

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja pada Perawat: Studi Literatur

### *The Influence of Workload and Work Environment on Job Stress in Nurses: Literature Review*

Zhafarina Nastiti Jundillah, Yuniar Wardani, Heni Trisnowati

Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

#### Article Info

##### Article History

Received: 13 Jul 2024

Revised: 20 Jul 2024

Accepted: 24 Jul 2024

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*In the era of globalization and increasing business competition, work stress has become a significant issue for many organizations. Studies show that work stress is not only associated with physical fatigue but also endangers employees' health and performance. Data from the Indonesian National Nurses Association indicates that work stress in hospitals is a major problem. This study explores the relationship between work stress among nurses, workload, and their environment through a narrative review. This method involves analyzing journals based on publication year, index reputation, and the quality of certain variables. The databases used are Google Scholar, ResearchGate, and ScienceDirect with keywords "work stress," "work environment," "workload," "nurses." Screening using the Prisma Diagram found 20 articles to review. The results show that nurses' work stress is triggered by high workload and lack of support from the work environment. This literature study can serve as a basis for improving working conditions in hospitals and job satisfaction, thereby optimizing healthcare services.*

**Keywords:** Work Stress, Workload, Work Environment, Nurse

Pada era globalisasi dan meningkatnya persaingan bisnis, stres kerja menjadi masalah signifikan bagi banyak organisasi. Studi menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya terkait dengan kelelahan fisik, tetapi juga membahayakan kesehatan dan kinerja karyawan. Data Persatuan Perawat Nasional Indonesia menunjukkan bahwa stres kerja di rumah sakit adalah masalah besar. Studi ini mengeksplorasi hubungan antara stres kerja pada perawat, beban kerja, dan lingkungannya melalui naratif review. Metode ini melibatkan analisis jurnal berdasarkan tahun terbit, reputasi indeks, dan kualitas variabel tertentu. Database yang digunakan adalah Google Scholar, ResearchGate, dan ScienceDirect dengan kata kunci "stres kerja", "lingkungan kerja", "beban kerja", "perawat". Skrining menggunakan Diagram Prisma menemukan 20 artikel untuk direview. Hasil menunjukkan stres kerja perawat dipicu oleh tingginya beban kerja dan kurangnya dukungan dari lingkungan kerja. Studi literatur ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kondisi kerja di rumah sakit dan kepuasan kerja, sehingga pelayanan kesehatan optimal.

**Kata kunci:** Stres Kerja, Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Perawat

#### Corresponding Author:

Name : Zhafarina Nastiti Junndillah

Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Address : Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta

Email : zhafarinanastitij@gmail.com

## PENDAHULUAN

Era globalisasi dan semakin ketat persaingan bisnis, organisasi modern menghadapi tekanan yang tak terhindarkan. Hal ini meningkatkan tingkat stres di antara para pekerja. Stres kerja kini bukan hanya sebatas kelelahan pasca bekerja, tetapi juga telah menjadi masalah serius dalam organisasi, berpotensi merusak kesehatan karyawan dan kinerja perusahaan atau organisasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan dalam menganalisis stres kerja semakin penting (Suwardi dkk., 2024).

Pada Penelitian yang dilakukan di Eropa dilaporkan 31,9% dari petugas kesehatan mengalami stres, sementara di Asia, persentase tersebut adalah 27,9% (Hatmanti dkk., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) mengungkapkan bahwa 50,9% dari perawat yang bekerja di rumah sakit di Indonesia mengalami stres kerja. Pekerja sering mengalami gejala seperti pusing, kelelahan, dan kurangnya waktu istirahat, karena efek beban kerja yang berat dan lamanya waktu kerja selama masa pandemi. Data ini menyoroti bahwa stres kerja tetap menjadi masalah yang signifikan di rumah sakit, baik dalam maupun di luar negeri (Tou & Putri, 2021). Di Indonesia, tingkat stres kerja sangat tinggi. Jika tidak ditangani, hal ini menimbulkan konsekuensi negatif tidak hanya pada kesejahteraan individu tetapi juga pada kinerja organisasi (Saefullah dkk., 2023).

Setiap individu memiliki tingkat stres yang bervariasi berdasarkan cara mereka merespons stres (Saleky dkk., 2023). Bukti empiris menunjukkan bahwa stres memiliki kemampuan untuk memberikan dampak baik maupun buruk bagi karyawan, dan efeknya terhadap tingkat kepuasan kerja sangat terlihat. Ketegangan yang timbul akibat pekerjaan cenderung menurunkan kepuasan kerja secara umum. Stres kerja dianggap sebagai deviasi dari kondisi fisik dan psikologis manusia yang normal, disebabkan oleh rangsangan atau tekanan dari lingkungan kerja (Riyadi, 2022). Stres kerja terjadi ketika pengetahuan, keterampilan koping, atau keterampilan menyelesaikan masalah seseorang atau kelompok pekerja tidak sesuai dengan kebutuhan pekerjaan mereka dan standar dan budaya perusahaan (Karina dkk., 2021). Stres sendiri merupakan keadaan fisik dan psikologis yang timbul akibat respons terhadap perubahan atau tekanan lingkungan (Hatmanti dkk., 2023).

Rumah sakit, sebagai institusi penting dalam sektor kesehatan, memainkan peran krusial dalam proses pengobatan dengan menyediakan layanan kesehatan yang komprehensif. Kegiatan di rumah sakit melibatkan berbagai tenaga medis profesional yang terorganisir, mulai dari pelayanan medis hingga asuhan keperawatan. Rumah sakit menawarkan fasilitas permanen yang lengkap dan beragam layanan, mulai dari perawatan kesehatan, prasarana kedokteran, hingga pengobatan yang holistik (Makmum, 2022). Dalam konteks rumah sakit, dampak stres terhadap karyawan bisa sangat beragam. Meskipun stres dapat memengaruhi kepuasan kerja secara negatif dengan meningkatkan ketegangan dan mengurangi kinerja, namun pada saat yang sama, adanya stres juga dapat memacu karyawan untuk meningkatkan produktivitas dan kreativitas dalam menyediakan pelayanan kesehatan yang berkualitas. Perawat adalah profesional medis di fasilitas kesehatan yang memberikan perawatan kepada pasien serta melaksanakan tindakan keperawatan berdasarkan pengetahuan yang didapat dari pendidikan formal mereka. Setiap rumah sakit memiliki perawat yang bertanggungjawab

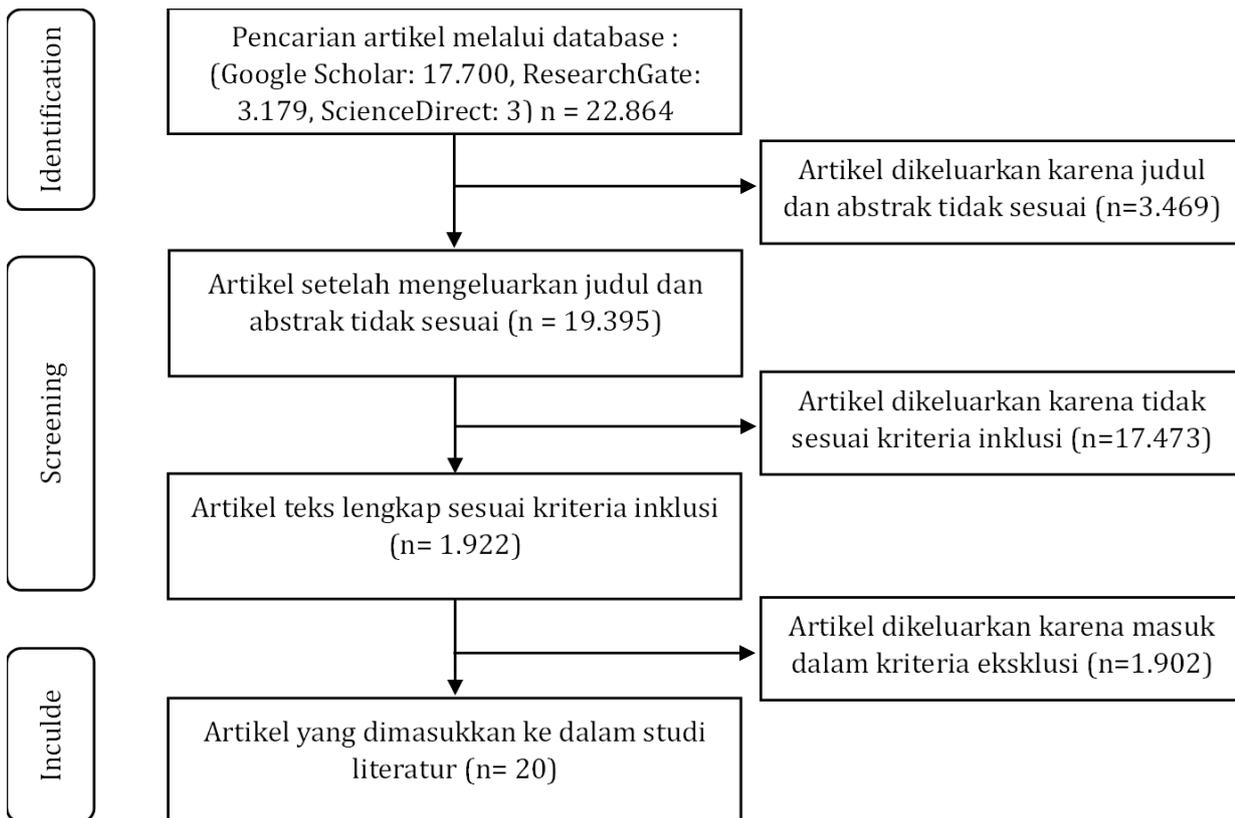
atas kesejahteraan pasien (Siswadi dkk., 2020). Banyaknya tanggung jawab dalam pekerjaan yang diberikan dengan tenggat waktu yang ditetapkan membuat perawat merasa stres (Sofiana dkk., 2021). Apakah seorang pekerja dianggap sebagai beban kerja atau tidak bergantung pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan dan menyesuaikan tugas yang diberikan. Jika mereka tidak berhasil, tugas tersebut dianggap sebagai beban kerja (Lianti dkk., 2022). Para perawat mungkin mengalami stres kerja yang lebih tinggi apabila masalah kondisi dan beban kerja tidak ditangani (Hunawa dkk., 2023).

Tingginya stres kerja di kalangan perawat di rumah sakit merupakan tantangan serius dalam manajemen sumber daya manusia. Stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental perawat, serta berpotensi mengganggu mutu pelayanan kepada pasien. Dengan lebih memahami hal-hal yang mempengaruhi stres kerja, misalnya beban kerja yang intens dan lingkungan kerja yang kurang mendukung, diharapkan dapat dikembangkan strategi manajemen yang efektif untuk mengurangi dampak stres kerja. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari dan memahami pengaruh lingkungan kerja dan beban kerja terhadap stres kerja pada perawat yang bekerja di rumah sakit. Selain itu, penelitian ini juga memberikan saran untuk manajemen rumah sakit tentang cara mengelola beban kerja dan membuat lingkungan kerja yang mendukung.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur menggunakan pendekatan *naratif review* yakni membandingkan data dari beberapa jurnal yang relevan. Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini mengandalkan pada sumber data sekunder seperti jurnal dan studi terdahulu yang relevan dengan topik yang dibahas, yaitu Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja pada Perawat. Metode analisis deskriptif yang bersifat analitis digunakan untuk mengumpulkan, mengidentifikasi, menyusun, dan menganalisis data (Kamaruddin dkk., 2022). Penelitian ini menerapkan kata kunci seperti stres kerja, lingkungan kerja, beban kerja, perawat. Penelusuran informasi dilakukan melalui mesin pencarian *Google Scholar*, *ResearchGate*, dan *ScienceDirect*.

Kriteria inklusi untuk artikel yang dipertimbangkan dalam penelitian ini meliputi memiliki ISSN, open acces, artikel yang tidak memiliki teks lengkap atau hanya tersedia abstrak, kecocokan antara judul dan konten artikel dengan judul artikel ini yaitu: a) artikel memiliki variabel terikat berupa stres kerja; b) artikel memiliki variabel bebas berupa beban kerja atau lingkungan kerja; dan c) artikel merupakan hasil penelitian yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang merupakan tinjauan, kecocokan antara judul dan konten artikel dengan judul artikel ini yaitu: a) artikel yang tidak meneliti perawat sebagai populasi penelitian; b) artikel yang tidak meneliti beban kerja atau lingkungan kerja sebagai variabel independent; c) artikel yang tidak mengevaluasi stres kerja sebagai sebagai hasil penelitian. Diagram PRISMA yang dipakai dalam studi ini adalah:



**Gambar 1.** Diagram Prisma

Berdasarkan penelusuran dengan kata kunci tertentu, ditemukan artikel dari berbagai database: Google Scholar menghasilkan 17.700 artikel, ResearchGate 3.179 artikel, dan ScienceDirect 3 artikel, sehingga total artikel yang ditemukan adalah 22.864 artikel. Setelah dilakukan penyortiran berdasarkan judul dan abstrak yang relevan, jumlah artikel yang sesuai berkurang menjadi 19.395 artikel. Penyortiran lanjutan dilakukan menggunakan kriteria inklusi, sehingga didapatkan 1.922 artikel. Selanjutnya, dengan menerapkan kriteria eksklusi, jumlah artikel yang masuk ke dalam studi literatur akhir menjadi 20 artikel.

## HASIL

Artikel dipilih dengan mempertimbangkan reputasi pengindeks, penerbit, dan keberlanjutan data. Dimana reputasi pengindeks mengacu pada kepercayaan dan kredibilitas basis data yang digunakan untuk mengindeks jurnal ilmiah, sementara penerbit diukur dari kualitasnya dalam mengikuti standar editorial, proses peer-review yang ketat, dan reputasi menyediakan konten ilmiah yang handal dan berkualitas. Keberlanjutan data juga menjadi fokus penting dalam memastikan aksesibilitas dan integritas data penelitian dalam jangka panjang.

Artikel yang dipilih sebagai referensi utama berdasarkan hasil penelusuran melalui mesin pencarian disajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 tersebut, menunjukkan bahwa publikasi yang secara khusus berfokus pada faktor beban kerja dan lingkungan kerja yang berkontribusi pada stres kerja perawat. Beberapa artikel penelitian di atas bertujuan untuk menyelidiki berbagai faktor yang berpengaruh terhadap stres kerja perawat di berbagai rumah sakit.

**Tabel 1.** Review dari Hasil Analisis Artikel

Penulis dan Tahun	Judul Artikel	Metode Penelitian	Tujuan	Hasil
Badri (2020)	"Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Ruang ICU Dan IGD"	Cross sectional corelasi dengan melakukan pengamatan pada saat yang bersamaan	Studi ini mengkaji bagaimana stres kerja dan lingkungan kerja perawat di ICU dan IGD di Rumah Sakit Harapan Bunda dan Camatha Sahidya di Kota Batam.	Perawat ICU serta IGD di Rumah Sakit Harapan Bunda dan RS Camatha Sahidya Kota Batam menunjukkan hubungan yang kuat antara stres kerja dengan lingkungan kerja
Pratama dkk., (2020)	"Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Perawat Icu Di Rsud Dr. R.M. Djoelham Binjai Tahun 2020"	Kuantitatif dan kualitatif (mixed method)	Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada perawat ICU di RSUD Dr. R.M. Djoelham Binjai Tahun 2020	Perawat ICU tidak memiliki hubungan antara stres kerja dan beban kerja, tanggung jawab, dan keamanan kerja. Sebaliknya, umur, jenis kelamin, masa kerja, dan status pernikahan tidak memiliki korelasi antara stres kerja dan perawat ICU.
Singal dkk., (2020)	"Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara"	Studi observasional menggunakan rancangan penelitian cross sectional study	Menganalisis faktor faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai RS Mata Provinsi Sulawesi Utara.	Faktor-faktor seperti usia, masa kerja, dan beban kerja berkaitan dengan stres kerja. Beban kerja paling dominan mempengaruhi stres kerja pada pegawai.
Angin dkk., (2021)	"Beban Kerja dan Lingkungan dengan Stres Kerja Perawat di Rawat Inap RSJ. Prof. M. Ildrem Sumatera Utara 2021"	Kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional	Mengkaji hubungan antara lingkungan kerja dan beban kerja dengan tingkat stres yang dialami oleh perawat.	Dijumpai hubungan bermakna positif dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat, dan ditemukan adanya korelasi negatif yang kuat antara stres sedang dan kondisi lingkungan kerja yang memadai
Alam dkk., (2021)	"Beban Kerja dan Stres Kerja"	Kuantitatif dengan desain	Mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat RSJ Provinsi	Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan

	Perawat”	korelasi Sulawesi Tenggara	stres kerja.
Lating & Soumena, (2021)	“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Namrole”	Studi analitik dengan pendekatan cross sectional study	Mengidentifikasi hubungan antara tingkat pendidikan terakhir, beban kerja, dan masa kerja dengan tingkat stres yang dialami oleh perawat di ruang rawat inap RSUD Namrole tahun 2020
Solon dkk., (2021)	“Dampak Beban Kerja Terhadap Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid 19”	Observasi analitik dengan pendekatan cross-sectional study	Mengetahui hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja pada tenaga kesehatan.
Sabil, (2022)	“Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap”	Survey cross-sectional	Mengkaji korelasi antara beban kerja dan stres kerja perawat dalam pelaksanaan perawatan di ruang rawat inap.
Riana dkk., (2022)	“Beban Kerja, Dukungan Rekan Kerja, Lingkungan Kerja dan Iklim Kerja terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat”	Kuantitatif, menggunakan pendekatan cross-sectional dengan Struktural Equation Modelling	Memahami pengaruh langsung dan tidak langsung, serta sejauh mana dukungan rekan kerja, beban kerja, iklim kerja dan lingkungan kerja mempengaruhi tingkat stres perawat puskesmas dalam menangani COVID-19.
Al Fatih dkk., (2022)	“Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Kerja Perawat IGD di Rumah Sakit di Bandung”	Deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional	Mengetahui hubungan antara tingkat stres perawat IGD dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
Aurellia & Prihastuty, (2022)	“Hubungan Beban Kerja dengan Stres”	Kuantitatif korelasi dengan	Mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada wanita yang memiliki

	Kerja Pada Wanita Peran Ganda yang Berprofesi Sebagai Perawat”	teknik pengambilan sampel nonprobability yaitu snowball sampling	peran ganda dan berprofesi sebagai perawat.	kerja pada wanita yang berprofesi sebagai perawat.
Ariyanti & Irbayuni, (2022)	“Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stress Kerja Perawat Bagian Rawat Inap”	Teknik kuantitatif	Menganalisis dampak beban kerja dan lingkungan kerja non-fisik terhadap stres kerja perawat di ruang rawat inap RSUD Simpang Lima Gumul Kabupaten Kediri	Beban kerja memiliki kontribusi terhadap stress kerja, dan lingkungan kerja non fisik memiliki kontribusi terhadap stress kerja
Carima, (2022)	“Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan”	Pendekatan kuantitatif	Menilai dan menganalisis dampak beban kerja serta lingkungan kerja terhadap stres kerja, baik secara parsial maupun simultan.	Beban kerja tidak memiliki dampak terhadap stres kerja, sedangkan lingkungan kerja memiliki pengaruh signifikan. Meskipun demikian, terdapat pengaruh yang lemah namun signifikan dari kombinasi beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja.
Kusumani ngrum dkk., (2022)	“Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat”	Kuantitatif korelasional dengan pendekatan crosssectional study	Mengidentifikasi hubungan antara beban kerja yang dihadapi perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dengan tingkat stres kerja yang mereka alami.	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dan beban kerja yang mereka hadapi.
Azzafira dkk., (2022)	“Pengaruh Faktor Individual Dan Lingkungan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Igd Di Rumah Sakit Umum	Kuantitatif dengan desain cross sectional study	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan dampak faktor-faktor individu dan lingkungan terhadap stres kerja yang dirasakan oleh perawat ICU di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan individu memiliki pengaruh terhadap tingkat stres kerja yang dialami oleh subjek penelitian.

	Daerah Meuraxa Banda Aceh”			
Fitriyani dkk., (2022)	“Determinan Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Dan Darurat Dan Unit Perawatan Intensif Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Rasidin Padang”	Kuantitatif dengan pendekata n cross- sectional	Mengidentifikasi variabel yang memiliki korelasi dengan tingkat stres kerja perawat di Ruang ICU dan IGD RSUD dr. Rasidin Padang pada tahun 2020.	Hubungan antara stres kerja dan lingkungan kerja perawat terbukti signifikan, namun konflik peran diidentifikasi sebagai faktor dominan yang menyebabkan stres kerja. Di sisi lain, tidak terdapat korelasi antara masa kerja dan umur perawat terhadap tingkat stres kerja
Rangkuti dkk., (2022)	“Faktor- Faktor Yang Memengaruhi Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap”	Survei analitik dengan pendekata n cross sectional	Menemukan variabel-variabel yang berpengaruh terhadap tingkat stres kerja perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Rantauprapat, Kabupaten Labuhanbatu	Tingkat stres kerja perawat dipengaruhi oleh tingkat beban kerja, kondisi lingkungan kerja, kurangnya pengembangan karir, serta konflik peran ganda
Maranden dkk., (2023)	“Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura”	Kuantitatif analitik dengan pendekata n cross sectional	Mengetahui faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura.	Terdapat hubungan antara stres kerja perawat dengan beban kerja dan dukungan sosial, sementara faktor- faktor yang tidak memiliki hubungan dengan stres kerja perawat adalah usia, status pernikahan, rotasi waktu kerja, kegiatan di luar pekerjaan, dan gender.
Setiani & Novitasari, (2023)	“Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Karyawan Di Puskesmas Kasihani 1 Bantul”	Mengguna kan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%.	Menganalisis dampak beban kerja, lingkungan kerja, dan dukungan sosial terhadap stres kerja pada karyawan Puskesmas Kasihani 1 Kabupaten Bantul.	Beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja, sedangkan lingkungan kerja dan dukungan sosial berpengaruh negatif. kerja
Mustakim	“Faktor-	Penelitian	Mengidentifikasi faktor-faktor	Tidak menemukan

---

& Putri, (2023)	Faktor yang ini Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat”	menggunakan pendekatan dengan deskriptif kuantitatif dengan desain studi cross sectional	yang berkontribusi terhadap stres kerja yang dialami oleh perawat di Rumah Sakit Permata Pamulang.	hubungan signifikan antara jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, usia, pola shift kerja, atau masa kerja dengan tingkat stres kerja perawat. Namun, terdapat korelasi antara tingkat beban kerja dan kualitas hubungan interpersonal dengan tingkat stres kerja yang dialami perawat.
--------------------	---	---	---	---

---

## PEMBAHASAN

Tekanan batas waktu yang ketat, permintaan eksekusi elit, konflik dengan mitra atau atasan, kerentanan kerja, atau kurangnya bantuan sosial di tempat kerja adalah beberapa contoh stres kerja. Ketika seseorang bekerja terlalu banyak, tubuhnya akan meningkatkan produksi kortisol, sebuah zat kimia stres, yang dapat mengakibatkan tekanan dan mempengaruhi kesehatan jasmani serta rohani (Zainal & Ashar, 2023). Stres kerja terjadi ketika seseorang menghadapi ketidakcocokan antara beban kerja yang mereka hadapi dan kemampuan mereka untuk mengatasinya, sehingga menciptakan keadaan emosional (Sabil, 2022). Stres dalam pekerjaan dapat timbul dari berbagai faktor, termasuk tugas kerja yang berlebihan dan lingkungan kerja yang tidak mendukung, serta ketidaknyamanan saat menjalankan tugas dan tanggung jawab di tempat kerja, yang dapat memicu respons defensif individu (Solon dkk., 2021). Stres kerja pada perawat juga dapat disebabkan oleh beban kerja yang merujuk pada tanggung jawab terhadap kesejahteraan dan perawatan pasien mereka, serta harus menjalankan tugas mereka dengan cermat (Lating & Soumena, 2021).

Salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan stres di tempat kerja, termasuk beban fisik dan mental yang berlebihan, adalah beban kerja kuantitatif dan kualitatif, serta perubahan kondisi pasien yang sering berubah dan jumlah tugas yang harus diselesaikan dalam tenggat waktu tertentu (Aurellia & Prihastuty, 2022). Studi Badri, (2020) menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara tingkat stres yang dialami perawat dengan beban kerja dan lingkungan kerja yang mereka hadapi. Perawat memerlukan keterampilan teknis dan pengetahuan yang kompleks, yang dapat menguras sumber daya fisik dan kognitif, menyebabkan potensi kelelahan dan stres yang tinggi, terutama dengan tanggung jawab tambahan di luar tugas utama mereka. Diharapkan bahwa lingkungan kerja yang kondusif dapat meningkatkan kinerja perawat, sementara lingkungan yang kurang mendukung cenderung mengurangi motivasi dan kinerja mereka. Penelitian (Riana dkk., 2022) juga mengatikan dalam lingkungan kerja, interaksi antara orang-orang dapat menyebabkan masalah dan stres, seperti obsesi kualitas, ledakan informasi teknologi dan globalisasi.

Penelitian Angin dkk., (2021), juga Ariyanti & Irbayuni (2022) menunjukkan korelasi antara tingkat stres perawat dengan lingkungan kerja dan beban kerja. Beban kerja perawat bervariasi tergantung pada ruangan di rumah sakit, mencakup tugas-tugas seperti mendampingi pasien, memberikan penyuluhan kepada pasien pecandu narkoba, dan menjaga komunikasi dengan berbagai pihak. Kurangnya pencahayaan di ruang rawat inap pada malam hari, terutama saat shift malam dengan lebih banyak perawat perempuan, dapat mengganggu pekerjaan perawat. Beban kerja yang berlebihan, ditandai dengan jam kerja yang panjang dan target yang harus dipenuhi di luar jam kerja normal, meningkatkan tingkat stres di tempat kerja. Lingkungan kerja yang penuh tekanan juga dapat memengaruhi stres, sementara lingkungan yang aman dan nyaman dapat membantu perawat merasa lebih baik di tempat kerja.

Beban kerja berdampak signifikan terhadap munculnya stres kerja, sementara faktor-faktor seperti usia, status pernikahan, pendidikan, interaksi sosial, shift kerja, masa kerja, dan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan langsung dengan stres kerja yang dialami oleh perawat. (Maranden dkk., 2023; Mustakim & Putri, 2023; Pratama dkk., 2020). Menurut Kusumaningrum dkk., (2022), Alam dkk., (2021), juga Setiani & Novitasari (2023) terdapat korelasi antara tugas berat yang diemban perawat dan tingkat stres yang mereka alami, dikarenakan tingginya tingkat tanggung jawab yang harus hadapi. Sedangkan Al Fatih dkk., (2022) dan Singal dkk., (2020) mengatakan bahwa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat beban kerja perawat adalah Kesenjangan antara ketersediaan perawat dan kunjungan pasien, yang mengakibatkan perawat harus menangani tugas yang lebih berat.

Temuan Azzafira dkk., (2022) dan Carima (2022) menunjukkan bahwa stres kerja perawat dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan kerja. Stress kerja juga dapat dipengaruhi oleh peran ganda perawat yang sudah menikah. Selain itu, lingkungan kerja yang tidak nyaman dapat menyebabkan perawat gagal memberikan asuhan keperawatan. Beban kerja berlebihan, kondisi kerja yang buruk, pekerjaan beresiko tinggi atau pekerjaan yang tidak menantang adalah beberapa sumber stres di tempat kerja.

Untuk meminimalisir kejadian stres kerja, diperlukan pemeriksaan berkala guna mengidentifikasi stres kerja pada perawat. Selain itu, pemberian penghargaan dalam bentuk non-fisik maupun fisik kepada perawat yang berprestasi, serta peningkatan kenyamanan lingkungan kerja, juga menjadi langkah penting (Fitriyani dkk., 2022). Salin itu Rangkuti dkk., (2022) menekankan bahwa Pihak rumah sakit perlu mengevaluasi beban kerja, menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, dan memberikan pengembangan karir yang layak bagi perawat berprestasi.

Praktik keperawatan memerlukan keterampilan teknis tinggi, pemahaman mendalam, dan tanggung jawab besar terhadap pasien, sering kali menyebabkan kelelahan fisik dan psikologis yang signifikan. Beban kerja yang intens dan kompleks di lingkungan kerja dapat mengganggu fokus dan akurasi perawat saat merawat pasien dalam berbagai situasi medis. Kelelahan fisik umumnya karena tuntutan fisik yang berat, sedangkan kelelahan psikologis seringkali timbul dari tekanan emosional yang berkelanjutan di tempat kerja dan beban moral yang tinggi. Studi literatur ini memberikan data empiris penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan perawat, menjadi dasar untuk meningkatkan kebijakan manajemen rumah sakit, serta potensial meningkatkan kinerja perawat dan mutu pelayanan kesehatan. Namun, studi ini mungkin terbatas dalam menggeneralisasi hasilnya

karena perbedaan konteks dan budaya kerja di berbagai lokasi rumah sakit. Pentingnya membahas stres kerja juga karena berperan dalam mengembangkan strategi intervensi efektif untuk mengurangi stres kerja, sehingga meningkatkan kesehatan fisik dan mental tenaga medis serta pelayanan kesehatan yang optimal bagi masyarakat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Stres kerja perawat bisa diakibatkan oleh lingkungan kerja yang tidak kondusif dan beban kerja yang berlebihan. Beban kerja yang tinggi serta kondisi lingkungan kerja yang kurang ideal secara signifikan meningkatkan tingkat stres pada perawat, yang berdampak negatif pada kesejahteraan dan kinerja mereka. Penelitian mengungkapkan bahwa pihak manajemen rumah sakit harus mengatur beban kerja, membangun suasana kerja yang positif, serta memberikan penghargaan dan peluang pengembangan karir untuk mengurangi stres kerja perawat. Selain itu, ketidakseimbangan antara jumlah pasien dan perawat juga turut mempengaruhi beban kerja dan stres yang dialami perawat. Kelelahan fisik dan psikologis akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi menunjukkan perlunya intervensi untuk memperbaiki kondisi kerja perawat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Fatih, H., Tania, M., & Pratiwi, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 52–60. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/567>
- Alam, P. F., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 9–19. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i1.14937>
- Angin, E. P., Zulfendri, & Nasution, S. S. (2021). Beban Kerja dan lingkungan dengan Stres Kerja Perawat di Rawat Inap RSJ. Prof. M. Ildrem Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12, 413–421. [www.stikes-khkediri.ac.id](http://www.stikes-khkediri.ac.id)
- Ariyanti, E. P., & Irbayuni, S. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stress Kerja Perawat Bagian Rawat Inap. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(1), 83–90. <https://doi.org/10.31604/jips.v9i1.2022.83-90>
- Aurellia, V. S., & Prihastuty, R. (2022). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Wanita Peran Ganda yang Berprofesi Sebagai Perawat. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 79–85. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Azzafira, R., Masthura, S., & Nursaadah. (2022). Pengaruh Faktor Individual dan Lingkungan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat IGD di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2311>
- Badri, I. A. (2020). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Ruangan ICU Dan IGD. *Jurnal Human Care*, 5(1), 380–391. <http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v5i1.730>
- Carima, W. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan. *Schema: Journal of Psychological Research*, 7(2), 59–70. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.11031>

- Fitriyani, Jannah, M., & Wardi, V. (2022). Determinan Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat Dan Unit Perawatan Intensif di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Rasidin Padang. *IKESMA: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 99. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.23362>
- Hatmanti, N. M., Puspitasari, N., Zahroh, C., & Winoto, P. M. P. (2023a). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Ruang IGD RSPAL Dr Ramelan Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 178–183. <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i2.15293>
- Hatmanti, N. M., Puspitasari, N., Zahroh, C., & Winoto, P. M. P. (2023b). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 178–183. <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Hunawa, R. D., Jusuf, M. I., & Wunani, F. (2023). Gambaran Beban Kerja Dan Stres Kerja Perawat Intensive Care Unit Di Provinsi Gorontalo. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(1), 152–157. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kamaruddin, I., Juwariah, T., Susilowati, T., Mardiana, Suprpto, Marlina, H., Pertiwi, S. M. B., Agustini, M., Supriyadi, A., Ningsih, A. P., & Setyowati, M. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat* (M. Sari & R. M. Sahara, Ed.). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Karina, Zulkifli, H., & Novrikasari. (2021). Gambaran Stres Kerja Pada Perawat Wanita Di RS. X Palembang. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(1), 7–14.
- Kusumaningrum, P. R., Rusminingsih, E., & Jayadi, R. N. (2022). Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan*, 5(1), 31–37. <https://doi.org/10.32584/jkkm.v5i1.1462>
- Lating, Z., & Soumena, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Namrole. *Molucca Medica*, 14(2), 132–140. <https://doi.org/10.30598/molmed.2021.v14.i2.132>
- Lianti, T., Mawarti, I., & Nurlinawati. (2022). Gambaran Beban Kerja Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) Dan Ruang Isolasi Selama Pandemi Covid-19 RSUD H.A Thalib Kota Sungai Penuh Tahun 2021. *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(2), 204–2014.
- Makmum, A. (2022). *Peningkatan Kualitas Rumah Sakit di Kota Makassar*. Nas Media Pustaka.
- Maranden, A. A., Irjayanti, A., & Wayangkau, E. C. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 221–228. <https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>
- Mustakim, M., & Putri, R. A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 65–70. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i01.1840>
- Pratama, Y. D., Fitriani, A. D., & Harahap, J. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Perawat Icu Di RSUD Dr. R.M. Djoelham Binjai Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1236–1249.
- Rangkuti, H. Z., Harahap, J., & Simajorang, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(2).

- Riana, A., Nina, N., & Rindu, R. (2022). Beban Kerja, Dukungan Rekan Kerja, Lingkungan Kerja dan Iklim Kerja terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(02), 160–169. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i02.1334>
- Riyadi, S. (2022). *Peran Motivasi Kerja, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru*. Jejak Pustaka.
- Sabil, F. A. (2022). Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan di Ruang Rawat Inap. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 941–947. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4948>
- Saefullah, D. S. S. A., Basri, B., & Tarwati, K. (2023). Hubungan antara beban kerja terhadap tingkat stres perawat di ruang rawat inap RSUD Jampangkulon. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 189–197. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.736>
- Saleky, A. A., Damayanti, R., Afrida, & Wabula, I. (2023). Faktor Penyebab Stres Perawat IGD. *Lentora Nursing Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.33860/lmj.v3i1.1679>
- 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 STIE Widya Wiwaha*, 3(1), 270–289.
- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(2), 40–51.
- Siswadi, Y., Radiman, Tupti, Z., & Jufrizen. (2020). Faktor Determinan Stress Kerja dan Kinerja Perawat. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 17–34. <https://doi.org/10.30596/jimb.v22i1.5627>
- Sofiana, D., Dewi, S., & Arrozi, M. (2021). Pengaruh Kepemimpinan Kepala Ruangan, Beban Kerja serta Budaya Organisasi Terhadap Stres Kerja Perawat Ruang Rawat Inap RSAU dr. Esnawan Antariksa. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 764–775. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.185>
- Solon, M., Madu, Y. G., Tolidunde, M., & Megawati, M. (2021). Dampak Beban Kerja Terhadap Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 94–101. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.74>
- Suwardi, Musnadi, S., Shabri, M., Sakir, A., & Siregar, M. R. (2024). *Keadilan dan Harmoni Organisasi dalam Stres Kerja* (M. Saddaq & A. Surachman, Ed.). Syiah Kuala University Press.
- Tou, F., & Putri, I. R. R. (2021). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Perawat di Ruangan Hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021 The Effect of Work Stress on the Performance of Nurses in the Hemodialysis Room at Panembahan Senopati Hospital Bantul in the Covid-19 Pandemic Period in 2021. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, 4(2), 63–68. [https://doi.org/10.21927/ijhaa.2021.4\(2\).63-68](https://doi.org/10.21927/ijhaa.2021.4(2).63-68)
- Zainal, H., & Ashar, A. I. D. (2023). *Stres Kerja* (Efitra, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.