



Stres Kerja Perawat dan Distres Psikologis

Dina Yulianti ¹, Susanti Niman ^{1*}, Yuanita Ani Susilowati ¹

¹ Faculty of Health Sciences, Universitas Santo Borromeus Jl. Parahyangan Kavling B Blok B No. 1. Kota Baru Parahyangan, Padalarang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
susantiniman@gmail.com

Keywords:
Work Stress, Psychological
distress, Nurse

ABSTRACT

Nursing is a profession with high psychological stress experiences in the workplace. The aim of this research is to analyze the correlation between work stress and psychological distress of nurses.

Correlational quantitative research method, the sample was determined using convenience sampling. The questionnaire used was the Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) and General Health Questionnaire (GHQ 12). Data analysis using Kendall's Tau. The results of the analysis showed that 46.7% of nurses experienced work stress, and the results of the analysis showed that 37.7% of nurses experienced psychological distress. Result work stress and general health of nurses have a P value of 0.000. with a coefficient of correlation (r) = 0.274.

The conclusion from the research is that there is a correlation between work stress and the general health of nurses. Recommendations for policy makers are to be able to prepare nursing staff according to needs and provide training for nurses to improve skills, and for nurses to be able to carry out effective coping and maintain a healthy lifestyle.

Pendahuluan

Perawat adalah salah satu profesi yang terpapar stresor psikososial tinggi di tempat kerja (Nopa et al., 2022). Perawat merupakan anggota tim kesehatan garda terdepan yang berperan dalam penanganan kesehatan pasien selama 24 jam (Awalia et al., 2021). Kemampuan perawat sebagai tenaga kesehatan begitu ditentukan dari kualitasnya dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Pelayanan keperawatan yang dilakukan di institusi kesehatan antara lain adalah pelayanan di Rumah Sakit, Klinik dan Puskesmas. Mengukur beban kerja perawat adalah hal yang cukup penting untuk dipelajari karena perawat merupakan kunci dari pelayanan kesehatan. Berat ringannya beban kerja perawat berkaitan dengan jumlah pasien dan fasilitas kesehatan yang tersedia. Sehingga hal ini berkaitan dengan kinerja perawat, apakah perawat mampu melayani pasien dengan maksimal atau justru memberikan pelayanan yang buruk (Yosiana et al., 2020).

Stres kerja adalah konsekuensi dari beban kerja yang tinggi akibat dari tidak adanya dukungan lingkungan kerja yang optimal (Yosiana et al., 2020). Stres merupakan respon internal dalam lingkungan fisik, psikologis atau sosial yang mengancam keseimbangan individu, dan memiliki dampak yang dapat mengubah kondisi psikologis dan fisiologis sehingga seseorang tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik. Stres kerja merupakan stres psikologis yang secara fisiologis akan meningkatkan produksi oksigen reaktif dalam tubuh yang memicu stres oksidatif pada tingkat sel (Milne et al., 2015).

Hasil studi di Eropa menyatakan bahwa stres dan bunuh diri tinggi di kalangan perawat (Siegrist & Li, 2016). Penelitian pada 850 perawat di Hongkong menyatakan bahwa perawat lebih tinggi mengalami stres, cemas dan depresi dibandingkan dengan non perawat (Bardhan et al., 2019). Stres kerja telah diakui sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit jantung koroner (Finger et al., 2016). Hasil studi pekerja di Jepang menemukan hubungan yang signifikan antara stres kerja dan biomarker stres oksidatif (Wege et al., 2018) defined by 'job strain' or 'effort-reward imbalance' (ERI. Berdasarkan hasil investigasi *Self-reported Workrelated Illness (SWI)* dalam *European Agency for Safety and Health at Work*, perawat memiliki tingkat stres yang tinggi terkait pekerjaannya. Sebesar 67% tenaga kesehatan adalah kepala rumah sakit, supervisor mengalami stres tinggi di pelayanan

kesehatan, sedangkan stres kerja di kalangan perawat mendapat urutan pertama dari empat puluh kasus stres kerja di Indonesia (Padila & Andri, 2022). Stres yang berkepanjangan dapat memicu gangguan fisik tetapi juga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis seperti depresi dan gangguan kecemasan (Gray et al., 2019). Stres sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental perawat (Khamisa et al., 2015).

Studi literatur yang telah peneliti lakukan mengenai stres perawat berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, baru dihubungkan dengan : perilaku *caring* (Desima, 2013), kinerja perawat (Hakman et al., 2021), kelelahan kerja, kualitas tidur (Bintang et al., 2021). Penelitian mengenai stres kerja perawat dengan distress psikologis masih menunjukkan hasil yang bervariasi sehingga perlu dilakukan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* yang diberikan kepada responden guna meneliti Korelasi Stres Kerja dengan distress psikologis perawat.

Pengambilan sampel menggunakan rumus Lameshow karena jumlah populasi yang tidak diketahui, maka dari itu digunakan rumus Lameshow (Priyambodo, 2019) dan didapatkan hasil sampel minimal 106 responden. Teknik sampel *Non Probability Sampling* dengan *Convenience Sampling*. (Adiputra, 2021).

Instrumen penelitian yang di gunakan adalah *Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)* dimana instrumen ini merupakan penilaian stres khusus bagi perawat (Harsono, Hasto et al., 2017) dan *General Health Questioner (GHQ12)* yang digunakan untuk mendeteksi gangguan somatik, kecemasan, disfungsi sosial dan depresi. (Syafitri et al., 2020)

Hasil Penelitian

Karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan jenis kelamin responden 31 orang laki – laki (29,2%) dan 75 orang perempuan (70,8%). Lama bekerja 1-5 tahun sebanyak 24 orang (22,6%), 6-10 tahun sebanyak 22 orang (20,8%), 11 – 15 tahun sebanyak 34 orang (32,1%), > 16 tahun sebanyak 26 orang (24,5%).

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 106)

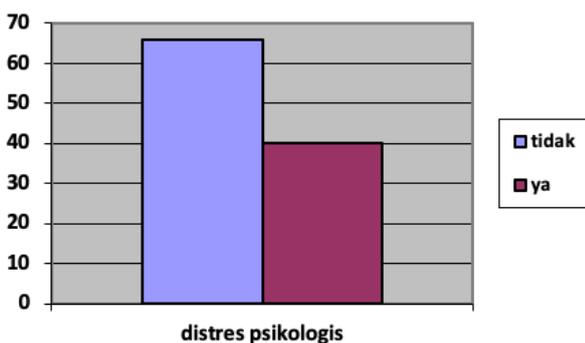
Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia dalam tahun (m; SD;min-max)	22;6.12 (22 – 43)	
Jenis kelamin (n;%)		
Laki – laki	31	29.2
Perempuan	75	70.8
Lama bekerja dalam tahun (n;%)		
1-5	24	22.6
6-10	22	20.8
11-15	34	32.1
≥ 16	26	24.5

Tabel 2. Persentase Stres Kerja Responden (n = 106)

		Frekuensi	Persentase
Stres kerja	Tidak	56	52.8
	Ya	50	47.2

Tabel 2 menunjukkan data hasil penelitian sebanyak 50 orang (47,2%) mengalami stres kerja dari keseluruhan 106 responden.

Diagram 1. Distres psikologis Responden (n = 106)



Sebanyak 40 orang (47,75) perawat mengalami distres psikologis (diagram 1)

Tabel 3. Korelasi stres kerja dengan distres psikologis perawat (n = 106)

Variabel	P Value	korelasi (r)
Stres kerja Distres psikologis	0.000	0.274

Tabel 3 menunjukkan adanya korelasi antara stres kerja dengan distres psikologis perawat, dengan P value 0,000. Bila dilihat dari nilai *Coefficient*

Correlation(r)=0,274 artinya ada korelasi yang bersifat positif (semakin tinggi stres kerja maka semakin meningkat distres psikologi yang dialami).

Pembahasan

Stres Kerja

Stres kerja merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh interaksi seseorang dengan pekerjaan dan ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang yang memaksanya menyimpang dari tugas pekerjaannya yang biasa. Dapat dikatakan bahwa stres kerja merupakan respon fisiologis dan psikologis karyawan terhadap tuntutan organisasi. Stres di tempat kerja adalah faktor yang mampu menekan produktifitas dan menciptakan lingkungan kerja yang tidak kondusif sehingga dapat menghambat individu. Beer and Newman dalam (Asih, 2018).

Hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata stres kerja perawat 126,81 dengan nilai standar deviasi 36,770 dan nilai minimum adalah 57 dan nilai maksimum adalah 248. Secara statistik data stres kerja berdistribusi normal sehingga dapat dikatakan bahwa nilai mean (126.81) stres kerja rendah dan lebih sama dengan nilai mean stres kerja tinggi. Berdasarkan hasil analisa terlihat bahwa 46,7% perawat mengalami stres kerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurmadiyah et al., 2022), dimana dalam penelitian tersebut didapat data perawat yang mengalamistres kerja berat sebanyak 14 responden (63,6%) dan perawat yang mengalami stres kerja ringan sebanyak 8 responden (36,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Bintang et al., 2021) dimana didapatkan data 43,5% (n = 20) mengalami stres kerja rendah, 39,1% (n = 20) mengalami stres kerja sedang dan 17,45 (n = 20) mengalami stres kerja tinggi.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian dari (Ardian, 2019) diperoleh data dari 61 responden, 8 orang responden (13,1%) mengalami tingkat stres kerja normal, 20 orang responden (32,8%) mengalami stres kerja ringan, 17 orang responden (27,9%) mengalami stres kerja sedang, dan 12 orang responden (19,7%) mengalami stres kerja tinggi dan 4 orang responden (6,6%) mengalami stres kerja sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian saat ini dan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan persamaan adanya stres kerja perawat baik di tingkat ringan, sedang dan berat.

Secara teori Beehr dan Newman dalam (Asih, 2018) mengatakan bahwa seseorang dapat mengalami stres yang bersifat positif bila adanya kesempatan untuk diberi penghargaan, sebaliknya stres jadi berdampak negatif bila seseorang menjadi terhambat oleh berbagai sebab diluar kendalinya dalam mencapai tujuan. Dampak stres dapat berupa gejala psikologi, fisiologi dan gejala perilaku terhadap seseorang.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perawat saat berada di pendidikan telah mendapatkan mata kuliah keperawatan jiwa namun perawat dalam bekerja masih berpotensi mengalami stres kerja. Secara teori stres kerja model *Job Demand Resources* yang dikembangkan oleh Demerouti dkk dalam (Mensah, 2021) mengungkapkan dimana karakteristik pekerjaan dibagi menjadi permintaan pekerjaan dan sumber daya pekerjaan. Permintaan pekerjaan didefinisikan sebagai aspek fisik, sosial, organisasi dari pekerjaan yang memerlukan upaya fisik atau mental yang berkelanjutan olah karena itu berkaitan dengan biaya fisiologis dan psikologis tertentu. Sementara sumber daya pekerjaan adalah faktor - faktor yang tersedia bagi seseorang untuk memenuhi permintaan pekerjaan mencakup dukungan sosial, otonomi, umpan balik kinerja, peluang karir, keamanan kerja, gaji dan kejelasan peran. Seseorang dengan tuntutan pekerjaan yang berlebihan akan mengalami stres kerja bila mereka menghabiskan sumber daya pekerjaannya.

Stres kerja perawat Folkman dalam (Ravindran Vinita, 2020) dapat dikurangi dengan strategi koping yang dapat dilakukan perawat yaitu strategi koping yang berfokus pada emosi yang dapat meringankan tekanan emosional mencakup upaya - upaya merubah perasaan - perasaan yang menimbulkan stres. Dan koping yang berfokus pada masalah yaitu upaya untuk memusatkan perhatian dalam mengubah peristiwa yang membuat stres. Adapun dukungan manajer organisasi terkait stres kerja perawat adalah melakukan komunikasi terbuka, mendorong pengembangan keterampilan perawat, menghitung kebutuhan ketenagaan staf, menyelenggarakan acara rekreasi, meditasi, kelas yoga dan rotasi kerja.

Distres psikologis

Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan menurut WHO dalam (Irwan, 2017).

Hasil penelitian diperoleh nilai rata - rata 32,45, dengan nilai standar deviasi 4,202 dan nilai minimum adalah 12 dan maksimum adalah 42. Secara

statistik data general health tidak berdistribusi normal sehingga dapat diambil nilai median 33. Bila nilai kurang dari nilai median 33 maka tidak mengalami distres psikologi. Sebaliknya bila nilai lebih dari nilai median 33 maka mengalamidistres psikologi dan general health perawat kurang baik. Berdasarkan hasil analisa terlihat bahwa 47,7% perawat mengalami distres psikologis.

Sejalan dengan penelitian (Nurmadiyah et al., 2022) dimana ditemukan data dari 22 responden, perawat yang mengalami gangguan kesehatan tinggi sebanyak 10 (45,5%) responden dan perawat yang mengalami gangguan kesehatan rendah sebanyak 12 (54,5%). Sejalan juga dengan penelitian dari (Bintang et al., 2021) dimana total respon 46 didapatkan data kualitas tidur buruk perawat mencapai 54,3% (n=25), sementara yang memiliki kualitas tidur baik perawat hanya mencapai 45,7% (n=21). Penelitian lain yang sejalan adalah dari (Ardian, 2019) dari 61 orang responden didapatkan data 18 orang (29,5%) tidak mengalami kelelahan, sebanyak 22 orang (36,1%) mengalami kelelahan ringan, sebanyak 16 orang (26,2%) mengalami kelelahan sedang dan 5 orang (8,2%) mengalami kelelahan berat.

Berdasarkan hasil penelitian saat ini dan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan persamaan bahwa general health perawat terdapat adanya data yg menunjukkan general health perawat yang kurang baik, gangguan kesehatan dan kelelahan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perawat yang bekerja dan tampak sehat dalam bekerja memiliki potensi mengalami perubahan general health.

General health digunakan untuk menilai rentang sehat - sakit seseorang baik fisiologis maupun psikologis. *General health Questioner* 12 digunakan untuk mendeteksi gangguan somatik, kecemasan, disfungsi sosial dan depresi. Dimana tujuan dari kuesioner ini untuk mengidentifikasi gejala fisik yang kemudian mengarah pada gejala psikiatri (Goldberg & Blackwel, 1970) dalam (Syafitri et al., 2020).

Kesehatan fisik dan kesehatan mental perlu diperhatikan guna mencapai kondisi yang seimbang antara kondisi fisik dan psikis, karena keduanya saling berhubungan dan menguatkan sehingga individu dapat beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. (Goldberg, 1972) dalam (Fridayanti et al., 2019). Kesehatan mental buruk seseorang adalah penyebab utama masalah sosial dan gangguan kesehatan yang lebih luas, termasuk pencapaian tingkat pendidikan

dan produktivitas kerja yang rendah, kohesi masyarakat yang buruk, tingkat kesehatan fisik yang rendah, kematian dini, kekerasan dan gangguan relasi interpersonal. Sebaliknya jika kesehatan mental baik mengarah pada gaya hidup yang lebih sehat, kesehatan fisik yang baik, peningkatan produktivitas kerja dan pencapaian pendidikan, tingkat kekerasan dan kejahatan yang rendah. (Eliot, 2016) dalam (Fridayanti et al., 2019). Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan adalah dengan tetap menjaga gaya hidup sehat dengan pola makan sehat, istirahat cukup, pikiran sehat, olah raga dan lingkungan yang sehat (Susanti & Kholisoh, 2018).

Korelasi Stres Kerja dengan distres psikologis

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja yang dialami perawat maka akan berpengaruh pada gangguan kesehatan yang dialami, semua ini disebabkan karena aktifitas kerja perawat yang padat, jam kerja yang tidak pasti dan waktu istirahat yang tidak teratur.

Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja perawat harus dicegah dan diatasi agar perawat tidak mengalami kelelahan, kualitas tidur terganggu, mengalami gangguan kesehatan dan distres psikologis. Hasil studi menunjukkan cara mengatasi stres kerja perawat dapat dilakukan dengan cara melakukan *Emotional Focused Coping* Lazarus & Folkman dalam (Asih, 2018) menjelaskan bahwa upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres dapat dilakukan dengan pengalihan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi atau mencari rasa nyaman dari orang lain. Atau dengan cara *Problem Focused Coping* Lazarus & Folkman menjelaskan ini merupakan strategi kognitif mencakup tindakan secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan guna memperoleh solusi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data adanya korelasi antara stres kerja dengan general health pada perawat, sehingga dengan demikian hal yang perlu dilakukan adalah mencegah serta mengatasi stres yang dialami perawat guna meningkatkan general health perawat.

Simpulan

Adanya korelasi yang positif antara stres kerja dan distres psikologis maka dibutuhkan lingkungan dan suasana kerja yang dapat mengurangi stres kerja melalui jumlah perawat yang sesuai kapasitas pasien, pembagian tugas yang merata sesuai kompetensinya

dan memberikan pelatihan bagi para perawat guna meningkatkan keterampilan selama memberikan pelayanan. Perawat harus lebih mampu mengolah strategi coping sehingga menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, menjaga imunitas dengan istirahat yang cukup dan mengkonsumsi makanan sehat.

Daftar Pustaka

- Asih, G. yuli. (2018). *stress kerja* (cetakan I). Semarang University Press.
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umjur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1824>
- Bardhan, R., Heaton, K., Davis, M., Chen, P., Dickinson, D. A., & Lungu, C. T. (2019). A Cross Sectional Study Evaluating Psychosocial Job Stress and Health Risk in Emergency Department Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183243>
- Bintang, A. R., Lubis, A., & Nasution, S. W. (2021). Hubungan Stres Kerja Terhadap Kualitas Tidur Pada Perawat Yang Merawat Pasien Covid-19 Di Rsu Royal Prima. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(2), 296–301. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i2.11788>
- Desima, R. (2013). Tingkat Stres Kerja Perawat Dengan Perilaku Caring Perawat Nurse Working Stress With Nurses' Caring Behavior. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 43–55. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2380>
- Finger, V., Baumstarck, K., Boufercha, R., Lehucher-Michel, M. P., Loundou, A., Auquier, P., & Sari-Minodier, I. (2016). Psychosocial risks assessment at hospital: development of a French questionnaire. *La Medicina Del Lavoro*, 107(5), 378–391.
- Gray, P., Senabe, S., Naicker, N., Kgalamono, S., Yassi, A., & Spiegel, J. M. (2019). Workplace-Based Organizational Interventions Promoting Mental Health and Happiness among Healthcare Workers: A Realist Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224396>
- Hakman, Suhadi, & Nani, Y. (2021). Pengaruh Beban Kerja , Stres Kerja , Motivasi Kerja Terhadap

- Kinerja. *Nursing Care and Health Technology Journal*, 1(2), 47–54.
- Harsono, Hasto, H., Damayanti, M., & Setiawati, E. P. (2017). Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7444.12-7>
- Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K., & Ilic, D. (2015). Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(1), 652–666. <https://doi.org/10.3390/ijerph120100652>
- Milne, G. L., Dai, Q., & Roberts, L. J. 2nd. (2015). The isoprostanes--25 years later. *Biochimica et Biophysica Acta*, 1851(4), 433–445. <https://doi.org/10.1016/j.bbali.2014.10.007>
- Nopa, I., Nasution, Y. A., Nuralita, N. S., Sari, M. T., Siregar, P., Fakultas, D., Universitas, K., & Sumatera, M. (2022). *the Relationship Between Stress Levels and Body Mass Index in*. 5(2), 77–81.
- Nurmadiyah, N., Asikin, H. M., & Wahyuni Sari, R. (2022). Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Kesehatan Perawat Covid-19 Selama Pandemi di Rsud Andi Makkasau Parepare. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i1.1829>
- Padila, P., & Andri, J. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 919–926. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3582>
- Priyambodo, G. (2019). Pengaruh Marketing Public Relations Tools Dbl Academy Terhadap Brand Awareness Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia 5-15 Tahun Disurabaya. *Repository.Unair. Ac.Id*, 071511533035, 1–19.
- Siegrist, J., & Li, J. (2016). Associations of Extrinsic and Intrinsic Components of Work Stress with Health: A Systematic Review of Evidence on the Effort-Reward Imbalance Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 432. <https://doi.org/10.3390/ijerph13040432>
- Syafitri, D. U., Universitas, P., & Sultan, I. (2020). *Evaluasi Psikometris General Health Questionnaire (GHQ) 28 Pada Subjek Mahasiswa di Semarang, Jawa Tengah*. 12(1), 1–19.
- Wege, N., Li, J., & Siegrist, J. (2018). Are there gender differences in associations of effort-reward imbalance at work with self-reported doctor-
- diagnosed depression? Prospective evidence from the German Socio-Economic Panel. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91(4), 435–443. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1293-8>
- Yosiana, Y., Hermawati, A., & Mas'ud, M. H. (2020). The Analysis of Workload and Work Environment on Nurse Performance with Job Stress as Mediation Variable. *Journal of Socioeconomics and Development*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.31328/jsed.v3i1.1326>