

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perawat memegang peranan dalam sistem pelayanan kesehatan karena bertanggung jawab memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh kepada pasien. Mereka tidak hanya menjalankan tugas secara teknis, namun juga dituntut untuk mampu mendukung aspek emosional dan psikologis pasien dalam proses penyembuhan. Di tengah berkembangnya teknologi dan kompleksitas pelayanan kesehatan, tuntutan terhadap perawat juga semakin meningkat. Perawat harus mampu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi medis, serta senantiasa menjaga kualitas pelayanan (Harefa, 2019). Namun di sisi lain, tingginya beban kerja, keterbatasan jumlah tenaga perawat, dan tekanan untuk selalu sigap menjadi faktor yang turut menyumbang timbulnya stres kerja di kalangan perawat (Herawati *et al.*, 2017).

Stres kerja merupakan kondisi psikologis yang timbul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Robbins dan Judge (2017) menjelaskan bahwa stres kerja adalah reaksi emosional, fisik, dan mental akibat ketidaksesuaian antara tugas pekerjaan dengan kapasitas individu. Di lingkungan rumah sakit, tekanan waktu, beban kerja berlebih, serta tanggung jawab yang tinggi terhadap keselamatan pasien membuat perawat menjadi salah satu kelompok profesi yang rentan terhadap stres kerja. Menurut Fitriani (2019), stres di kalangan perawat dipengaruhi oleh beban kerja berlebih, dukungan sosial yang rendah, dan konflik dalam hubungan kerja di lingkungan rumah sakit.

Kesehatan mental sendiri merupakan aspek yang mencerminkan kemampuan individu dalam berpikir jernih, mengelola emosi, serta menjalin relasi yang sehat dengan lingkungan. Reliani (2020) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengatasi tekanan hidup dan berkontribusi secara produktif. Gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout merupakan risiko nyata yang dapat timbul akibat stres kerja berkepanjangan, terutama pada perawat yang berada di bawah

tekanan tinggi. Menurut Riyanto (2023), gangguan mental seperti kelelahan emosional dan stres berkepanjangan pada tenaga medis dapat berdampak langsung terhadap kualitas pelayanan kesehatan, khususnya dalam hal ketepatan diagnosis, empati terhadap pasien, dan kemampuan komunikasi yang efektif.

Data prevalensi menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental akibat stres kerja merupakan fenomena global. World Health Organization (2023) menyatakan bahwa lebih dari 25% tenaga kesehatan di dunia mengalami stres berat yang mempengaruhi kesehatan mental. Di Indonesia, Yudhatama (2022) menemukan bahwa sekitar 32,5% perawat menunjukkan gejala stres kerja berat, dan mayoritas di antaranya tidak mendapatkan penanganan profesional. Penelitian oleh Elvinawati dan Pratiwi (2019) menyebutkan bahwa Jawa Tengah menjadi salah satu provinsi dengan tingkat stres kerja tertinggi pada tenaga kesehatan, terutama di rumah sakit dengan beban pasien tinggi.

Dampak stres kerja terhadap perawat sangat luas, mencakup dampak fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, dan sakit kepala; dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, dan *burnout*; serta dampak sosial seperti menarik diri dari lingkungan dan konflik interpersonal (Setiawan, 2022; Rosmalina, 2022). Selain itu, stres juga dapat menyebabkan penurunan motivasi dan produktivitas kerja, yang berpotensi menurunkan kualitas layanan kesehatan kepada pasien.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Muhammadiyah Prambanan pada tanggal 7 Februari 2025, wawancara dilakukan kepada sepuluh perawat menggunakan lima pertanyaan utama sebagai panduan. Pertama, perawat ditanya mengenai lamanya mereka bekerja di rumah sakit tersebut, dan sebagian besar menjawab telah bekerja sekitar tiga tahun sejak rumah sakit berdiri. Kedua, ditanyakan apakah mereka sering mengalami kelelahan atau gejala fisik lainnya, dan mayoritas menyebut sering merasa kelelahan, mengalami sakit kepala, serta sulit tidur. Ketiga, perawat diminta menjelaskan penyebab utama dari kondisi tersebut, dan mereka menjawab bahwa jam kerja yang panjang dan kekurangan tenaga menjadi faktor utama. Keempat, ketika ditanya bagaimana cara mereka mengatasi stres, sebagian besar perawat menyatakan hanya mengalihkan perhatian dengan bermain ponsel atau bercanda dengan rekan kerja. Kelima, saat ditanya apakah stres memengaruhi kinerja mereka, sebagian besar menjawab bahwa

stres membuat mereka merasa mudah marah, emosional, dan tidak bersemangat dalam bekerja.

Perawat yang paling sering mengalami stres kerja adalah mereka yang tergolong fresh graduate, yaitu baru lulus kuliah dan langsung bekerja di rumah sakit. Minimnya pengalaman kerja membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan kerja yang tinggi. Meskipun beberapa supervisor menyarankan rotasi jadwal dan waktu istirahat tambahan, namun rumah sakit belum memiliki program khusus atau sistematis dalam menangani masalah stres kerja. Belum tersedia layanan konseling atau pelatihan manajemen stres yang terstruktur. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang mendalam untuk mengidentifikasi tingkat stres kerja dan dampaknya terhadap kesehatan mental perawat, serta merumuskan intervensi yang dapat digunakan rumah sakit dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatannya

B. Rumusan Masalah

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan pada pasien di rumah sakit. Stres kerja untuk perawat sering disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, persyaratan emosional dan kurangnya dukungan. Efek dari stres ini termasuk kelelahan fisik dan mental, kualitas layanan yang buruk, dan masalah kesehatan seperti gangguan tidur dan kecemasan. Masalah kesehatan psikologis meliputi berbagai penyakit yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Efek dari gangguan ini bisa sangat luas, termasuk kualitas hidup yang buruk, kesulitan dalam kegiatan sehari-hari, dan dampak pada hubungan sosial dan pekerjaan. Selain itu, masalah kesehatan mental dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress kerja dengan Kesehatan mental perawat di RSUD Muhammadiyah Prambanan. Dengan mengetahui hubungan tersebut diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai peran perawat dalam mengurangi stress kerja dan meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental perawat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, lama bekerja, pendidikan terakhir, status kepegawaian, dan status pernikahan perawat di RSUD Muhammadiyah Prambanan.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres kerja yang dialami oleh perawat di RSUD Muhammadiyah Prambanan.
- c. Mengidentifikasi tingkat kesehatan mental perawat di RSUD Muhammadiyah Prambanan.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dengan kesehatan mental perawat di RSUD Muhammadiyah Prambanan

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan kesehatan kerja. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara stres kerja dan kesehatan mental perawat, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor psikososial dalam lingkungan kerja keperawatan. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan teori atau model intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Perawat

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi pada perawat tentang stress kerja perawat sehingga dapat mencari strategi yang efektif untuk mengelolanya

b. Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada rumah sakit agar meningkatkan kualitas pelayanan, lingkungan kerja yang sehat dan efisiensi

c. Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan meningkatkan efektivitas tim keperawatan dalam memberikan perawatan pada pasien.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait kesehatan mental tenaga kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki tema kajian serupa, meskipun dengan perbedaan dalam kriteria subjek, jumlah sampel, posisi variabel, atau metode analisis. Berdasarkan pengetahuan saya sebagai peneliti dan penulis penelitian dengan judul "Hubungan Stress Kerja Dengan Kesehatan Mental Perawat Di RSUD Muhammadiyah Prambanan", peneliti yakin tidak ada penelitian yang memiliki judul yang sama dengan penelitian saya, meskipun mungkin terdapat penelitian serupa yang dilakukan oleh peneliti lain. Beberapa penelitian yang relevan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Nur Azizah <i>et al.</i> (2025)	Analisis Hubungan Manajemen Pengelolaan Stres Kerja dengan Kesehatan Mental Perawat dan Dokter di Ruang Rawat Inap Jiwa di RSKD Dadi Sulsel	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> , <i>purposive sampling</i> (104 responden)	Ada hubungan antara stres kerja & coping fokus masalah terhadap kesehatan mental	Subjek: perawat & dokter jiwa; fokus pada coping; lokasi Rumah Sakit
2	Monica Maharani (2023)	Hubungan Stres Kerja Perawat dengan Kualitas Proses Keperawatan	Kuantitatif korelasional, total sampling (118 responden)	Stres kerja berhubungan signifikan dengan kualitas asuhan	Variabel dependen berbeda (kualitas asuhan keperawatan); tidak membahas mental
3	Ramadhani dan Prianti (2024)	Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di RSUD Baharuddin	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> , <i>random sampling</i> (109 responden)	Usia & beban kerja berhubungan signifikan dengan stres kerja	Tidak mengukur kesehatan mental; fokus pada faktor usia & beban kerja
4	Wulan Diningrum <i>et al.</i> (2024)	Stres Kerja pada Perawat RSUD di Kota Pontianak	Deskriptif, <i>cross-sectional</i> , <i>accidental sampling</i> (60 responden)	Lingkungan kerja & konflik interpersonal sebabkan stress	Tidak mengukur kesehatan mental, hanya identifikasi faktor stres

