

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dimulai pada 7 Mei hingga 2 Juni 2026 dengan subjek perawat pelaksana yang bekerja di enam ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto. Temuan yang diperoleh selama periode tersebut adalah sebagai berikut:

4.1.1. Data Umum

Bagian ini akan memaparkan informasi dasar yang mencakup karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir yang dimiliki, dan lama kerja responden penelitian.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Ruang Rawat Inap RS Gatoel Mojokerto

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia		
a	Dewasa Awal (23-40 tahun)	41	83,7
b	Dewasa Madya (41-60 tahun)	8	16,3
	Jumlah	49	100
2	Jenis Kelamin		
a	Laki – Laki	5	10,2
b	Perempuan	44	89,8
	Jumlah	49	100
3	Pendidikan Terakhir		
a	D3 Keperawatan	3	6,1
b	S1 Keperawatan	15	30,6
c	Ners	30	61,2
d	S2	1	2,1
	Jumlah	49	100

4	Lama Kerja	1	2
a	<1 tahun	13	26,5
b	1-5 tahun	16	32,7
c	6-10 tahun	19	38,8
d	>10 tahun		
Jumlah		49	100

Sumber: Data Primer, 2026.

Tabel 4.1 menampilkan bahwa karakteristik responden menurut usia, hampir seluruh responden, yaitu sebanyak 41 perawat (83,7%), berasal dari kelompok usia dewasa awal (23-40 tahun). Sedangkan menurut kategori jenis kelamin, mayoritas 44 perawat (89,8%) adalah wanita. Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden mempunyai latar belakang profesi ners, yaitu sebanyak 30 perawat (61,2%). Sementara itu, untuk lama kerja, proporsi terbesar adalah perawat dengan masa kerja di atas 10 tahun, sebanyak 19 perawat (38,8%).

4.1.2. Data Khusus

1. Beban Kerja

Tabel 4. 2 Indikator Beban Kerja Berdasarkan Nilai Mean pada Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RS Gatoel Mojokerto

No	Beban Kerja	Total Rating	Mean	Ranking
a	Mental Demand	2.840	57,7	5
b	Physical Demand	2.930	57,9	4
c	Temporal Demand	3.180	64,8	3
d	Performance	3.670	74,8	1
e	Effort	3.610	73,6	2
f	Frustration Level	2.470	50,4	6

Sumber: Data Primer, 2026.

Tabel 4.2 menampilkan bahwa indikator beban kerja paling dominan terjadi pada perawat pelaksana di seluruh ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto, yakni *performance* dengan nilai mean 74,8.

Tabel 4. 3 Tabel Distribusi Frekuensi Beban Kerja

No	Variabel Beban Kerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
a	Rendah	1	2
b	Sedang	2	4,1
c	Agak Tinggi	3	8,2
d	Tinggi	28	57,1
e	Sangat Tinggi	14	28,6
Jumlah		49	100

Sumber: Data Primer, 2026.

Tabel 4.3 menampilkan bahwa sebagian besar responden, yakni sebesar 57,1% perawat pelaksana di seluruh ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto memiliki beban kerja yang tinggi.

2. Stres Kerja

Tabel 4. 4 Indikator Stres Kerja Berdasarkan Nilai Mean pada Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RS Gatoel Mojokerto

No	Stres Kerja	Total Skor	Mean	Ranking
a	Kematian & Sekarat	429	8,7	3
b	Konflik dengan dokter	417	8,5	4
c	Kurangnya persiapan emosional	295	6	7
d	Konflik dengan rekan kerja	229	4,6	8
e	Konflik dengan supervisor/atasan	341	6,9	5
f	Beban kerja	593	12,1	2
g	Ketidakpastian pengobatan	308	6,2	6
h	Pasien dan keluarga pasien	679	13,8	1
i	Diskriminasi	182	3,7	9

Sumber: Data Primer, 2026.

Tabel 4.4 menampilkan bahwa indikator stres kerja paling dominan terjadi pada perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto, yaitu pasien dan keluarga pasien dengan mean 13,8.

Tabel 4. 5 Tabel Distribusi Frekuensi Stres Kerja

No	Variabel Stres Kerja	Frekuensi (n)	Presentase (%)
a	Ringan	21	42,9
b	Sedang	27	55,1
c	Berat	1	2
Jumlah		49	100

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.5 menampilkan bahwa sebagian besar responden, yakni sebesar 55,1% perawat pelaksana di seluruh ruang rawat inap RS Gatoel, merasakan stres dalam klasifikasi sedang.

3. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RS Gatoel Mojokerto

Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RS Gatoel Mojokerto

Beban Kerja	Stres Kerja						Total		P-value	r
	Ringan		Sedang		Tinggi		f	%		
	f	%	f	%	f	0%				
Rendah	1	2%	0	0%	0	0%	1	2%	<0,001	0,450
Sedang	2	4,1%	0	%	0	0%	2	4,1%		
Agak Tinggi	4	8,2%	0	%	0	0%	4	8,2%		
Tinggi	14	28,6%	14	28,6%	0	0%	28	57,1%		
Sangat Tinggi	0	0%	13	26,5%	1	2%	14	28,6%		
Total	21	42,9%	27	55,1%	1	2%	49	100%		

Sumber: Data Primer, 2026.

Tabel 4.6 menampilkan bahwa dari 49 responden perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto, sebanyak 28,6% responden sebagian mengalami beban kerja tinggi, merasakan stres kerja ringan, dan sebagian lainnya merasakan stres dalam klasifikasi ringan.

Pada uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,450. Karena nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang signifikan dengan tingkat kekuatan sedang dan arah positif antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto.

4.2 Pembahasan

4.2.1. Beban Kerja Perawat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto memiliki beban kerja mental kategori tinggi sebanyak 28 responden (57,1%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 14 responden (28,6%), kategori agak tinggi sebanyak 4 responden (8,2%), kategori sedang sebanyak 2 responden (4,1%), dan kategori rendah sebanyak 1 responden (2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas perawat mempersepsikan tuntutan pekerjaan yang memerlukan usaha, konsentrasi, dan keterlibatan mental yang tinggi selama memberikan pelayanan keperawatan.

Beban kerja yakni seluruh tugas yang diberikan kepada individu atau tim dalam waktu yang telah ditentukan (Chukwuemeka, 2023). Sedangkan beban kerja mental dapat diartikan sebagai selisih antara tuntutan pekerjaan tertentu dengan kapasitas mental tertinggi seseorang saat berada dalam keadaan termotivasi. Tuntutan ini mencakup fokus, konsentrasi, persepsi, daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, pengambilan keputusan, serta kapasitas seseorang untuk menyelesaikan

berbagai tugas secara bersamaan (Mahdavi et al., 2024). Dalam keperawatan, beban kerja yakni seluruh tugas yang harus diselesaikan selama memberikan pelayanan keperawatan, baik berupa fisik maupun mental (Yulistia et al., 2025).

Menurut Hertzum (2022), beban kerja merupakan hasil interaksi antara tuntutan tugas yang tinggi, lingkungan di sekitar tempat kerja, dan juga keterampilan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Selain itu, Vanchapo (2020) menyebutkan bahwa beban kerja pada perawat dapat terpengaruh oleh empat faktor utama, yakni faktor predisposisi (identitas, persepsi karier), rasio beban kerja (sistem *shift*, asuhan keperawatan, dan administrasi), rasio beban mental psikologis (kesiapan mental dan keterampilan), serta rasio kecukupan fasilitas dan benefit yang disediakan rumah sakit. Sementara itu, Kurnia et al. (2024) menyatakan bahwa beban kerja perawat dipengaruhi oleh tingginya jumlah pasien dengan BOR, kompleksitas tugas keperawatan dan nonkeperawatan, kecukupan tenaga perawat, serta kondisi lingkungan kerja dan sistem organisasi. Berbagai faktor tersebut dapat meningkatkan tuntutan fisik maupun mental yang harus dihadapi perawat selama memberikan pelayanan.

Menurut peneliti, tingginya beban kerja mental pada mayoritas responden menunjukkan bahwa tuntutan pelayanan di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto mengharuskan perawat menyelesaikan berbagai aktivitas secara bersamaan, mulai dari pemberian asuhan keperawatan,

pendokumentasian, koordinasi antarprofesi, hingga edukasi kepada pasien dan keluarga. Beragamnya aktivitas tersebut menuntut konsentrasi, ketelitian, serta pengambilan keputusan secara cepat, sehingga sebagian besar responden mempersepsikan beban kerja mental dalam kategori tinggi.

Selain faktor tuntutan pekerjaan, karakteristik responden juga dapat memberikan gambaran mengenai beban kerja yang dirasakan. Berdasarkan data penelitian, sebagian besar responden memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun. Hal ini selaras dengan penelitian Hasselgård (2026) yang mengungkapkan bahwa perawat dengan masa kerja yang lebih lama umumnya memiliki pengalaman dan keterampilan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai situasi klinis. Sejalan dengan itu, Hao et al. (2025) menyatakan bahwa masa kerja merupakan salah satu faktor yang memengaruhi beban kerja mental perawat bersama dengan karakteristik individu lainnya. Penelitian Jin et al. (2024) juga melaporkan bahwa pengalaman kerja termasuk faktor demografis yang berperan sebagai prediktor beban kerja mental pada perawat.

Menurut peneliti, mayoritas responden yang memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar perawat telah memiliki pengalaman dalam menghadapi berbagai situasi klinis dan memahami alur pelayanan di ruang rawat inap. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden tetap memiliki beban kerja mental dalam kategori tinggi. Hal tersebut

mengindikasikan bahwa pengalaman kerja yang lebih lama belum tentu menurunkan persepsi terhadap beban kerja mental, karena perawat tetap dihadapkan pada berbagai tuntutan pelayanan yang harus diselesaikan secara bersamaan selama menjalankan asuhan keperawatan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dimensi *Performance* merupakan dimensi paling dominan dalam pengukuran beban kerja mental menggunakan NASA-TLX dengan nilai mean sebesar 74,8. Hal ini menunjukkan bahwa perawat dituntut untuk mempertahankan keberhasilan penyelesaian tugas, kualitas pelayanan, dan keselamatan pasien (*patient safety*). Temuan ini sejalan dengan Faizah (2023) yang melaporkan bahwa dimensi *Performance* menjadi indikator dominan dalam NASA-TLX. Hasil serupa juga ditemukan oleh Umyati et al. (2020) yang menunjukkan bahwa *Own Performance* mendapatkan skor tertinggi pada perawat ICU/ICCU karena tingginya tuntutan ketepatan, keterampilan, dan kesiagaan. Selain itu, penelitian Gitowardojo & Wicaksono (2022) juga melaporkan bahwa aspek *Own Performance* memiliki persentase tertinggi dibandingkan dengan dimensi lainnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap keberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan menjadi salah satu komponen utama beban kerja mental.

Menurut peneliti, dominannya dimensi *Performance* pada penelitian ini menunjukkan bahwa perawat lebih mempersepsikan tuntutan untuk menyelesaikan pekerjaan secara tepat dan sesuai standar.

Hal ini mengindikasikan bahwa karakteristik pelayanan di ruang rawat inap menuntut perawat tidak hanya menyelesaikan berbagai macam tugas dalam satu waktu, tetapi juga memastikan setiap tindakan keperawatan, pendokumentasian, dan koordinasi antarprofesi dilakukan secara akurat demi menjaga mutu pelayanan dan keselamatan pasien. Oleh karena itu, meskipun beban kerja mental yang dirasakan mayoritas responden berada pada kategori tinggi, tuntutan untuk mempertahankan keberhasilan penyelesaian tugas (*Performance*) menjadi aspek yang memperoleh nilai rata-rata tertinggi.

Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian lain yang melaporkan bahwa dimensi *Effort*, *Mental Demand*, atau *Temporal Demand* merupakan aspek yang paling dominan dirasakan pada pengukuran beban kerja (Farihah et al., 2024; Huang et al., 2025; Nur et al., 2020). Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden dan unit pelayanan, tingkat kompleksitas pasien, maupun tugas yang menjadi fokus pelayanan pada masing-masing penelitian.

Dengan demikian, mayoritas perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto memiliki beban kerja mental dalam kategori tinggi. Dominannya dimensi *Performance* menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sesuai standar pelayanan dan keselamatan pasien menjadi aspek yang paling menonjol dalam persepsi beban kerja mental perawat.

4.2.2. Stres Kerja Perawat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto mengalami stres kerja kategori sedang (27 responden), diikuti kategori ringan (21 responden), dan hanya 1 responden yang mengalami stres kerja kategori berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa perawat telah merasakan tekanan dalam pekerjaan, namun masih mampu beradaptasi sehingga stres yang dialami belum berkembang menjadi kategori berat.

Stres kerja merupakan reaksi fisik dan psikologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Kondisi ini terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dengan sumber daya serta keterampilan yang dimiliki (Ariwati et al., 2024; Chen et al., 2025; Herqutanto et al., 2017). Stres kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk organisasi, lingkungan kerja, kelompok, dan karakteristik individu (Akrimah et al., 2023). Sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984), stres bergantung pada penilaian individu terhadap tuntutan yang dihadapi serta kemampuan dalam mengatasinya, sehingga semakin besar tekanan dan semakin rendah kemampuan menghadapi tuntutan, maka semakin tinggi stres yang akan dirasakan (Obbarius et al., 2021; Spătaru et al., 2024).

Menurut peneliti, dominannya stres kerja kategori sedang berkaitan dengan tuntutan pelayanan di ruang rawat inap yang mengharuskan perawat menyelesaikan berbagai tugas secara bersamaan,

seperti pemberian asuhan keperawatan, pendokumentasian, koordinasi antarprofesi, serta memenuhi kebutuhan pasien dan keluarga. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan kerja yang nyata, namun sebagian besar perawat masih mampu beradaptasi sehingga stres yang dialami belum berkembang menjadi kategori berat.

Kemampuan adaptasi juga dipengaruhi oleh karakteristik demografis responden. Berdasarkan data penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa awal yang masih berada pada fase produktif dan dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan pelayanan. Hal ini sejalan dengan Gaziyyah et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa perawat usia lebih muda lebih rentan mengalami stres kerja karena tuntutan penyesuaian diri dan keterbatasan pengalaman. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ibrahim et al. (2025) yang menunjukkan bahwa perawat berusia lebih muda mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan perawat yang lebih tua. Selain itu, penelitian Hjörleifsdóttir et al. (2024) menemukan bahwa perawat berusia di bawah 40 tahun memiliki tingkat stres dan burnout yang lebih tinggi dibandingkan perawat yang berusia di atas 40 tahun.

Menurut peneliti, mayoritas responden yang berada pada kelompok usia dewasa awal menunjukkan bahwa perawat masih berada pada fase produktif sehingga dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan pelayanan. Meskipun demikian, tingginya tanggung jawab dalam memberikan asuhan keperawatan, memenuhi kebutuhan

pasien, serta menyelesaikan berbagai tugas secara bersamaan tetap menyebabkan mayoritas responden mengalami stres kerja kategori sedang.

Sementara itu, karakteristik lama kerja juga dapat memengaruhi stres kerja perawat. Berdasarkan data penelitian, sebagian besar responden memiliki lama kerja lebih dari 10 tahun. Munandar (2008) dalam Salsabila et al. (2023) menjelaskan bahwa perawat yang lebih lama bekerja dapat meningkatkan risiko stres akibat kejenuhan kerja (*burnout*) karena rutinitas pekerjaan yang dilakukan secara terus-menerus. Temuan tersebut didukung oleh Pornomo et al. (2026) yang melaporkan bahwa stres kerja akan terus berkembang seiring dengan lamanya bekerja yang nantinya akan mengakibatkan meningkatnya tanggung jawab. Di sisi lain, Jarden et al. (2021) menunjukkan bahwa perawat dengan masa kerja yang lebih singkat juga rentan mengalami stres pada masa awal bekerja karena proses adaptasi terhadap lingkungan kerja.

Menurut peneliti, mayoritas responden yang lama kerjanya lebih dari 10 tahun menunjukkan bahwa pengalaman kerja yang lebih lama tidak selalu diikuti dengan tingkat stres kerja yang lebih rendah. Meskipun pengalaman membantu perawat dalam menghadapi situasi klinis dan meningkatkan kemampuan beradaptasi, tuntutan pelayanan yang berlangsung secara terus-menerus, tanggung jawab profesional, serta rutinitas pekerjaan tetap dapat menimbulkan stres kerja, sehingga

mayoritas responden mengalami stres kerja kategori sedang.

Karakteristik pendidikan juga dapat memengaruhi kemampuan perawat dalam menghadapi stres kerja. Berdasarkan data penelitian, sebagian besar responden adalah Ners. Jenjang pendidikan yang lebih tinggi umumnya berkaitan dengan kemampuan penalaran, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan Utami et al. (2025) yang melaporkan bahwa perawat dengan pendidikan lebih tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan kerja. Temuan tersebut didukung oleh Imenpanah et al. (2023) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres kerja yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Wudarczyk et al. (2025) juga menemukan bahwa perawat dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih rendah.

Menurut peneliti, mayoritas responden yang memiliki pendidikan Ners menunjukkan bahwa perawat memiliki kompetensi yang mendukung kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah dalam praktik keperawatan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tetap mengalami stres kerja kategori sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pendidikan yang lebih tinggi dapat mendukung kemampuan adaptasi perawat, namun belum sepenuhnya mampu menghilangkan tekanan yang berasal dari tuntutan pekerjaan di ruang rawat inap.

Tingginya nilai indikator *Patients and Their Families* dalam ENSS dengan nilai mean 13,8 menunjukkan bahwa interaksi dengan pasien dan keluarga menjadi sumber stres kerja paling dominan bagi perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto. Kondisi tersebut berkaitan dengan tuntutan komunikasi, pemenuhan kebutuhan pasien dan keluarga, serta harapan terhadap pelayanan keperawatan yang dapat meningkatkan tekanan psikologis perawat. Temuan ini sejalan dengan Lowe et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *Patients and Their Families* merupakan salah satu sumber stres utama pada perawat. Alomari et al. (2021) juga melaporkan bahwa subskala tersebut menjadi indikator stres tertinggi berdasarkan ENSS, terutama terkait tuntutan dan interaksi dengan pasien maupun keluarga. Selain itu, Gurung et al. (2020) menemukan bahwa indikator tersebut menjadi faktor stres dominan akibat tingginya intensitas interaksi serta tuntutan dari pasien dan keluarga selama proses pelayanan.

Dominannya skor indikator *Patients and Their Families* menunjukkan bahwa interaksi dengan pasien dan keluarga menjadi sumber tekanan bagi perawat karena melibatkan tuntutan komunikasi dan pengelolaan hubungan interpersonal yang kompleks. Shin dan Yoo (2023) menjelaskan bahwa komunikasi dengan pasien dan keluarga tidak hanya berupa penyampaian informasi, tetapi juga membutuhkan empati, kepercayaan, pemahaman kebutuhan, serta kemampuan merespons kondisi emosional. Sejalan dengan itu, Yoo et al. (2023) menyatakan

bahwa perawat perlu memiliki kemampuan mendengarkan aktif, berbagi informasi, dan menghadapi hambatan komunikasi selama perawatan. Selain itu, Woldring et al. (2023) menjelaskan bahwa keterlibatan keluarga menambah tanggung jawab komunikasi perawat sebagai penghubung antara pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan. Kompleksitas tuntutan tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis perawat selama memberikan pelayanan.

Menurut peneliti, dominannya indikator *Patients and Their Families* pada penelitian ini berkaitan dengan karakteristik pelayanan di ruang rawat inap yang menempatkan perawat sebagai tenaga kesehatan yang berinteraksi secara berkelanjutan dengan pasien dan keluarganya. Tuntutan dalam membangun hubungan profesional, memenuhi kebutuhan pasien, serta menghadapi keterlibatan keluarga selama proses perawatan menjadi aspek interpersonal yang perlu dikelola perawat dalam menjalankan tugasnya.

Dengan demikian, stres kerja pada perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto tidak hanya berkaitan dengan tuntutan pekerjaan, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam beradaptasi serta menghadapi berbagai tuntutan interpersonal selama memberikan pelayanan keperawatan. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja perlu memperhatikan aspek pekerjaan maupun aspek psikososial agar perawat tetap mampu mempertahankan kualitas pelayanan keperawatan.

4.2.3. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RS Gatoel Mojokerto

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$ dan koefisien korelasi ($r = 0,450$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja dapat berkontribusi terhadap terjadinya stres kerja pada perawat, meskipun tingkat stres yang dirasakan dapat berbeda sesuai dengan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Hubungan antara beban kerja dan stres kerja dapat dijelaskan melalui konsep *Job Demands-Resources* (JD-R) . Konsep tersebut menjelaskan bahwa karakteristik pekerjaan terdiri atas tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya pekerjaan (*job resources*), di mana tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai (Wang et al., 2024). Dalam konteks keperawatan, beban kerja menjadi salah satu bentuk *job demands* karena membutuhkan upaya fisik maupun psikologis secara berkelanjutan. Selain itu, Febrianti et al. (2024) menjelaskan bahwa beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan tekanan psikologis perawat akibat tuntutan pelayanan yang kompleks. Hal tersebut diperkuat oleh Robbins dan Judge (2017) dalam Rama et al.

(2022) yang menyatakan bahwa tekanan tugas yang melebihi kemampuan individu dapat menjadi faktor pemicu stres kerja.

Temuan ini dikuatkan oleh studi Fikri (2024) juga menampilkan sebagian besar responden 60,4% mempunyai beban kerja mental berat dan mayoritas responden 75% merasakan stres kerja sedang. Hal ini selaras dengan studi Hidayat et al. (2025) yang menunjukkan bahwa 62,1% perawat mengalami beban kerja tinggi, sementara 58,6% mengalami stres kerja sedang. Temuan tersebut didukung studi Alfian et al. (2020) yang menyebutkan bahwa perawat dengan beban kerja berat (67,2%) namun mayoritas mengalami stres kerja sedang (55,7%).

Sejalan dengan temuan tersebut, Hapsari et al. (2025) menunjukkan bahwa beban kerja mental berhubungan dengan peningkatan stres kerja pada perawat. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berdampak pada kondisi emosional maupun kinerja perawat. Selain itu, Fatmawasi et al. (2026) dan Kasim et al. (2025) menjelaskan bahwa beban kerja yang tinggi tanpa dukungan sumber daya yang memadai dapat meningkatkan risiko stres kerja dan *burnout* pada perawat.

Menurut peneliti, hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada penelitian ini berkaitan dengan tuntutan pekerjaan perawat pelaksana di ruang rawat inap yang harus menyelesaikan berbagai aktivitas dalam satu shift, seperti pemberian asuhan keperawatan,

pendokumentasian, koordinasi antarprofesi, pemantauan kondisi pasien, serta pemenuhan kebutuhan pasien dan keluarga. Meskipun sebagian besar responden memiliki beban kerja tinggi, stres kerja yang dominan berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa perawat masih mampu melakukan adaptasi terhadap tuntutan pekerjaan. Kondisi tersebut didukung oleh karakteristik responden yang sebagian besar memiliki masa kerja >10 tahun dan pendidikan terakhir Ners, yang dapat membantu perawat dalam menentukan prioritas tindakan, mengelola tugas, serta menghadapi tekanan selama proses pelayanan berlangsung.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,450 menunjukkan bahwa hubungan antara beban kerja dan stres kerja berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja berperan dalam meningkatkan tekanan psikologis perawat, namun bukan menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi stres kerja. Tingkat stres yang dirasakan perawat juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu, kemampuan coping, lingkungan kerja, dukungan rekan kerja, serta hubungan interpersonal dengan pasien dan keluarga pasien. Oleh karena itu, perbedaan tingkat stres dapat terjadi meskipun perawat menghadapi tuntutan pekerjaan yang serupa.

Berdasarkan temuan tersebut, pengelolaan stres kerja pada perawat tidak hanya berfokus pada pengendalian beban kerja, tetapi juga peningkatan kemampuan perawat dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Rumah sakit dapat melakukan evaluasi beban kerja dan stres kerja secara

berkala untuk mengidentifikasi sumber tekanan yang dominan dirasakan perawat. Hasil evaluasi tersebut dapat menjadi dasar dalam menentukan strategi, seperti pelaksanaan *briefing* sebelum shift untuk membantu menentukan prioritas tugas, kegiatan *sharing* atau *debriefing* setelah menghadapi kasus berat, serta pelatihan strategi koping seperti teknik relaksasi atau *guided imagery* untuk membantu perawat mengelola stres selama menjalankan pelayanan.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan perawat, kecenderungan mengalami stres kerja juga semakin meningkat. Meskipun demikian, tingkat stres yang muncul tidak hanya dipengaruhi oleh beban kerja, tetapi juga kemampuan adaptasi individu, pengalaman kerja, pendidikan, serta dukungan di lingkungan kerja. Oleh karena itu, pengelolaan beban kerja perlu disertai dengan upaya peningkatan kemampuan koping dan dukungan organisasi agar kualitas pelayanan keperawatan tetap terjaga.

