

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Dengan Stress Kerja Pada Tenaga Kesehatan

Azizahtul Nur Ainia^{1*}, Lely Ika Mariyati²

^{1,2}Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
E-mail korespondensi: ^{1*}azizahtulnurainia17@gmail.com

Keywords: *health workers, peer support, resilience, work stress*

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of health workers experiencing job stress while working. This research aims to find out the relationship between peer social support and resilience with work stress in health workers. This research was conducted at the Sidoarjo District Health Center with a sample of 191 health workers from a total population of 423 health workers (referring to Issac & Michael's table at an error rate of 5%) and using the cluster area sampling technique. The data collection technique in this research is three Likert model psychological scales, namely the peer social support scale, resilience scale and work stress scale. Data analysis was carried out using multiple linear analysis techniques using the SPSS version 0.16 for Windows program. The results of this study show that together peer support and resilience can influence work stress. The peer support and resilience variables contributed 22.8%, while the other 87.2% was influenced by other factors not discussed in this study.

Kata kunci: *dukungan teman sebaya, resiliensi, tenaga kesehatan*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena tenaga kesehatan yang mengalami stres kerja saat bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres kerja pada tenaga kesehatan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kabupaten Sidoarjo dengan sampel 191 tenaga kesehatan dari jumlah populasi 423 tenaga Kesehatan (mengacu tabel Issac & Michael pada tingkat kesalahan 5%) serta dengan teknik *cluster area sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi model likert, yaitu skala dukungan sosial teman sebaya, skala resiliensi dan skala stres kerja. Analisis data dilakukan dengan teknik analisa linear berganda menggunakan bantuan program SPSS versi 0.16 *for Windows*. Hasil uji analisis menunjukkan $p < 0,001$, artinya terdapat hubungan antara dukungan teman

sebayu dan resiliensi terhadap stress kerja. Variabel dukungan teman sebayu dan resiliensi memberikan sumbangan sebesar 22,8%, sedangkan 87,2% lainnya dipengaruhi oleh factor-faktor lain yang tidak dibahas di dalam penelitian ini.

Sitasi: Ainia, A. N., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebayu dan Resiliensi Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 148-161. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4106>

Pendahuluan

Tenaga Kesehatan merupakan individu yang berdedikasi dalam bidang kesehatan, memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan formal di bidang kesehatan, serta memiliki sertifikat keahlian yang diakui oleh dinas kesehatan (RI, 2014). Beberapa keahlian khusus memerlukan bukti keterampilan dari pendidikan formal untuk melakukan upaya kesehatan. Untuk meningkatkan kinerja petugas kesehatan yang bekerja di Puskesmas, diadakan pemilihan petugas kesehatan teladan sebagai motivasi. Pemilihan tersebut diharapkan menjadi salah satu cara untuk menarik minat petugas kesehatan yang bekerja di Puskesmas. Selain itu, tujuan dari pemilihan ini adalah untuk memotivasi mereka agar menjadi petugas kesehatan yang bersikap nasionalis, etis, dan profesional, memiliki semangat pengabdian yang tinggi, disiplin, kreatif, berpengetahuan, terampil, berbudi pekerti luhur, serta menjaga kode etik dan etika profesi petugas kesehatan (Ramadiani & Rahmah, 2019 ; Presiden RI, 2014).

Tekanan yang berasal dari tugas pekerjaan dapat menimbulkan ketidakpuasan pada karyawan, dan efek psikologis yang paling dasar adalah timbulnya perilaku yang tidak positif di lingkungan kerja, peningkatan tingkat absensi, serta potensi untuk berhenti dari pekerjaan. Stres kerja juga dapat berpengaruh positif terhadap niat berhenti karyawan, ketika karyawan mengalami stres kerja yang berlebihan. Hal ini dapat mempengaruhi keinginan mereka untuk berhenti dari pekerjaan (Fitriantini dkk., 2020).

Stres kerja merujuk pada keadaan ketegangan yang menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan mental, mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan

kondisi seorang karyawan. Tekanan ini muncul sebagai akibat dari lingkungan kerja di tempat di mana karyawan bekerja (Veithzal, 2004; Gunawan, 2019). Mendelson, mendefinisikan stres kerja sebagai suatu ketidakmampuan tenaga kerja untuk menghadapi tuntutan tugas dengan akibat suatu ketidaknyamanan dalam bekerja. Stres kerja adalah suatu keadaan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang (Siswadi & Tupti, 2021).

Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi profesi di Puskesmas, yaitu faktor fisiologis seperti adanya sakit kepala, peningkatan denyut jantung, cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, perawat mengalami kekakuan otot saat atau setelah bekerja, gangguan pola tidur setelah pulang bekerja dan faktor psikologis seperti merasa tertekan saat bekerja, mudah lupa dengan pekerjaan yang sedang dikerjakan, kadang-kadang tidak merasa cukup waktu untuk menyelesaikan pekerjaan (Susanti dkk., 2019). Seperti stres berat dirasakan oleh karyawan di PT. X pada tingkat pendidikan setara SMA dan Diploma. Sebanyak 60,7% dari kasus stres sedang terjadi pada pekerja yang memiliki latar belakang pendidikan setara SMA, sementara 95% dari kasus stres ringan terjadi pada mereka yang memiliki pendidikan terakhir tingkat Sarjana (Rarahayu Candraditya, 2022).

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada tenaga kesehatan mengungkapkan bahwa tenaga kesehatan mendapatkan dukungan dari teman sebayanya di lingkungan kerja terkait masalah fisiologis. Hal tersebut akan menjadi sumber kekuatan dari tenaga kerja karena saling menguatkan satu sama lain. Tenaga kesehatan juga mampu untuk beradaptasi atau bertahan di lingkungan kerjanya dan berusaha untuk berubah jadi lebih baik lagi. Setiap individu mengalami stres kerja saat melakukan pekerjaannya. Dengan adanya pergantian jadwal, tenaga kesehatan mempunyai waktu yang sangat pendek untuk bisa kumpul sama keluarganya. Stress kerja yang tinggi bisa berpengaruh terhadap kondisi tenaga kesehatan.

Menurut Sheridan dan Radmacher, terdapat tiga faktor yang memengaruhi stres di lingkungan kerja, yakni faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individu

(Wulandari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada perawat Puskesmas Sungai Nyamuk dan Puskesmas Aji Kuning Kalimantan Timur menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja perawat (Rahmawati & Irwana., 2020). Pada penelitian tahun 2020 di Puskesmas Kediri, ditemukan hasil analisis data yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara lingkungan kerja dan stres kerja (Wardani, 2020). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres kerja sangat tergantung dengan sifat dan kepribadian seorang tenaga. Stres kerja ini dapat disebabkan faktor sosial, faktor individu dan faktor diluar organisasi (Awalia dkk., 2021; Wardani, 2020). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres kerja pada karyawan Puskesmas Kasihan 1 Kabupaten Bantul (Setiani & Novitasari, 2023).

Dalam pandangan Sarafino dan Smith, dukungan sosial diartikan sebagai suatu bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain (Chaerani & Rahayu, 2019). Dukungan sosial dapat diartikan sebagai hubungan yang bersifat tolong menolong disaat individu yang sedang mengalami, kesulitan sehingga individu merasa nyaman dan akan merasa diperhatikan. Berdasarkan kuesioner pada penelitian tahun 2022 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terdapat dukungan emosional seperti saling memberi perhatian dan memberikan pertolongan saat bekerja. Kemudian juga terdapat dukungan informasi seperti saling memberi saran saat bekerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Andalas pada tahun 2019, ditemukan bahwa rata-rata tingkat dukungan sosial tertinggi diberikan oleh dukungan keluarga, sementara tingkat dukungan sosial terendah berasal dari dukungan teman. Hasil ini menunjukkan bahwa perawat menerima dukungan terbesar dari keluarga mereka. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat resiliensi perawat. Dukungan sosial yang paling banyak diterima oleh perawat berasal dari keluarga, sedangkan dukungan dari teman sejawat cenderung lebih rendah (Asih dkk., 2019).

Selain dukungan sosial faktor dalam diri inividu seperti kepribadian dan *skill* yang dimiliki turut berperan dalam mereduksi stress diri. Resiliensi adalah salah satu faktor internal yang dapat mereduksi stress diri pada para pekerja. Dari hasil penelitian di Salatiga, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat resiliensi dan stres kerja pada karyawan yang bekerja selama masa pandemi COVID-19 (Tampombebu & Wijono, 2022).

Dari studi yang dilakukan terhadap pekerja di Bandung, terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara stres kerja dan tingkat ketahanan (resiliensi) di masa pandemi COVID-19. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi karyawan, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami. Sebaliknya, ketika tingkat resiliensi karyawan rendah, stres kerja cenderung meningkat (Putra & Nuradina, 2023). Hasil Penelitian yang sama dilakukan pada karyawan PT X area Jawa Timur terdapat hubungan arah negatif yaitu apabila karyawan memiliki resiliensi yang tinggi, maka stress kerja yang dimiliki rendah begitu pula sebaliknya (Hakim & Rizky, 2021).

Resiliensi, menurut Reivich dan Shatte, adalah kemampuan seseorang untuk merespons keadaan atau trauma yang dihadapi secara positif dan produktif. Para profesional perawatan kesehatan yang merawat pasien dengan kondisi fisik menggunakan strategi psikologis, mendapatkan dukungan sosial, dan menerapkan penanggulangan khusus. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, yang dapat bersifat internal dan eksternal. Faktor internal meliputi spiritualitas, kepercayaan diri, optimisme, dan harga diri, sementara faktor eksternal mencakup dukungan sosial (Missasi & Izzati, 2019; Mardlotillah, 2021). Hubungan antara resiliensi dan stres sangat erat, karena keduanya merupakan konsep yang tidak dapat dipisahkan. Resiliensi menjadi terlihat dan dapat dijelaskan ketika seseorang menghadapi situasi kesulitan atau tekanan, di mana kondisi tersebut dapat menciptakan stres. Manajemen stres yang menghasilkan adaptasi positif menjadi bagian integral dari resiliensi dalam konteks ini (Missasi & Izzati, 2019).

Berdasarkan gambaran fenomena di atas, penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara dukungan teman sebaya dan tingkat resiliensi dengan tingkat stres kerja pada tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis dengan menyumbangkan informasi, ide, dan kontribusi pengetahuan tambahan dalam bidang psikologi industri dan psikologi pendidikan terkait keterkaitan dukungan sosial dan resiliensi dengan stres kerja pada tenaga kesehatan. Penting untuk mencatat bahwa penelitian ini melanjutkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tenaga kesehatan di Puskesmas Sidoarjo, dengan menggunakan dua variabel independen, yaitu dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat resiliensi.

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi yang bertujuan untuk membuktikan hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stress kerja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 191 tenaga kesehatan dari jumlah populasi 423 tenaga kesehatan yang tersebar di puskesmas Sidoarjo dengan mempertimbangkan tabel *Issac & Michael* pada tingkat kesalahan 5%. Teknik yang digunakan adalah teknik *cluster area sampling* dengan melibatkan 6 puskesmas di Kabupaten Sidoarjo.

Instrumen penelitian menggunakan 3 skala, yaitu skala dukungan teman sebaya, skala resiliensi, dan skala stress kerja. Skala dukungan teman sebaya diadaptasi dari skala yang disusun oleh Hanifah berdasarkan aspek-aspek dukungan teman sebaya menurut House, yaitu dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informasi, dukungan instrumental. Skor validitas bergerak dari 0,366 sampai dengan 0,732 dan nilai reliabilitas menunjukkan koefisien sebesar 0,866. Skala resiliensi diadaptasi oleh Faradiah, berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte, yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, *self efficacy*, dan *reaching out* yang bergerak dari 0,254 sampai 0,511 dan nilai reliabilitas 0,723. Skala stres kerja diadaptasi oleh Dwi Nugroho berdasarkan

aspek-aspek stres kerja menurut Robbins yaitu, fisik, emosional, intelektual, interpersonal yang bergerak dari 0,346 sampai 0,531 dan nilai reliabilitas 0,874. Uji reliabilitas yang digunakan peneliti adalah metode reliabilitas konsistensi internal (*Internal consistency*) dengan teknik perhitungan *alpha cronbach*. Selanjutnya analisa data untuk uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program *SPSS versi 0.16 for Windows*.

Hasil

Tabel 1.
 Tingkat Kategorisasi

Kategorisasi	Dukungan Teman Sebaya		Resiliensi		Stress Kerja	
	Σ Tenaga Kesehatan	%	Σ Tenaga Kesehatan	%	Σ Tenaga Kesehatan	%
Sangat Rendah	19	8 %	18	8 %	14	6 %
Rendah	56	24 %	50	22 %	65	28 %
Sedang	85	37 %	96	42 %	81	35 %
Tinggi	46	20 %	46	20 %	48	21 %
Sangat Tinggi	23	10 %	19	8 %	21	9 %

Berdasarkan tabel 1, tenaga kesehatan dengan tingkat dukungan teman sebaya sangat rendah sebanyak 8%, tenaga kesehatan dengan tingkat rendah sebanyak 24%, tenaga kesehatan dengan tingkat sedang sebanyak 37%, tenaga kesehatan dengan tingkat tinggi sebanyak 20%. Kemudian tenaga kesehatan dengan tingkat resiliensi sangat rendah sebanyak 8%, tenaga kesehatan dengan tingkat rendah sebanyak 22%, tenaga kesehatan dengan tingkat sedang sebanyak 42%, tenaga kesehatan dengan tingkat tinggi sebanyak 20%, tenaga kesehatan dengan tingkat sangat tinggi sebanyak 8%. Selain itu, tenaga kesehatan dengan tingkat stress kerja sangat rendah sebanyak 6%, tenaga kesehatan dengan tingkat rendah sebanyak 28%, tenaga kesehatan dengan tingkat sedang sebanyak 35%, tenaga kesehatan dengan tingkat tinggi sebanyak 21%, tenaga kesehatan dengan tingkat sangat tinggi sebanyak 9%.

Tabel 2.Hasil Regresi
ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	2439.340	2	1219.670	31.905	< .001
	Residual	8257.244	216	38.228		
	Total	10696.584	218			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Dari tabel 2 diketahui nilai F sebesar 31.905 dengan sig <.001, hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya dan resiliensi secara signifikan mempengaruhi stress kerja.

Tabel 3.

Uji Hipotesis

Model Summary – Stres Kerja				
Model	R	R ²	Adjusted R	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	7.005
H ₁	0.478	0.228	0.221	6.183

Hasil perhitungan pada tabel 3 menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan teman sebaya dan resiliensi terhadap stress kerja sebesar 22,8%, sedangkan 87,2% lainnya dipengaruhi oleh factor-faktor lain yang tidak dibahas di dalam penelitian ini.

Tabel 4.

Hasil Korelasi

	Pearson's Correlation	Pearson's r	p
Dukungan Teman Sebaya – Resiliensi		-0.021	0.756
Dukungan Teman Sebaya – Stres Kerja		-0.097	0.153
Resiliensi – Stres Kerja		-0.465	< .001

Berdasarkan analisis dari tabel di atas, didapatkan nilai koefisien Pearson untuk hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres kerja adalah -0,097, dengan nilai p sebesar 0,756. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres kerja. Selain itu, nilai koefisien Pearson untuk hubungan

antara resiliensi dengan stres kerja adalah $-0,465$, dengan nilai p kurang dari $0,001$. Hasil ini juga mengindikasikan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan stres kerja.

Diskusi

Hasil analisis berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai $F = 31.905$ dengan signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dapat diketahui bahwa dukungan teman sebaya dan resiliensi secara bersama-sama memiliki hubungan dengan stress kerja secara signifikan pada tenaga kesehatan. Hubungannya berpengaruh secara kuat. Terdapat pula arah hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan stress kerja pada tenaga kesehatan, dilihat dari hasil koefisien (Pearson's $= -0.097$) Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya maka akan semakin rendah stress kerja pada tenaga kesehatan.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jayat yang menyatakan bahwa dukungan dari rekan kerja memiliki pengaruh terhadap stres kerja (Jayati & Sulistyan, 2021). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Andriani & Noviati ditemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres kerja pada karyawan Pelabuhan Laut Wilayah X. Hal ini sejalan dengan pernyataan Margiatin yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres kerja. Dengan kata lain, karyawan yang tidak atau kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya cenderung mengalami stres. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan (Andriani, 2019).

Selain menguji korelasi dukungan teman sebaya dengan stress kerja peneliti juga menguji korelasi resiliensi. Berdasarkan aplikasi SPSS didapatkan hasil koefisien (Pearson's $= -0.465$) sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negative dengan stress kerja. Artinya, semakin tinggi resiliensi maka tenaga kesehatan akan memiliki stress kerja yang rendah. Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Tampombebu & Wijono yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan

antara resiliensi dan stres kerja pada karyawan PT. X selama masa pandemi COVID-19. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi karyawan, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami, dan sebaliknya, jika tingkat resiliensi karyawan rendah, maka tingkat stres kerja cenderung tinggi (Tampombebu & Wijono, 2022).

Dari hasil penelitian ini dan beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi memiliki hubungan dengan stress kerja. Artinya jika individu mendapatkan dukungan dari teman sebaya tinggi, individu merasa lebih ringan dalam menghadapi stressor, didukung dengan resiliensi yang tinggi dimana individu memiliki regulasi emosi yang tinggi, optimis dan memiliki keyakinan dapat keluar dari masalah yang dihadapi maka inidividu mampu mereduksi stress yang dihadapinya.

Hasil penelitian ini juga menggambarkan stress tenaga kesehatan yang bergerak dari sedang ke rendah bahkan ke sangat rendah sebesar 70% sedangkan sisanya 30% masih mengalami stress kerja dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Dalam penelitian ini, ditemukan dukungan dari penelitian sebelumnya oleh Candraditya & Dwiyanti, yang menunjukkan bahwa pekerja di PT. X yang mengalami stres berat kebanyakan berada pada tingkat pendidikan SMA dan Diploma, sementara kasus stres sedang banyak terjadi pada tingkat pendidikan SMA, dan kasus stres ringan lebih umum terjadi pada tingkat pendidikan terakhir Sarjana. Hasil ini mengindikasikan bahwa pekerja dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung mengalami stres ringan. Hal ini mungkin disebabkan oleh pemahaman yang lebih baik dari pekerja dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dalam menyesuaikan tuntutan pekerjaan dengan kapasitas mereka (Candraditya, 2022).

Hasil uji linear menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan teman sebaya dan resiliensi terhadap stress kerja sebesar 22,8%, sedangkan 87,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas didalam penelitian ini, seperti permasalahan keluarga (sumbernya), masalah ekonomi, kepribadian individu, tuntutan tugas yang terlampaui berat, masalah peran dalam

organisasi, serta hubungan antar karyawan diperusahaan baik itu kepada atasan, rekan, maupun bawahan dan perubahan serta perkembangan teknologi dan ekonomi (Wardani, 2020)

Penelitian ini tentu memiliki kelemahan dengan menggunakan instrumen yang berupa skala yang disebar *online* melalui *googleform*. memungkinkan terjadinya bias ketika responden mengisi instrumen tersebut. Selain itu juga minimnya subyek yang masih sejumlah 191 tenaga kesehatan dengan area sidoarjo, diharapkan penelitian selanjutnya memperluas subjek penelitian di area yang lebih luas seperti Rumah Sakit, Klinik dan seterusnya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dan resiliensi dengan stress kerja tenaga kesehatan. Semakin tinggi dukungan teman sebaya dan resiliensi maka akan semakin rendah stress kerja yang dihadapi oleh tenaga kesehatan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya dan resiliensi maka akan semakin tinggi stress kerja yang dihadapi tenaga kesehatan. Sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan teman sebaya dan resiliensi terhadap stress kerja sebesar 22,8%, sedangkan 87,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini, seperti permasalahan keluarga, masalah ekonomi, kepribadian individu, tuntutan tugas yang terlampaui berat, masalah peran dalam organisasi, serta hubungan antar karyawan diperusahaan baik itu kepada atasan, rekan, maupun bawahan dan perubahan serta perkembangan teknologi dan ekonomi.

Saran yang bisa diberikan kepada instansi adalah meningkatkan dukungan sosial teman sebaya pada karyawan seperti mendorong karyawan untuk terbuka dengan masalah yang dihadapi, agar teman sebaya memberikan ungkapan positif dan saran yang membangun. Instansi terkait juga bisa memberikan pelatihan-pelatihan yang memperkuat kerjasama dan empati antara karyawan dalam bentuk keagamaan agar karyawan bisa mengatur emosi dan perilaku yang dihadapi.

Referensi

- Andriani, D. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Kerja pada Karyawan Pelabuhan Laut Wilayah "X". (Skripsi Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia, Sleman.
- Asih, O. R., Fahmy, R., Novrianda, D., Lucida, H., Priscilla, V., & Putri, Z. M. (2019). Cross Sectional: Dukungan Sosial Dan Resiliensi Perawat. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 421. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.674>
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(2). <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1824>
- Candraditya, R., & Dwiyaniti, E. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan, Masa Kerja Dan Tingkat Kebisingan Dengan Stress Kerja Di Pt. X. 1, 1–23. <https://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/jpk/article/view/555>
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Hubungannya Dengan Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause. *IKRA: ITH-HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 133–137.
- Fitriantini, R., Agusdin, A., & Nurmayanti, S. (2020). Pengaruh Beban Kerja, Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Tenaga Kesehatan Berstatus Kontrak Di RSUD Kota Mataram. *Distribusi - Journal Of Management And Business*, 8(1), 23–38. <https://doi.org/10.29303/distribusi.v8i1.100>
- Gunawan, H. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan: (Kasus Pada PT. Semen Bosowa Maros). *BJRM (Bongaya Journal Of Research In Management)*, 1(2), 56–61. <https://doi.org/10.37888/bjrm.v1i2.90>
- Hakim, G. R. U., & Rizky, D. K. (2021). Hubungan Resiliensi Dengan Stres Kerja Karyawan Bagian Layanan Pelanggan Pt. X Area Jawa Timur Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH): Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner* (Hlm. 201-212), <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1143>
- Jayati, D. D., Sulistyan, R. B., & Irwanto, J. (2021). Pengaruh Beban Kerja Dan Dukungan Rekan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Dira Kencong. *Progress Conference*, 4(1), 335–340. Retrieved From <http://proceedings.itbwigalumajang.ac.id/index.php/progress/article/view/383>
- Mardlotillah, H. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Nurses Self Efficacy*

Dengan Resiliensi Perawat Di Tengah Pandemi Covid-19. (Skripsi Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.

- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (Hlm. 433–441), [Http://Www.Seminar.Uad.Ac.Id/Index.Php/Snmpuad/Article/View/3455](http://Www.Seminar.Uad.Ac.Id/Index.Php/Snmpuad/Article/View/3455)
- Presiden RI. (2014). Undang-Undang RI Nomor 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan. In Presiden Republik Indonesia (Pp. 1–78). [Http://Www.Pdpersi.Co.Id/Diknakes/Data/Regulasi/Undang_Undang/Uu362014.Pdf](http://Www.Pdpersi.Co.Id/Diknakes/Data/Regulasi/Undang_Undang/Uu362014.Pdf)
- Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). Strategi Coping Dan Upaya Resiliensi Karyawan Di Masa Pandemi COVID-19. *Inaba Journal Of Psychology*, 1(01), 33–40.
- Rahmawati, M., & Irwana. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Kinerja Perawat Di Puskesmas Sebatik. *Jurnal Ekonomika*, 11(02), 1–14. [Http://Jurnal.Borneo.Ac.Id/Index.Php/Ekonomika/Article/View/1408](http://Jurnal.Borneo.Ac.Id/Index.Php/Ekonomika/Article/View/1408)
- Ramadani, R., & Rahmah, A. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Tenaga Kesehatan Teladan Menggunakan Metode *Multi-Attribute Utility Theory*. *Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi*, 5(1), 1–12. [Https://Doi.Org/10.26594/Register.V5i1.1273](https://Doi.Org/10.26594/Register.V5i1.1273).
- Setiani, R., & Novitasari, D. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Karyawan Di Puskesmas Kasihan 1 Bantul. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Bisnis Indonesia*, 3(1), 270 –. [Https://Doi.Org/10.32477/Jrabi.V3i1.685](https://Doi.Org/10.32477/Jrabi.V3i1.685)
- Siswadi, Y., & Tupti, Z. (2021). Faktor Determinan Stress Kerja Dan Kinerja Perawat *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 17–34. [Http://Jurnal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/Mbisnis](http://Jurnal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/Mbisnis)
- Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 164–173. [Https://Doi.Org/10.33366/Nn.V2i3.577](https://Doi.Org/10.33366/Nn.V2i3.577)
- Tampombebu, A. T. V., & Wijono, S. (2022). Resiliensi Dan Stres Kerja Pada Karyawan Yang Bekerja Di Masa Pandemi Covid-19 . *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(1), 145-152. [Https://Doi.Org/10.51214/Bocp.V4i2.195](https://Doi.Org/10.51214/Bocp.V4i2.195)
- Wardani, R. (2020). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Puskesmas Kediri Lombok Barat NTB. *Jurnal Akuntansi Dan*

Keuangan Syariah - ALIANSI, 3(1), 90–105.
<https://doi.org/10.54712/Aliansi.V3i1.174>

Wulandari, A. (2022). Indikator-Indikator Yang Mempengaruhi Stres Kerja Terhadap Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3). *Narotama Jurnal Teknik Sipil*, 6(1), 24–29.
<https://doi.org/10.31090/Njts.V6i1.1873>