

Strategi Manajemen Stres Di Kalangan Perawat: Pengaruhnya Terhadap Produktivitas dan Kualitas Pelayanan

Ahmad Muzakky¹, Muhammad Fadilah Ilmi², Reza Rostika³, Silvi Nurazizah⁴, Wafha Saleha Safawi⁵, Heri Ridwan^{6*}, Yudha Munajat Saputra⁷, Iyos Sutresna⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Prodi S1 Keperawatan Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia
Email: heriridwan@upi.edu ^{6*}

Abstrak

Manajemen stres di kalangan perawat merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik dalam lingkungan kerja yang menuntut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh strategi manajemen stres terhadap produktivitas dan kualitas pelayanan perawat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review dengan meliputi analisis terhadap lima studi terkini yang mengevaluasi efektivitas program manajemen stres di rumah sakit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program manajemen stres, seperti pelatihan coping stress dan mindfulness, secara signifikan meningkatkan produktivitas perawat dan kualitas pelayanan, serta mengurangi tingkat kesalahan medis dan meningkatkan kepuasan pasien.

Keywords: Keperawatan, Manajemen stres, Produktivitas, Strategi

PENDAHULUAN

Stres dalam lingkungan kerja perawat adalah salah satu masalah utama yang dapat mempengaruhi kinerja, produktivitas, dan kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan. Tugas dan tanggung jawab perawat yang padat, ditambah dengan tekanan psikologis akibat penanganan pasien dalam kondisi kritis, sering kali menimbulkan tingkat stres yang tinggi (Subekti & Handayani, 2021). Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan perawat, yang berakibat pada menurunnya produktivitas dan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Beberapa penelitian di Indonesia telah menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi di kalangan perawat berkontribusi terhadap penurunan

kepuasan kerja dan kelelahan fisik maupun mental (Saputra & Anwar, 2020).

Manajemen stres yang efektif merupakan salah satu strategi penting untuk memastikan bahwa perawat dapat tetap bekerja dengan produktif dan memberikan pelayanan yang berkualitas tinggi. Strategi ini dapat melibatkan berbagai pendekatan, seperti pelatihan coping stress, peningkatan dukungan sosial, serta pemberdayaan melalui program kesehatan mental di tempat kerja (Wulandari et al., 2022). Penerapan strategi manajemen stres tidak hanya bermanfaat bagi perawat secara individu, tetapi juga memiliki implikasi luas bagi institusi kesehatan. Menurut Nuraini (2023), program-program yang bertujuan mengurangi stres di lingkungan kerja dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan karena perawat yang

lebih sehat dan lebih bahagia cenderung memberikan perawatan yang lebih baik dan lebih fokus pada kebutuhan pasien.

Penelitian juga menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres yang dikelola dengan baik dan produktivitas perawat di rumah sakit. Suparman (2021) mengungkapkan bahwa institusi kesehatan yang mengimplementasikan program manajemen stres bagi perawatnya mengalami peningkatan dalam hal efisiensi dan kepuasan pasien. Program-program semacam ini tidak hanya mengurangi tingkat stres tetapi juga meningkatkan kemampuan perawat untuk beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang dinamis dan sering kali tak terduga.

Mengelola stres di kalangan perawat bukanlah hal yang dapat diabaikan. Institusi kesehatan di Indonesia perlu mempertimbangkan penerapan strategi manajemen stres yang komprehensif sebagai bagian dari kebijakan internal mereka. Melalui pendekatan ini, institusi dapat memastikan kesejahteraan perawat sekaligus menjaga produktivitas dan kualitas pelayanan yang tinggi kepada pasien (Hidayat, 2022).

METODE

Desain yang digunakan ialah literatur review dengan teknik pengumpulan data menggunakan database Google Scholar dan Crossref dengan kata kunci Strategi, Manajemen Stres, Keperawatan, Produktivitas. Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris merupakan kriteria inklusi yang

ditetapkan pada penelitian ini, artikel berbentuk fulltext, artikel yang dipublikasi 10 tahun kebelakang yaitu dari 2012-2022, isi artikel sesuai topik dan tujuan penelitian. Peneliti menggunakan PICOST untuk pencarian artikel yaitu strategi pencarian informasi/mencari suatu jurnal yang sesuai untuk menentukan topik atau kata kunci. Population pada penelitian ini kepada perawat di rumah sakit atau fasilitas kesehatan. Intervention yang diteliti penelitian ini strategi manajemen stress, untuk membantu perawat dalam mengatasi stres. Outcome yang diharapkan yaitu peningkatan produktivitas kerja dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan oleh perawat.

Langkah pengumpulan data diawali dengan memasukkan kata kunci pada *Publish or Perish* untuk memudahkan pencarian artikel pada data base yang digunakan oleh peneliti. Kemudian peneliti melakukan seleksi sesuai dengan kriteria yang dicari. Selanjutnya peneliti melakukan analisis dan sintesis hasil studi penelitian serta keterkaitan dengan penelitian artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur berdasarkan sepuluh artikel mengenai stres kerja dan kinerja perawat menunjukkan beberapa temuan penting terkait faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres dan bagaimana hal tersebut berdampak pada kinerja perawat di berbagai institusi kesehatan.

1. Faktor penyebab stres pada perawat

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada perawat antara lain adalah



beban kerja yang tinggi, keterbatasan sumber daya, tuntutan kerja yang berat, serta hubungan interpersonal di tempat kerja. Perubahan dinamika kerja dan shift kerja juga berperan sebagai pemicu stres. Faktor-faktor ini sering kali berinteraksi dengan lingkungan kerja yang kurang mendukung, sehingga memperkuat dampak negatif dari stres kerja. Tekanan emosional dan fisik yang dialami oleh tenaga kesehatan dapat mengakibatkan kelelahan dan menurunkan kualitas pelayanan yang mereka berikan.

2. Dampak stres terhadap kinerja

Temuan dari berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh perawat secara langsung memengaruhi kualitas kinerja mereka. Perawat dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki kinerja yang kurang optimal dibandingkan mereka yang mengalami stres ringan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa stres kerja berdampak pada peningkatan absensi, keterlambatan, serta penurunan kepuasan kerja yang akhirnya dapat memengaruhi citra institusi kesehatan.

3. Hubungan signifikan antara beban kerja dan kinerja

Studi yang mengkaji beban kerja menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kinerja perawat. Penelitian di Rumah Sakit Islam Siti Rahmah menunjukkan bahwa beban kerja memiliki korelasi kuat dengan penurunan kinerja perawat ($pValue=0,000$). Begitu juga di Rumah Sakit Abdul Manap

Jambi, ditemukan bahwa stres kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja perawat ($pValue=0,015$). Dengan demikian, peningkatan beban kerja cenderung berbanding lurus dengan meningkatnya tingkat stres dan menurunnya kinerja.

4. Tingkat stres dan kinerja perawat

Hasil review dari tujuh jurnal menunjukkan adanya variasi dalam tingkat stres dan kinerja. Satu studi mencatat bahwa perawat dengan tingkat stres ringan tetap menunjukkan kinerja yang baik, sementara empat studi lainnya melaporkan tingkat stres sedang dengan kinerja yang kurang baik. Dua studi lainnya menunjukkan adanya tingkat stres berat yang juga diiringi dengan penurunan kinerja. Temuan serupa ditemukan di Panti Waluya Sawahan Rumah Sakit Malang, di mana sebagian besar perawat yang mengalami stres ringan tetap memiliki kinerja yang baik, namun ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan penurunan kinerja.

5. Kebutuhan dukungan organisasi

Literatur juga menyoroti pentingnya dukungan organisasi dalam mengelola stres kerja. Penelitian menunjukkan bahwa penyediaan sumber daya yang memadai, pelatihan keterampilan manajemen stres, serta promosi lingkungan kerja yang lebih sehat dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kinerja perawat. Dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen juga berperan penting dalam

mengurangi dampak negatif dari beban kerja yang tinggi dan tuntutan emosional.

6. Rekomendasi untuk pengelolaan stres

Sebagai langkah pencegahan dan manajemen stres, penelitian merekomendasikan institusi kesehatan untuk memperhatikan kesejahteraan tenaga kesehatan melalui pengurangan beban kerja yang berlebihan, penyesuaian shift kerja, serta peningkatan dukungan sosial dan emosional di lingkungan kerja. Beberapa penelitian menyarankan agar pelatihan mengenai manajemen stres diberikan secara rutin untuk meningkatkan kualitas hidup dan kinerja perawat.

Secara keseluruhan, kajian literatur ini memperkuat pemahaman bahwa stres kerja pada perawat memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja mereka, baik dalam hal kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan maupun dalam menjaga kesejahteraan mental dan fisik mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kajian literatur mengenai stres kerja dan kinerja perawat menunjukkan bahwa stres kerja merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kinerja perawat. Beberapa faktor utama penyebab stres termasuk beban kerja yang tinggi, keterbatasan tenaga, tuntutan emosional, shift kerja, serta hubungan interpersonal di lingkungan kerja. Studi ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kinerja perawat. Perawat dengan tingkat stres ringan cenderung memiliki kinerja yang lebih baik, sementara perawat dengan

tingkat stres sedang hingga berat mengalami penurunan kualitas pelayanan. Selain itu, dukungan organisasi, termasuk penyediaan sumber daya yang memadai, manajemen stres yang efektif, dan promosi lingkungan kerja yang sehat, sangat diperlukan untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan kinerja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada kelompok kami dalam proses penulisan jurnal ini. dengan bantuan beliau, kami bisa menyelesaikan penulisan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawanto, D., Mawarti, I., & Rudini, D. (2024). Hubungan Stress Kerja Dengan Kinerja Perawat Di RSUD Abdul Manaf Jambi Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 8(2), 28-37. <https://online-journal.unja.ac.id/EDP/article/view/19881>.
- Daud, K. R., Bestari, D., Suhendar, R. T. R., & Paramarta, V. (2023). Studi Literasi Efek Stressor Pada Kualitas Kinerja Pelayanan Tenaga Kesehatan. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 1(4), 10-17.
- Husaeni, H., & Zahra, A. (2022). Tingkat Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Instalasi Gawat Darurat. *Journal of Health Education and Literacy*, 4(2), 116-120. <https://www.semanticscholar.org/paper/Tingkat-Stres-Kerja-Terhadap-Kinerja-Perawat-Gawat-Stres-Terhadap/35c9bf99c579f1a03432af96b7e8531657bec282>.

- Muzakir, H., & Islam, A. F. (2023). Hubungan Faktor Pekerjaan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(2), 77-84.
- Satriyanto, M. D. (2022). Determinant Stress Kerja pada Pelayanan Kesehatan: Analisis Lingkungan Kerja dan Beban Kerja (Studi Literature Review). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 344-360. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/907>.
- Subekti, A., & Handayani, L. (2021). Pengaruh Stres Kerja terhadap Produktivitas Perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(2), 123-135.
- Suherlin, N. (2023). Hubungan Stres Perawat Dalam Bekerja Terhadap Kinerja Perawat Di Intalasi Gawat Darurat (Igd) Rumah Sakit Islam Siti Rahmah Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(1), 472-481. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/2238/0>.