Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10994-11002 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Beban Kerja Fisik dan Psikologis dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Pelaksana di Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan

Anita Purnama Dewi*[1], Rima Berlian Putri[2], Roza Indrayeni[3], Maria Susila Sumartiningsih[4], Cepi Japar Sidik[5]
[1,2,3,4] Institut Tarumanagara
[5] Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan
Email: anitaitaru22@gmail.com

Abstrak

Perawat pelaksana di ruang rawat inap rumah sakit jiwa memiliki risiko tinggi mengalami beban kerja fisik maupun psikologis akibat karakteristik pasien dan tuntutan pelayanan yang kompleks, sehingga berpotensi menimbulkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja (fisik dan psikologis) dengan tingkat stres kerja pada perawat pelaksana di Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta Barat. Metode penelitian: kuantitatif deskriptif analitik menggunakan desain cross sectional. Penelitian di laksanakan Juli 2026. Sampel penelitian berjumlah 91 responden dari total populasi 117 perawat, yang dipilih menggunakan pendekatan total sampling yang tidak tercapai secara penuh (near census sampling). Pengumpulan data menggunakan kuesioner beban kerja dan kuesioner stres kerja, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian Dari 91 perawat**,** mayoritas mengalami beban kerja fisik berat (82,4%)**,** beban kerja psikologis berat (85,7%)**,** dan stres kerja berat (50,5%)**.** Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja fisik dengan stres kerja (*p*=0,024; OR=3,818) dan beban kerja psikologis dengan stres kerja (*p*=0,032; OR=4,095). Jadi, semakin berat beban kerja, semakin besar peluang terjadinya stres kerja.Kesimpulan penelitian ada hubungan antara beban kerja, baik fisik maupun psikologis, dengan tingkat stres kerja pada perawat pelaksana.

Kata Kunci: Beban Kerja, Perawat Pelaksana, Stres Kerja.

Abstract

Nurses in the inpatient ward of a mental hospital are at high risk of experiencing physical and psychological workload due to patient characteristics and complex service demands, potentially causing work stress. This study aims to determine the relationship between workload (physical and psychological) with the level of work stress in nurses in Soeharto Heerdjan Mental Hospital, West Jakarta. The research method: quantitative descriptive analytic using a cross-sectional design. The study was conducted in July 2026. The study sample consisted of 91 respondents from a total population of 117 nurses, selected using a total sampling approach that was not fully achieved (near census sampling). Data collection used a workload questionnaire and a work stress questionnaire, then analyzed using the Chi-Square test. Research results Of the 91 nurses, the majority experienced heavy physical workload (82.4%), heavy psychological workload (85.7%), and heavy work stress (50.5%). There was a significant relationship between physical workload and work stress (p = 0.024; OR = 3.818) and psychological workload with work stress (p = 0.032; OR = 4.095). So, the heavier the workload, the greater the chance of work stress occurring. The conclusion of the study is that there is a relationship between workload, both physical and psychological, and the level of work stress in implementing nurses.

Keywords: *Workload, Staff Nurses, Occupational Stress.*

1. PENDAHULUAN

Perawat menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi karena harus memberikan pelayanan secara terus-menerus dengan sumber daya yang terbatas, sehingga kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan kerja dan risiko masalah psikologis (Vallone et al., 2024). Beban kerja mental merupakan salah satu komponen penting dalam pekerjaan keperawatan karena dapat memengaruhi kinerja dan kemampuan perawat dalam memenuhi tuntutan pelayanan, dengan tingkat beban mental yang cukup tinggi dilaporkan pada berbagai kelompok perawat (Yuan et al., 2023).

Stres kerja pada perawat berkaitan dengan berbagai faktor pekerjaan, termasuk rendahnya kontrol terhadap pekerjaan, konflik interpersonal, dan burnout (Lim et al., 2022). Pada pelayanan keperawatan jiwa, perawat menghadapi tantangan khusus berupa paparan kekerasan di tempat kerja, yang merupakan salah satu sumber stres penting bagi perawat psikiatri (Shahrour et al., 2022). Selain tuntutan pekerjaan, lingkungan kerja, rasio pasien-perawat, dan kepemimpinan merupakan faktor yang dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja perawat pada pelayanan rawat inap psikiatri (Zraychikova et al., 2023). Perawat psikiatri juga menghadapi risiko burnout yang berkaitan dengan dukungan organisasi, dan dukungan organisasi yang lebih baik dapat berperan dalam meningkatkan kondisi psikologis perawat (Tang et al., 2023). Pada lingkungan kesehatan jiwa, stres kerja dapat muncul dari berbagai karakteristik pekerjaan dan lingkungan pelayanan yang secara langsung dirasakan oleh perawat kesehatan jiwa (Cooper et al., 2024). Penelitian pada perawat di rumah sakit jiwa menunjukkan bahwa stres dan burnout merupakan masalah yang perlu diperhatikan, serta karakteristik tempat kerja dapat berkaitan dengan kondisi psikologis perawat (Tomaszewska et al., 2024).

Ketidakseimbangan antara usaha dan penghargaan kerja pada perawat psikiatri juga berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan dan meningkatnya burnout, yang menunjukkan pentingnya kondisi kerja yang adil dan mendukung (Zhang et al., 2024). Pada perawat rawat inap, beban kerja yang tinggi dan kekurangan tenaga merupakan faktor yang dilaporkan sebagai sumber stres kerja sehingga intervensi organisasi perlu diarahkan pada faktor penyebab stres di lingkungan kerja (Zink et al., 2024). Di Indonesia, penelitian pada perawat rumah sakit menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan dengan tingkat stres kerja, sehingga pengelolaan beban kerja menjadi salah satu aspek penting dalam pencegahan stres pada perawat (Sukesi et al., 2024). Penelitian di rumah sakit umum di Jakarta juga menunjukkan adanya keterkaitan antara beban kerja dan tingkat stres pada perawat, sehingga permasalahan tersebut relevan untuk dikaji dalam konteks pelayanan keperawatan di Indonesia (Zakiyah et al., 2023). Penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di rumah sakit di Indonesia juga menunjukkan bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan stres kerja tenaga keperawatan (Panjaitan et al., 2024). Berdasarkan studi pendahuluan di Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta Barat pada April 2026, sebanyak 6 dari 10 perawat (60%) melaporkan beban kerja berat dan 3 perawat (30%) mengalami stres kerja berat (Data primer, 2026). Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan beban kerja fisik dan psikologis dengan tingkat stres kerja pada perawat pelaksana di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta Barat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan beban kerja fisik dan psikologis dengan tingkat stres kerja perawat pelaksana. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2026 di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta Barat. Populasi penelitian adalah seluruh perawat pelaksana di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta Barat sebanyak 117 orang. Pengambilan sampel menggunakan pendekatan *near census sampling***,** yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian diupayakan untuk berpartisipasi. Sebanyak 91 perawat berpartisipasi sebagai responden sehingga *response rate* mencapai 77,8%**.** Kriteria inklusi meliputi perawat pelaksana yang bekerja di ruang rawat inap, aktif bertugas saat pengumpulan data, memiliki masa kerja minimal satu tahun, serta bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Perawat yang sedang cuti atau tidak hadir saat pengumpulan data, tidak bersedia berpartisipasi, atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap dikeluarkan dari penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner beban kerja**,** dan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)**.** Kuesioner beban kerja terdiri dari 33 item**,** yang mencakup 19 item beban kerja fisik dan 14 item beban kerja psikologis, dengan skala Likert 1–5. Skor beban kerja kemudian dikategorikan menjadi ringan dan berat berdasarkan titik potong yang telah ditetapkan dalam instrumen. Stres kerja diukur menggunakan tujuh item dimensi stres DASS-21**,** yaitu item 1, 6, 8, 11, 12, 14, dan 18, dengan pilihan respons 0–3; skor selanjutnya dikategorikan menjadi stres kerja ringan dan berat sesuai kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dan persetujuan etik. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, kerahasiaan data, serta hak untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian. Kuesioner diisi secara mandiri oleh responden dan dikembalikan kepada peneliti setelah selesai.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi beban kerja fisik, beban kerja psikologis, dan stres kerja dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara beban kerja fisik dengan stres kerja serta beban kerja psikologis dengan stres kerja menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan α=0,05**.** Besarnya hubungan disajikan menggunakan Odds Ratio (OR) dan 95% Confidence Interval (CI)**.** Apabila asumsi uji *Chi-Square* tidak terpenuhi, digunakan Fisher's Exact Test**.** Penelitian telah memperoleh Keterangan Lolos Kaji Etik dari Komite Etik dengan Nomor: PP.06.02/D.XLIII/2354/2026, Seluruh responden memberikan *informed consent* sebelum berpartisipasi dalam penelitian dan kerahasiaan identitas responden dijamin oleh peneliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=91)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
20–30 tahun	30	33
31–40 tahun	27	29,7
41–50 tahun	27	29,7
>50 tahun	7	7,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	31,9
Perempuan	62	68,1
Pendidikan		
D3 Keperawatan	52	57,1
Ners/S1 Keperawatan	38	41,8
S2 Keperawatan	1	1,1
Status Kepegawaian		
PNS	73	80,2
PPPK	10	11
Lainnya	8	8,8
Kompetensi		
PK I	28	30,8
PK II	15	16,5
PK III	29	31,9
PK IV	19	20,9
Status Perkawinan		
Belum menikah	26	28,6
Sudah menikah	65	71,4

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Shift Kerja		
Pagi	46	50,5
Siang	35	38,5
Malam	10	11
Masa Kerja		
<5 tahun	27	29,7
>5 tahun	64	70,3
Total	**91**	**100**

Tabel 1 di atas, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 91 orang (100%)**.** Responden berusia 20–30 tahun sebanyak 30 orang (33,0%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 orang (68,1%), berpendidikan D3 Keperawatan sebanyak 52 orang (57,1%), berstatus PNS sebanyak 73 orang (80,2%), memiliki kompetensi PK III sebanyak 29 orang (31,9%), sudah menikah sebanyak 65 orang (71,4%), bekerja pada shift pagi sebanyak 46 orang (50,5%), dan memiliki masa kerja >5 tahun sebanyak 64 orang (70,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Psikologis, dan Tingkat Stres Kerja Perawat Pelaksana (n=91)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean	Std. Deviation
Beban Kerja Fisik	Ringan	16	17,6	1,82	0,383
	Berat	75	82,4		
Beban Kerja Psikologis	Ringan	13	14,3	1,86	0,352
	Berat	78	85,7		
Tingkat Stres Kerja	Ringan	45	49,5	1,51	0,503
	Berat	46	50,5		
Total		**91**	**100**		

Tabel 2, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 91 perawat dan seluruh data dinyatakan valid tanpa data yang hilang (*missing* = 0). Pada variabel beban kerja fisik, sebagian besar responden berada pada kategori berat, yaitu 75 responden (82,4%), dengan nilai *mean* 1,82 dan standar deviasi 0,383. Pada beban kerja psikologis, mayoritas responden juga berada pada kategori berat**,** yaitu 78 responden (85,7%), dengan nilai *mean* 1,86 dan standar deviasi 0,352. Sementara itu, tingkat stres kerja menunjukkan bahwa 46 responden (50,5%) berada pada kategori berat**,** dengan nilai *mean* 1,51 dan standar deviasi 0,503.

Tabel 3. Hasil Analisa Bivariat Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Stres Kerja (n=91)

Beban Kerja Fisik	Tingkat Stres Kerja				Total		P *Value*	Nilai OR	*95% Confidence Intervl Lower Upper*	
	Ringan		Berat							
	f	%	*f*	%	*f*	%				
Beban Kerja Ringan	12	75.0	4	25.0	16	100.0	0.024	3.818	1.127	12.933
Beban Kerja Berat	33	44.0	42	56.0	75	100.0				
Total	**45**	**49.5**	**46**	**50.5**	**91**	**100.0**				

Tabel 3 responden dengan beban kerja ringan sebagian besar memiliki stres kerja ringan (75,0%), sedangkan pada responden dengan beban kerja berat, sebagian besar mengalami stres kerja berat (56,0%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan tingkat stres kerja (p = 0,024). Responden dengan beban kerja berat

memiliki risiko 3,818 kali mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan beban kerja ringan (OR = 3,818; 95% CI: 1,127–12,933).

Tabel 4 Hasil Analisa Bivariat Hubungan Beban Kerja Psikologis Dengan Stres Kerja (n=91)

Beban Kerja Psikologis	Tingkat Stres Kerja				Total		P *Value*	Nilai OR	*95% Confidence Intervl*	
	Ringan		Berat							
	f	%	*f*	%	*f*	%			*Lower*	*Upper*
Beban Kerja Ringan	10	76.9	3	23.1	13	100.0	0.032	4.095	1.046	16.039
Beban Kerja Berat	35	44.9	43	55.1	78	100.0				
Total	**45**	**49.5**	**46**	**50.5**	**91**	**100.0**				

Tabel,4 responden dengan beban kerja psikologis ringan sebagian besar memiliki stres kerja ringan (76,9%), sedangkan pada responden dengan beban kerja psikologis berat, sebagian besar mengalami stres kerja berat (55,1%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja psikologis dengan tingkat stres kerja (p = 0,032). Responden dengan beban kerja psikologis berat memiliki risiko 4,095 kali mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan beban kerja psikologis ringan (OR = 4,095; 95% CI: 1,046–16,039).

Pembahasan

1) Karateristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 91 responden, mayoritas perawat berusia 20–30 tahun sebanyak 30 orang (33,0%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 orang (68,1%), berpendidikan D3 Keperawatan sebanyak 52 orang (57,1%), berstatus PNS sebanyak 73 orang (80,2%), memiliki kompetensi PK III sebanyak 29 orang (31,9%), sudah menikah sebanyak 65 orang (71,4%), bekerja pada shift pagi sebanyak 46 orang (50,5%), dan memiliki masa kerja >5 tahun sebanyak 64 orang (70,3%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Devi, Hananingrum & Wahyudiono (2023) yang menunjukkan bahwa karakteristik individu, seperti usia, status perkawinan, dan masa kerja, dapat berkaitan dengan stres kerja pada perawat. Penelitian Mustakim et al., (2022) juga menunjukkan bahwa karakteristik tertentu, khususnya usia dan status perkawinan, berhubungan dengan stres kerja perawat. Sementara itu, Salsabila et al., (2023) melaporkan bahwa masa kerja dan shift kerja berhubungan dengan stres kerja pada perawat instalasi rawat inap. Temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik demografis dan pekerjaan merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi stres kerja perawat.

2) Frekuensi Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Psikologis, dan Tingkat Stres Kerja Perawat Pelaksana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami beban kerja fisik berat, yaitu sebanyak 75 orang (82,4%), sedangkan 16 orang (17,6%) mengalami beban kerja fisik ringan. Nilai *mean* sebesar 1,82 dengan standar deviasi 0,383 menunjukkan bahwa beban kerja fisik responden secara umum cenderung berada pada kategori berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lestari, Jingga,& Wahyudiono (2023) yang menemukan bahwa beban kerja fisik merupakan salah satu aspek pekerjaan yang berkaitan dengan kelelahan pada perawat. Beban fisik yang tinggi dapat terjadi karena perawat harus melakukan aktivitas seperti mobilisasi pasien, pemindahan pasien, membantu pemenuhan kebutuhan dasar pasien, serta melakukan tindakan keperawatan secara berulang. Selanjutnya, Rahmat et al., (2023) menunjukkan bahwa beban kerja fisik dan mental merupakan komponen penting dalam kondisi kerja perawat. Pegacahyadi & Idealistiana (2023) juga menemukan bahwa beban kerja

berhubungan dengan stres kerja perawat. Dengan demikian, tingginya proporsi beban kerja fisik berat dalam penelitian ini menggambarkan tingginya tuntutan aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh perawat dalam memberikan pelayanan.

Pada variabel beban kerja psikologis, sebagian besar responden berada pada kategori berat, yaitu sebanyak 78 orang (85,7%), sedangkan 13 orang (14,3%) berada pada kategori ringan. Nilai *mean* sebesar 1,86 dengan standar deviasi 0,352 menunjukkan bahwa beban kerja psikologis responden cenderung tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari, Jingga,& Wahyudiono (2023) yang menunjukkan bahwa beban kerja mental mempunyai hubungan dengan kelelahan kerja pada perawat. Beban kerja psikologis dapat muncul akibat tuntutan konsentrasi, pengambilan keputusan, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, komunikasi dengan pasien dan keluarga, serta tuntutan untuk memberikan pelayanan secara cepat dan tepat. Aminulloh & Tualeka (2024) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada perawat shift malam. Selain itu, Winiasa et al., (2024) menemukan hubungan yang signifikan antara *mental workload* dan stres kerja pada perawat. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa tingginya beban kerja psikologis merupakan kondisi yang perlu mendapat perhatian dalam pengelolaan stres kerja perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 46 responden (50,5%) mengalami stres kerja berat, sedangkan 45 responden (49,5%) mengalami stres kerja ringan. Nilai *mean* sebesar 1,51 dengan standar deviasi 0,503 menunjukkan bahwa proporsi stres kerja berat sedikit lebih tinggi dibandingkan stres kerja ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Salsabila et al. (2023) yang menemukan adanya proporsi stres kerja yang cukup tinggi pada perawat instalasi rawat inap serta menunjukkan bahwa masa kerja dan shift kerja berhubungan dengan stres kerja. Penelitian Mustakim et al. (2022) juga menunjukkan bahwa stres kerja merupakan permasalahan yang ditemukan pada perawat rumah sakit dan dipengaruhi oleh berbagai karakteristik pekerjaan maupun individu. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan Tiyani (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar perawat IGD berada pada tingkat stres sedang. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, unit pelayanan, beban pasien, sistem kerja, dan instrumen pengukuran stres yang digunakan.

3) Hubungan Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja dan Beban Kerja Psikologis dengan Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan stres kerja dengan nilai p = 0,024. Responden dengan beban kerja fisik berat memiliki risiko 3,818 kali mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan beban kerja fisik ringan (OR = 3,818; 95% CI: 1,127–12,933). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Pegacahyadi & Idealistiana (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat. Temuan ini juga didukung oleh Lestari, Jingga,& Wahyudiono (2023) yang menunjukkan bahwa beban kerja fisik berkaitan dengan kondisi kelelahan perawat. Selanjutnya, Rahmat et al., (2023) menunjukkan bahwa beban kerja fisik dan mental merupakan faktor penting dalam kondisi kerja perawat. Beban kerja fisik yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan kemampuan pemulihan tubuh, dan apabila berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan tekanan psikologis sehingga berkontribusi terhadap munculnya stres kerja. Menurut peneliti, hasil OR sebesar 3,818 menunjukkan bahwa beban kerja fisik berat merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya mengurangi stres kerja perawat. Tingginya tuntutan aktivitas fisik, terutama apabila disertai jumlah pasien yang banyak dan waktu kerja yang panjang, dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan oleh perawat.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja psikologis dengan stres kerja dengan nilai p = 0,032. Responden dengan beban kerja psikologis berat memiliki risiko 4,095 kali mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan

beban kerja psikologis ringan (OR = 4,095; 95% CI: 1,046–16,039). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Winiasa et al. (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara *mental workload* dan stres kerja pada perawat. Penelitian Aminulloh & Tualeka (2024) juga menunjukkan keterkaitan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada perawat shift malam. Selain itu, Shaifuddin et al. (2025) menunjukkan bahwa beban kerja mental merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan pada perawat karena tuntutan mental yang tinggi dapat berkontribusi terhadap stres kerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja psikologis mempunyai OR yang lebih tinggi dibandingkan beban kerja fisik, yaitu 4,095 dibandingkan 3,818. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, perawat dengan beban kerja psikologis berat mempunyai peluang lebih besar mengalami stres kerja berat. Menurut peneliti, kondisi tersebut dapat terjadi karena pekerjaan perawat tidak hanya membutuhkan tenaga fisik, tetapi juga konsentrasi tinggi, kemampuan mengambil keputusan, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta kemampuan menghadapi kondisi pasien dan keluarga yang kompleks.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perawat pelaksana memiliki beban kerja fisik dan beban kerja psikologis dalam kategori berat, serta tingkat stres kerja cenderung berada pada kategori berat. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan tingkat stres kerja perawat pelaksana. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja psikologis dengan tingkat stres kerja perawat pelaksana. Beban kerja psikologis menunjukkan hubungan yang lebih kuat dibandingkan beban kerja fisik, sehingga aspek psikologis dalam pelaksanaan pekerjaan perlu mendapatkan perhatian dalam upaya mengurangi stres kerja perawat.

Manajemen rumah sakit disarankan melakukan evaluasi dan pembagian beban kerja secara merata sesuai kondisi pasien, disertai pemantauan stres dan waktu istirahat perawat. Perawat diharapkan mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, serta meningkatkan komunikasi dan kerja sama tim. Rumah sakit juga perlu menyediakan program manajemen stres dan dukungan psikologis**,** sedangkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi stres kerja.

5. DAFTAR PUSTAKA

Aminulloh, S., & Tualeka, A. R. (2024). The relationship between mental workload and work fatigue with work stress in night shift nurses at Fatimah Islamic Hospital Banyuwangi. *Media Gizi Kesmas, 13*(1), 370–376. https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.370-376

Cooper, A. L., Best, M. C., Read, R. A., & Brown, J. A. (2024). Exploring work-related stressors experienced by mental health nurses: A qualitative descriptive study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 31*(5), 845–856. https://doi.org/10.1111/jpm.13038

Devi, K., Hananingrum, P., & Wahyudiono, Y. D. A. (2023). Why does work stress occur in nurses? *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health, 12*(1), 95–103. https://doi.org/10.20473/ijosh.v12i1.2023.95-103

Lestari, I. B., Jingga, N. A., & Wahyudiono, Y. D. A. (2023). The relationship between physical and mental workload with fatigue on nurses. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health, 12*(1), 10–18. https://doi.org/10.20473/ijosh.v12i1.2023.10-18

Lim, J.-Y., Kim, G.-M., & Kim, E.-J. (2022). Factors associated with job stress among hospital nurses: A meta-correlation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(10), 5792. https://doi.org/10.3390/ijerph19105792

Mustakim, M., Andini, E. L. N., & Sofiany, I. R. (2022). Stres kerja pada perawat Rumah Sakit Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 17*(2), 48–56. https://doi.org/10.26714/jkmi.17.2.2022.48-56

Panjaitan, D. U., Yulianto, B., & Novita, A. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit X Kabupaten Bogor tahun 2024. *Journal of Public Health Education, 4*(2). https://doi.org/10.53801/jphe.v4i2.336

Pegacahyadi, & Idealistiana, L. (2023). Hubungan beban kerja terhadap stres kerja dan kepuasan kerja perawat di ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Cileungsi tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 9*(Suppl. 2), 270–275. https://doi.org/10.33023/jikep.v9i4.1645

Rahmat, S. K., Russeng, S. S., & Hardi, I. S. (2023). Pengaruh beban kerja fisik dan mental dengan stress kerja terhadap kinerja perawat di unit rawat inap RSUD Labuang Baji Makassar. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR), 5*(1), 205–216. https://doi.org/10.52103/jahr.v5i1.1700

Salsabila, N. Q., Situngkir, D., Millah, I., Kusumaningtiar, D. A., Sangadji, N. W., & Rusdy, M. D. R. (2023). 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, 5*(1), 41–54. https://doi.org/10.30872/jkmm.v5i1.10433

Shahrour, G., Taha, I., Ali, A. M., & Alibrahim, M. (2022). The moderating role of social support on workplace violence and stress among psychiatric nurses. *Nursing Forum, 57*(6), 1281–1288. https://doi.org/10.1111/nuf.12792

Shaifuddin, Z., Chairani, A., Hardieni, N., & Kristanti, M. (2025). The relationship between mental workload and work stress in nurses at the inpatient installation. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 17*(1). https://doi.org/10.52022/jikm.v17i1.719

Sukesi, N., Listiyani, N., Winarti, R., & Wahyuningsih, W. (2024). The relationship of workload and job stress in nurses in the patient room. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research, 3*(3), 1341–1348. https://doi.org/10.55927/eajmr.v3i3.8539

Tang, Y., Wang, Y., Zhou, H., Wang, J., Zhang, R., & Lu, Q. (2023). The relationship between psychiatric nurses' perceived organizational support and job burnout: Mediating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology, 14*, 1099687. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1099687

Tiyani, N. S., Kusumawati, H. I., & Warsini, S. (2024). Gambaran stres kerja perawat instalasi gawat darurat di rumah sakit wilayah Sleman. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan, 27*(2), 61–67. https://doi.org/10.22146/jmpk.v27i2.14906

Tomaszewska, K., Kowalczuk, K., Kadučáková, H., Lehotská, M., Papp, K., & Majchrowicz, B. (2024). Occurrence of stress and burnout among nurses employed in a psychiatric hospital and a somatic hospital—A comparative analysis (Nursing Workload KEGA č. 011KU-4/2024). *Healthcare, 12*(23), 2443. https://doi.org/10.3390/healthcare12232443

Vallone, F., Cattaneo Della Volta, M. F., & Zurlo, M. C. (2024). Stress dimensions, patterns of coping, and psychopathological risk among nurses: A person-centred approach. *BMC Nursing, 23*, 569. https://doi.org/10.1186/s12912-024-02250-y

Winiasa, N. A., Supriyadi, Fanani, E., & Marji. (2024). Hubungan antara *mental workload* dan stres kerja, dengan gejala psikosomatis pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. *Sport Science and Health, 6*(7), 758–771. https://doi.org/10.17977/um062v6i72024p758-771

Yuan, Z., Wang, J., Feng, F., Jin, M., Xie, W., He, H., & Teng, M. (2023). The levels and related factors of mental workload among nurses: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Practice, 29*(5), e13148. https://doi.org/10.1111/ijn.13148

Zakiyah, Z., Karim, U. N., Dewi, A., Nuraini, S., Sutandi, A., & Alnur, R. D. (2023). Workload and stress level in non-COVID-19 zoning nurses at National Central Public Hospital Jakarta. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 18*(3), 186–190. https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i3.7326

Zhang, X., Zhang, L., Xue, B., Li, Y., Yan, M., Luo, H., & Huang, X. (2024). Effort–reward imbalance and well-being among psychiatric nurses: The mediating role of burnout and decent work. *BMC Nursing, 23*, 635. https://doi.org/10.1186/s12912-024-02301-4

Zink, M., Pischke, F., Wendsche, J., & Melzer, M. (2024). Managing the work stress of inpatient nurses during the COVID-19 pandemic: A systematic review of organizational interventions. *BMC Nursing, 23*, 691. https://doi.org/10.1186/s12912-024-02358-1

Zraychikova, E., Gehri, B., Zúñiga, F., Bachnick, S., & Simon, M. (2023). The interaction between leadership, the patient-to-nurse ratio and nurses' work-life balance in the psychiatric inpatient setting in Switzerland: A secondary data analysis of cross-sectional data. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 50*(2), 317–326. https://doi.org/10.1007/s10488-022-01239-6