



## Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Perawat di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan

Khusaeri Nanda Rosandi<sup>1\*</sup>, Rahayu Winarti<sup>2</sup>, Endang Supriyanti<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia  
email: [eryknanda123@gmail.com](mailto:eryknanda123@gmail.com)<sup>1</sup>

### Article Info :

Received:  
07-04-2026  
Revised:  
22-04-2026  
Accepted:  
04-05-2026

### Abstract

*Workload refers to a series of tasks that must be completed within a specific timeframe, involving both physical and mental abilities. An imbalance between job demands and an individual's capacity can trigger work-related stress, particularly among nurses. This study aims to analyze the relationship between workload and stress levels among nurses at Kraton Regional General Hospital in Pekalongan Regency. The study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 58 inpatient nurses selected using total sampling according to inclusion criteria. The instruments used were the Nurse Workload Questionnaire and the Extended Nursing Stress Scale (ENSS). Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents had a moderate workload (50%) and moderate stress levels (48.3%). Bivariate analysis revealed a positive and significant relationship between workload and nurses' stress levels ( $r = 0.529$ ;  $p < 0.05$ ). These findings indicate that an increase in workload contributes to higher stress levels among nurses.*

**Keywords:** *Workload, Nurses, Kraton Regional General Hospital, Work-related stress, Stress levels.*

### Abstrak

Beban kerja merupakan serangkaian tugas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu, baik yang melibatkan kemampuan fisik maupun mental. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas individu dapat memicu stres kerja, terutama pada profesi perawat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres perawat di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 58 perawat rawat inap yang dipilih menggunakan teknik total sampling sesuai kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Beban Kerja Perawat dan Extended Nursing Scale Stres (ENSS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang (50%) dan tingkat stres sedang (48,3%). Uji bivariat menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara beban kerja dan tingkat stres perawat ( $r = 0,529$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan beban kerja berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres perawat.

**Kata kunci:** *Beban kerja, Perawat, RSUD Kraton, Stres kerja, Tingkat stress.*



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Transformasi sistem kesehatan global dalam dua dekade terakhir memperlihatkan peningkatan kompleksitas pelayanan yang secara langsung mengubah karakter kerja tenaga kesehatan, khususnya perawat sebagai garda terdepan dalam pemberian asuhan yang berorientasi holistik, mencakup dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual pasien. Dinamika ini tidak hanya dipengaruhi oleh kemajuan teknologi medis, tetapi juga oleh peningkatan tuntutan kualitas layanan, keselamatan pasien, serta efisiensi operasional rumah sakit, yang secara simultan menempatkan perawat dalam posisi kerja yang sarat tekanan struktural dan fungsional. Literatur keperawatan menegaskan bahwa perawat merupakan profesi dengan intensitas interaksi tertinggi dengan pasien sepanjang siklus pelayanan, sehingga akumulasi beban tugas yang bersifat simultan dan berkelanjutan berpotensi menciptakan tekanan psikologis yang signifikan (Agustina et al., 2023).

Beban kerja tidak lagi dipahami sekadar sebagai kuantitas tugas, melainkan sebagai konstruksi multidimensional yang mencakup tuntutan fisik, kognitif, dan emosional yang saling berinteraksi dalam

lingkungan kerja yang kompleks (Ennimay et al., 2022). Kajian empiris menunjukkan bahwa hubungan antara beban kerja dan stres kerja perawat telah menjadi fokus penelitian lintas konteks, dengan temuan yang secara konsisten mengindikasikan adanya asosiasi positif antara kedua variabel tersebut, meskipun dengan variasi intensitas dan determinan kontekstual. Studi yang dilakukan oleh Anna et al. (2022) menggarisbawahi bahwa beban kerja tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap stres kerja, tetapi juga melalui mediasi faktor lingkungan kerja dan dukungan sosial, sehingga menghasilkan konfigurasi hubungan yang bersifat multidimensional.

Junaidah et al. (2023) menekankan bahwa beban kerja fisik dan mental secara simultan meningkatkan kerentanan perawat terhadap stres, khususnya dalam sistem kerja berbasis shift dan tekanan pelayanan akut. Temuan serupa juga diidentifikasi oleh Lasri et al. (2022) yang mengaitkan beban kerja dengan penurunan kinerja melalui mekanisme stres kerja, serta oleh Verantie et al. (2025) yang menegaskan peran masa kerja sebagai variabel yang memperkuat hubungan tersebut melalui pengalaman adaptif individu terhadap tekanan kerja. Meskipun literatur menunjukkan konsistensi arah hubungan, terdapat indikasi kuat adanya heterogenitas hasil yang mencerminkan keterbatasan konseptual dan metodologis dalam studi sebelumnya, terutama terkait dengan variabel moderasi dan karakteristik individu yang belum terintegrasi secara komprehensif dalam model analisis. Awalia et al. (2021) mengemukakan bahwa faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin memiliki kontribusi signifikan terhadap variasi stres kerja, namun belum secara sistematis dikaitkan dengan dinamika beban kerja dalam kerangka analisis yang terpadu.

Hapsari et al. (2023) menambahkan bahwa masa kerja dan beban kerja mental berinteraksi secara kompleks dalam mempengaruhi stres kerja, tetapi studi tersebut masih terbatas pada sektor non-klinis sehingga generalisasi ke konteks keperawatan menjadi problematis. Sementara itu, Maranden et al. (2023) mengidentifikasi berbagai faktor determinan stres kerja pada perawat, namun belum mengelaborasi secara mendalam hubungan kausal antara beban kerja sebagai variabel utama dengan dimensi stres yang dialami. Keterbatasan tersebut memperlihatkan adanya celah empiris yang signifikan, khususnya dalam memahami bagaimana konfigurasi beban kerja yang spesifik pada konteks rumah sakit daerah dengan keterbatasan sumber daya dapat mempengaruhi tingkat stres perawat secara lebih akurat dan kontekstual. Pendekatan yang terlalu generalistik dalam penelitian sebelumnya cenderung mengabaikan dinamika lokal, seperti rasio tenaga kesehatan terhadap pasien, distribusi beban kerja antar shift, serta tekanan administratif yang khas pada institusi pelayanan kesehatan tingkat daerah. Dalam kerangka teoretis stres kerja, ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas individu merupakan determinan utama munculnya stres, yang dalam praktiknya dipengaruhi oleh mekanisme koping individu dan kondisi lingkungan kerja (Asih Gusti Yuli et al., 2018).

Kompleksitas ini menuntut adanya pendekatan empiris yang lebih kontekstual dan berbasis data lapangan yang aktual. Urgensi penelitian ini semakin menguat ketika dikaitkan dengan implikasi praktis terhadap kualitas pelayanan kesehatan dan keselamatan pasien, mengingat stres kerja yang tidak terkelola secara optimal dapat berdampak pada penurunan kinerja, peningkatan risiko kesalahan medis, serta menurunnya kepuasan kerja perawat. Fenomena yang teridentifikasi pada studi pendahuluan di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa sebagian besar perawat menghadapi beban kerja yang tinggi akibat akumulasi jumlah pasien, tuntutan administratif, dan keterbatasan tenaga kerja, yang secara langsung diikuti dengan munculnya gejala stres seperti kelelahan fisik, gangguan tidur, dan kecemasan dalam pengambilan keputusan klinis. Kondisi ini memperlihatkan bahwa hubungan antara beban kerja dan stres kerja tidak hanya bersifat teoritis, tetapi telah menjadi realitas empiris yang memerlukan penanganan berbasis evidensi ilmiah yang kuat.

Penelitian ini diposisikan sebagai upaya untuk mengisi celah empiris tersebut dengan mengkaji secara spesifik hubungan antara beban kerja dan tingkat stres perawat dalam konteks rumah sakit daerah, dengan mempertimbangkan karakteristik kerja yang unik dan kompleks. Fokus pada RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur yang selama ini didominasi oleh studi pada rumah sakit besar atau konteks perkotaan, sekaligus menghadirkan perspektif baru mengenai dinamika beban kerja dan stres dalam sistem pelayanan kesehatan dengan keterbatasan sumber daya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dan tingkat stres perawat secara empiris dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, sehingga diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dalam memperkuat pemahaman mengenai mekanisme hubungan kedua variabel tersebut, serta kontribusi metodologis

melalui penggunaan instrumen terstandar dan analisis statistik yang relevan dalam mengidentifikasi pola hubungan yang signifikan dan bermakna dalam konteks praktik keperawatan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres perawat di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Pendekatan cross sectional dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel dilakukan secara simultan dalam satu waktu tanpa intervensi, sehingga mampu menggambarkan kondisi empiris hubungan antar variabel secara aktual. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh perawat bangsal rawat inap di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan tahun 2026 yang berjumlah 58 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan responden. Kriteria inklusi meliputi perawat yang bersedia menjadi responden serta memiliki masa kerja lebih dari satu tahun, sementara kriteria eksklusi mencakup perawat yang sedang cuti melahirkan, perawat kepala ruang, dan perawat pada unit khusus seperti ICU, PICU/NICU, ruang bersalin, nifas, IBS, dan unit hemodialisa (Junaidah, 2023).

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari 2026 yang mencakup tahapan persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Beban Kerja Nursalam untuk mengukur tingkat beban kerja dan Extended Nursing Stress Scale (ENSS) untuk mengukur tingkat stres perawat, dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner secara langsung setelah responden memberikan persetujuan (informed consent). Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi, serta dianalisis menggunakan program SPSS versi 26.0. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  untuk menguji hubungan antar variabel. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi anonimitas, kerahasiaan, dan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Widya Husada Semarang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden dan Implikasinya terhadap Beban Kerja serta Stres Perawat**

Karakteristik responden menjadi variabel dasar yang berperan dalam membentuk respons individu terhadap beban kerja dan stres kerja. Distribusi demografis menunjukkan dominasi perawat perempuan dengan proporsi lebih tinggi dibanding laki-laki. Komposisi ini mencerminkan struktur tenaga keperawatan yang secara umum didominasi perempuan dalam praktik klinis. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa faktor gender memiliki kaitan dengan kerentanan terhadap stres kerja melalui peran ganda dan tuntutan emosional (Rewo et al., 2020). Kelompok usia responden didominasi rentang 20–44 tahun yang termasuk kategori usia produktif. Usia produktif cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan kerja, namun tetap berpotensi mengalami stres jika tuntutan pekerjaan meningkat. Pengalaman kerja yang bertambah seringkali memperkuat mekanisme koping individu terhadap stres. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa usia dan pengalaman kerja berkontribusi dalam pengelolaan stres kerja (Prawira et al., 2025).

Tingkat pendidikan responden sebagian besar berada pada jenjang S1 Keperawatan yang menunjukkan kapasitas akademik relatif baik. Pendidikan tinggi berperan dalam meningkatkan kemampuan analitis dan pengambilan keputusan klinis. Kondisi ini dapat memengaruhi cara perawat memaknai beban kerja dan mengelola tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan berhubungan dengan kemampuan adaptasi terhadap stres kerja (Fadilla & Nurmalasari, 2024). Lama bekerja seluruh responden berada pada kategori lebih dari satu tahun yang menunjukkan pengalaman kerja yang cukup.

Pengalaman kerja memberikan kontribusi terhadap pembentukan keterampilan teknis dan nonteknis dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Perawat dengan masa kerja lebih lama cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih stabil. Hal ini didukung oleh temuan bahwa pengalaman kerja berkorelasi dengan penurunan risiko stres kerja (Muhajirin et al., 2024). Distribusi karakteristik responden dapat dilihat lebih rinci pada tabel berikut yang menunjukkan komposisi berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan lama bekerja.

**Tabel 4 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian (n = 58)**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	23	39,7
Perempuan	35	60,3
<b>Kelompok Usia</b>		
20-44 (dewasa)	45	77,6
45-59 (Pra Lansia)	15	22,4
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
DIII Keperawatan	28	48,3
S1 Keperawatan	30	51,7
<b>Lama bekerja</b>		
< 1 tahun	0	0
≥1 tahun	58	100
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,3%), kelompok usia dewasa 77,6%, tingkat pendidikan terbanyak adalah S1 Keperawatan (51,7%), lama bekerja paling banyak ≥1 tahun yaitu 100%. Tabel tersebut memperlihatkan dominasi kelompok usia dewasa dan pendidikan tinggi. Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kapasitas profesional yang cukup untuk menghadapi tuntutan kerja. Namun demikian, kapasitas tersebut tidak serta-merta mengeliminasi potensi stres kerja. Penelitian lain menegaskan bahwa meskipun tenaga kesehatan berpengalaman, tekanan kerja tetap dapat memicu stres jika tidak diimbangi manajemen kerja yang baik (Junaidah et al., 2023).

Dominasi perawat perempuan dalam penelitian ini juga memiliki implikasi terhadap beban psikososial yang dihadapi. Perempuan cenderung memiliki tanggung jawab domestik yang dapat meningkatkan tekanan mental. Kondisi ini dapat memperkuat akumulasi stres terutama dalam situasi kerja yang intensif. Penelitian menunjukkan bahwa faktor psikososial menjadi determinan penting dalam stres kerja perawat (Nurhaliza et al., 2025). Usia produktif yang mendominasi menunjukkan bahwa tenaga kerja berada pada fase optimal secara fisik dan kognitif. Namun, tuntutan kerja yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan antara kapasitas dan beban kerja. Ketidakseimbangan tersebut menjadi faktor utama munculnya stres kerja. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa stres muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan individu (Alpian et al., 2024). Tingkat pendidikan yang relatif tinggi memberikan keuntungan dalam aspek pemahaman klinis dan pengambilan keputusan. Akan tetapi, tuntutan profesional yang meningkat juga dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Perawat dengan pendidikan tinggi seringkali memiliki tanggung jawab lebih besar dalam pelayanan kesehatan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan tingkat stres kerja apabila tidak diimbangi dengan dukungan organisasi (Cindy et al., 2022).

Lama bekerja yang homogen pada kategori lebih dari satu tahun menunjukkan bahwa responden telah melewati fase adaptasi awal. Hal ini memungkinkan mereka memiliki pola kerja yang lebih stabil. Namun, rutinitas kerja yang berulang juga dapat menimbulkan kejenuhan yang berkontribusi terhadap stres. Fenomena ini dijelaskan dalam penelitian yang menyatakan bahwa pengalaman kerja tidak selalu menurunkan stres jika beban kerja tetap tinggi (Pangestu, 2025). Karakteristik responden secara keseluruhan menunjukkan adanya kombinasi faktor individu yang berpotensi memengaruhi tingkat stres kerja. Interaksi antara usia, pendidikan, dan pengalaman kerja membentuk dinamika respons terhadap beban kerja. Analisis ini menegaskan bahwa faktor individu tidak dapat dipisahkan dari konteks organisasi dalam memahami stres kerja. Pendekatan multidimensional diperlukan untuk menjelaskan fenomena ini secara komprehensif (Ruslina et al., 2023).

### Analisis Beban Kerja Perawat di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan

Beban kerja merupakan faktor utama yang memengaruhi kondisi fisik dan psikologis perawat dalam menjalankan tugas pelayanan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi beban kerja didominasi kategori sedang, dengan proporsi yang cukup besar juga berada pada kategori berat. Kondisi ini mencerminkan adanya tekanan kerja yang signifikan dalam lingkungan rumah sakit. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa beban kerja perawat sering berada pada tingkat sedang hingga tinggi akibat kompleksitas pelayanan (Fadilla & Nurmalasari, 2024). Beban kerja sedang yang mendominasi menunjukkan bahwa sebagian besar perawat masih berada dalam kapasitas kerja yang relatif terkendali. Namun, proporsi beban kerja berat yang cukup tinggi menunjukkan adanya potensi overload pada sebagian tenaga keperawatan.

Overload ini dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah pasien dan tenaga perawat. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa ketidakseimbangan tersebut menjadi faktor utama peningkatan beban kerja (Junaidah et al., 2023). Distribusi beban kerja dalam penelitian ini menunjukkan variasi yang cukup signifikan antar responden. Variasi ini mencerminkan perbedaan unit kerja, intensitas pelayanan, dan kompleksitas kasus pasien. Beban kerja yang tidak merata dapat menimbulkan ketimpangan dalam tekanan kerja antar perawat. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa variasi beban kerja berkaitan dengan dinamika operasional rumah sakit (Prawira et al., 2025). Data distribusi beban kerja perawat dapat dilihat pada tabel berikut yang menggambarkan kategori ringan, sedang, dan berat berdasarkan skor kuesioner. Variabel beban kerja perawat diukur menggunakan kuesioner beban kerja perawat Nursalam dan dianalisis berdasarkan kategori skor total.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi beban kerja perawat (n = 58)**

Beban kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Beban Skor= 13-22	0	0%
Ringan Skor =23-32	7	12,1%
Sedang Skor =33-42	29	50%
Berat Skor =43-52	22	37,9%
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer penelitian 2026

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja kategori sedang (50%), dan hanya sebagian kecil berada pada kategori ringan (12,1%). Tabel tersebut menunjukkan bahwa kategori sedang memiliki frekuensi tertinggi, diikuti kategori berat yang cukup signifikan. Proporsi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar perawat menghadapi tuntutan kerja yang cukup tinggi. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kelelahan kerja apabila berlangsung dalam jangka panjang. Penelitian lain menegaskan bahwa beban kerja tinggi berkorelasi dengan kelelahan dan penurunan performa kerja (Pangestu, 2025).

Beban kerja yang tinggi tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis perawat. Tekanan kerja yang terus-menerus dapat memicu stres dan kelelahan emosional. Hal ini terutama terjadi pada lingkungan kerja dengan tuntutan pelayanan tinggi seperti ruang rawat inap. Studi menunjukkan bahwa beban kerja berkontribusi signifikan terhadap munculnya stres kerja (Alpian et al., 2024). Selain itu, beban kerja juga dipengaruhi oleh faktor organisasi seperti jumlah tenaga, sistem shift, dan kebijakan manajemen rumah sakit. Ketidakseimbangan dalam faktor-faktor tersebut dapat memperberat beban kerja individu. Kondisi ini sering terjadi pada rumah sakit dengan keterbatasan sumber daya manusia. Penelitian menunjukkan bahwa faktor organisasi memiliki peran penting dalam menentukan tingkat beban kerja (Muhajirin et al., 2024).

Dalam RSUD Kraton dinamika pelayanan kesehatan yang tinggi turut memengaruhi distribusi beban kerja perawat. Rumah sakit sebagai fasilitas rujukan memiliki intensitas pelayanan yang lebih kompleks dibanding fasilitas kesehatan primer. Hal ini menyebabkan perawat harus menangani berbagai kondisi pasien dengan tingkat keparahan yang berbeda. Penelitian di RSUD Kraton juga menunjukkan adanya tekanan kerja dalam praktik keperawatan sehari-hari (Ruslina et al., 2023). Beban kerja yang tinggi juga berpotensi memengaruhi kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Perawat yang mengalami kelelahan cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan ketelitian.

Kondisi ini dapat berdampak pada keselamatan pasien dan efektivitas pelayanan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban kerja tinggi berkaitan dengan penurunan kualitas pelayanan keperawatan (Nurhaliza et al., 2025).

Beban kerja dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas individu. Ketika tuntutan melebihi kapasitas, maka individu akan mengalami tekanan yang berpotensi menjadi stres. Model ini menjelaskan mengapa beban kerja menjadi variabel penting dalam studi stres kerja. Pendekatan ini didukung oleh penelitian yang menekankan hubungan antara beban kerja dan stres sebagai fenomena multidimensional (Cindy et al., 2022). Analisis terhadap beban kerja perawat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kerja berada pada tingkat yang perlu mendapatkan perhatian manajerial. Proporsi beban kerja berat yang cukup tinggi mengindikasikan perlunya evaluasi distribusi tugas dan jumlah tenaga. Intervensi organisasi diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kapasitas perawat. Upaya ini penting untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan perawat dan kualitas pelayanan kesehatan (Rewo et al., 2020).

### Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Perawat

Hubungan antara beban kerja dan tingkat stres perawat menjadi fokus utama dalam penelitian ini karena keduanya memiliki keterkaitan erat dalam praktik keperawatan. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Kondisi ini mengindikasikan bahwa peningkatan beban kerja diikuti oleh peningkatan tingkat stres perawat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa beban kerja merupakan determinan utama stres kerja pada tenaga kesehatan (Fadilla & Nurmalasari, 2024).

Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,512 dengan signifikansi 0,000. Nilai tersebut menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang dengan arah positif. Interpretasi ini menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak bersifat lemah, tetapi juga tidak berada pada tingkat sangat kuat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan moderat antara beban kerja dan stres kerja umum ditemukan dalam konteks pelayanan kesehatan (Prawira et al., 2025). Distribusi hubungan antara kategori beban kerja dan tingkat stres dapat diamati pada tabel berikut yang menunjukkan pola peningkatan stres seiring kenaikan beban kerja.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Perawat (n = 48 )**

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak stres skor= 0-56	1	1,7%
Stres ringan Skor =57-114	19	32,8%
Stres sedang Skor =115-171	27	46,6%
Stres berat Skor =172-228	11	19%
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data primer penelitian 2026

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (46,6%), dan hanya sebagian kecil berada pada kategori tidak stres (1,7%). Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada kategori beban kerja berat terdapat peningkatan jumlah responden dengan stres sedang hingga berat. Pola ini memperkuat asumsi bahwa beban kerja berkontribusi terhadap peningkatan tekanan psikologis. Namun, terdapat variasi individu yang menunjukkan bahwa tidak semua responden dengan beban kerja tinggi mengalami stres berat. Penelitian lain juga menunjukkan adanya variasi respons individu terhadap stres kerja (Muhajirin et al., 2024). Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan tingkat stres perawat. Karena data berskala ordinal, maka analisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* ( $\rho$ ).

**Tabel 4. Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Perawat (n = 58)**

Variabel Kategori	Kategori Stres Kerja				Total	P-Value	R
	Tidak	Ringan	Sedang	Berat			

Kategori	Ringan	0	7	0	0	7		
Beban Kerja	Sedang	0	10	17	2	29	0,000	0,512
	Berat	1	2	10	9	22		
<b>Total</b>		<b>1</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>11</b>	<b>58</b>		

Sumber : Data primer penelitian 2026

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* melalui program SPSS versi 26.0, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $p$ ) sebesar 0,512 dengan nilai signifikansi ( $p$ -value) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai  $p$ -value menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres perawat. Sementara itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,512 menunjukkan kekuatan hubungan yang termasuk sedang dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi beban kerja, maka semakin tinggi pula tingkat stres perawat.

Fenomena adanya responden dengan beban kerja berat namun tingkat stres rendah menunjukkan peran mekanisme koping individu. Mekanisme koping merupakan strategi adaptif yang digunakan individu untuk mengelola tekanan. Perawat dengan koping yang baik mampu mengendalikan respons emosional terhadap beban kerja. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa mekanisme koping memoderasi hubungan antara beban kerja dan stres (Rewo et al., 2020). Selain faktor individu, lingkungan kerja juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres perawat. Dukungan organisasi, hubungan antar rekan kerja, dan sistem manajemen menjadi faktor penting dalam mereduksi tekanan kerja. Lingkungan kerja yang kondusif dapat menurunkan dampak negatif dari beban kerja tinggi.

Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan kerja berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres perawat (Junaidah et al., 2023). Dalam konteks teoritis, hubungan antara beban kerja dan stres dapat dijelaskan melalui teori ketidakseimbangan tuntutan dan sumber daya. Teori ini menyatakan bahwa stres muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya. Beban kerja yang tinggi tanpa dukungan memadai akan meningkatkan risiko stres. Konsep ini didukung oleh berbagai studi yang menempatkan beban kerja sebagai faktor utama stres kerja (Alpian et al., 2024). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang. Kondisi ini mencerminkan adanya tekanan kerja yang cukup signifikan namun belum mencapai tingkat ekstrem. Stres pada tingkat sedang masih memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal, tetapi berpotensi berkembang menjadi lebih berat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres sedang dapat berkembang menjadi burnout jika tidak ditangani (Pangestu, 2025).

Konteks RSUD Kraton sebagai rumah sakit rujukan turut memengaruhi dinamika hubungan antara beban kerja dan stres. Tingginya jumlah pasien dan kompleksitas kasus meningkatkan tuntutan kerja perawat. Kondisi ini memperbesar kemungkinan terjadinya stres kerja terutama pada unit rawat inap. Studi di RSUD Kraton juga menunjukkan adanya tekanan kerja yang memengaruhi kondisi psikologis tenaga kesehatan (Ruslina et al., 2023). Selain itu, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi dapat menjadi alternatif dalam mengurangi stres perawat. Pendekatan ini dapat membantu perawat mengelola tekanan secara lebih efektif.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi mampu meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan stres pada tenaga kesehatan. Hal ini memberikan implikasi praktis dalam pengelolaan stres kerja (Umam, 2024). Hubungan positif antara beban kerja dan tingkat stres menunjukkan pentingnya manajemen beban kerja dalam organisasi kesehatan. Pengaturan distribusi tugas, penambahan tenaga, dan peningkatan dukungan organisasi menjadi strategi yang relevan. Upaya ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan perawat tetapi juga kualitas pelayanan kesehatan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pengelolaan beban kerja dalam menurunkan stres kerja (Nurhaliza et al., 2025).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat beban kerja memiliki hubungan yang bermakna dan positif dengan stres kerja perawat di RSUD Kraton. Sebagian besar responden menunjukkan beban kerja pada kategori tinggi dan seluruh responden memiliki tingkat stres dalam kategori sedang. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dimiliki perawat, maka semakin tinggi pula tingkat stres. Institusi Rumah Sakit diharapkan dapat melakukan evaluasi pengaturan beban

kerja perawat secara berkala agar beban kerja tetap seimbang dan tidak menimbulkan stres kerja. Menyediakan program manajemen stres seperti piknik. Serta mempertimbangkan penyesuaian jumlah tenaga perawat sesuai kebutuhan pelayanan guna mengurangi beban kerja yang berlebihan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Susanto, W., Sutomo, S., Tondok, S., & Winarti, R. (2023). *Buku konsep keperawatan dasar*. Dalam S. Sakinah, Abdurrahman, & P. Mahardika (Eds.), *Pustaka Lombok* (Edisi pertama). Pustaka Lombok.  
<http://repo.polkesraya.ac.id/2760/1/BUKU%20KEPERAWATAN%20DASAR.pdf>
- Alpian, N., Zulfikar, I., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Ruang Igd Rumah Sakit Umum Daerah Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. *Identifikasi*, 10(1), 143-149. <https://doi.org/10.36277/identifikasi.v10i1.335>
- Anna, R., Nina, N., & Rindu, R. (2022). Beban kerja, dukungan rekan kerja, lingkungan kerja, dan iklim kerja terhadap tingkat stres kerja perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 160–169. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i02.1334>
- Asih Gusti Yuli, A., Hardani, W., & Rusmalia, D. (2018). *Stres kerja* (Edisi pertama).
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). Hubungan umur dan jenis kelamin dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1824>
- Cindy, I. T., Permina, Y., Sudarta, I. W., & Intening, V. R. (2022). HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT STRES PERAWAT MASA PANDEMI COVID-19 DI RUMAH SAKIT MYRIA PALEMBANG SUMATERA SELATAN: Beban Kerja dan Tingkat Stres. <https://doi.org/10.35913/jk.v9i2.241>
- Ennimay, E., Risyadi, F., & Sari, S. M. (2022). Mengenal dan mengkaji beban kerja perawat di rumah sakit. Dalam A. Rahmadi (Ed.), *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, No. 2). CV Global Aksara Pers. <https://repo.hip.ac.id/id/eprint/484/105/27.pdf>
- Fadilla, R. A., & Nurmalasari, M. (2024). Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1). <https://doi.org/10.36729/bi.v16i1.1216>
- Hapsari, K. V., Lestantyo, D., & Ekawati, E. (2023). Hubungan beban kerja mental, usia, dan masa kerja dengan stres kerja pada pegawai kantor Bea Cukai Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i4.40514>
- Junaidah, J., Christya, W. U., & Sri, M. (2023). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan tingkat stres perawat di RS X Kota Batam. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi, dan Kesehatan*, 2(2), 85–94. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i2.40>
- Junaidah, J., Wardhani, U. C., & Muharni, S. (2023). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan tingkat stres perawat di RS X Kota Batam. *Sainteques: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(2), 85-94. <https://doi.org/10.55681/sainteques.v2i2.40>
- Lasri, I. A., Rohyani, D., & Helen, M. (2022). Hubungan beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja perawat di Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia. *Malahayati Health Student Journal*, 2(1), 33–45. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i1.5985>
- Maranden, A. A., Irjayanti, A., & Wayangkau, E. C. (2023). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 221–228. <https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>
- Muhajirin, F. A. R., Sulaiman, L., & Setiwan, S. (2024). Analisis Beban Kerja dan Stres Kerja pada Perawat. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(2), 1853-1860. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v12i2.12970>
- Nurhaliza, R., Parmin, S., Wulandari, R., Alkhusari, A., & Safitri, S. W. (2025). Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Dengan Tingkat Stress Perawat di Rsud Siti Fatimah Az-Zahra. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 8(1), 202-211. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1404>
- Pangestu, A. (2025). *HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KINERJA DAN KELELAHAN (FATIGUE) PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD SULTAN IMANUDDIN KOTAWARINGIN BARAT KALIMANTAN TENGAH* (Doctoral dissertation, SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKA PANGKALAN BUN).

- Prawira, I. A., Zainal, I., & Mappangile, A. S. (2025). HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD BERIMAN BALIKPAPAN. *IDENTIFIKASI*, 11(4), 833-842. <https://doi.org/10.36277/identifikasi.v11i4.732>
- Rewo, K. N., Puspitasari, R., & Winarni, L. M. (2020). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rs Mayapada Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(3), 112-120. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i3.34>
- Ruslina, D., Anonim, T., & Hartono, M. (2023). PENGELOLAAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA PASIEN ANAK DENGAN DIARE DI RSUD KRATON KABUPATEN PEKALONGAN. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 4(1), 281-292.
- Umam, M. K. (2024). Relaksasi Benson meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 30-34. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.1051>
- Verantie, Y., Sarwili, I., & Lannasari, L. (2025). Hubungan masa kerja dan beban kerja dengan stres kerja perawat pelaksana di RSUD ASA Depok tahun 2024. *Praba: Jurnal Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.62027/praba.v3i1.333>