

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Dalam Program Studi Keperawatan

Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :

SRI PURWANTI

2021122027

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2023

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Dalam Program Studi Keperawatan

Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :

SRI PURWANTI

2021122027

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2023

LEMBAR PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi : Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta , yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Sri Purwanti

NIM : 2021122027

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi dengan judul “ **Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta**” adalah benar-benar karya saya susun sendiri. Apabila kemudian hari terbukti bahwa saya ternyata melakukan Tindakan menyalin atau meniru/karya orang lain seolah-olah hal pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, Juli 2023

Yang menyatakan,



Sri Purwanti

NIM. 2021122027

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademis Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Purwanti
NIM : 2021122027
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta" berupa instrument/desain. Perangkat jika ada. Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*database*), merawat, serta mempublikasi karya ilmiah saya selama mencantumkan nama saya penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Surakarta, Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Sri Purwanti

NIM. 2021122027

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES
KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH
SURAKARTA**

Disusun oleh :

Sri Purwanti

NIM 2021122027

Telah mendapatkan persetujuan untuk diuji

Pembimbing I



Indriyati, S.Kep. Ns., M.Psi

NIDN : 0624108702

Pembimbing II



Atik Aryani, S.Kep. Ns., M.Kep.

NIDN : 0613018701

Mengetahui

Ketua Program Studi



Eajar Alam Putra, S.Kep.Ns., MKM

NIDN : 0608088804

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES
KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH
SURAKARTA**

Diajukan oleh:

Sri Purwanti

2021122027

Tugas akhir ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Tugas Akhir
Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal : 13 Juli 2023

Dosen Penguji:

1. Indriyati, S.Kep, Ns., M. Psi :
NIDN : 0624108702
2. Atik Aryani, S.Kep, Ns., M. Kep :
NIDN : 0613018701
3. Vitri Dyah Herawati, S.Kep.Ns.,M.Kep. :
NIDN : 0613118603



Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan



Fajar Alam Putra, S. Kep., Ns., M.K.M
NIDN. 0608088804

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan
Kesehatan



Firdhaus Hari Saputro Al Haris, ST., M. Eng
NIDN. 06140628201

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayahnya serta dukungan dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan Bahagia saya mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Hidayah serta Inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Orangtua tercinta yang tak henti-hentinya selalu memberikan doa yang terbaik sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Suami tercinta “Adha Cahyo Saputro” yang selalu memotivasi dan mendukung untuk terus semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Anak tersayang “Kaivanadha Raffaza Abqary” yang selalu menjadi penyemangat penulis disaat mulai merasa lelah dan hampir putus asa.
5. Seluruh keluarga besar dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
6. Sahabat dan teman-teman tersayang, tanpa kalian apalah dayanya aku.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan pembuatan laporan dengan judul “**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta**”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk membuat skripsi guna mencapai gelar Sarjana Keperawatan dalam Program Studi Keperawatan pada Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Penyusunan penelitian ini tidak akan berhasil tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai. maka pada kesempatan kali ini, Penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom. selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr.Erwin Kartinawati, S. Sos., M.I. Kom. selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, SE., MM selaku Wakil Rektor Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.

4. Firdhaus Hari Saputro Al Haris, ST., M. Eng. selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini.
5. Fajar Alam Putra, S. Kep., Ns., M.K.M selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkenan membimbing dalam perkuliahan selama ini dan memberikan masukan serta saran-saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Indriyati, S.Kep, Ns., M.Psi selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dengan ikhlas dan sabar untuk mengarahkan dan membimbing penulis serta memberikan solusi dalam setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Atik Aryani, S.Kep, Ns., M.Kep_ selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dengan ikhlas dan sabar untuk mengarahkan dan membimbing penulis serta memberikan solusi dalam setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Vitri Dyah Herawati, S.Kep, Ns., M.Kep._selaku penguji dalam penelitian ini yang dengan ikhlas dan bijak telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran guna menguji penulis dalam penyusunan penelitian ini.

9. Segenap Bapak/Ibu Dosen Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
10. Seluruh staff dan karyawan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. dr. Tri Kuncoro, MMR selaku Direktur Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta yang telah memberikan ijin studi pendahuluan dan ijin penelitian kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
12. Teman-teman Ruang ICU, Sadewa, dan Sumbadra yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang senantiasa memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
13. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa/Mahasiswa Program Studi Keperawatan Kelas B47 Tahun Ajaran 2021 yang telah memberikan banyak motivasi dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penyusunan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan keterbatasan penulis, sehingga pada kesempatan ini mengharapkan kritik dan saran yang membangun bagi penelitian berikutnya. Semoga karya ini membawa kebermanfaatan bagi kita semua. *Aaamiin ya Rabbal 'Alamiinn..*

Surakarta, Juli 2023

Penulis