

## **ANALISIS FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM SINAR HUSNI KOTA MEDAN**

**Maulida Neza Hayati Sitompul<sup>1</sup>, Salianto<sup>2</sup>**

**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

*Email : [nezahayati120502@gmail.com](mailto:nezahayati120502@gmail.com)<sup>1</sup>, [salianto\\_86@uinsu.ac.id](mailto:salianto_86@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>*

### **ABSTRAK**

Stres kerja merupakan salah satu permasalahan serius yang sering dialami oleh tenaga keperawatan dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta kualitas pelayanan kepada pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh masa kerja, beban kerja, dan shift kerja terhadap tingkat stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang ada di ruang rawat inap dengan total sampel sebanyak 89 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis dengan uji chi-square dan regresi logistik untuk melihat hubungan dan pengaruh antar variabel. Hasil menunjukkan bahwa 19,1% responden mengalami stres kerja. Terdapat hubungan signifikan antara masa kerja ( $p=0,003$ ), beban kerja ( $p=0,001$ ), dan shift kerja ( $p=0,034$ ) dengan stres kerja. Hasil regresi logistik menunjukkan bahwa masa kerja ( $OR=0,181$ ), beban kerja ( $OR=3,002$ ), dan shift kerja ( $OR=0,278$ ) berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Beban kerja berat menjadi faktor dominan penyebab stres. Temuan ini menekankan pentingnya manajemen beban kerja dan penjadwalan kerja yang lebih efektif untuk meminimalisir resiko stress kerja pada perawat.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Beban Kerja, Shift Kerja, Masa Kerja, Perawat, Rumah Sakit.

### **ABSTRACT**

*Work stress is one of the serious problems that are often experienced by nursing personnel and can have a negative impact on physical, psychological, and quality of service to patients. This study aims to analyze the effect of work period, workload, and work shifts on the level of work stress in nurses at Sinar Husni Hospital, Medan City. This study uses a type of quantitative research with a cross sectional design approach. The population in this study is all nurses in the inpatient room with a total sample of 89 respondents using the total sampling technique. Data was collected through a questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed with chi-square tests and logistic regression to see the relationships and influences between variables. The results showed that 19.1% of respondents experienced work stress. There was a significant relationship between working time ( $p=0.003$ ), workload ( $p=0.001$ ), and work shifts ( $p=0.034$ ) and work stress. The results of the logistics regression showed that the working period ( $OR=0.181$ ), workload ( $OR=3.002$ ), and work shifts ( $OR=0.278$ ) had a significant effect on work stress. Heavy workload is the dominant factor causing stress. These findings emphasize the importance of workload management and more effective work scheduling to minimize the risk of work stress in nurses.*

**Keywords:** Work Stress, Workload, Work Shifts, Working Period, Nurse, Hospital..

### **PENDAHULUAN**

Pelayanan rumah sakit harus berupaya meningkatkan standar dan kualitas guna meningkatkan kesehatan masyarakat umum dan individu. Kualitas pelayanan rumah sakit sangat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah sumber daya manusia, terutama perawat .

Perawat adalah bidang spesialisasi mereka yang telah menyelesaikan pendidikan pembunuhan memenuhi syarat untuk melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan

pembunuhan. Pasien dalam keadaan baik maupun buruk harus menerima layanan kesehatan yang lengkap dan ahli dari mereka. Segala aspek kebutuhan pasien, termasuk faktor biopsikososial, ekonomi, dan spiritual, perlu diperhatikan oleh perawat, seperti yang diungkapkan oleh Warentanus (2019).

Tenaga perawat di rumah sakit memiliki posisi sebagai lini depan dalam memberikan layanan kesehatan, di mana mereka bekerja sepanjang waktu untuk mendukung dan mengintegrasikan kesehatan pasien secara konsisten dan terus-menerus guna memberikan perawatan yang lengkap dan profesional. Namun, perawat sering kali menemui berbagai kendala yang dapat membuat mereka merasa tertekan dalam menjalankan tugas mereka. Sebagai tenaga profesional di rumah sakit, perawat sangat rentan terhadap stres kerja yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Stres itu sendiri adalah bentuk ketegangan baik fisik, psikologis, maupun mental (Herawati et al., 2021).

Stres yang disebabkan oleh pekerjaan telah menjadi sebuah tantangan di era globalisasi ini, mempengaruhi berbagai jenis profesi dan karyawan baik di negara maju maupun yang sedang berkembang. Masalah stres kerja sering dianggap sebagai masalah pribadi yang perlu ditangani secara individual. Luthans (2015) dalam (Manurung, 2022) menunjukkan bahwa stres kerja merupakan suatu reaksi yang timbul sebagai upaya adaptasi, dipengaruhi oleh perbedaan individu dan faktor psikologis, yang terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan, situasi, atau kejadian dalam konteks pekerjaan dengan tuntutan fisik dan mental yang berlebihan. Profesi keperawatan sangat rentan terhadap stres terkait pekerjaan di lingkungan rumah sakit karena beban kerja yang berat, tekanan emosional dalam perawatan pasien, dan terkadang tuntutan waktu dan sistem kerja yang kurang optimal. Ketika pekerjaan seseorang menjadi terlalu berat untuk ditangani, mereka mungkin mengalami stres terkait pekerjaan, yang merupakan reaksi fisik dan emosional yang negatif. Kondisi ini juga dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan pekerja ketika beban kerja melebihi kapasitas, sumber daya, dan kemampuan individu (Elizar dalam (Hartono dan Paramarta, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan perilaku. Menurut proyeksi WHO, pada tahun 2020, stres di tempat kerja akan menjadi salah satu isu utama yang mengancam kesehatan manusia.

Menurut American Nurses Association, tekanan emosional memengaruhi 82% perawat rumah sakit pada tahun 2017. Sebaliknya, Health and Safety Executive menyatakan pada tahun 2019 bahwa pekerjaan dengan tingkat stres tertinggi adalah perawat, pengajar, dan profesional perawatan kesehatan, dengan 3.000 kejadian per 100.000 karyawan. Menurut penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Ratchaburi, Thailand, 26,2% perawat dianggap berisiko tinggi mengalami stres terkait pekerjaan. Menurut survei yang dilakukan di Latvia terhadap 241 perawat, 41,9% dari mereka menyebutkan kemungkinan infeksi sebagai salah satu penyebab utama stres di tempat kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) menunjukkan bahwa ada kemungkinan lebih tinggi terjadinya stres atau depresi terkait pekerjaan pada pekerjaan yang melibatkan rumah sakit atau perawatan kesehatan. Sementara itu, di antara empat puluh contoh pertama stres terkait pekerjaan di kalangan karyawan, perawat memiliki prevalensi terbesar, menurut American National Association for Occupational Health (ANAOH). Perawat adalah Safii (2022) dalam Putri et al. mengacu pada seseorang (profesional) yang memiliki pengetahuan, akuntabilitas, dan kekuasaan dalam memberikan pelayanan keperawatan di berbagai tingkat perawatan

kesehatan (2024).

Data dari WHO (2022), diperkirakan 15% orang dewasa usia kerja mengalami stres. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar orang di Indonesia mengalami stres, generasi muda (usia 15-24 tahun) memiliki prevalensi stres tertinggi dalam populasi. Di Indonesia, 1,4% orang secara nasional melaporkan mengalami stres pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023).

Menurut laporan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2018, 50,9% perawat yang bekerja di rumah sakit di Indonesia melaporkan merasa stres saat bekerja. Karena jadwal kerja yang panjang dan menuntut, gaji yang rendah, dan kurangnya insentif, karyawan sering kali menderita gejala seperti kelelahan, pusing, dan kurangnya waktu istirahat. Data ini menunjukkan bahwa stres terkait pekerjaan masih menjadi masalah utama di rumah sakit baik di dalam maupun luar negeri.

Penelitian yang dilakukan (Singal,2021) menggunakan Uji Chi Square untuk menganalisis data variabel yang berhubungan dengan stres kerja pada 70 pekerja di Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara stres kerja dengan usia, lama kerja, dan beban kerja. Berdasarkan analisis multivariat, beban kerja merupakan faktor utama yang mempengaruhi stres kerja, dengan odds ratio (OR) sebesar 21,667 dan nilai p sebesar 0,002. Sebanyak 81 perawat berpartisipasi dalam penelitian serupa yang meneliti variabel-variabel yang memengaruhi stres terkait pekerjaan di RSUD Dr. H. Chasan Boesoirie Ternate, Maluku Utara. Stres kerja (77,8%), beban kerja (54,3%), waktu kerja berisiko (76,5%), shift kerja berisiko (74,1%), dan usia berisiko (51,9%) semuanya sangat lazim, menurut data univariat. Stres kerja perawat berkorelasi signifikan dengan shift dan durasi kerja mereka. (Salsabila et al.,2023).

Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian Azteria dan Hendarti (2020) yang melibatkan 35 perawat dan menggunakan uji statistik Chi Square menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara stres kerja dengan shift, beban kerja, dan jenis kelamin, namun tidak terdapat korelasi dengan waktu kerja. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Mustakim & Putri, 2023) Dari 90 perawat dalam sampel, 28,9% melaporkan stres sedang dan 16,7% melaporkan stres berat. Sementara faktor-faktor lain termasuk jenis kelamin, posisi pekerjaan, tingkat pendidikan, usia, lamanya masa kerja, shift kerja, dan hubungan interpersonal tidak dikaitkan dengan stres kerja, hasilnya menunjukkan hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja ( $P = 0,001$ ).

Shift malam, kelelahan akibat pekerjaan, konflik peran ganda, kurangnya dukungan dari orang lain, tuntutan pekerjaan-keluarga, berbagai tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan seseorang, beban kerja yang berlebihan, lingkungan kerja yang tidak nyaman, gangguan di tempat kerja, kurangnya pengakuan, promosi yang berlebihan atau tidak ada, dan perbedaan antara jumlah perawat dan pasien hanyalah beberapa dari sekian banyak faktor yang dapat menyebabkan stres bagi perawat di tempat kerja.

Selain itu, menurut penelitian tersebut, ada beberapa faktor lain yang berhubungan dengan stres akibat pekerjaan pada orang lain. Individu dengan tingkat usia lanjut yang lebih tinggi cenderung mengalami stres yang lebih parah, yang dijelaskan oleh kemampuan mereka untuk mengatasi stres lebih baik daripada mereka yang memiliki tingkat usia lanjut yang lebih rendah. Ketika jumlah karyawan meningkat, ada kebutuhan yang lebih besar untuk memahami stres akibat pekerjaan sehingga karyawan yang bekerja lebih keras dapat lebih mudah dan efektif mengelola stres akibat pekerjaan dibandingkan dengan mereka yang bekerja lebih keras. Selain itu, Timbulnya stres akibat pekerjaan juga dipengaruhi oleh lamanya masa kerja. Karena minimnya pengalaman, mereka yang memiliki lebih banyak

pengalaman kerja biasanya lebih tangguh menghadapi tuntutan di tempat kerja dibandingkan mereka yang kurang berpengalaman kerja.

Tidak hanya berpengaruh pada performa individu, tekanan di tempat kerja juga memiliki efek jangka panjang yang merugikan untuk kesehatan fisik dan mental para pekerja, serta produktivitas perusahaan. Efek negatif yang mungkin muncul ketika seorang perawat mengalami tekanan kerja adalah interaksi sosial yang mungkin terganggu akibat hubungan manusia dan pekerjaan mereka, dengan gejala-gejala yang sulit dikenali dan perubahan-perubahan yang timbul di lingkungan rumah sakit, baik yang dialami oleh pasien, dokter, rekan kerja, atau keluarga pasien. Kinerja seseorang bisa mengalami penurunan, karena umumnya ketika seseorang berada dalam keadaan tertekan, kondisi mental dan fisiknya pun terpengaruh. Tekanan kerja yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai efek buruk, termasuk burnout. Perawat yang menghadapi tingkat stres tinggi dan beban kerja yang berat lebih mungkin mengalami kejemuhan, karena mereka merasa tidak nyaman dalam menjalankan tugas mereka. Ketika seseorang mulai menunjukkan tandanya burnout, mereka sering kali merasa tidak berhasil, mudah tersinggung, dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

Masa kerja adalah lamanya tenaga kerja bekerja disuatu tempat, masa kerja dapat mempengaruhi tenaga kerja baik dalam segi yang positif maupun negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (C.Sudaryanti,2021) di RS Kanker Menurut Dharmais, 99 perawat (51,8%) telah bekerja selama lebih dari lima tahun. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi antara stres kerja perawat dengan durasi kerja mereka (nilai  $p = 0,001$ ).

Beban kerja merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkat stres kerja perawat selama ini. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rambe & Bahri, 2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. sebagian besar mengalami stres berat yaitu sebanyak 24 responden (66,7%). Sedangkan dari 15 responden (100%) yang memiliki beban kerja ringan, sebagian besar mengalami stres ringan yaitu sebanyak 12 responden (80,0%).

Perubahan jam kerja menjadi elemen penting yang berpengaruh terhadap stres pekerjaan bagi perawat di rumah sakit, banyak perawat yang harus menjalani kerja dalam jangka waktu yang lama sehingga mengganggu pola tidur dan keseimbangan hidup. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar perawat bekerja pada shift yang tepat yaitu sebanyak (70,3%) perawat dan hampir setengahnya mengalami stres kerja sedang yaitu sebanyak (48,3%) perawat. Ada hubungan antara jam kerja dengan stres yang dialami perawat di ruang perawatan RS Muhammadiyah Lamongan (Nuriasari, dkk. , 2023).

Salah satu rumah sakit swasta yang memegang peranan penting dalam penyediaan layanan kesehatan di daerah tersebut adalah Rumah Sakit Umum (RSU) Sinar Husni yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Sebagai rumah sakit kategori C, rumah sakit ini memiliki semua peralatan medis yang dibutuhkan dan tenaga medis yang berkualifikasi tinggi.

Berdasarkan hasil pra-survei melalui wawancara dan observasi, ditemukan bahwa banyak perawat mengalami berbagai keluhan fisik seperti nyeri kepala yang terasa seperti ditekan, migrain, serta ketegangan pada leher,bahu,lengan dan kaki terasa pegal dikarenakan lama berdiri atau berjalan. Gejala-gejala ini sering kali merupakan respons tubuh terhadap tekanan kerja yang berlebihan dan ketegangan otot akibat aktivitas yang intens di lingkungan kerja rumah sakit.

Perawat juga mengungkap shift pagi (08.00–15.00 WIB) di RSU Sinar Husni kerap kali memberikan beban lebih besar bagi perawat karena jumlah pasien yang harus ditangani lebih banyak. Pada shift ini, perawat harus melakukan berbagai tindakan langsung seperti perawatan,pembersian luka,menganalisa data pasien, pemasangan dan mengganti cairan infus/syringe pump,menyiapkan specimen lab,mengantar pasien untuk pemeriksaan medis,mengatasi pasien yang dalam keadaan darurat dan lain lain. Selain itu, mereka juga menangani tindakan tidak langsung seperti sterilisasi alat medis, mengirim bahan pemeriksaan untuk di cek di laboratorium, dan persiapan pasien yang akan pulang,. Tingginya jumlah tugas dalam waktu yang terbatas menyebabkan perawat sering kali merasa kewalahan, terutama ketika harus menghadapi permintaan mendesak dari pasien maupun keluarganya, seperti perubahan jadwal dan keterlambatan dokter yang sebenarnya berada di luar kewenangan mereka. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan tekanan kerja tetapi juga mempengaruhi stabilitas emosional perawat, yang terkadang merasa mudah marah atau lebih sensitif terhadap situasi di tempat kerja.

Pada shift sore (15.00-20.00 WIB), para perawat juga menyampaikan bahwa tekanan saat bertugas membuat mereka merasakan kelelahan, di mana mereka dituntut untuk bertindak cepat tapi tetap teliti dalam menyelesaikan tugas yang belum selesai dari shift pagi. Masalah utama di shift sore adalah waktu yang sangat terbatas untuk menangani banyak tanggung jawab, jumlah perawat yang bertugas lebih sedikit dibandingkan dengan shift pagi yang menimbulkan meningkatnya beban kerja. Kendala yang dialami pada shift malam (20.00-08.00 WIB) cukup menonjol. Karena malam hari sering kali menjadi waktu istirahat dalam pola kehidupan manusia, perawat yang bertugas pada shift malam sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat bertugas, mengalami gangguan tidur, dan sering merasa mengantuk.

Dari data yang didapatkan dari Instansi Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan perawat dengan perawat baru masih dalam tahap adaptasi terhadap lingkungan kerja dan tekanan tugas yang tinggi. Perawat yang sudah lama bekerja di Rumah Sakit ini mulai menghadapi tuntutan profesionalisme yang lebih besar, seperti peningkatan produktivitas di tempat kerja dan tuntutan yang lebih besar dalam perawatan pasien. Mengemban tanggung jawab sebagai mentor bagi perawat baru.

Islam mengajarkan kepada manusia bahwa tantangan dan tanggung jawab hidup adalah sesuatu yang dapat ditanggung, sebagaimana hidup itu sendiri. Karena itu, stres bukanlah sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari. Allah SWT memberikan peringatan dalam ayat 2 dan 3 Q.S. Al Ankabut (29), yang berbunyi:

أَحَسِبَ الْأَنْسُ�نُ أَنْ يُنْزَكُوا أَنْ يَقُولُوا إِعْمَالًا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۚ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَافِرُونَ ۝

Artinya : Apakah manusia mengira bahwa mereka tidak akan diuji dan cukup mengatakan: "Kami telah beriman"? (2) Ya, sungguh, Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka. Sungguh, Allah Maha Mengetahui orang-orang yang benar dan orang-orang yang tidak benar (3) Al Ankabut:29.

Berdasarkan alasan tersebut, stres yang disebabkan oleh pekerjaan seseorang tidak boleh dianggap sebagai masalah yang besar atau terus-menerus oleh seorang Muslim. Sebaliknya, kita dapat menggunakan ketegangan ini sebagai kesempatan untuk lebih dekat dengan Allah dan mengurangi beban pikiran kita. Selain itu, pengalaman ini juga dapat menjadi bagian dari proses pertumbuhan yang membuat kita lebih siap menghadapi tantangan hidup, baik di dunia maupun di akhirat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih detail mengenai unsur-unsur yang berhubungan dengan sumber stres kerja yang menimbulkan gejala-gejala yang umum

dialami oleh perawat di Rumah Sakit Sinar Husni.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain penelitian berdasarkan pendekatan Cross-sectional. Pendekatan Cross-sectional merupakan salah satu cara dalam penelitian observasional yang dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi tentang variabel dependen dan independen dalam satu waktu pada periode tertentu. Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengenali faktor-faktor yang berperan dalam tingkat stres kerja perawat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Sejarah Singkat Rumah Sakit Sinar Husni

Rumah Sakit Umum Sinar Husni bermula dari Klinik Kenanga yang didirikan oleh Almh. Hj. Arfiah pada tahun 1981, dengan tujuan utama untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat yang kurang mampu. Seiring dengan perkembangan Yayasan Pendidikan Sinar Husni yang dikelola oleh suaminya, Bapak Alm. H. Husin Abdul Aziz, klinik ini mengalami pertumbuhan yang signifikan. Dengan tekad dan pengorbanan yang besar dari Alm. H. Husin Abdul Aziz, klinik tersebut berhasil berkembang menjadi Rumah Sakit Umum Sinar Husni, yang diresmikan pada 24 Mei 2008 oleh Gubernur Sumatera Utara. RSU Sinar Husni berlokasi di Jl. Veteran/Utama Psr. V, Helvetia, Kec. Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Berdiri di lahan seluas 140 m<sup>2</sup> dan telah memperoleh izin operasional tetap (No: 6358/440/DS/SIRS/XII/2014) dari Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang pada 24 Desember 2014, serta terakreditasi Rumah Sakit tipe C dan telah mendapatkan pengakuan akreditas penuh dari Komisi Akreditasi Rumah Sakit Republik Indonesia (KARS-RI) No: KARS-SERT/862/VI/2012 pada tahun 2012.

Dengan terus berkembangnya infrastruktur dan posisi yang strategis di perbatasan Kota Medan serta Kabupaten Deli Serdang, RSU Sinar Husni dapat melayani masyarakat di wilayah dengan kepadatan penduduk yang tinggi. Rumah sakit ini terus berupaya meningkatkan kualitas pelayanan melalui fasilitas kesehatan yang canggih serta tenaga ahli yang berpengalaman di bidangnya, meskipun harus menghadapi persaingan dari banyak pesaing di sekitarnya. Dukungan dari Yayasan Pendidikan Sinar Husni, yang memiliki 8000 siswa dan 400 guru serta staf pengajar, juga membantu memperkuat citra RSU Sinar Husni dalam memberikan layanan kesehatan terbaik kepada pasien umum, termasuk mereka yang dilindungi oleh BPJS Kesehatan, BPJS Ketenagakerjaan, JPK-Mandiri, dan berbagai jenis asuransi kesehatan lainnya, serta banyak perusahaan yang telah menjalin kerja sama dengan lembaga ini.

Dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan, RSU Sinar Husni menjalin kerjasama dengan berbagai institusi pendidikan, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta, serta lembaga pemerintah seperti Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara dan Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang. Kerjasama ini bertujuan untuk melakukan penelitian, praktik kerja lapangan, dan praktikum, sehingga dapat terus meningkatkan pelayanan kesehatan yang diberikan.

### Landasan Rumah Sakit Sinar Husni

#### a. Visi

Adapun Visi Rumah Sakit Umum Sinar Husni adalah  
Untuk menjadikan Rumah Sakit Umum Sinar Husni sebagai fasilitas yang mampu

memberikan pelayanan medis bermutu tinggi.

b. Misi

Adapun Misi Rumah Sakit Sinar Husni adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan layanan perawatan kesehatan dengan standar mutu layanan yang berfokus pada kepuasan pasien.
- 2) Meningkatkan layanan kesehatan melalui infrastruktur dan fasilitas yang mengikuti kemajuan penelitian kesehatan dan teknologi medis.
- 3) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan tugas, pokok dan fungsinya.

c. Motto

Rumah Sakit Sinar Husni memiliki motto yaitu :

G = Greet (Menyapa)

U = Use name (Menyebutkan Nama)

E = Eye contact (Pandangan Mata)

S = Smile (Senyuman)

T = Thank you (Terima kasih)

### Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

a. Umur

Hasil penelitian pada 89 responden perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan, umur sampel yang diambil berada di antara umur 21-31 tahun. Distribusi responden berdasarkan karakteristik umur dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur Responden	Frekuensi	Percentase
21-31 Tahun	57	64,0%
32-42 Tahun	29	32,6%
43-53 Tahun	3	3,4%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer (April, 2025)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa frekuensi umur responden yang berusia di antara 21-31 tahun ada sebanyak 57 perawat (64,0%), untuk umur 32-42 tahun berjumlah 29 perawat dengan nilai persentase (32,6%), dan sebanyak 43-53 tahun berjumlah 3 perawat dengan persentase (3,4%) dari total sampel seluruhnya.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada 89 responden perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan, sampel yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Distribusi berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Laki Laki	10	11,2%
Perempuan	79	88,8%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer (April, 2025)

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari total responden, sebanyak 10 orang (11,2%) merupakan perawat laki-laki, sedangkan 79 orang (88,8%) merupakan perawat perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa profesi keperawatan di Rumah Sakit Sinar Husni masih didominasi oleh perempuan.

### c. Pendidikan

Hasil penelitian pada 89 responden perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan yang sesuai dengan bidang yang ditekuninya sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Percentase (%)
DIII Keperawatan	80	89,9%
SI Keperawatan	5	5,6%
Ners	4	4,5%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer (April, 2025)

Berdasarkan tabel 3 di atas rata rata responden berpendidikan Diploma III (DIII) Keperawatan, yaitu sebanyak 80 perawat (89,9%). Sementara itu, responden dengan jenjang pendidikan Sarjana Keperawatan (S1) berjumlah 5 perawat (5,5%), dan yang telah menyelesaikan pendidikan profesi Ners berjumlah 4 perawat (4,5%).

### d. Status Pernikahan

Hasil penelitian pada 89 responden perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan, responden yang diambil sebagai sampel berstatus menikah dan belum menikah. Distribusi responden berdasarkan karakteristik status pernikahan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Status pernikahan	Frekuensi	Percentase (%)
Menikah	50	56,2%
Belum Menikah	39	43,8%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. distribusi status pernikahan responden menunjukkan bahwa dari 89 perawat yang menjadi sampel dalam penelitian ini, sebanyak 50 perawat (56,2%) telah menikah, sedangkan 39 perawat (43,8%) lainnya memiliki status belum menikah, dari jumlah sampel seluruhnya.

### 2. Masa Kerja

Hasil penelitian pada 89 responden perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan, masa kerja responden yang menjadi sampel penelitian ini adalah kurang lebih dua tahun hingga lebih dari tujuh tahun. Ada beberapa responden yang masih memiliki masa kerja hitungan bulan. Distribusi responden berdasarkan karakteristik masa kerja dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja (Tahun)	Frekuensi	Percentase (%)
< 5 Tahun	36	40,4%
5-9 Tahun	31	34,8%
> 9 Tahun	22	24,7%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer (April, 2025)

Berdasarkan tabel 5. di atas, dalam penelitian ini diketahui bahwa mayoritas responden memiliki masa kerja <5 tahun, yaitu sebanyak 36 orang (40,4%). Selanjutnya, sebanyak 31 orang (34,8%) memiliki masa kerja 5 hingga 9 tahun, dan sebanyak 22 orang (24,7%) memiliki masa kerja lebih dari 9 tahun dari jumlah keseluruhan.

### 3. Beban Kerja

Pengukuran beban kerja dilakukan pada 89 perawat yang menjadi responden di Rumah Sakit Sinar Husni di Kota Medan. Metode yang digunakan untuk mengukur beban kerja adalah kuesioner beban kerja yang dikembangkan oleh Nursalam pada tahun 2015. Temuan dari penelitian di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan menunjukkan bahwa tingkat beban kerja yang dirasakan oleh para responden berbeda-beda. Berikut adalah distribusi frekuensi para responden berdasarkan tingkat beban kerja di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase
Ringan	13	14,6%
Sedang	48	53,9%
Berat	28	31,5%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

*Sumber: Data Primer (April, 2025)*

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4.6 di atas, diketahui bahwa frekuensi dari total 89 responden, sebanyak 13 orang (14,6%) mengalami beban kerja yang tergolong ringan. mayoritas responden, yaitu sebanyak 48 orang (53,9%), berada pada kategori beban kerja sedang. Sementara itu, sebanyak 28 responden (31,5%) mengalami beban kerja berat. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden merasakan beban kerja pada tingkat sedang.

### 4. Shift Kerja

Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan membuka layanan selama 24 jam memiliki waktu kerja dengan menggunakan sistem shift. Dimana sistem shift ini terdiri dari tiga shift yaitu shift pagi, shift sore, dan shift malam. Hasil penelitian terhadap 89 responden perawat di Rumah Sakit Sinar Husni terdistribusi dalam jadwal shift sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Shift Kerja

Shift Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Shift Pagi	38	42,7%
Shift Sore	27	30,3%
Shift Malam	24	27,0%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

*Sumber: Data Primer (April, 2025)*

Berdasarkan tabel 7. di atas dapat dilihat bahwa distribusi shift kerja dari 89 responden perawat menunjukkan pembagian yang relatif merata. Sebanyak 38 perawat (42,7%) bekerja pada shift pagi, responden yang bekerja pada shift sore sebanyak 27 perawat (30,3%) dan untuk shift malam sebanyak 24 perawat (27,0%).

### 5. Stress Kerja

Penelitian stress kerja ini melibatkan sebanyak 89 orang perawat yang bekerja di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan. Pada penelitian ini, variabel stres kerja dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu "tidak stress" dan "stress". Berikut ini distribusi frekuensi responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stress Kerja

Stress Kerja	Frekuensi	Persentase
Tidak Stress	72	80,9%
Stress	17	19,1%
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

*Sumber: Data Primer (April, 2025)*

Berdasarkan hasil analisis table 8. diatas diketahui bahwa dari total 89 responden perawat, sebagian besar tidak mengalami stres kerja, yaitu sebanyak 72 responden dengan persentase (80,9%). Sementara itu, terdapat 17 responden perawat (19,1%) yang mengalami stres kerja.

### **Analisis Bivariat**

Analisis Bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Chi Square untuk mengetahui hubungan antara variabel independent yaitu masa kerja, beban kerja, dan shift kerja dengan variabel dependen yaitu stress kerja.

#### **1. Hubungan Masa Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan**

Tabel 9. Tabulasi Silang antara Masa Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan

Masa Kerja	Stress Kerja		Total		P Value	
	Tidak Stress					
	Stress	f	%	f		
< 5 tahun	23	63,9	13	36,1	0,005	
5-9 tahun	29	93,5	2	6,5		
>9 tahun	20	90,9	2	9,1		
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>80,9</b>	<b>17</b>	<b>19,1</b>	<b>89</b>	
					<b>100</b>	

Sumber: Data Primer (April, 2025)

Berdasarkan tabel 9. di atas, tabulasi silang antara masa kerja dengan stress kerja, diketahui bahwa sebanyak 36 responden (100%) yang memiliki masa kerja  $\leq$  5 tahun sebanyak 23 responden (63,9%) tidak mengalami stress dan sebanyak 13 responden (36,1%) mengalami stress, selanjutnya dari 31 responden (100%) yang memiliki masa kerja 5–9 tahun, sebanyak 29 responden (93,5%) yang tidak mengalami stress kerja, dan sebanyak 2 responden (6,5%) mengalami stress kerja. Sementara itu, pada kelompok dengan masa kerja > 9 tahun, yang terdiri dari 22 responden (100%) sebanyak 20 responden (90,9%) tidak mengalami stress kerja dan hanya 2 responden (9,1%) yang mengalami stres kerja. Ini menunjukkan bahwa semakin lama masa kerja, tingkat stres cenderung semakin rendah.

Secara keseluruhan dari 89 responden, sebanyak 72 responden perawat (80,9%) tidak mengalami stress kerja serta untuk lainnya 17 responden (19,1%) mengalami stres kerja. Uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai  $p = 0,005$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara masa kerja dengan stres kerja ( $p < 0,05$ ) pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.

#### **2. Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota medan**

Tabel 10. Tabulasi Silang antara Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan

Beban Kerja	Stress Kerja		Total		P Value	
	Tidak Stress					
	Stress	f	%	f		
Ringan	12	92,3	1	7,7	13	
Sedang	44	91,7	4	8,3	48	
Berat	16	57,1	12	42,9	28	
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>80,9</b>	<b>17</b>	<b>19,1</b>	<b>89</b>	
					<b>100</b>	

Sumber: Data Primer (April, 2025)

Berdasarkan tabel 10. diatas, tabulasi silang antara beban kerja dengan stress kerja perawat, diketahui bahwa sebanyak dari 13 responden (100%) memiliki beban kerja ringan sebanyak 12 responden (92,3%) tidak mengalami stress kerja dan sebanyak 1 responden (7,7%) mengalami stress kerja. Selanjutnya dari 48 responden (100%) memiliki beban kerja sedang, sebanyak 44 responden (91,7%) tidak memiliki stress kerja dan sebanyak 4 responden (8,3%) mengalami stress kerja. Sementara itu pada kelompok beban kerja berat yang terdiri dari 28 responden (100%) mempunyai sebanyak 16 responden (57,1%) tidak memiliki stress kerja sedangkan 12 responden dengan persentase (42,9%) mengalami stress kerja.

Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai signifikan probabilitas beban kerja adalah  $p\text{-valeur} = 0,001$  atau  $< \text{nilai} - \alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.

### **3. Hubungan Shift Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan**

Tabel 11. Tabulasi Silang antara Shift Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan

Shift Kerja	Stress Kerja		Total		P Value <b>0,046</b>	
	Tidak Stress					
	Stress		f	%		
Shift Pagi	26	68,4	12	31,6	38	100
Shift Sore	24	88,9	3	11,1	27	100
Shift Malam	22	91,7	2	8,3	24	100
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>80,9</b>	<b>17</b>	<b>19,1</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (April, 2025)

Berdasarkan tabel 11. tabulasi siang antara shift kerja dengan stress kerja, diketahui bahwa sebanyak dari 38 responden (100%) yang memiliki shift kerja pagi sebanyak 26 responden (68,4%) tidak mengalami stress saat bekerja dan 12 responden (31,6%) yang mengalami stress kerja. Selanjutnya dari 27 responden (100%) yang memiliki shift kerja sore 24 responden (88,9%) tidak mengalami stress kerja sedangkan 3 responden lainnya (11,1%) mengalami stress kerja. Sementara itu pada shift malam yang terdiri dari 24 responden (100%) sebanyak 22 responden (91,7%) tidak mengalami stress kerja dan untuk 2 responden (100%) mengalami stress saat bekerja.

Berdasarkan hasil uji chi square memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas shift kerja adalah  $p\text{-valeur} = 0,046$  atau  $< \text{nilai} - \alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.

#### **Analisis Multivariat**

Uji regresi logistic, yang bertujuan untuk memastikan dampak faktor independen terhadap variabel dependen, digunakan untuk menganalisis data multivariat. Nilai Exp ( $\beta$ ) menunjukkan sejauh mana faktor independen memengaruhi variabel dependen. Nilai  $\beta$  menunjukkan apakah faktor independen memiliki dampak positif atau negatif pada variabel dependen; angka positif menunjukkan efek positif, sedangkan nilai negatif menunjukkan pengaruh negatif.

Memilih variabel yang akan dimasukkan dalam analisis multivariat merupakan salah satu prosedur yang terlibat dalam uji regresi logistic. Variabel dengan nilai p kurang dari 0,25 dalam analisis bivariat dimasukkan dalam analisis multivariat. Teknik Backward

merupakan pendekatan yang digunakan dalam uji regresi logistic. Semua variabel yang telah dipilih untuk dimasukkan dalam multivariat akan secara otomatis dimasukkan menggunakan pendekatan Backward. Variabel yang tidak memengaruhi analisis akan dihilangkan secara bertahap. Hingga tidak ada lagi variabel yang dapat dihilangkan dari analisis, prosedur akan berakhir.

## 1. Uji Regresi Logistik

Tabel 12. Uji Regresi Logistik

Variabel	$\beta$	df	Sig.	Exp ( $\beta$ )
Masa Kerja	-1,710	1	0,003	<b>0,181</b>
Beban Kerja	1,099	1	0,044	<b>3,002</b>
Shift Kerja	-1,279	1	0,015	<b>0,278</b>
Constand	0,910	1	0,667	<b>2,485</b>

*Sumber : Data Primer (April, 2025)*

- 1) Masa Kerja memiliki nilai sig-p  $0,003 < 0,05$  yang artinya masa kerja memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stress kerja perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.
- 2) Beban Kerja memiliki nilai sig-p  $0,044 < 0,05$  yang artinya beban kerja memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stress kerja perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.
- 3) Shift Kerja memiliki nilai sig-p  $0,015 < 0,05$  yang artinya shift kerja memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stress kerja perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.

Hasil uji ini menunjukkan bahwa faktor masa kerja, beban kerja, dan shift kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan.

## 2. Odds Ratio

Berdasarkan pengaruh ditunjukkan dengan nilai Exp ( $\beta$ ) atau disebut juga Odds Ratio (OR) pada uji regresi logistic dapat dilihat pada tabel 4.12

- a. Hasil nilai OR pada variabel masa kerja ditunjukkan dengan nilai OR = 0,181. Artinya, perawat dengan masa kerja yang lebih lama memiliki kemungkinan 0,18 kali lipat untuk mengalami stres kerja dibandingkan perawat dengan masa kerja lebih singkat. Nilai  $\beta$  = Logaritma natural dari 0,181 adalah  $-1,710$ . Karena nilai  $\beta$  bernilai negatif, maka masa kerja memiliki pengaruh negatif terhadap stres kerja. Semakin lama masa kerja, semakin kecil kemungkinan perawat mengalami stres kerja.
- b. Hasil nilai OR pada variabel beban kerja ditunjukkan dengan nilai OR = 3,002. Artinya, perawat yang memiliki beban kerja berat cenderung memiliki risiko 3 kali lipat lebih besar mengalami stres kerja dibandingkan dengan perawat yang memiliki beban kerja ringan. Nilai  $\beta$  = Logaritma natural dari 3,002 adalah 1,099. Karena nilai  $\beta$  bernilai positif, maka beban kerja memiliki pengaruh positif terhadap stres kerja.
- c. Hasil nilai OR pada variabel shift kerja ditunjukkan dengan nilai OR = 0,278. Artinya, perawat yang bekerja pada shift tertentu (misalnya sore atau malam) memiliki kemungkinan 0,27 kali lipat mengalami resiko stres kerja lebih rendah dibandingkan dengan perawat pada shift pagi. Nilai  $\beta$  = Logaritma natural dari 0,278 adalah  $-1,279$ . Karena nilai  $\beta$  bernilai negatif, maka shift kerja memiliki pengaruh negatif terhadap stres kerja.

Berdasarkan penelitian diatas, variabel yang paling besar memiliki pengaruhnya terhadap stress kerja yaitu variabel beban kerja, dimana perawat dengan beban kerja berat

memiliki pengaruh terhadap stress kerja sebanyak 3 kali lipat dibandingkan dengan perawat yang memiliki beban kerja ringan. Hal ini menunjukan bahwa semakin berat beban kerja, semakin tinggi kemungkinan perawat mengalami stress kerja.

### **Pembahasan Penelitian Karakteristik Responden**

Penelitian ini dilakukan terhadap perawat yang bekerja di Rumah Sakit Umum Sinar Husni Kota Medan. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, masa kerja, dan status pernikahan. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 79 orang (88,8%), sementara laki-laki berjumlah 10 orang (11,2%). Hal ini mencerminkan bahwa profesi perawat di RSU Sinar Husni masih didominasi oleh tenaga kerja perempuan, sesuai dengan kecenderungan umum profesi keperawatan di Indonesia. Dari segi usia, sebagian besar responden berada dalam rentang 21–31 tahun sebanyak 57 orang (64,0%), menunjukkan bahwa mayoritas perawat di RSU Sinar Husni adalah tenaga kerja muda. Sementara itu, usia 32–42 tahun sebanyak 29 orang (32,6%), dan sisanya berusia 43–53 tahun sebanyak 3 orang (3,4%).

Untuk masa kerja, sebagian besar responden memiliki pengalaman kerja kurang dari 5 tahun, yaitu 36 orang (40,4%), diikuti oleh masa kerja 5–9 tahun sebanyak 31 orang (34,8%), dan lebih dari 9 tahun sebanyak 22 orang (24,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat masih berada pada tahap adaptasi atau awal karir. Dari segi status pernikahan, sebanyak 50 orang responden (56,2%) sudah menikah, dan 39 orang (43,8%) belum menikah. Pekerja yang belum menikah umumnya memiliki fleksibilitas waktu kerja lebih tinggi, sedangkan perawat yang sudah menikah cenderung menghadapi peran ganda sebagai istri/suami dan orang tua, yang dapat menjadi faktor tambahan dalam munculnya stres kerja.

### **Pengaruh Masa Kerja terhadap Stress Kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan**

Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai  $p = 0,005$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara masa kerja dengan stres kerja ( $p < 0,05$ ) pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan. Hasil analisis bivariat juga menunjukkan bahwa masa kerja memiliki nilai  $p$ -value  $0,005 <$  dari nilai 0,25 dimana masa kerja masuk kriteria syarat dalam analisis multivariat menggunakan uji regresi logistic.

Di RSU Sinar Husni Kota Medan, variabel masa kerja memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap stres kerja perawat, ditunjukkan dengan nilai sig-p sebesar  $0,003 < 0,05$ . Variabel masa kerja memiliki nilai OR sebesar 0,181. Hal ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan perawat dengan masa kerja pendek, perawat dengan masa kerja panjang memiliki kemungkinan 0,18 kali lebih besar mengalami stres kerja.  $B = \text{Logaritma natural sebesar } 0,181 \text{ memiliki nilai } -1,710$ . Lamanya pekerjaan memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres kerja karena nilai  $B$  bernilai negatif. Semakin lama perawat bekerja, semakin kecil kemungkinan perawat mengalami stres kerja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudaryanti,dkk tahun 2021 yang berjudul Faktor Faktor Penyebab Stress Kerja Perawat Dalam Merawat Pasien Covid 19 di RS Kanker Dharmais,menunjukan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan stress kerja perawat meliputi masa kerja p-valeu 0,001, hubungan interpersonal p-valeu 0,043, dan beban kerja p-valeu 0,030. Sebanyak 28,8% perawat mengalami stress kerja berat, 51,3% mengalami stress kerja sedang, dan 19,9% mengalami stress kerja ringan.

Sejalan dengan penelitian yang diakukan oleh Devi tahun 2024 dalam penelitiannya di RSUD Pringsewu menemukan bahwa masa kerja memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres kerja perawat p-valeu 0,000; OR = 6,694, di mana perawat dengan masa kerja baru memiliki risiko stres enam kali lebih besar dibandingkan yang telah lama bekerja. Selain masa kerja, faktor beban kerja p-valeu 0,000, budaya organisasi p-valeu 0,010, dan hubungan dengan atasan p-valeu 0,010 juga berpengaruh signifikan terhadap stres kerja.

Temuan penelitian ini kemudian diperkuat dengan peneliti Yuliane taun 2025 yang berjudul Hubungan Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana di RSUD ASA Depok, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan tingkat stres kerja perawat pelaksana dengan nilai p-valeu 0,001. Perawat dengan masa kerja < 5 tahun cenderung mengalami stres kerja sedang hingga berat (53,7%), sedangkan perawat dengan masa kerja > 5 tahun sebagian besar mengalami stres kerja ringan (54,7%). Hasil ini menegaskan bahwa pengalaman kerja memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mental perawat terhadap tekanan kerja. Semakin lama masa kerja, semakin besar kemampuan perawat dalam menghadapi beban kerja dan situasi stres secara profesional.

Masa bekerja karyawan memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres yang dialami di tempat kerja. Karyawan yang telah lama bekerja umumnya menunjukkan kemampuan penyesuaian, pemahaman tugas, serta keterampilan untuk menyelesaikan masalah yang lebih baik dibandingkan dengan karyawan yang baru bergabung. Ini terjadi karena mereka memiliki pengalaman, pengetahuan tentang proses kerja, dan kemampuan untuk menangani tekanan seiring bertambahnya waktu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurliasari (2023), diketahui bahwa perawat yang sudah bekerja lebih lama cenderung lebih mampu mengelola stres di tempat kerja dibandingkan dengan yang baru, hal ini disebabkan karena mereka harus beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kerjanya.

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara masa bekerja dan tingkat stres yang dialami di tempat kerja, di mana individu dengan pengalaman kerja yang lebih sedikit cenderung lebih mudah mengalami tekanan. Kerentanan ini mungkin disebabkan oleh berbagai alasan, seperti ketidakpastian dalam pelaksanaan tugas, kurangnya rasa percaya diri, tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja dan rekan kerja, tingkat kehati-hatian dan waspada yang tinggi serta kesulitan dalam mengatur beban kerja dan harapan dari atasan. Masa kerja perawat yang belum mencapai lima tahun merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan profesional mereka dimana perawat masih dalam tahap penyesuaian dari tempat kerja lama ketempat kerja yang baru bahkan dari mereka banyak juga merupakan fresh graduate. Dalam fase ini, perawat berada dalam transisi kunci dari fase belajar ke penerapan keterampilan secara langsung di lingkungan kerja yang kompleks dan menegangkan. Mereka diharuskan untuk cepat beradaptasi, memahami hubungan dalam tim, serta menguasai prosedur layanan yang memerlukan ketelitian dan kecepatan yang tinggi. Proses penyesuaian ini sering disertai dengan tekanan mental, karena mereka belum memiliki pengalaman yang cukup atau rasa percaya diri yang stabil. Di sisi lain, seiring bertambahnya pengalaman kerja, perawat yang lebih senior biasanya diberikan tanggung jawab yang lebih besar, seperti memimpin tim atau mengarahkan perawat baru. Dengan demikian, baik perawat baru maupun yang berpengalaman menghadapi potensi stres kerja, tetapi penyebabnya bervariasi tergantung pada tingkat kematangan profesional dan tanggung jawab yang dimiliki diri sendiri.

## **Pengaruh Beban Kerja terhadap Stress Kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan**

Hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai signifikan probabilitas beban kerja adalah  $\text{sig-p} = 0,001$  atau  $< \text{nilai} - \alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja perawat dan stres kerja di RS Sinar Husni Kota Medan berkorelasi secara signifikan. Ketika beban kerja dimasukkan dalam kriteria analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik, hasil analisis bivariat juga menunjukkan bahwa beban kerja memiliki nilai P-Valeu sebesar 0,001  $< 0,25$ .

Variabel beban kerja memiliki nilai  $\text{sig-p} = 0,044 < 0,05$  artinya beban kerja memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stress kerja perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan. Hasil nilai OR pada variabel beban kerja ditunjukkan dengan nilai  $OR = 3,002$ . Artinya, perawat yang memiliki beban kerja berat cenderung memiliki risiko 3 kali lipat lebih besar mengalami stres kerja dibandingkan dengan perawat yang memiliki beban kerja ringan. Nilai  $B = \text{Logaritma natural dari } 3,002$  adalah 1,099. Karena nilai  $B$  bernilai positif, maka beban kerja memiliki pengaruh positif terhadap stres kerja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rangkuti tahun 2022 tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi stress kerja pada perawat di Ruang Rawat Inap, menunjukkan bahwa secara statistik dengan uji chi-square diperoleh nilai  $p$  value = 0,000 yang berarti  $p$  value  $< 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan terhadap stress kerja perawat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima perawat maka semakin tinggi pula tingkat stress kerja yang dialami, dan sebaliknya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alpian tahun 2024 tentang Hubungan Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Perawat Ruang IGD Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan, menunjukkan bahwa secara statistik beban kerja memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres kerja perawat. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji chi-square yang menghasilkan nilai  $p$  value sebesar 0,000 yang berarti  $p$  value  $< 0,05$ . Dari 43 responden, sebagian besar perawat mengalami beban kerja berat sebanyak 29 orang (67,4%) dan diikuti dengan tingkat stres kerja berat sebesar 26 orang (60,5%). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin berat beban kerja yang dirasakan perawat maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami.

Saefullah (2023) juga menjelaskan dalam penelitiannya di RSUD Jampangkulon menunjukkan bahwa beban kerja perawat kategori tinggi dialami oleh 28 orang (51,9%) dan kategori rendah oleh 26 orang (48,1%). Adapun stres kerja terjadi pada 29 orang (51,9%) dan tidak stres sebanyak 25 orang (48,1%). Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan tingkat stres perawat ( $p = 0,000$ ;  $OR = 25,200$ ), yang berarti perawat dengan beban kerja tinggi berpeluang 25 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan dengan beban kerja rendah.

Beban kerja adalah sejumlah aktivitas atau tanggung jawab yang harus di selesaikan oleh seorang pekerja dalam kurun waktu tertentu. Beban kerja merupakan sejauh mana kapasitas dan energi individu dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, yang dapat dilihat dari jumlah pekerjaan yang dilakukan, keterbatasan waktu yang tersedia, serta persepsi subjektif individu terhadap tuntutan pekerjaannya. Menurut Munandar (2014:384), beban kerja adalah kondisi di mana seseorang harus menyelesaikan sejumlah tugas dalam batas waktu tertentu. Apabila beban kerja melebihi kemampuan fisik maupun mental pekerja, hal ini dapat menjadi pemicu utama timbulnya stres kerja.

Hal ini sejalan dengan pandangan yang diajukan oleh Hurrell dan rekan-rekannya pada tahun 1995, yang menunjukkan bahwa beban kerja merupakan sumber utama dari stres

dalam tempat kerja, terutama ketika tuntutan yang ada tidak seimbang dengan kemampuan dan sumber daya yang tersedia bagi pekerja. Dalam teori yang dikemukakan oleh Hurrell, dijelaskan bahwa tuntutan fisik dan tugas yang berlebihan, seperti jumlah pasien yang harus dikelola, waktu kerja yang terbatas, tekanan dari keluarga pasien, serta lingkungan kerja yang menekan, dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Berdasarkan hasil peneliti, beban kerja yang terlalu berat adalah salah satu penyebab utama yang dapat memicu stres dalam pekerjaan. Stress kerja ditandai dengan kelelahan terus menerus, gejala yang sering dialami perawat tersebut adalah rasa pusing, ketegangan pada bagian leher, bahu, lengan dan kaki. Setiap hari, perawat harus menghadapi situasi emosional yang sulit. Hal ini berkaitan pula dengan seringnya perawat berhadapan dengan upaya penyelamatan nyawa pasien sesegera mungkin. Kebutuhan untuk memberikan layanan keperawatan yang cepat, tepat, dan responsif selama keadaan darurat menimbulkan tekanan besar karena berkaitan langsung dengan keselamatan pasien. Selain itu, kewajiban untuk memantau dan mencatat pelaporan kondisi pasien secara rutin dengan tepat waktu, khususnya pada shift pagi dimana harus menangani banyaknya kunjungan pasien, tuntutan multitasking dimana perawat mengurus banyak pasien sekaligus. Dari sudut pandang psikologis, perawat juga dituntut untuk merawat kondisi pasien agar tidak memburuk, yang pastinya menambah beban emosional. Perawat tidak hanya berinteraksi dengan pasien, tetapi juga harus memberikan informasi kondisi pasien kepada keluarga dengan jelas, yang sering kali menjadi beban mental tambahan jika kondisi pasien memburuk atau menghadapi kematian. Tuntutan untuk mencapai standar layanan yang tinggi kerap membuat perawat merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental. Selain itu, mereka juga harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang sangat terbatas. Banyaknya berbagai tekanan dan tanggung jawab ini menciptakan stres kerja yang terus-menerus, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya stres pada perawat.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa beban kerja berperan penting dalam meningkatkan stres yang dialami perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Medan. Tingginya beban kerja menjadi salah satu faktor utama yang memicu stres, sebab perawat diharuskan untuk memberikan layanan keperawatan yang terbaik meskipun berada dalam situasi yang seringkali penuh tekanan. Setiap orang memiliki batasan, baik dari sisi fisik, pengetahuan, maupun keterampilan. Saat jumlah tugas yang harus diselesaikan melebihi kemampuan tersebut, risiko terjadinya stres akan semakin meningkat.

### **Pengaruh Shift Kerja terhadap Stress Kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan**

Berdasarkan hasil uji chi square memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas shift kerja adalah  $p\text{-value} = 0,046$  atau  $< \text{nilai} - \alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Sinar Husni Kota Medan. Hasil analisis bivariat juga menunjukkan bahwa shift kerja memiliki nilai  $p\text{-value } 0,046 <$  dari nilai  $0,25$  dimana masa kerja masuk kriteria syarat dalam analisis multivariat menggunakan uji regresi logistic.

Hasil nilai OR pada variabel shift kerja ditunjukkan dengan nilai  $OR = 0,278$ . Artinya, perawat yang bekerja pada shift tertentu (misalnya sore atau malam) memiliki kemungkinan 0,27 kali lipat mengalami resiko stres kerja lebih rendah dibandingkan dengan perawat pada shift pagi. Nilai  $B = \text{Logaritma natural dari } 0,278$  adalah  $-1,279$ . Karena nilai  $B$  bernilai negatif, maka shift kerja memiliki pengaruh negatif terhadap stres kerja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amira,dkk tahun 2022 tentang Pengaruh Shift Kerja terhadap Stres Kerja Perawat di Instalasi Rawat Inap Isolasi RSUP Dr.

Tadjuddin Chalid Makassar, menunjukkan bahwa secara statistik dengan Uji Regresi Linear Sederhana diperoleh nilai  $p$  value = 0,000 yang berarti  $p$  value < 0,05. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa shift pagi merupakan shift dengan tingkat stres kerja tertinggi, yaitu sebanyak 25 perawat (92,6%) mengalami stres tinggi, dibandingkan dengan shift malam sebanyak 6 perawat (50%) dan shift siang hanya 2 perawat (9,5%). Penyebab stres kerja pada shift pagi dikaitkan dengan tingginya beban tugas, seperti pendampingan visite dokter, pengambilan sampel darah, dan jadwal tindakan medis lainnya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2023) dalam penelitiannya di Rumah Sakit Daerah dr. H. Soemarno Sosroatmodjo menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan stres kerja perawat ( $p$  = 0,000). Sebagian besar perawat mengalami stres kerja sedang (60,3%), dengan proporsi tertinggi berada pada shift pagi (34,6%). Penyebab stres kerja dikaitkan dengan panjangnya jam kerja lebih dari 40 jam per minggu dan tekanan tugas yang meningkat pada shift pagi, yang berdampak pada kelelahan fisik dan psikologis perawat.

Hasil penelitian di Rumah Sakit Sinar Husni di Kota Medan mengungkapkan bahwa perawat yang bekerja di shift pagi mengalami tingkat stres kerja yang paling tinggi, berbeda dengan shift malam yang banyak dibahas dalam studi sebelumnya. Penemuan ini penting karena menunjukkan bahwa faktor penyebab stres kerja tidak hanya terkait dengan gangguan tidur di malam hari, tetapi juga dengan beban kerja yang berat dan tekanan waktu yang tinggi pada jam-jam tertentu.

Penelitian mengindikasikan bahwa shift kerja berdampak signifikan pada tingkat stres yang dialami perawat. Shift pagi memiliki tingkat stres yang paling tinggi, karena perawat harus menangani lebih banyak pasien kunjungan, melaksanakan tindakan keperawatan, menangani situasi darurat, serta melayani pasien baru atau pasien yang akan pulang. Selain itu, mereka juga menganalisa data tiap pasien, termasuk menyiapkan laporan kondisi pasien dan berkoordinasi dengan dokter. Banyaknya pasien dan tuntutan pelayanan dalam waktu yang terbatas membuat perawat mudah merasa lelah, tertekan, bahkan emosional.

Sementara itu, perawat pada shift sore berurusan dengan waktu kerja yang lebih pendek tetapi tetap harus menyelesaikan sisa tugas dari shift pagi dengan jumlah perawat yang bertugas lebih sedikit, dan menyiapkan laporan untuk shift malam. Keadaan ini memaksa perawat untuk tetap waspada dan bekerja dengan cepat, meskipun waktu kerja mereka terbatas. Sebagai hasilnya, banyak perawat merasa kelelahan fisik. Serta perawat yang masuk sore sering kali sudah merasa kelelahan karena aktivitas di pagi hari diluar jam kerja. Di sisi lain, shift malam sering kali mengganggu pola tidur, rasa kantuk, dan menyebabkan kelelahan akibat bertentangan dengan ritme biologis tubuh yang di alami.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurliasari tahun 2023 tentang Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Ruang Rawat Inap di RS Muhammadiyah Lamongan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan tingkat stres kerja perawat dengan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai  $p$ -value = 0,031 ( $p$  < 0,05). Penelitian ini menunjukkan bahwa perawat yang bekerja pada shift tidak sesuai memiliki proporsi lebih tinggi mengalami stres kerja berat (42,9%) dibandingkan dengan yang bekerja pada shift sesuai (21,7%).

Dalam pandangan Islam, ujian yang berupa tekanan dan beban kerja yang dialami oleh individu adalah bagian dari ketetapan Ilahi yang harus dilalui oleh setiap manusia. Stres yang dirasakan oleh perawat tidaklah terjadi secara terpisah, melainkan sangat berkaitan dengan ritme kerja yang padat, tanggung jawab yang besar, tekanan akibat sistem shift yang kacau, serta beban fisik dan emosional yang mereka hadapi saat memberikan layanan

kepada pasien. Meski demikian, dari sudut pandang Islam, semua bentuk tekanan ini seharusnya tidak hanya dilihat sebagai beban dunia, tetapi juga sebagai ujian terhadap iman dan ketahanan jiwa, yang dapat memperkuat mental dan spiritual seseorang jika dihadapi dengan sikap yang benar. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Q. S. Al-Baqarah:286.

Ayat ini juga menjadi dasar keyakinan bahwa setiap perawat yang mengalami tekanan dalam pekerjaannya, sesungguhnya sedang diuji dalam batas kemampuan dirinya, bukan untuk ditakuti, tetapi untuk dikelola dan dihadapi dengan iman dan tawakal.

Selain itu ayat ini mengandung penguatan mental-spiritual yang luar biasa. Dalam kelanjutannya disebutkan, "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami." Ini menunjukkan adanya pengakuan bahwa beban kerja dapat menjadi berat secara psikologis, namun doa dan penyerahan diri kepada Allah menjadi salah satu cara untuk meringankan dampaknya. Oleh karena itu, dalam lingkungan kerja seperti rumah sakit, di mana perawat menghadapi tuntutan profesional yang tinggi, integrasi nilai-nilai religius seperti keyakinan bahwa "setiap beban pasti sepadan dengan kekuatan" akan membantu mereka tetap berdaya dan tidak merasa sendiri dalam tekanan tersebut.

Lebih jauh, Allah juga berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah:155 yang artinya:

"Dan sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

Ayat ini menunjukkan bahwa ujian merupakan bagian tak terelakkan dalam kehidupan, termasuk dalam bentuk stres pekerjaan seperti kelelahan, tuntutan tugas yang berat, keterbatasan waktu istirahat, hingga tekanan emosional akibat penanganan pasien. Dalam bidang keperawatan, tekanan ini bisa dilihat sebagai "ketakutan" (contohnya: kekhawatiran melakukan kesalahan medis), "kekurangan" (waktu, energi, atau dukungan emosional), bahkan "kehilangan jiwa" yang mengacu pada kelelahan mental yang sangat dalam. Oleh karena itu, dari sudut pandang Islam, sikap sabar lebih dari sekadar menahan, tetapi merupakan bentuk kekuatan aktif yang mampu mengubah penderitaan menjadi ladang pahala dan kesempatan untuk berkembang secara spiritual.

Pemahaman terhadap ayat ini juga memperkuat usaha manajemen stres dalam pekerjaan yang bernuansa psikoreligius, sebagaimana dijelaskan oleh Dadang Hawari. Pendekatan ini mencakup cara-cara spiritual seperti melaksanakan salat, berzikir, berdoa, membaca Al-Qur'an, serta memiliki sikap mental yang penuh keikhlasan dan kesabaran. Sebagai contoh, ketika perawat harus menjalani shift malam yang mengganggu ritme tidur dan mengakibatkan kelelahan mental, atau tekanan dalam shift pagi yang memerlukan kecepatan dan tanggung jawab tinggi, salat bisa menjadi sarana komunikasi langsung dengan Allah yang memberikan ketenangan bagi jiwa. Selain itu, berzikir dan berdoa juga menjadi alat yang bermanfaat untuk mengurangi beban psikologis, membantu mengalihkan perhatian dari stres pekerjaan menuju ketenangan batin. Konsep keikhlasan pun penting, sebab perawat yang melaksanakan tugasnya dengan niat ikhlas karena Allah, akan lebih mampu menghadapi tantangan pekerjaan yang sulit sebagai suatu pengabdian, bukan sekadar kewajiban dunia.

Rasulullah SAW juga bersabda:

"Tidaklah seorang Muslim ditimpakan suatu kesulitan, kesusahan, sakit, atau kesedihan hingga duka cita yang meresahkan dirinya kecuali Allah menghapus sebagian keburukannya." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadir ini memperkuat bahwa stres yang dihadapi selama menjalankan tugas mulia sebagai perawat dapat menjadi sarana penghapus dosa jika diterima dengan ikhlas dan digunakan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

## KESIMPULAN

1. Masa Kerja berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja. Perawat dengan masa kerja lebih lama memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami stres kerja dibandingkan perawat dengan masa kerja lebih singkat. Artinya, semakin lama masa kerja, maka semakin tinggi adaptasi individu terhadap tekanan kerja.
2. Beban Kerja memiliki pengaruh paling besar terhadap stres kerja. Perawat yang memiliki beban kerja berat berisiko tiga kali lipat lebih besar mengalami stres dibandingkan perawat dengan beban kerja ringan.
3. Shift Kerja juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap stres kerja. Perawat dengan shift pagi lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan shift sore dan malam.

Ketiga faktor tersebut secara statistik terbukti berpengaruh terhadap tingkat stres kerja, baik melalui analisis bivariat maupun multivariat. Hasil ini memperkuat bahwa stres kerja pada perawat bukan hanya disebabkan oleh satu aspek tunggal, tetapi merupakan akibat dari beban psikologis dan fisiologis yang kompleks di lingkungan kerja rumah sakit.

## Saran

1. Bagi Manajemen Rumah Sakit
  - a. Pihak Manajemen Rumah Sakit perlu melakukan evaluasi dan perbaikan dalam pembagian Beban Kerja serta penjadwalan Shift agar lebih adil dan merata, memberikan pelatihan manajemen stress dan coping mekanisme bagi para perawat secara berkala untuk mencegah tekanan psikologis yang berlebihan, serta menyediakan dukungan psikososial dan fasilitas konseling sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental tenaga medis.
  - b. Mengadakan program pembinaan, pelatihan adaptasi kerja, atau memonitoring yang melibatkan senior untuk membimbing perawat dengan masa kerja singkat agar dapat lebih siap menghadapi tekanan kerja dan mampu menyesuaikan diri dengan secara cepat.
2. Bagi perawat
  - a. Perawat diharapkan meningkatkan keterampilan manajemen stress pribadi seperti Teknik relaksasi, manajemen waktu, dan pengelolaan emosi, agar lebih mampu menghadapi tekanan kerja yang lebih tinggi. Selain itu menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi dengan memberikan waktu istirahat yang cukup diluar jam kerja. Serta aktif membangun komunikasi yang baik dengan sesama rekan kerja, untuk menciptakan suasana kerja yang lebih mendukung dan mengurangi potensi konflik.
  - b. Perawat dengan masa kerja baru diharapkan lebih aktif dalam mengikuti pelatihan dan bertanya kepada senior, sedangkan perawat yang memiliki masa kerja lama diharapkan mampu menjadi teladan dan pembimbing bagi rekan kerja yang baru, serta mempetahankan profesionalisme dan kesehatan mental dalam menghadapi tantangan pekerjaan.
  - c. Perawat diharapkan dapat mengelola stres kerja dengan tidak hanya mengandalkan pendekatan profesional, tetapi juga spiritual. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah:286, "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya", maka setiap beban kerja harus diyakini sebagai amanah yang mampu dihadapi. Perawat dianjurkan menjaga ibadah, memperbanyak zikir dan doa, serta

menjadikan pekerjaan sebagai bentuk ibadah agar hati lebih tenang, semangat tetap terjaga, dan stres kerja dapat diminimalisir.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya untuk menambah variabel lain yang mungkin mempengaruhi tingkat stress kerjapada perawat,seperti dukungan sosial,tuntutan tugas,konflik peran,lingkungan kerja,dan struktur organisasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah RN, Handayani S. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Kerja Pada Perawat Akibat Beban Kerja Yang Tinggi : Literatur Review. J-Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2023;9(2):191. doi:10.35329/jkesmas.v9i2.4733
- Akbar D. Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan. Journal of Psychology Students. 2024;3(1):1-12. doi:10.15575/jops.v3i1.31945
- Alpian D. Hubungan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Ruang Igd Rumah Sakit Umum Daerah Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lindungan Lingkungan. 2024;10(1):143-149.
- Andi Masty Amira, Samsualam, Tutik Agustini. Pengaruh Shift Kerja terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Rawat Inap Isolasi. Window of Nursing Journal. 2022;03(01):57-65. doi:10.33096/won.v3i1.92
- Asih dkk. Stress Kerja. Semarang University Press; 2018.
- Asmoro & Siregar. Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat. (Susanto MA, ed.). Pradina Pustaka; 2022.
- Asmoro MP, Siregar T. Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat. Pradina Pustaka; 2022.
- Awalia MJ, Medyati N, Giay Z. Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom. 2021;5(2).
- Azhari D, Pengajar D, Muhammadiyah U. Faktor yang berhubungan dengan Stress Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pringsewu Tahun 2024. 2024;2024(4).
- Azteria & Hendarti. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di Rs X Depok Pada Tahun 2020. Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia). Published online 2020:25-26.
- Budiasa IK. Beban Kerja Dan Kinerja Sumber Daya Manusia. (Suryani NK, ed.). CV.Pena Persada; 2021.
- C. Sudaryanti ZM. Faktor-Faktor Penyebab Stress Kerja Perawat Dalam Merawat Pasien Covid-19. 2021;7(2):57-61.
- Cahayu. Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Ruangan Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Daera Dr. Piringadi Medan. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; 2020.
- Ekawarna. Manajemen Konflik Dan Stres. (Fatmawati, ed.). Bumi Aksara; 2018.
- Gahayu. Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. (Sartono, ed.). Deepublish; 2015.
- Ghoni D. Pandangan Al- Qur'an dalam Mengelola Stres. Jurnal Pendidikan Tambusai. 2024;8:28502-28509.
- Handayani dkk. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. Window of Public Health Journal. 2022;3(1):179-189.
- Hartono &Paramarta. Realitas Stres Pada Perawat Di Puskesmas Siantan Tengah, Kepulauan Anambas. Journal of Innovation Research and Knowledge. 2024;4(4):2377-2390.
- Haryanti dkk. Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. Student Research Journal. 2024;(2):28-40.
- Hawari D. Al Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa. Jabar & Sapu. Dana Bhakti Prima

- Yasa; 2009.
- Hawari D. Do'a Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis. Dana Bhakti Prima Yasa; 1997.
- Herawati A, Setyowati S, Afriani T, Yatnikasari A, Dewi S. Analisa Faktor Penyebab dan Manajemen Stres bagi Perawat Unit Gawat Darurat. Jurnal Keperawatan Jiwa. 2021;9(1):113-122.
- Husein. Al Quran Dan Tafsir. PT.Dana Bhakti Wakaf; 1990.
- I.Pane D. Metodologi Penelitian. (Tim Erye, ed.). CV.Kreator Cerdas Indonesia; 2022.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Fact Sheet Kesehatan Jiwa Remaja Tahun 2023. Ski 2023. Published online 2023.
- Kusumastuti dkk. Metodologo Penelitian Kuantitatif. November 2. Deepublish; 2020.
- Manurung. Psikologi Industri Dan Organisasi. (Nuraini, ed.); 2022.
- Maranden AA, Irjayanti A, Wayangkau EC. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. 2023;22(2):221-228. doi:10.14710/jkli.22.2.221-228
- Mustakim M, Putri RA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2023;12(01):65-70. doi:10.33221/jikm.v12i01.1840
- Nada dkk. Kala Stres Menghampiri Islam Menangani. Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya. 2023;1(2):309-318.
- Nurliasari dkk. Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di RS Muhammadiyah Lamongan. Medika Malahayati. 2023;7(3):851-859.
- Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan:Pendekatan Praktis. 4th ed. (Peni Puji Lestari, ed.). Salemba Medika; 2015.
- Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan:Pendekatan Praktis. 4th ed. (Peni Puji Lestari, ed.). Salemba Medika; 2015.
- Oktapiani & Susilawati. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Di Industri Manufaktur. Multidisiplin Ilmu. 2024;2(6):716. doi:Doi : <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i6.646>
- P.Cahyati dkk. Pengaruh Beban Kerja terhadap Stress Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Poltekkestasikmalaya. 2024;20:51-59.
- Pajow. Hubungan antara beban kerja, masa kerja dan kejemuhan kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja area opening sheller pt.sasa inti kecamatan tengah kabupaten minahasa selatan. Kesmas. 2020;9(7):28-36.
- 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(6):40-47.
- Putri P, Manuk C, Lede CP, et al. Faktor Penyebab Stres Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa : Literatur Review Program Studi Kesehatan Masyarakat , Universitas Nusa Cendana Penelitian yang dilakukan The National Institute Occupational Safety and Health American National Association for Occup. 2024;2(3).
- Raja BP, Salean DY, Nursiani NP, Fanggidae RE. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Pos Indonesia Kantor Pos Kupang. Jurnal Maneksi. 2024;13(1):137-145.
- Rambe H, Bahri S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022;6(2):1554-1565.
- Rangkuti. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Rawat Inap. Keperawatan Priority. 2022;5(2):46-54.
- Ratih dkk. Pengaruh Shift Kerja Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai (Suatu Studi pada PT BKS (Berkat Karunia Surya) di Kota Banjar. Business Management and Entreprenuership Journal. 2020;2(1):66-77.
- Rewo KN, Puspitasari R, Winarni LM. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di RS Mayapada Tangerang Tahun 2020. Published online 2020.
- Riyadi S. Peran Motivasi Kerja, Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. Jejak

Pustaka; 2022.

- S.H. Sahir. Metodologi Penelitian. (Koryati, ed.); 2021.
- Saefullah DSSA, Adiba & Bahri. Hubungan antara beban kerja terhadap tingkat stres perawat di ruang rawat inap RSUD Jampangkulon. Journal of Public Health Innovation. 2023;3(02):189-197. doi:10.34305/jphi.v3i02.736
- Salsabila NQ, Situngkir D, Millah I, Kusumaningtiar DA, Sangadji NW, Rusdy MDR. Masa Kerja dan Shift Kerja Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Di Rsud Dr. H. Chasan Boesoirie Ternate Maluku Utara Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM). 2023;5(1):41. doi:10.30872/jkmm.v5i1.10433
- Sanaky MM. Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. Jurnal Simetrik. 2021;11(1):432-439. doi:10.31959/js.v11i1.615
- Sari A, Sedjo P, Cahyanti I. Self-Efficacy Dan Stres Kerja Pada Pekerja Konveksi Di Masa Pandemi Covid-19. Arjwa: Jurnal Psikologi. 2022;1(3):156-171.
- Septiani & Siregar. Buku Saku Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (Seft) Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat. (M.Ady Susanto, ed.). Pradina Pustaka; 2022.
- Sholikhah dkk. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Igd. Jurnal Edunursing. 2021;5(1):51-61.
- Singal dkk. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. Sam Ratulangi Journal of Public Health. 2021;1(2):040. doi:10.35801/srjoph.v1i2.31988
- Susanto W, Supriyadi S, Sukamto E, Parellangi A. Hubungan Shift Kerja Perawat Dengan Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSD Dr. H. Soemarno Sosroadmojo Kabupaten Bulungan. SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan. 2023;2(3):349-354. doi:10.55681/saintekes.v2i3.128
- Tinambunan,Spahutar M. Pengaruh Beban Kerja dan Stress Kerja terhadap kinerja karyawan pada PT.Perkebunan Nusantara III (Persero) Medan. Jrak. 2022;8(1):24-33.
- Verantie Y, Sarwili I, Studi P, Keperawatan S, Maju UI. Hubungan Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana di RSUD ASA Depok Tahun 2024 Program Studi Sarjana Keperawatan , Universitas Indonesia Maju , Indonesia. 2025;3.
- Wenny & Andreni. Stress Pada Perawat. (Amelia R, ed.). Eureka Media Aksara; 2023.
- World Health Organization (WHO). Promoting Mental Healt. (Herrman, Saxena M, ed.). Department of Mental Health and Substance Abuse (World Health Organization) in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne; 2005.
- World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Mental Health at Work. Vol 86.; 2024. doi:10.1055/a-2249-5787
- Zavanya dkk. Hubungan Job Demand,Job Control,Dan Usia Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Kontruksi. 2019;7.