

Dominasi Stres Kerja Berat yang Dialami oleh Perawat di Rumah Sakit Berbasis *Extended Nursing Stress Scale*

Afkar Nabila Rahma Hidayati

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia; drafkarnabila@gmail.com
(koresponden)

Hanifa Maher Denny

Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

Sri Achadi Nugraheni

Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

ABSTRACT

High levels of work stress among healthcare workers can have serious consequences, such as decreased quality of care, increased medical errors, fatigue, sleep disturbances, and even the risk of burnout. Nurses are frontline healthcare workers exposed to various situations that can be sources of work stress, including patient death, conflicts with physicians, problems with patients or their families, and other issues. The purpose of this study was to determine the profile of nurses' work stress. This was a descriptive study using a quantitative approach. The subjects were 70 hospital nurses selected using a total sampling technique. Work stress was measured using the Extended Nursing Stress Scale (ENSS) questionnaire. Data were analyzed descriptively based on total scores. The results showed that the majority (>60%) of nurses in the emergency department and inpatient units experienced severe work stress, while the majority of outpatient unit nurses experienced mild work stress. Furthermore, it was concluded that work stress remains a problem for nurses in hospitals.

Keywords: nurse work stress; hospital; extended nursing stress scale

ABSTRAK

Tingkat stres kerja yang tinggi pada tenaga kesehatan dapat menimbulkan akibat yang serius, seperti menurunnya kualitas pelayanan, meningkatnya kesalahan medis, kelelahan, gangguan tidur bahkan resiko *burnout*. Perawat adalah tenaga kesehatan terdepan yang bersinggungan dengan berbagai keadaan yang dapat menjadi sumber stress kerja, antara lain: kematian pasien, konflik dengan dokter, masalah dengan pasien atau keluarga pasien dan masalah lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stress kerja perawat. Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian adalah 70 perawat rumah sakit yang dipilih dengan teknik total sampling. Pengukuran stress kerja dilakukan menggunakan kuesioner *Extended Nursing Stress Scale* (ENSS). Data dianalisis secara deskriptif berbasis skor total. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (>60%) perawat di unit gawat darurat dan unit rawat inap mengalami stress kerja pada tingkat berat, serta sebagian besar perawat unit rawat jalan mengalami stress kerja ringan. Selanjutnya disimpulkan bahwa stress kerja masih menjadi masalah bagi perawat di rumah sakit.

Kata kunci: stres kerja perawat; rumah sakit; *extended nursing stress scale*

PENDAHULUAN

Sebagai tenaga kesehatan yang sering dihadapkan oleh berbagai situasi, perawat sering dihadapkan pada situasi darurat dan keadaan kritis yang memerlukan pengambilan keputusan cepat dan tepat. Ditinjau dari sisi lain, banyaknya tantangan di lingkungan kerja, seperti ketidakseimbangan antara beban kerja dan sumber daya, kurangnya dukungan dari rekan kerja atau atasan, serta kurangnya kendali atas tugas-tugas pekerjaan, juga dapat berkontribusi pada tingkat stress kerja yang tinggi pada perawat.⁽¹⁾

Stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis terhadap tekanan eksternal atau internal. Ini adalah reaksi normal ketika seseorang mengalami ancaman, kesulitan, atau ketidakseimbangan antara tuntutan yang diberikan kepada perawat dan kemampuan untuk menanganinya. *General Adaptation Syndrome* (GAS) adalah teori yang dikemukakan oleh Selye tentang respons tubuh terhadap stres. Menurut GAS, stres terjadi dalam tiga tahap yang disebut *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*.⁽¹⁾ Saat tahap *alarm*, tubuh menanggapi stres dengan meningkatkan aktivitas fisiologis dan kewaspadaan, salah satunya adalah dengan meningkatkan produksi hormon stres seperti adrenalin. Sehingga tubuh mampu bersiap untuk menghadapi ancaman yang dihadapi. Selanjutnya, tubuh masuk dalam tahap kedua, yaitu tahap *resistance*, yaitu tubuh mencoba menyesuaikan diri dalam menghadapi stres atau pemicu yang diterima secara terus-menerus. Tubuh mengambil tindakan penyesuaian untuk tetap seimbang dalam melawan stres. Hingga pada akhirnya, saat tubuh tidak mampu lagi menahan kondisi stresor tersebut, tubuh akan masuk ke dalam tahap *exhaustion*. Pada tahap ini, tubuh dalam keadaan kelelahan karena tidak diberikan waktu yang cukup dalam memulihkan diri dari stresor tersebut yang mengakibatkan penurunan fungsi fisik dan mental. Bila keadaan tersebut berlangsung dalam waktu yang cukup lama, seseorang akan dengan mudah mengalami kelelahan, kehilangan motivasi hingga jatuh dalam keadaan rentan terhadap penyakit fisik dan mental.⁽¹⁾

Stres bukanlah respons langsung terhadap suatu keadaan atau peristiwa. Tetapi bagaimana cara seseorang menghadapi dan menilai peristiwa tersebut melalui sebuah evaluasi kognitif. Dalam proses evaluasi tersebut, seseorang akan menilai apakah peristiwa tersebut memberikan dampak terhadap dirinya dan keterampilan atau hal apa yang dibutuhkan untuk menghadapi peristiwa tersebut. Jika hal tersebut tidak dapat dihadapi oleh seseorang, dapat dimungkinkan untuk mengalami stres.⁽²⁾

Stres kerja adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang diberikan dan sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres kerja dapat muncul ketika seseorang merasa tidak mampu atau kurang siap menghadapi beban kerja yang berat atau situasi menantang di tempat kerja. Ketegangan dan tekanan yang dihasilkan oleh stres kerja dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup, serta kinerja pekerjaan individu.^(3,4)

Sumber potensial stres kerja terbagi menjadi 3 (tiga) faktor utama, antara lain: faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor personal.⁽⁵⁾ Pada waktu kerjanya, perawat harus menghadapi sumber potensial pencetus kejadian stres kerja. Sebuah penelitian yang dilakukan di Sumatera Selatan menunjukkan hasil bahwa lebih dari 50% responden tenaga kesehatan, mengalami gejala stres kerja.⁽⁶⁾

Pada sebuah penelitian yang dilakukan di Denpasar pada tenaga kesehatan, beban kerja yang berat, kurang baiknya kualitas fasilitas penunjang kerja hingga stigma masyarakat terhadap tenaga kesehatan menjadi beberapa faktor risiko tingginya angka stress pada tenaga kesehatan rumah sakit.⁽⁷⁾ Sebuah studi menemukan bahwa terdapat beberapa sumber dari stress bagi perawat di rumah sakit, antara lain: harga diri, konflik peran, ketidakjelasan peran, konflik dalam kelompok dan konflik antar kelompok.⁽⁸⁾ French *et al.* mengembangkan sebuah kuisioner yang dapat digunakan untuk menilai tingkat stres kerja perawat berdasarkan 7 subskala sumber stres kerja perawat, antara lain: kematian pasien, konflik dengan dokter, masalah dengan atasan, beban kerja, tidak jelasnya proses pengobatan, masalah dengan pasien/keluarga pasien dan masalah diskriminasi.⁽⁹⁾

Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada keselamatan kerja mereka, dan berpotensi membahayakan keselamatan pasien. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran stres kerja perawat di RS X Kota Tangerang Selatan sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas pelayanan dan keselamatan pasien.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2024, di RS X Kota Tangerang Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh perawat di RS X Kota Tangerang Selatan dengan sampel 70 perawat yang dipilih dengan metode *total sampling*. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro dengan Nomor: 114/EA/KEPK-FKM/2024.

Variabel yang diteliti adalah tingkat stres yang dialami oleh perawat. Proses pengambilan data dilakukan dengan kuisioner ENSS (*Extended Nursing Stres Scale*) yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia. Kuisioner ENSS menggunakan sistem *scoring*, antara lain: skor 0 untuk 'Tidak Mengalami', skor 1 untuk 'Tidak Membuat Stres', skor 2 untuk 'Kadang-kadang Membuat Stres', skor 3 untuk 'Sering Membuat Stres' dan skor 4 untuk 'Sangat Membuat Stres'. Selanjutnya total skor akan dihitung dari jawaban responden. Kuisioner ENSS terdiri atas 57 item pernyataan yang merupakan penjabaran dari 7 subskala sumber stres kerja yang dialami perawat, antara lain: kematian pasien, konflik dengan dokter, masalah dengan atasan, beban kerja, ketidakjelasan proses pengobatan, masalah dengan pasien/keluarga pasien dan diskriminasi.⁽⁹⁾ Kuisioner ini telah di uji validitas dan reliabilitasnya oleh Harsono di tahun 2017.⁽¹⁰⁾ Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistika deskriptif.

HASIL

Pada Tabel 1 disajikan karakteristik demografi perawat, yang didominasi oleh perawat perempuan (82,9%) dengan status pernikahan yang didominasi oleh perawat yang sudah menikah (71,4%). Mayoritas perawat memiliki pendidikan terakhir DIII (65,7%) dengan masa kerja yang terbanyak adalah <9 tahun (55,7%).

Distribusi total skor ENSS disajikan dalam Tabel 2, yang menunjukkan bahwa skor minimal adalah 7 dan skor maksimal adalah 165. Berdasarkan rerata skor, peneliti membuat kategori stres kerja sebagaimana disajikan pada Tabel 3, yang menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami stres kerja ringan (57,1%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik demografi perawat

Karakteristik demografi	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Perempuan	58	82,9
Laki-laki	12	17,1
Status pernikahan		
Menikah	50	71,4
Belum menikah	20	28,6
Pendidikan terakhir		
DIII	46	65,7
S1	24	34,3
Masa kerja		
<9 tahun	39	55,7
>9 tahun	31	44,3
Unit kerja		
UGD	16	22,8
Rawat inap	21	30
Rawat jalan	20	28,5
Ruang operasi	9	12,8
Rawat intensif	4	5,5

Tabel 2. Deskripsi skor ENSS

Skor ENSS	Frekuensi	Minimum	Maksimum	Rerata ± simpangan baku
	70	7	165	85,01 ± 38,095

Tabel 3. Kategori stres kerja perawat

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	40	57,1
Berat	30	32,9

Tabel 4. Distribusi stres kerja berdasarkan unit kerja

Unit kerja	Stres kerja			
	Ringan		Berat	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
UGD	6	37,5	10	62,5
Rawat inap	8	38,1	13	61,9
Rawat jalan	16	80	4	20
Ruang operasi	7	77,8	2	22,2
Rawat intensif	3	75	1	25

Tabel 4 menyajikan distribusi stres kerja berdasarkan unit kerja. Dapat diketahui, 62,5% perawat UGD mengalami stres kerja berat, diikuti oleh 61,9% perawat rawat inap mengalami stres kerja berat. Sebaliknya, 80% perawat rawat jalan mengalami stres kerja ringan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar perawat UGD dan rawat inap mengalami stres kerja berat (>60%). Hasil yang sama didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan di Denpasar dan Makassar yang menunjukkan bahwa 89% perawat UGD mengalami stres kerja berat.^(7,11) Penelitian lain di Manado menunjukkan bahwa 60,4% perawat rawat inap mengalami stres kerja sedang.⁽¹²⁾ Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di

sebuah RSUD di Aceh di tahun 2022, ditemukan bahwa 54 responden dari total 74 responden mengalami stres kerja sedang.⁽¹³⁾ Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Tomohon dan Bandung yang menyatakan bahwa sebagian besar perawat UGD mengalami stres kerja berat.^(14,15) Hasil serupa didapatkan pada penelitian terbaru di Aceh yang menunjukkan bahwa 53,8% perawat mengalami tingkat stres kerja yang tinggi.⁽¹⁶⁾ Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2017, yang menunjukkan bahwa sebanyak 50% perawat rawat inap mengalami stres kerja ringan.⁽⁷⁾ Penelitian yang dilakukan di Bantul dengan hasil sama yang menunjukkan sebesar 91,7% perawat rawat inap mengalami stres kerja ringan.⁽¹⁷⁾

Robbins & Judge mengemukakan bahwa salah satu sumber potensial terjadinya stres kerja adalah faktor lingkungan, seperti yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan di tahun 2019 yang menyatakan bahwa sarana dan prasarana berhubungan dengan terjadinya stres kerja pada perawat di rumah sakit.^(5,18) Dalam sebuah studi yang dilakukan di tahun 2015, stress kerja pada perawat adalah sebuah reaksi fisik dan emosional yang timbul saat kemampuan dan sumber daya perawat tidak sejajar dengan tuntutan dan kebutuhan pekerjaan dari sebuah tempat kerja yang di alami seorang perawat. Bila stres kerja timbul, maka hal tersebut dapat berdampak pada munculnya kecelakaan kerja di kemudian hari, adanya penurunan dari kinerja perawat yang tentunya dapat berimbas pada penurunan aspek dari keselamatan pasien.⁽¹⁹⁾ Studi yang dilakukan di beberapa rumah sakit menunjukkan bahwa terjadinya stres kerja pada perawat di rumah sakit dapat memberikan pengaruh, baik pengaruh positif maupun pengaruh negatif terhadap kinerja pada perawat.⁽²⁰⁾

Penelitian ini diharapkan menumbuhkan kesadaran pentingnya mitigasi risiko stres kerja perawat, salah satunya dengan melanjutkan upaya preventif seperti skrining atau asesmen stres kerja seperti yang dilakukan pada penelitian ini dan menindaklanjuti hasil asesmen stres kerja dengan melakukan rotasi unit kerja sesuai dengan level kompetensi dan keahlian perawat yang ditetapkan melalui serangkaian proses kredensial perawat. Namun demikian, penelitian ini masih mengandung keterbatasan seperti hasil penilaian yang subjektif terhadap tingkat stres kerja pada perawat di rumah sakit. Rekomendasi terbaik adalah melakukan penilaian tingkat stres kerja perawat secara berkala sebagai bentuk evaluasi bagi bidang keperawatan dan bidang kepegawaian rumah sakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stress kerja masih menjadi masalah bagi perawat di rumah sakit, terutama di pelayanan UGD dan rawat inap.

DAFTAR PUSTAKA

1. Saturday L, Selye H. Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*. 1950;8(2):22-32.
2. Roberts BL, Karatsoreos IN. Brain-body responses to chronic stress: a brief review. *Fac Rev*. 2021;10:83.
3. Chen B, Wang L, Li B, Liu W. Work stress, mental health, and employee performance. *Front Psychol*. 2022 Nov 8;13:1006580. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1006580. PMID: 36425815; PMCID: PMC9679506.
4. Babapour AR, Gahassab-Mozaffari N, Fathnezhad-Kazemi A. Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC Nurs*. 2022 Mar 31;21(1):75.
5. Quick JC, Henderson DF. Occupational Stress: Preventing Suffering, Enhancing Wellbeing. *Int J Environ Res Public Health*. 2016 Apr 29;13(5):459. doi: 10.3390/ijerph13050459.
6. Heriziana H, SKM MK, Santi Rosalina SK. Analisis persepsi stres kerja tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. *Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka*; 2021.
7. Mahastuti PDP, Muliarta IM, Adiputra NLMISH. Perbedaan stress kerja pada perawat di ruang unit gawat darurat dengan perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit "S" di Kota Denpasar tahun 2017. *Intisari Sains Medis*. 2019;10(2):284–289.
8. Hasanah L, Rahayuwati L, Yudianto K. Sumber stres kerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*. 2018;3(3).
9. French SE, Lenton R, Walters V, Eyles J. An empirical evaluation of an expanded nursing stress scale. *J Nurs Meas*. 2000;8(2):161–78.
10. Harsono H. Uji validitas dan reliabilitas expanded nursing stress scale (ENSS) versi bahasa Indonesia sebagai instrumen penilaian stres kerja pada perawat di Indonesia. Jakarta: Universitas Indonesia; 2017.
11. Mulaindah D, Sahrul S. Gambaran stres kerja perawat IGD Rumah Sakit X yang ada di Makassar. *Jurnal Psikologi SKISO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*. 2019 Apr 8;1(1):93-103.
12. Velisia P, Ferlan P, Lenny G. Gambaran stres kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Bhayangkara Tingkat III Manado. 2024;4(1):50986.
13. Rahmayana M, Racmah R, Yusuf M. Gambaran tingkat stres kerja perawat. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2022 Nov 12;6(4).
14. Pusung B, Joseph WBS, Akili RA. Stres kerja pada perawat instalasi gawat darurat RS GMIM Bethesda Tomohon dalam masa pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*. 2021;10(1):22-28.
15. Pragholaapati A. Stres kerja perawat yang bekerja di Unit Gawat Darurat (UGD) Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung. *Report*. 2020;18(2):68-78.
16. Nadia, Musni R, Julistia R. Gambaran stres kerja perawat di Rumah Sakit Umum Cut Meutia Aceh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2024;2(2):439–47.
17. Anggraini R, Masitoh R, Ariyani N. Hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada perawat di Bangsal Nakula Sadewa RSUD Panembahan Senapati Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. 2024;2(1):1859-1865.
18. Rattu A, Umboh J. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja perawat pelaksana di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Bethesda GMIM Tomohon. *Jurnal KESMAS*. 2019;18(2):22-28.
19. Baye Y, Demeke T, Birhan N, Semahegn A, Birhanu S. Nurses' work-related stress and associated factors in governmental hospitals in Harar, Eastern Ethiopia: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2020;15(8):12-18.
20. Mazelda F, Arneliwati, Erika. Tingkat stres kerja dengan kinerja perawat di rumah sakit: Literature Review. *JKJ*. 2020;10(1):18-28.