



Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSI Sultan Agung Semarang

Asti Septania^{1*}, Dyah Wiji Puspita Sari², Retno Issroviatiningrum³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112

Korespondensi penulis: asti.septania@unissula.ac.id

Abstract: Excessive workload can cause work stress among nurses, impacting their performance and the quality of healthcare services. Nurses in inpatient wards often experience this due to high job demands and a large number of patients. This study aims to analyze the relationship between workload and work stress levels among nurses in the inpatient ward of RSI Sultan Agung Semarang. This quantitative research employed a correlational design. A total of 100 nurses from the inpatient ward of RSI Sultan Agung Semarang were selected using total sampling. Data were obtained from a questionnaire measuring physical and psychological workload aspects and work stress indicators such as emotional exhaustion and decreased personal accomplishment. Data were analyzed using the Chi-Square test. The majority of respondents (82.8%) had a moderate workload, while most (76.8%) experienced moderate work stress. Bivariate analysis indicated a significant relationship between workload and work stress levels ($p_{value} < 0.05$). A high workload significantly contributes to boost work stress levels among nurses in the inpatient ward of RSI Sultan Agung Semarang. Effective workload management strategies, such as adjusting nurse-to-patient ratios and providing stress management programs, are necessary to improve nurse well-being and enhance the quality of healthcare services.

Keywords: Workload, work stress, nurses, inpatient ward, RSI Sultan Agung Semarang

Abstrak: Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres kerja di kalangan perawat, yang berdampak pada kinerja dan kualitas layanan kesehatan. Perawat di ruang rawat inap sering mengalami hal ini karena tuntutan pekerjaan yang tinggi dan jumlah pasien yang banyak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional. Sebanyak 100 perawat di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang dipilih dengan menggunakan total sampling. Data diperoleh dari kuesioner yang mengukur aspek beban kerja fisik dan psikologis serta indikator stres kerja seperti kelelahan emosional dan penurunan prestasi pribadi. Data dianalisis dengan menggunakan uji Chi-Square. Mayoritas responden (82,8%) memiliki beban kerja sedang, sementara sebagian besar (76,8%) mengalami stres kerja sedang. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja ($p_value < 0,05$). Beban kerja yang tinggi secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan tingkat stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang. Strategi manajemen beban kerja yang efektif, seperti menyesuaikan rasio perawat dan pasien dan menyediakan program manajemen stres, diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan perawat dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

Kata kunci: Beban kerja, stres kerja, perawat, ruang rawat inap, RSI Sultan Agung Semarang

1. LATAR BELAKANG

Tekanan pekerjaan yang berat dialami perawat di bangsal rumah sakit dapat memicu stres, yang kemudian menurunkan kinerja mereka dan mutu asuhan pasien. Stres kerja dan kualitas pelayanan kesehatan. Stres kerja terjadi akibat tuntutan pekerjaan yang melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga menyebabkan ketegangan fisik dan bahwa beban kerja yang tinggi berhubungan erat dengan stres kerja yang lebih tinggi.

Berdasarkan data dari survei PPNI tahun 2010, stres kerja merupakan masalah yang umum di kalangan perawat, dengan lebih dari separuh melaporkan mengalami kondisi ini akibat beban kerja yang berat. Penelitian ini fokus pada analisis hubungan antara beban kerja dan tingkat stres yang dialami perawat di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang.

Tuntutan pekerjaan yang besar pada perawat dapat memicu stres kerja, yang selanjutnya memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka (Andrianti et al., 2020). Stres kerja yang dialami perawat tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu tetapi juga dapat menurunkan kualitas pelayanan kesehatan (Nursalam, 2020). Sekitar separuh dari perawat di Indonesia dilaporkan mengalami stres kerja akibat tingginya beban kerja, berdasarkan hasil penelitian milik (Hikmawati & Maulana, 2020). Faktor utama yang berkontribusi terhadap stres kerja pada perawat berupa jam kerja yang panjang, kurangnya dukungan sosial di lingkungan kerja, serta tuntutan pekerjaan yang tinggi (Sunarti et al., 2021).

Tenaga kesehatan khususnya perawat rentan mengidap gangguan kesehatan mental dan kelelahan kronis akibat stres kerja, yang menurut Asosiasi Kesehatan Kerja Nasional Amerika (2010) merupakan penyebab utamanya. Ketika perawat mengalami stres akibat pekerjaan, mereka berisiko tinggi mengalami *burnout*, kondisi yang dapat menurunkan semangat kerja ketidakpuasan dalam pekerjaan, serta peningkatan angka absensi dan pergantian tenaga kerja. Kondisi ini hanya berdampak pada perawat secara individu, tetapi juga berpengaruh terhadap efektivitas layanan kesehatan secara keseluruhan.

Survei awal di RSI Sultan Agung Semarang menemukan bahwa beban kerja sedang dialami oleh 50% perawat, beban kerja berat dialami oleh 41,6% perawat, dan hanya 8,3% perawat yang mengalami beban kerja. Selain itu, tingkat stres kerja perawat juga menjadi perhatian, dengan sebagian besar mengalami stres kerja pada tingkat sedang. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwasanya beban kerja yang tinggi dapat menjadi penyebab utama peningkatan stres kerja perawat. Sehingga tujuan penelitian ini yaitu menganalisis secara mendalam korelasi antara beban kerja perawat dengan tingkat stres kerja mereka di lingkungan ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang strategi manajemen kerja yang lebih efektif bagi tenaga kesehatan.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan desain kuantitatif dengan analisis kolerasional untuk mengeksplorasi sejauh mana beban kerja berhubungan dengan tingkat stres yang dialami oleh perawat di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang. Populasi penelitian ini yaitu seluruh perawat yang bekerja di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang, dengan teknik total sampling sehingga diperoleh 100 responden. Kriteria inklusi penelitian ini yakni perawat yang aktif bekerja dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusinya mencakup perawat yang sedang cuti atau tidak bertugas selama periode penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Januari-Februari 2025 melalui kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, yang mencakup kuesioner beban kerja dan stres kerja yang setelah dipastikan valid dan reliabel, data dianalisis melalui pengujian Chi-square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Diklat RSI Sultan Agung Semarang No. 284/KEPK/XII/2024.

3. HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	37	37,0%
Perempuan	63	63,0%
Lama kerja		
≤ 5 tahun	41	41,0%
>5 tahun	59	59,0%
Pendidikan terakhir		
D3	30	30,0%
S1	45	45,0%
Ners	25	25,0%

Diketahui dari data penelitian mengungkapkan bahwa dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 82 responden (82,8%), sedangkan perawat adapun jumlah perawat dengan beban kerja sebanyak 17 orang (17,2%). Beban kerja ringan hanya dialami oleh satu orang perawat saja, yang mewakili 1,0% dari total responden. Kesimpulannya sebagian besar perawat diruang rawat inap bekerja dengan beban kerja yang cukup besar, yang dapat berdampak pada peningkatan stres kerja mereka.

Tabel 2 Distribusi beban kerja perawat RSI Sultan Agung Semarang

Beban kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	82	82,8%
Berat	17	17,2%
Total	99	100

Diketahui sebagian besar perawat mengalami stres kerja pada kategori sedang, yakni sebanyak 76 responden (76,8%), sedangkan 23 responden (23,2%) mengalami stres kerja ringan. Hanya 1 perawat (1,0%) yang melaporkan mengalami stres kerja berat. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami tekanan yang cukup tinggi, yang kemungkinan besar disebabkan oleh tingginya tekanan kerja dan volume pekerjaan yang berlebihan.

Tabel 3 Distribusi stres kerja perawat RSI Sultan Agung Semarang

Tingkat stres kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	23	23,2%
Sedang	76	76,8%
Total	99	100

Tabel 3 mengungkapkan adanya korelasi antara beban kerja dengan stres kerja yang dialami perawat. Analisis melalui uji Chi-Square menghasilkan $p_{value} = 0,013$ ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada perawat. Sehingga semua perawat dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi mengalami stres kerja dalam kategori sedang atau berat. Tiada perawat dengan tekanan kerja tinggi, namun tingkat stres relatif rendah, yang mengindikasikan beban kerja dan stres kerja pada perawat berbanding lurus: peningkatan beban kerja sejalan dengan peningkatan stres.

Perawat dengan beban kerja sedang juga cenderung mengalami stres kerja sedang (59 responden) atau ringan (22 responden), dengan hanya seorang responden yang menunjukkan tingkat stres berat. Perawat dengan tingkat stres cenderung rendah pada perawat yang bebannya ringan (1 responden).

Hubungan beban kerja dengan stres kerja

Menurut hasil pengujian Chi-square, ditemukan korelasi yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja perawat ($p_{value} < 0,05$), yang mendukung penelitian sebelumnya bahwasanya beban kerja yang tinggi mampu menimbulkan stres kerja (Kasmarani, 2012).

Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwasanya sebagian besar perawat (82,8%) memiliki beban kerja sedang, dengan tingkat stres kerja yang paling banyak dialami juga dalam kategori (76,8%). Analisis bivariat melalui uji Chi-square membuktikan korelasi yang kuat antara beban kerja dengan tingkat stres kerja perawat dengan $p_{value} < 0,05$ yang menandakan adanya korelasi positif antara beban kerja dan tingkat stres pada perawat di RSI Sultan Agung Semarang: semakin berat beban kerjanya, maka tingkat stres yang mereka rasakan akan semakin tinggi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian milik (Sunarti et al., 2021), bahwasanya beban kerja yang tinggi akan menyebabkan stres kerja akibat tuntutan fisik dan mental yang berlebihan. Beban kerja yang tinggi membuat perawat harus menangani banyak pasien dalam waktu yang terbatas, sehingga meningkatkan kelelahan fisik, tekanan emosional, dan risiko stres kerja.

Beban kerja yang tinggi akan menimbulkan kelelahan emosional hingga penurunan prestasi kerja, yang akan berdampak terhadap kualitas pelayanan keperawatan (Rudianti, 2011). Selain itu, faktor lingkungan kerja seperti *shift* dan kurangnya dukungan sosial juga berkontribusi terhadap stres kerja (Yusefi et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperlukan intervensi manajemen rumah sakit dalam mengelola beban kerja perawat guna mengurangi dampak negatif stres kerja. Salah satu strategi yang dapat dilakukan tenaga kerja dan pasien serta menyediakan program manajemen stres bagi perawat (Sukesi et al., 2024)

Dampak dari hubungan antara beban kerja dengan stres kerja tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan perawat tetapi juga dapat menurunkan kualitas pelayanan keperawatan. Stres kerja yang tidak terkendali dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kesalahan dalam pengambilan keputusan klinis, serta penurunan kepuasan kerja yang pada keselamatan pasien. Sehingga penting bagi rumah sakit untuk menerapkan strategi manajemen beban kerja yang efektif, misalnya menyesuaikan jumlah perawat dengan jumlah pasien, meningkatkan sistem dukungan psikologis bagi perawat, serta mengadakan program pelatihan manajemen stres guna membantu perawat mengatasi tekanan kerja mereka.

4. KESIMPULAN

Mayoritas perawat di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang mengalami beban kerja dalam kategori sedang (82,8%), sedangkan tingkat stres kerja yang paling banyak dialami juga berada pada kategori sedang (76,8%). Hasil analisis bivariat melalui uji Chi-Square menemukan hubungan signifikan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja dengan $p_{value} = 0,013$ ($p < 0,05$), yang menandakan semakin tinggi beban kerja yang dialami perawat, maka tingkat stres kerja yang mereka rasakan juga semakin tinggi.

Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara beban kerja dengan stres kerja meliputi sistem *shift* kerja yang tidak teratur, jumlah pasien yang tinggi, tanggung jawab klinis yang berat, serta kurangnya dukungan dari lingkungan kerja dan manajemen rumah sakit. Beban kerja yang tinggi tidak hanya berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental

perawat, melainkan juga mampu menurunkan kualitas pelayanan keperawatan, meningkatkan risiko kesalahan medis, serta menurunkan kepuasan kerja.

Intervensi diperlukan untuk mengurangi dampak negatif dari beban kerja tinggi, seperti pengaturan jadwal kerja yang lebih fleksibel, peningkatan jumlah tenaga keperawatan, dukungan psikologis bagi perawat, serta program pelatihan manajemen stres guna meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan sekaligus kualitas pelayanan pasien. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengkaji beberapa faktor lainnya yang dapat berkontribusi terhadap stres kerja perawat, seperti aspek psikososial, kepemimpinan manajerial, serta strategi coping individu yang digunakan perawat dalam menghadapi tekanan kerja.

Saran

- a. Rumah sakit perlu melakukan evaluasi beban kerja perawat secara berkala untuk memastikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kapasitas perawat.
- b. Program pelatihan manajemen stres bagi perawat dapat membantu mengurangi dampak negatif dari beban kerja tinggi.
- c. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengkaji beberapa faktor lainnya yang memengaruhi stres kerja perawat, misalnya dukungan sosial dan lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianti, D., Maulana, H., & Sunarti, S. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 120–130.
- European Agency for Safety and Health at Work. (2014). *Work-related stress: Scientific evidence-base of risk factors, prevention, and costs*. European Risk Observatory Report.
- Hikmawati, A., & Maulana, H. (2020). Stres kerja pada perawat di ruang rawat inap. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 8(1), 45–56.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308.
- Kasmarani, T. (2012). Hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja perawat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 4(2), 65–75.
- Kusumawati, R., & Dewi, S. (2021). Dampak beban kerja terhadap stres kerja perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 87–99.
- Nursalam. (2020). *Manajemen keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan profesional*. Salemba Medika.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sunarti, S., Rudianti, R., & Wahyuni, D. (2021). Analisis beban kerja dan hubungannya dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, *10(1)*, 33–42.

Yusefi, H., et al. (2022). Workload and stress among nurses: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, *9(1)*, 45–60.