- (9) Saya tidak akan membanding-bandingkan kemampuan anak-

	<p style="text-align: center;">anak saya (10) Saya selalu senang dan bahagia</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Penilaian <i>self efficacy</i> (cek masalah) Penilaian <i>self efficacy</i> yang dilakukan oleh e-numerator mengenai masalah yang dihadapi dan kemampuan diri ibu yang bekerja sebagai perawat.</li> <li>3) Penilaian <i>self efficacy</i> (latihan <i>mindfulness</i>) Penilaian <i>self efficacy</i> yang dilakukan oleh e-numerator mengenai masalah yang muncul saat ini dan latihan <i>mindfulness</i> yang sudah dilakukan secara mandiri.</li> <li>4) Penilaian <i>self efficacy</i> dan mempertahankan latihan <i>mindfulness</i> Penilaian <i>self efficacy</i> yang dilakukan oleh e-numerator dan evaluasi ibu yang bekerja sebagai perawat dapat mempertahankan latihan <i>mindfulness</i> terhadap masalahnya yang muncul.</li> </ol> <p><b>b. Prosedur Informal:</b> Latihan Mindfulness dapat dilakukan secara mandiri dan terjadwal dengan menggunakan aplikasi perawat cerdas dalam mengatasi stress pada ibu yang bekerja sebagai perawat.</p> <p><b>3. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan perasaan peserta latihan setelah mengikuti latihan <i>mindfulness</i>.</li> <li>b. Menganjurkan peserta untuk melakukan prosedur informal supaya dapat melatih kemampuan diri dalam melakukan latihan <i>mindfulness</i>.</li> <li>c. Mengingatkan peserta untuk menuliskan kegiatan harian yang dilakukan dalam target mandiri pada <i>booklet</i></li> <li>d. Mengakhiri pertemuan.</li> </ol>
	<p><b>3. Evaluasi</b> Sesudah dilakukan latihan <i>mindfulness</i>, peserta dievaluasi dengan lembar <i>self efficacy</i> untuk mengetahui kemampuan <i>mindfulness</i>nya. Disamping itu, tingkat stress peserta dinilai dengan kuesioner stress kerja.</p>
	<p><b>4. Dokumentasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Dokumentasikan kegiatan latihan <i>mindfulness</i> secara terstruktur (<i>Booklet</i>)</li> <li>b. Catat hasil pengukuran <i>self efficacy</i> dan skala stress kerja</li> </ol>
<p><b>UNIT TERKAIT</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketua Penelitian</li> <li>2. Komite Thesis UNDIP</li> </ol>

**JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN  
TERAPI *MINDFULNESS* METODE STOP**

Pertemuan	Kegiatan
<b>Pertemuan I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perkenalan</li> <li>- <i>Pre-test</i> tingkat stress pada ibu yang bekerja sebagai perawat</li> <li>- Pendidikan kesehatan mengenai stress kerja dan terapi <i>mindfulness</i></li> <li>- Latihan Terapi <i>Mindfulness</i> (Formal)</li> </ul>
<b>Pertemuan II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian <i>self efficacy</i> (cek masalah)</li> <li>- Penilaian <i>self efficacy</i> yang dilakukan oleh e-numerator mengenai masalah yang dihadapi dan kemampuan diri ibu yang bekerja sebagai perawat.</li> </ul>
<b>Pertemuan III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian <i>self efficacy</i> (latihan <i>mindfulness</i>)</li> <li>Penilaian <i>self efficacy</i> yang dilakukan oleh e-numerator mengenai masalah yang muncul saat ini dan latihan <i>mindfulness</i> yang sudah dilakukan secara mandiri.</li> </ul>
<b>Pertemuan IV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian <i>self efficacy</i> dan mempertahankan latihan <i>mindfulness</i></li> <li>Penilaian <i>self efficacy</i> yang dilakukan oleh e-numerator dan evaluasi ibu yang bekerja sebagai perawat dapat mempertahankan latihan <i>mindfulness</i> terhadap masalahnya yang muncul.</li> <li>- <i>Post-test</i> tingkat stress pada ibu yang bekerja sebagai perawat</li> </ul>



**LEMBAR PELAKSANAAN TERAPI *MINDFULNESS***

Isilah lembar pelaksanaan jadwal latihan terapi *mindfulness* ini dengan tanda *checklist* (√) apabila anda telah melakukannya!

Pertemuan	Kehadiran
	Hadir/ Tidak Hadir
Pertemuan I	
Pertemuan II	
Pertemuan III	
Pertemuan IV	



# SELF EFFICACY

**Self Efficacy** adalah penilaian individu terkait kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan, mencapai tujuan dan mengatasi pemasalahn yang muncul.

**Self Efficacy** merupakan hasil sebuah proses kognitif yang berupa keputusan, keyakinan atau penghargaan terhadap sejauhmana seseorang menilai kemampuan dirinya melakukan tindakan tertentu yang untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan.



## LEMBAR PENILIAN *SELF EFFICACY* HARIAN

Berilah tanda silang (X) pada *self efficacy* diri anda berada pada tahap mana!

Kemampuan mengatasi masalah:

### Pertemuan I

1. Keyakinan anda dalam kemampuan mengatasi stress?



2. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress ditempat kerja?



3. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress dirumah?



### Pertemuan II

1. Keyakinan anda dalam kemampuan mengatasi stress?



2. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress ditempat kerja?



3. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress dirumah?



### Pertemuan III

1. Keyakinan anda dalam kemampuan mengatasi stress?



2. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress ditempat kerja?



3. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress dirumah?



**Pertemuan IV**

1. Keyakinan anda dalam kemampuan mengatasi stress?



2. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress ditempat kerja?



3. Keyakinan anda untuk tidak mengalami stress dirumah?



**Catatan**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DAFTAR PUSTAKA**

Borkowski N. (2014). Manajemen Pelayanan Kesehatan: Perilaku Organisasi. Jakarta: EGC

Depkes RI. (2007). *Pedoman Tata Laksana Penyakit Akibat Kerja Bagi Petugas Kesehatan: Pengantar Penyakit Akibat Kerja*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja

Efendi, Ferry., Makhfudli. (2009). Keperawatan kesehatan komunitas: Teori dan praktik dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

Kar, Phang Cheng., Ling, Keng Shian., Chong, Chiang Khai. (2014). Mindful-S.T.O.P: Mindfulness Made Easy fo Stress Reduction in Medical Students. [www.eduimed.com](http://www.eduimed.com)

Dwidiyanti, M., dkk. (2017). Mindfulness Caring pada Stress. Semarang: UNDIP Press

Mubarok,Wahid Iqbal, dkk. (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas. Jakarta : Salemba Medika

Suma'mur, (1996), Hiegene Perusahaan dan Kesehatan Kerja, Jakarta; PT. Toko Gunung Agung

- Suardi, R. (2005). Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja. (Panduan Penerapan Berdasarkan OHSAS 18001 & Permenaker 05/1996). PPM, Jakarta
- Soedirman., Suma'mur. (2014). Kesehatan kerja dalam perpektif hiperkes & keselamatan kerja. Jakarta: Erlangga
- Stanhope, Marcia., Lancaster, Jeanette.(2004). Community & Public Health Nursing. St. Louis. Mosby Inc.
- Zainal VR, Hadah MD, Ramly M. (2014). Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi. Jakarta: rajawali Pres