

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REWARD* DENGAN STRES
KERJA PADA TENAGA KESEHATAN DI
PUSKESMAS CIAWIGEBANG
KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :

ANITA NURJANAH

CKR0210090



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REWARD* DENGAN STRES
KERJA PADA TENAGA KESEHATAN DI
PUSKESMAS CIAWIGEBANG
KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia

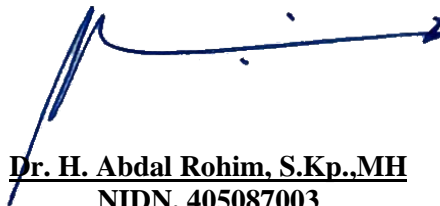
Pada Bulan April 2025

Penguji I



Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep
NIDN. 401039401

Penguji II



Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH
NIDN. 405087003

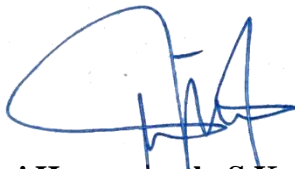
Penguji III



Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, S.Kep., M.Kep
NIDN. 428109606

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
UBHI**



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIK. 83110220904024

**Ketua Program Studi
S1 Keperawatan**



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF REWARD* DENGAN STRES KERJA PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS CIAWIGEBANG KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

Diajukan Oleh :

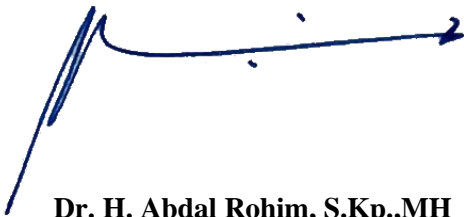
ANITA NURJANAH

CKR0210090

Kuningan, April 2025


Telah Disetujui Oleh

Pembimbing 1



Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH
NIDN. 405087003

Pembimbing II



Ns. Anggi Ulfah Mawaddah, S.Kep., M.Kep
NIDN. 428109606

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anita Nurjanah

NIM : CKR0210090

Kelas : Reguler C

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Hubungan antara *Self Reward* dengan Stres Kerja pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan Tahun 2025 “ beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan kode etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Juni 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 2000 Rupiah meter stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '2000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '5AJX017204510'.

Anita Nurjanah

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

SKRIPSI, APRIL 2025

**ANITA NURJANAH
CKR0210090**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REWARD* DENGAN STRES KERJA PADA
TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS CIAWIGEBANG KABUPATEN
KUNINGAN TAHUN 2025**

Xvii + 87 hal + 5 tabel + 2 bagan + 9 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Laporan *State of The Global Workplace* dari Gallup pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 44% pekerja di seluruh dunia sering mengalami stres. Kondisi ini menjadi perhatian khusus bagi tenaga kesehatan yang setiap harinya bekerja di bawah tekanan tinggi dan tanggung jawab besar, termasuk di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan. Salah satu upaya yang diyakini dapat mengurangi stres adalah penerapan *self reward* atau penghargaan terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self reward* dengan stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas Ciawigebang sebanyak 50 orang, dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji rank spearman.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat *self reward* dalam kategori sedang (88,0%) dan mengalami stres kerja (96,0%). Hasil uji Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self reward* dengan stres kerja dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dengan $\rho = -0,557$.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self reward* dengan stres kerja pada tenaga kesehatan. Semakin tinggi penerapan *self reward*, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan

Saran : Tenaga kesehatan memerlukan upaya peningkatan kesadaran untuk secara aktif menerapkan *self reward* sebagai salah satu strategi pengelolaan stres di lingkungan kerja.

Kata kunci: Kerja, Puskesmas, *Self reward*, Stres, Tenaga kesehatan.

Sumber : 8 buku (2018-2020), 36 Jurnal (2020-2024), 11 Sumber lain (2020-2024)

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING S1 STUDY PROGRAM
THESIS, APRIL 2025

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REWARD AND WORK STRESS
AMONG HEALTH WORKERS AT CIAWIGEBANG PUBLIC HEALTH
CENTER, KUNINGAN REGENCY, 2025**

xvii + 87 pages + 5 tables + 2 charts + 9 appendices

ABSTRACT

Background: *The State of The Global Workplace report by Gallup in 2022 showed that around 44% of workers worldwide frequently experience stress. This condition is of particular concern for health workers, who work daily under high pressure and great responsibility, including at the Ciawigebang Public Health Center in Kuningan Regency. One effort believed to reduce stress is the practice of self-reward or giving oneself recognition. This study aims to determine the relationship between self-reward and work stress among health workers at the Ciawigebang Public Health Center, Kuningan Regency, in 2025.*

Methods: *This study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional design. The population consisted of all 50 health workers at the Ciawigebang Public Health Center, using a total sampling technique. The instrument used was a questionnaire. Data analysis was conducted using frequency distribution and bivariate analysis with the Spearman rank test.*

Results: *Most respondents had a moderate level of self-reward (88.0%) and experienced work stress (96.0%). The Spearman rank test results showed a significant relationship between self-reward and work stress with a p-value = 0.000 and rho = -0.557.*

Conclusion: *There is a significant relationship between self-reward and work stress among health workers. The higher the application of self-reward, the lower the level of stress experienced.*

Recommendation: *Health workers need efforts to increase awareness to actively apply self-reward as one of the stress management strategies in the work environment*

Keywords: *Work, Public Health Center, Self-reward, Stress, Health Worker.*

Sources: *8 books (2018–2020), 36 journals (2020–2024), 11 other sources (2020–2024).*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PESEMBAHAN	iv
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Self Reward</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Self Reward</i>	11
2.1.2 Tujuan <i>Self Reward</i>	12
2.1.3 Bentuk Perilaku <i>Self Reward</i>	13
2.1.4 Indikator <i>Self Reward</i>	14
2.2 Stres Kerja.....	15
2.2.1 Definisi Stres Kerja.....	15
2.2.2 Faktor-faktor Stres Kerja	16
2.2.3 Gejala Stres Kerja	16
2.2.4 Cara Mengatasi Stres Kerja	17
2.2.5 Indikator Stres Kerja.....	18
2.3 Tenaga Kesehatan	20
2.3.1 Definisi Tenaga Kesehatan	20
2.3.2 Jenis Tenaga Kesehatan	20
2.3.3 Peran Tenaga Kesehatan	21
2.4 Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP	24
3.1 Kerangka Konseptual	24
3.2 Definisi Operasional.....	25
3.3 Hipotesis.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN	27
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	27
4.1.1 Jenis Penelitian	27
4.1.2 Desain Penelitian	27

4.2 Variabel Penelitian	28
4.2.1 Variabel Bebas	28
4.2.2 Variabel Terikat	28
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
4.3.1 Populasi Penelitian.....	28
4.3.2 Sampel Penelitian	28
4.4 Instrumen Penelitian.....	29
4.4.1 Uji Validitas	30
4.4.2 Uji Reliabilitas	30
4.5 Teknik Pengumpulan Data	31
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	31
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	32
4.6 Pengelolaan dan Analisi Data	33
4.6.1 Pengelohan Data	33
4.6.2 Analisis Data	35
4.6.3 Interpretasi Data.....	38
4.7 Etika Penelitian	38
4.8 Waktu dan Lokasi Penelitian	39
4.8.1 Waktu Penelitian.....	39
4.8.2 Lokasi Penelitian.....	39
4.9 Jadwal Penelitian.....	39
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
5.1 Hasil Penelitian	40
5.1.1 Gambaran <i>self reward</i> pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	40

5.1.2	Gambaran stres kerja pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	41
5.1.3	Hubungan antara <i>self reward</i> dengan stres kerja pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	41
5.2	Pembahasan.....	42
5.2.1	Gambaran <i>self reward</i> pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	42
5.2.2	Gambaran stres kerja pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	45
5.2.3	Hubungan antara <i>self reward</i> dengan stres kerja pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	49
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		53
6.1	Simpulan	53
6.2	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN.....		61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Kisi-kisi Kuesioner	32
Tabel 4.2 Nilai Parameter	37
Tabel 4.3 Interpretasi Data	40
Tabel 5.1 Gambaran <i>self reward</i> pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	42
Tabel 5.2 Gambaran stres kerja pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	43
Tabel 5.3 Hubungan antara <i>self reward</i> dengan stres kerja pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Ciawigebang Kabupaten Kuningan tahun 2025	43

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	25
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	62
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	63
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden	68
Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden	69
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	70
Lampiran 7 Output SPSS	73
Lampiran 8 Dokumentasi	81
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	82