



S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
SURAKARTA

COPING KUAT STRESS LEWAT

**Zalsa Dwi Ramdhani
Hermawati**



Media Edukasi Perawat

PENDAHULUAN

Stress adalah reaksi individu terhadap suatu tuntutan atau beban yang bersifat spesifik atau nonspesifik. *Stress* kerja adalah stres yang timbul dari tuntutan kerja yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya sehingga dapat menimbulkan berbagai macam reaksi, berupa reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku. *Stress* kerja merupakan masalah yang harus dipandang dan diselesaikan dengan baik karena *stress* dapat menimbulkan penurunan kapasitas kerja, menyebabkan masalah, kecelakaan kerja, penurunan angka produktivitas karyawan, dan menurunnya kondisi kesehatan karyawan.

Penyebab *stress* kerja dapat dikategorikan menjadi tiga karakteristik yaitu karakteristik organisasional, individual dan lingkungan. Karakteristik organisasional yaitu karier, beban kerja, interaksi, masa kerja dan juga *shift* kerja terutama *shift* malam yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan. Karakteristik individual yang meliputi dukungan keluarga, kejenuhan, konflik dengan rekan kerja, usia jenis kelamin dan status pernikahan. Karakteristik lingkungan meliputi kebisingan dan polusi.

Di Eropa, 31,9% tenaga kesehatan dilaporkan mengalami stres kerja, sementara di Asia mencapai 27,9%. Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menunjukkan bahwa 50,9% perawat rumah sakit mengalami stres kerja.

Mengatasi *stress* kerja membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan aplikatif. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi koping *stress*. Koping yang efektif dapat membantu untuk mengenali stresor, merespon dengan cara yang sehat, dan menjaga stabilitas emosi

DAFTAR ISI

Pendahuluan.....	1
Daftar Isi.....	2
Perawat dan Tugasnya.....	3
<i>Shift</i> Malam.....	4
<i>Stress</i> Kerja.....	5
Faktor Penyebab <i>Stress</i> Kerja.....	6
Dampak <i>Stress</i> Kerja Perawat.....	7
Tanda Gejala <i>Stress</i> Kerja.....	8
<i>Coping Stress</i> Yang Bisa Dilakukan.....	9
Kesimpulan.....	10
Daftar Pustaka.....	11

PERAWAT DAN TUGASNYA



Perawat merupakan tenaga kesehatan profesional yang memiliki peran krusial dalam sistem pelayanan kesehatan. Perawat berada di garda terdepan dalam memberikan tindakan asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien, mulai dari melakukan pengkajian, menyusun dan melaksanakan rencana keperawatan, hingga melakukan evaluasi serta dokumentasi hasil asuhan (Afiyah, 2024).

Sistem pelayanan keperawatan berlangsung selama 24 jam, perawat bekerja dalam sistem *shift*, yaitu pagi, sore, dan malam. *Shift* malam, yang dimulai pukul 20.00 hingga 07.30, adalah waktu kerja yang dilakukan saat tubuh secara biologis memerlukan istirahat. Hal ini membuat *shift* malam menjadi waktu kerja yang paling rentan menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis (Julia et al., 2025).

***SHIFT* MALAM**



Tenaga kesehatan di Indonesia umumnya bekerja dalam 3 *shift* atau 3 pembagian waktu kerja yang berbeda yaitu, *shift* pagi, *shift* siang, dan *shift* malam. *Shift* pagi dan siang yang biasanya memakan waktu sekitar 7-8 jam atau biasa disebut *shift* pendek dan *shift* malam sekitar 12 jam yang biasa disebut *shift* panjang (Hendrawati et al., 2025) .

STRESS KERJA



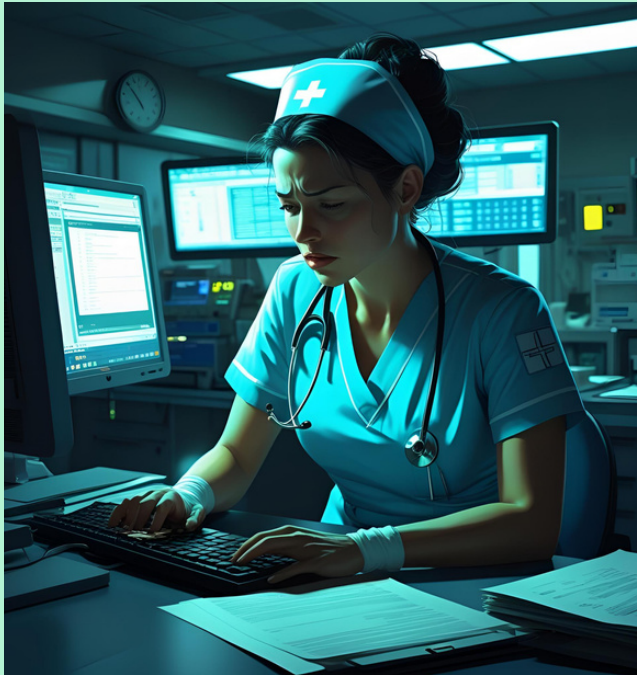
PENGERTIAN

Stress kerja adalah hasil dari keterlibatan individu dengan keadaan lingkungan yang penuh tekanan atau mengancam atau *stressor*, yang dapat menyebabkan masalah perilaku, fisiologis, psikologis, dan organisasi (Budiasa, 2021).

Stress dapat bermanifestasi sebagai reaksi tubuh dan psikologis, seperti merasa bersalah, gelisah, atau kesal terhadap kewajiban atau tekanan yang diberikan kepada mereka, sehingga mereka merasa kurang mampu menangani masalah yang mereka hadapi (Daulay, 2021).

Stress kerja adalah *stress* yang timbul dari tuntutan kerja yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya sehingga dapat menimbulkan berbagai macam reaksi, berupa reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku (Rhamdani, 2020)

FAKTOR PENYEBAB *STRESS* KERJA



Berdasarkan Faktor :

Faktor Internal (Kepribadian,
sistem kepercayaan,
pengalaman, keturunan)

Faktor Eksternal (Lingkungan
dan Masyarakat)

(Anjani et al., 2025)

Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Individual :

Dukungan Keluarga
Kejenuhan
Konflik dengan rekan kerja
Usia
Jenis Kelamin
Status Pernikahan

Karakteristik Lingkungan :

Kebisingan

Polusi

(Fatna, 2024)

Karakteristik Organisasional :

Otonomi
Mutasi
Karier
Beban Kerja
Interaksi
Masa Kerja
Shift Kerja



DAMPAK *STRESS* KERJA TERHADAP KESEHATAN DAN KINERJA PERAWAT

(Aminulloh et al., 2024) (Budiasa, 2021)

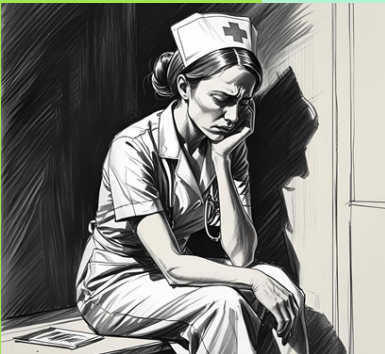
- Menyebabkan gangguan pencernaan
- Kelelahan
- Penurunan produktivitas kerja
- Menyebabkan gangguan dalam hubungan kerja
- Menyebabkan masalah
- Menyebabkan kecelakaan kerja
- Terganggunya psikologis perawat
- Dapat menyebabkan tekanan darah tinggi
- Pelayanan terhadap pasien dapat terganggu

TANDA GEJALA *STRESS* KERJA

(Daulay, 2021)



Merasa gelisah dalam bekerja



**Merasa bersalah karna terus
membuat kesalahan**



**Mudah emosi dan kesal
terhadap tekanan yang
diberikan**



Tidak fokus bekerja

COPING STRESS KERJA **YANG BISA DILAKUKAN**

- Istirahat di sela-sela jam istirahat
- Mendengarkan lagu
- Mengobrol bersama teman sejawat lainnya untuk mengurangi rasa kelelahan dan *stress* setelah melakukan pelayanan terhadap pasien.
- Mengonsumsi makanan ringan
- Relaksasi nafas dalam
- Meditasi (teknik menenangkan pikiran dengan mengatur nafas dan fokus pada suatu objek atau pikiran tertentu)
- Berfikir positif
- Mengontrol diri dan perasaan
- Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa
- *Self Disclosure* (Membuka diri dan membagikan perasaan atau informasi yang ada dalam dirinya kepada orang lain)
- Menceritakan keluh kesah terhadap orang yang dipercaya
- Mengurangi perasaan negatif dengan meluapkan beban atau tekanan yang dirasakan kepada orang lain

(Desy et al, 2025) (Adnan et al, 2023) (Suratmi et al, 2024)
(Sari et al, 2024)



KESIMPULAN



Stress kerja pada perawat *shift* malam dapat muncul dengan berbagai macam gejala yang berdampak pada kesehatan dan kinerja perawat tersebut. Maka dari itu, perlu dilakukannya *coping* adaptif untuk mencegah terjadinya *stress* kerja berkepanjangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah M, R. (2024). Analisis Peran Perawat Sebagai Pemberi Asuhan Keperawatan Terhadap Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Kota Makassar= Analysis of the Role of Nurses as Providers of Nursing Care in Improving the Quality of Health Services at Makassar City He. Universitas Hasanuddin
- Aminulloh, S., & Tualeka, A. R. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Shift Malam Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 370-376. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.370-376>
- Budiasa, P., Rahmawati, P. I., & Krisna Heryanda, K. (2024). Moderation of Social Support as a Balancing of Job Stress for Functional Officers of Goods / Service Procurement of the Ministry of Education, Culture and Technology, Indonesia. *Path of Science*. 2024, 10(3). <https://doi.org/10.22178/pos.102-10>
- Daulay, N., Bagas F, M., & Lubis, L. (2022). Learning Motivation and Coping Stress To Online Learning Difficulties in Students. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(3), 3771-3780. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i3.992>
- Desi Setyorini, Achmad Syahlani, (2025). Efek Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 5 No. 3 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19678>
- Fatna, N., Syah Putra, M., & Sari, N. (2024). Hubungan Stres Kerja Perawat Shift Malam Terhadap Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Avicenna Bireuen. *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(1), 958-967. Retrieved from <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multipleINSTITERCOMPUBLISHERhttps://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple>
- Hendrawati, A., Febriana, L., Azzahirah, M. N., Sad'iah, R. A., Nurjanah, Y. H., Ridwan, H., & Yudha Munajat Saputra. (2025). Perbandingan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Dengan Perbedaan Shift Kerja: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 86-103. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.689>
- Julia, F., Suryono, H., Kriswandana, F., Winarko, W., & Faruk, U. (2025). Pengaruh Beban Kerja Mental, Shift, Dan Masa Kerja Terhadap Burnout Syndrome Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 147-153. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v17i1.2679>
- Lubis, Y. H., Saragih, F. A., Mareta, B., Kesehatan, F., Universitas, M., Negeri, I., ... Tuntungan, K. M. (2022). Pengaruh Beban , Kepuasan , Dan Stress Kerja Terhadap Motivasi Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2011), 372-378.
- Sari, D. W., & Suara, M. (2024). Pengaruh Self Disclosure terhadap Tingkat Stress Perawat. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 802-809. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10757>
- Wanda Aprilyasari, Fitriyatus Sholikhah, Irvan Ardiansyah, Moch Abdillah Islami, Suratmi, & Nurul Hikmatul Qowi. (2024). Hubungan Beban Kerja Dengan Work Life Balance Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol. 2 No. 4 (2024), Vol. 2. <http://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/38124>

GLOSARIUM

A

Aplikatif : Cara penerapan

Asuhan Keperawatan : Proses kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk memberikan perawatan langsung kepada pasien, dengan tujuan memenuhi kebutuhan kesehatan dan meningkatkan kemandirian pasien.

C

Coping Adaptif : Kemampuan individu dalam proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku dalam pemilihan cara untuk menyesuaikan diri secara tepat dalam situasi hidup yang menekan akibat interaksi antara individu dan lingkungan.

E

Evaluasi : Proses identifikasi untuk mengukur/menilai apakah sebuah kegiatan atau program dilaksanakan sesuai perencanaan dan berhasil mencapai tujuan atau tidak

F

Faktor Eksternal : Faktor yang berasal dari luar

Faktor Internal : Faktor yang berasal dari dalam diri

Fisiologis : Salah satu dari cabang-cabang biologi yang mempelajari berlangsungnya sistem kehidupan.

K

Krusial : Penting, genting

M

Meditasi : Teknik menenangkan pikiran dengan mengatur nafas dan fokus pada suatu objek atau pikiran tertentu

Mutasi Kerja : Pemindahan karyawan

O

Otonomi : Pemerintahan yang dijalankan sendiri

P

Psikologis : Ilmu terapan yang mempelajari tentang perilaku, fungsi mental, dan proses mental manusia melalui prosedur ilmiah.

Produktivitas Kerja : Kemampuan setiap orang, sistem, atau suatu perusahaan dalam menghasilkan produk barang atau jasa dengan cara memanfaatkan sumber daya secara efektif dan efisien

R

Relaksasi : Proses menenangkan pikiran

S

Self Disclosure : Proses di mana individu mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, dan pengalaman kepada orang lain, yang biasanya disimpan atau dirahasiakan.

Shift : Pembagian waktu kerja

Stress : Reaksi individu terhadap suatu tuntutan atau beban yang bersifat spesifik atau nonspesifik

Stressor : Faktor pemicu stress