



**HUBUNGAN STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUANG
RAWAT INAP RSUD TARAKAN JAKARTA**

SKRIPSI

ITA JUITA

2210711014

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

2026



**HUBUNGAN STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUANG
RAWAT INAP RSUD TARAKAN JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ITA JUITA

2210711014

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ita Juita

NIM : 2210711014

Tanggal : 23 Desember 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Ita Juita)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ita Juita
NIM : 2210711014
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Tarakan Jakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 23 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Ita Juita)

LEMBAR PENGESAHAN

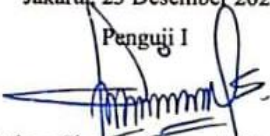
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ita Juita
NIM : 2210711014
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Tarakan Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 23 Desember 2025

Penguji I


Ns. Tatiapa Siregar, S.Kep., MM., M.Kep
NIP. 196908022025212008

Penguji II


Dr. Sirajudin Noor., S.Kp., M.Kes
NIP. 196803211988031004

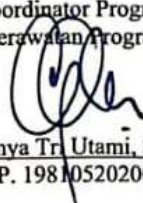
Penguji III


Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep
NIP. 196502052021212001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 1972040119799031002


Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

HUBUNGAN STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD TARAKAN JAKARTA

Ita Juita

Abstrak

Strategi regulasi emosi perawat berkaitan dengan kemampuan mengelola dan mengendalikan respon emosional menghadapi tuntutan kerja di ruang rawat inap yang padat dan berisiko tinggi. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat memicu kelelahan kerja yang berdampak pada penurunan kualitas pelayanan keperawatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan strategi regulasi emosi dengan kelelahan kerja. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan *purposive sampling* dengan sampel 139 perawat di ruang rawat inap RSUD Tarakan Jakarta dari populasi 213. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner. Hasil analisis chi-square didapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara karakteristik perawat usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan lama kerja dengan kelelahan kerja. Sedangkan antara strategi regulasi emosi dengan kelelahan kerja pada perawat terdapat hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja pada perawat dengan $p\text{-value} < 0.013$. Perawat dengan strategi regulasi emosi yang baik cenderung mengalami kelelahan kerja yang lebih rendah. Diharapkan pihak manajemen keperawatan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi perawat untuk mengurangi kelelahan kerja.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Perawat, Strategi Regulasi Emosi

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES AND WORK FATIGUE AMONG NURSES IN THE INPATIENT WARD OF THE TARAKAN REGIONAL GENERAL HOSPITAL IN JAKARTA

Ita Juita

Abstract

Nurses emotional regulation strategies are related to heris ability to manage and control emotional responses when facing work demand in busy and high risk inpatient wards. Inability to regulate emotions can trigger work fatigue, which affects the quality of nursing services. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation startegies and work fatigue. This study used a cross-sectional approach and purposive sampling with a sample of 139 nurses in the inpatient ward of Tarakan Regional General Hospital Jakarta from a population of 213. The research instrument was a questionnaire. The results of the chi-square analysis showed that there was no significant realtionship between the characteristict of nurses age, gender, maritas status, education level, and length of service with work fatigue. Meanwhile, there was a significant relationship between emotional regulation startegies and work fatigue among nurses with a value < 0.013. Nurses with good emotional regulation strategies tended to experince lower work fatigue. It is hoped that nursing management can improve nurses emotional regulation skills to reduce work fatigue.

Keywords : *Work Fatigue, Nurses, Emotion Regulation Strategies*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Tarakan Jakarta”. Skripsi ini ditulis sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UPNV “Veteran” Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA. Comm, Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M. Kep, Sp.Mat, PhD. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS, Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep, Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep Dosen Penguji 1, Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., M.Kes., selaku dosen penguji 2 dan Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep., Dosen Penguji 3 sekaligus dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, motivasi, dan saran selama penulisan skripsi. Kepada Bapak Juhri dan Ibu Kaswi selaku kedua orang tua yang selalu mendoakan yang terbaik dan selalu memberikan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada diri sendiri atas keteguhan, kesabaran, dan komitmen selama proses penyusunan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi perkembangan untuk masa depan.

Jakarta, 23 Desember 2025

Penulis



Ita Juita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Kelelahan Kerja.....	8
II.2 Konsep Regulasi Emosi.....	13
II.3 Konsep Perawat	18
II.4 Konsep Manajemen	24
II.5 Kerangka Teori	26
II.6 Tabel Peneliti Terdahulu	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Kerangka Konsep	31
III.2 Hipotesis Penelitian.....	32
III.3 Definisi Operasional.....	33
III.4 Desain Penelitian.....	35
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	36
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	38
III.7 Metode Pengumpulan Data	39
III.8 Instrumen Penelitian.....	41
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	42
III.10 Analisis Data	45
III.11 Etika Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	48
IV.2 Hasil Penelitian	48
IV. 3 Pembahasan.....	56
IV. 4 Keterbatasan Penelitian.....	63

BAB V PENUTUP.....	64
V.1 Kesimpulan	64
V.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	27
Tabel 2	Definisi Operasional	33
Tabel 3	Jumlah Sampel Perawat Setiap Ruang Rawat Inap	38
Tabel 4	Kisi Kisi Instrumen Strategi Regulasi Emosi	41
Tabel 5	Kisi Kisi Instrumen Kelelahan Kerja	42
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	43
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Maslach Burnout Inventory (MBI)	43
Tabel 8	Analisis Univariat	46
Tabel 9	Analisis Bivariat.....	46
Tabel 10	Analisis Uji Normalitas.....	49
Tabel 11	Hasil Gambaran Karakteristik Perawat di RSUD Tarakan Jakarta....	49
Tabel 12	Hasil Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139).....	50
Tabel 13	Hasil Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139)	51
Tabel 14	Hasil Uji Chi-Square Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139).....	51
Tabel 15	Hasil Uji Chi-Square Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139)	52
Tabel 16	Hasil Uji Chi-Square Hubungan Status Pernikahan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139)	53
Tabel 17	Hasil Uji Chi-Square Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139)	54
Tabel 18	Hasil Uji Chi-Square Hubungan Lama kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139)	54
Tabel 19	Hasil Uji Chi-Square Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta (n=139) ...	55

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	26
Skema 2	Kerangka konsep penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed consent
Lampiran 2	Lembar penjelasan penelitian
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Timeline penelitian
Lampiran 5	Lembar persetujuan judul
Lampiran 6	Lembar persetujuan pendaftaran sidang proposal dan skripsi
Lampiran 7	Lembar formulir pendaftaran sidang proposal dan Skripsi
Lampiran 8	Permohonan surat ijin studi pendahuluan dan penelitian
Lampiran 9	Persetujuan studi pendahuluan
Lampiran 10	Surat Izin Uji Validitas
Lampiran 11	Surat Permohonan etik
Lampiran 12	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 13	Surat Layak Etik RSUD Tarakan Jakarta
Lampiran 14	Hasil Output SPSS Uji Validitas
Lampiran 15	Hasil Output SPSS Uji Normalitas
Lampiran 16	Hasil Output SPSS Uji Analisis Univariat dan Bivariat
Lampiran 17	Dokumentasi
Lampiran 18	Lembar monitoring bimbingan
Lampiran 19	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 20	Hasil Uji Turnitin