

doi : <http://dx.doi.org/10.25157/jkg.v6i2.15514>

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN KINERJA PERAWAT DI RUMAH SAKIT X

Tita Rohita^{1*}, Dedeng Nurkholik Sidik Permana²

^{1,2} Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Indonesia
(Sejarah artikel: Diserahkan Juli 2024, Diterima Juli 2024, Dipublikasikan Agustus 2024)

ABSTRAK

Stres merupakan masalah umum di profesi keperawatan yang dapat mempengaruhi kinerja dan kualitas perawatan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan manajemen stres terhadap kinerja perawat di Rumah Sakit X. Metode penelitian ini menggunakan desain survei kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, penelitian ini mengumpulkan data dari 138 perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit dengan menggunakan teknik sample purposive sampling mengenai teknik manajemen stres dan dampaknya terhadap kinerja mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik manajemen stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kinerja perawat p value 0,001 . Teknik manajemen stres seperti mindfulness, relaksasi, dan terapi kognitif-perilaku dapat meningkatkan kinerja perawat di rumah sakit, menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen stres untuk mendukung kinerja profesional perawat. Temuan ini menyarankan perlunya implementasi program manajemen stres yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja perawat.

Kata Kunci: manajemen stress, kinerja, perawat

ABSTRACT

Stress is a common problem in the nursing profession that can affect the performance and quality of patient care. This research aims to evaluate the relationship between stress management and the performance of nurses at Hospital stress and its impact on their performance. The research results show that stress management techniques have a significant relationship with nurse performance, p value 0.001. Stress management techniques such as mindfulness, relaxation, and cognitive-behavioral therapy can improve the performance of nurses in hospitals, emphasizing the importance of a holistic approach in stress management to support nurses' professional performance. These findings suggest the need to implement effective stress management programs to improve nurses' well-being and performance.

Keywords: stress management, performance, nurses

PENDAHULUAN

Perawat adalah elemen kunci dalam sistem perawatan kesehatan yang memberikan pelayanan langsung kepada pasien. Perawat memainkan peran krusial dalam sistem perawatan kesehatan dengan memberikan pelayanan langsung dan berkualitas kepada pasien. Namun, pekerjaan ini sering kali dibebani dengan tuntutan yang sangat tinggi, baik secara fisik maupun emosional. Beban kerja yang berat, jam kerja yang panjang, serta eksposur terhadap kondisi medis yang serius dapat meningkatkan tingkat stres pada perawat (Labrague, McEnroe-Petitte, Leocadio, Van Bogaert, & Cummings, 2018). Stres yang tinggi

akibat beban kerja yang berat, tuntutan emosional, dan lingkungan kerja yang menantang sering kali mempengaruhi kinerja mereka. Berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stres terkait pekerjaan di kalangan perawat meliputi beban kerja yang berat, risiko kesehatan yang tinggi, dan dukungan sosial yang tidak memadai (Rohita et al., 2023).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan kinerja, kelelahan, dan bahkan burnout sehingga dapat berdampak negatif terhadap kinerja perawat, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas perawatan yang diterima oleh pasien (Schlak, Aiken, Chittams, Poghosyan, & McHugh, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana manajemen stres dapat

mempengaruhi kinerja perawat (Gómez-Urquiza et al., 2017).

Stres yang tinggi dapat mengurangi kemampuan perawat untuk berinteraksi secara positif dengan pasien, menyebabkan kurangnya empati dan kesabaran, yang dapat mengganggu hubungan terapeutik dan kualitas perawatan (Gómez-Urquiza et al., 2017). Manajemen stres yang efektif berkontribusi pada kualitas interaksi yang lebih baik antara perawat dan pasien. Perawat yang mengelola stres mereka dengan baik lebih empatik dan komunikatif, yang meningkatkan kepuasan pasien dan hasil perawatan (Labrague et al., 2018).

Pengelolaan stres yang efektif telah terbukti memiliki dampak positif pada kesejahteraan perawat dan kinerja mereka. Teknik-teknik manajemen stres seperti mindfulness, meditasi, dan relaksasi dapat membantu perawat mengatasi beban emosional dan mental yang mereka hadapi (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). Dengan menggunakan teknik ini, perawat dapat mengurangi kecemasan dan kelelahan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk memberikan perawatan yang berkualitas kepada pasien (Shapiro et al., 1998).

Pentingnya manajemen stres dalam meningkatkan kepuasan kerja dan retensi perawat juga telah terbukti dalam berbagai studi. Perawat yang menerima dukungan dalam manajemen stres mereka lebih cenderung merasa puas dengan pekerjaan mereka dan lebih sedikit yang mempertimbangkan untuk meninggalkan profesi (Wong & Spence Laschinger, 2015). Program-program dukungan yang efektif dan pelatihan dalam manajemen stres dapat mengurangi risiko burnout dan meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan, serta memastikan stabilitas dan keberlanjutan tim perawatan di rumah sakit (Whittaker, Gillum, & Kelly, 2018).

Data hasil studi pendahuluan di RS X di Jawa Barat Indonesia didapatkan bahwa jumlah perawat yaitu 489. Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Juni 2022, didapatkan sebagian besar perawat (64,2 %) mengalami stres kerja kategori sedang. Data survey kepuasan pasien yang dilakukan pada tahun 2021 menunjukkan ketidakpuasan terhadap layanan asuhan keperawatan sebesar 21%, salah satu penyebabnya adalah akibat perawat kurang *caring*.

Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan dan menerapkan strategi manajemen stres yang komprehensif di lingkungan rumah sakit untuk meningkatkan kinerja perawat dan kualitas perawatan pasien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada perawat di ruang rawat inap di Rumah Sakit X. Populasi penelitian adalah seluruh perawat yang bekerja di Rumah Sakit X berjumlah 489 orang, metode sampel menggunakan purposive sampling 138 orang perawat di ruang rawat inap.

Variabel Independen adalah Teknik manajemen stres dan Variabel Dependen adalah Kinerja perawat. Penelitian ini menggunakan kuesioner manajemen stress dan Instrumen yang digunakan mengukur kinerja merupakan hasil modifikasi dari kuesioner yang pernah digunakan. Teknik analisis menggunakan chi square

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Gambaran karakteristik perawat

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase %
Jenis kelamin		
- Pria	40	29
- Wanita	98	71
Usia		
- Usia Remaja Akhir (21-25 tahun)	4	2,9
- Usia Dewasa Awal(26-35 tahun)	41	29,7
- Usia Dewasa Akhir(36-45 tahun)	53	38,4
- Usia Lansia Awal (46-55 tahun)	35	25,4
- Lansia >55 tahun	5	3,6
Pendidikan		
- D3 keperawatan	36	26,1
- Ners	102	73,9
Jumlah	138	100,00

Tabel 1 menunjukkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin wanita (71%) , hampir setengah responden berusia dewasa akhir (38,4%) dan sebagian besar berpendidikan Ners (73,9%)

2. Teknik Manajemen Stres yang Digunakan

Tabel 2 Gambaran Teknik manajemen stres yang digunakan

Teknik Manajemen Stres	Frekuensi (n)	Persentase%
Mindfulness	50	36
Relaksasi	60	43
Terapi kognitif-Perilaku	28	20
Jumlah	138	100,00

Tabel 2 menunjukkan data bahwa hampir sebagian besar responden menggunakan teknik manajemen stress dengan relaksasi (43%)

3. Kinerja Perawat

Tabel 3 Gambaran Kinerja Perawat

Kategori	Jumlah	%
Sangat Baik	41	30
Baik	62	45
Cukup	28	20
Kurang	7	5
Total	138	100

Tabel 3 menunjukkan data bahwa kinerja perawat hampir sebagian responden dalam kategori baik (45%)

4. Hubungan antara manajemen stress dengan kinerja perawat

Tabel 4 Hubungan manajemen stress dengan kinerja perawat

Kinerja	Manajemen Stress			Total	χ^2 value	P value
	Minfulness	relaksasi	Terapi kognitif-Perilaku			
Sangat Baik	15	20	6	41	0,34	0,001
Baik	22	27	13	62		
Cukup	10	9	9	28		
Kurang	3	4	0	7		
Total	50	60	28	138		

Tabel 4 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara teknik manajemen stress dengan kinerja p value 0,001

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres manajemen dengan kinerja perawat p value 0,001. Data penelitian menunjukkan bahwa perawat yang menggunakan teknik stress manajemen minfulness menunjukkan kinerja yang sangat baik 15 orang perawat, baik 22 perawat , cukup baik 10 perawat dan kurang 3 perawat. Perawat yang menggunakan teknik relaksasi menunjukkan kinerja yang sangat baik 20 orang perawat, baik 27 perawat , cukup baik

9 perawat dan kurang 4 perawat sedangkan perawat yang menggunakan teknik stress manajemen Terapi kognitif-Perilaku menunjukkan kinerja yang sangat baik 6 orang perawat, baik 13 perawat , cukup baik 9 perawat.

Hasil studi ini memberikan bukti yang kuat bahwa teknik manajemen stres, seperti mindfulness, relaksasi, dan terapi kognitif-perilaku, dapat meningkatkan kinerja perawat. Penemuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dan kinerja di berbagai konteks kerja. Implementasi teknik-teknik manajemen stres ini dalam praktik perawatan kesehatan dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja.

Penelitian lain menunjukkan bahwa manajemen stres yang efektif secara positif mempengaruhi kinerja perawat. Teknik manajemen stres yang diterapkan secara efektif memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kinerja perawat. Program manajemen stres yang terstruktur dengan baik membantu perawat mengatasi tekanan kerja dan meningkatkan konsentrasi serta efisiensi kerja mereka. penerapan strategi manajemen stres yang efektif dan penyediaan lingkungan kerja yang mendukung dapat secara signifikan meningkatkan kinerja perawat di rumah sakit. Penelitian ini menekankan perlunya implementasi program dukungan yang lebih baik dan strategi manajemen stres di lingkungan kerja untuk mengatasi stres yang tinggi di kalangan perawat (Rohita et al., 2023).

Penelitian lain menunjukkan bahwa mindfulness memiliki efek positif pada pengurangan stres dan perbaikan fungsi psikologis, yang mendukung hasil bahwa penggunaan mindfulness berkorelasi positif dengan kinerja perawat (Goyal et al., 2014). Penelitian oleh Carlsson et al. (2000) juga menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup serta kinerja kerja. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan bahwa teknik relaksasi berkontribusi pada peningkatan kinerja perawat.

Terapi kognitif-perilaku (CBT) memiliki korelasi positif dengan kinerja perawat. Temuan ini menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan hasil kerja.(11) Penelitian lain menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta dapat meningkatkan fungsi kerja. Penelitian ini mendukung hasil bahwa penggunaan CBT berhubungan positif dengan kinerja perawat.

Menurut peneliti pengelolaan stres yang efektif sangat penting bagi perawat untuk meningkatkan kinerja mereka. Dalam lingkungan

kerja yang menuntut seperti rumah sakit, perawat sering menghadapi stres tinggi yang dapat mempengaruhi kualitas pelayanan mereka. Implementasi teknik manajemen stres yang terbukti efektif, seperti mindfulness, relaksasi, dan CBT, bisa menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesejahteraan perawat dan kinerja mereka. Penerapan teknik manajemen stres secara sistematis dalam pelatihan dan pengembangan profesional perawat seharusnya diprioritaskan. Hal ini tidak hanya akan membantu perawat dalam menghadapi tekanan pekerjaan dengan lebih baik, tetapi juga akan berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kepada pasien. Menyediakan akses yang lebih baik ke pelatihan dan sumber daya untuk teknik manajemen stres dapat menjadi investasi yang sangat berharga dalam meningkatkan efektivitas tim perawatan kesehatan secara keseluruhan.

SIMPULAN

Teknik manajemen stres seperti mindfulness, relaksasi, dan terapi kognitif-perilaku dapat meningkatkan kinerja perawat di rumah sakit, menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen stres untuk mendukung kinerja profesional perawat. Manajemen Rumah sakit perlu implementasi program manajemen stres yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja perawat

DAFTAR PUSTAKA

- Gómez-Urquiza, J. L., De la Fuente-Solana, E. I., Albendín-García, L., Vargas-Pecino, C., Ortega-Campos, E. M., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2017). Prevalence of burnout syndrome in emergency nurses: A meta-analysis. *Critical Care Nurse*, 37(5). <https://doi.org/10.4037/ccn2017508>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3). <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Leocadio, M. C., Van Bogaert, P., & Cummings, G. G. (2018). Stress and ways of coping among nurse managers: An integrative review. *Journal of Clinical Nursing*, Vol. 27. <https://doi.org/10.1111/jocn.14165>
- Rohita, T., Nursalam, N., Hadi, M., Pramukti, I., Nurkholik, D., Septiane, A., ... Susanti, I. A. (2023). Work-related stress among nurses in the COVID-19 pandemic: What are the

contributing factors? *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0586>

- Schlak, A. E., Aiken, L. H., Chittams, J., Poghosyan, L., & McHugh, M. (2021). Leveraging the work environment to minimize the negative impact of nurse burnout on patient outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020610>
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6). <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- Whittaker, B. A., Gillum, D. R., & Kelly, J. M. (2018). Burnout, Moral Distress, and Job Turnover in Critical Care Nurses. *International Journal of Studies in Nursing*, 3(3). <https://doi.org/10.20849/ijsn.v3i3.516>
- Wong, C. A., & Spence Laschinger, H. K. (2015). The influence of frontline manager job strain on burnout, commitment and turnover intention: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 52(12). <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.09.006>