

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelayanan keperawatan di rumah sakit menuntut kesiagaan selama 24 jam, sehingga banyak perawat bekerja dengan pola shift termasuk dinas malam (*night shift*). Dinas malam bukan sekadar perpindahan jam kerja, namun juga dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, menurunkan kualitas tidur, dan memperlambat proses pemulihan fisik. Kondisi ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kelelahan, penurunan kewaspadaan, serta peningkatan beban psikologis pada perawat. Penelitian menunjukkan bahwa efek negatif dari dinas malam terhadap kesehatan fisik dan mental perawat meliputi gangguan tidur, kelelahan kronis, serta peningkatan gejala stres dan burnout (Yuniar et al., 2025).

Dampak dinas malam terhadap tingkat stres dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme, antara lain disrupsi tidur yang menurunkan kemampuan regulasi emosi dan kognisi, peningkatan beban kerja akibat kekurangan tenaga pada shift malam, serta minimnya dukungan dan supervisi dari rekan kerja atau atasan. Penelitian menunjukkan adanya hubungan kuat antara kualitas tidur yang buruk dengan peningkatan tingkat stres pada perawat yang bekerja pada shift malam, menandakan bahwa gangguan tidur menjadi mediator penting antara pola kerja malam dan stres kerja (Ainia dan Mariyati, 2024).

Profesi perawat merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres kerja yang tinggi karena perawat memiliki tanggung jawab besar terhadap keselamatan dan kesehatan pasien. Beban kerja yang berat, tuntutan profesionalisme, dan sistem kerja shift terutama pada dinas malam menjadi faktor yang berpotensi memicu stres kerja (Bachrun dan Villasari, 2021). Perawat yang bekerja pada shift malam sering mengalami gangguan ritme sirkadian, kelelahan, dan

penurunan konsentrasi akibat perubahan pola tidur. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental perawat, tetapi juga dapat menurunkan kualitas pelayanan keperawatan (Moosavi et al., 2025).

Secara epidemiologis, beberapa survei nasional dan penelitian institusional di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 50% perawat mengalami stres kerja dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menandakan bahwa stres kerja merupakan fenomena yang cukup luas dan perlu perhatian serius, terutama pada kelompok perawat yang bertugas dalam dinas malam (Kemenkes RI, 2023).

Penelitian dan kebijakan Kemenkes RI menunjukkan bahwa kesehatan mental di tempat kerja kini menjadi perhatian penting, dengan stres kerja digolongkan sebagai salah satu risiko psikososial utama. Dokumen “Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja, Perubahan Lingkungan dan Budaya Kerja” yang diterbitkan oleh Kemenkes menyebut bahwa faktor-penyebab stres kerja mencakup rancangan tugas, beban kerja dan kecepatan kerja, jadwal kerja (termasuk shift atau jam malam), serta kontrol pekerja terhadap tugasnya. Lebih lanjut, Kemenkes melalui artikel “Burnout: Kenali Stressornya, Jangan Lupa Exhale Inhale” menekankan bahwa stres kerja (termasuk burnout) bukan hanya masalah individu, tetapi juga terkait dengan organisasi contohnya absen tinggi, kecelakaan kerja, produktivitas rendah, hingga tingginya pergantian tenaga kerja.

Selanjutnya, laporan media yang mengutip Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023) menyebut bahwa Kemenkes menyoroti kesehatan mental pada pekerja termasuk pekerja swasta dan ASN dengan menyebut angka prevalensi masalah kesehatan mental yang mulai muncul di kelompok pekerja. Meskipun angka spesifik untuk perawat dinas malam tidak disebut, hal ini menunjukkan konteks bahwa stress kerja menjadi agenda nasional. Dari sisi kebijakan dan pendekatan intervensi, dokumen “Identifikasi Faktor Pemicu Burnout di

Kalangan Pegawai dan Pendekatan Manajemen SDM untuk Mengatasinya” yang juga berasal dari Kemenkes menyarankan bahwa tempat kerja perlu menyediakan program kesehatan mental (konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, mindfulness), mengelola beban kerja secara adil, serta meningkatkan komunikasi dan dukungan sosial di tempat kerja.

Secara singkat, ringkasannya dapat dijabarkan sebagai berikut: stress kerja di kalangan tenaga kesehatan (termasuk perawat) dianggap sebagai tantangan karena kombinasi faktor pekerjaan termasuk jadwal shift/kerja malam yang menuntut fisik dan mental. Kemenkes RI mengakui bahwa lingkungan kerja yang kurang optimal (beban tinggi, jadwal tak fleksibel, kurang dukungan sosial/organisasi) dapat memperbesar risiko stres. Oleh karena itu, intervensi yang disarankan meliputi pencegahan (*prevent*), perlindungan (*protect*) dan promosi (*promote*) kesehatan mental pekerja.

Dalam kerangka protektif terhadap stres, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis perawat. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, instrumental, dan informasional dari rekan kerja, atasan, maupun keluarga. Beberapa penelitian menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres dan risiko burnout, serta meningkatkan ketahanan psikologis tenaga kesehatan (Santoso et al., 2024).

Namun, efektivitas dukungan sosial tidak selalu sama pada setiap konteks kerja. Jenis dukungan (emosional atau instrumental), sumber dukungan (rekan kerja, keluarga, atau atasan), dan kondisi kerja (unit rawat inap, ICU, atau IGD) dapat memengaruhi hasilnya. Pada perawat dinas malam, dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan lebih relevan karena mereka menghadapi tantangan langsung selama jam kerja malam, seperti kelelahan dan keterbatasan staf (Bachrun dan Villasari, 2021).

Selain beban kerja yang tinggi, kurangnya dukungan sosial juga menjadi faktor penting penyebab stres. Dukungan sosial mencakup perhatian, empati, serta bantuan emosional atau praktis dari rekan kerja, atasan, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Pegawai dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami stres yang lebih berat dibanding mereka yang merasa didukung. Dukungan sosial merupakan sumber daya psikologis berharga yang dapat memberikan umpan balik positif, bantuan, dan motivasi bagi pegawai jurnal dukungan sosial (Fauzan, 2022).

Selain faktor beban kerja, dukungan sosial juga memiliki peranan dalam menurunkan tingkat stres kerja. Dukungan yang diberikan oleh rekan sejawat, atasan, maupun keluarga dapat menjadi sumber coping yang membantu individu menghadapi tekanan kerja (Fauzan, 2022). Dukungan sosial yang rendah menyebabkan perawat merasa terisolasi dan meningkatkan risiko stres serta *burnout* Santoso et al (2024). Penelitian Sasmita et al (2022) dan Santoso et al (2024) juga menegaskan bahwa stres kerja yang dialami perawat berdampak terhadap penurunan kinerja dan kepuasan kerja, terutama pada dinas malam yang memiliki beban fisik dan psikologis lebih berat.

Pada lingkungan kerja perawat, dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan terbukti berperan sebagai buffer yang menurunkan dampak negatif beban kerja terhadap stres. Penelitian Santoso et al (2024) menunjukkan bahwa perawat yang menerima dukungan sosial tinggi memiliki risiko stres 35% lebih rendah. WHO (2023) juga menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif utama dalam menjaga kesehatan mental tenaga kesehatan.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), stres kerja termasuk salah satu masalah kesehatan global yang signifikan di kalangan tenaga kesehatan. WHO melaporkan bahwa sekitar 40–60% tenaga kesehatan di dunia mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi yang berdampak pada penurunan kinerja, peningkatan risiko kesalahan medis, dan berkurangnya kepuasan kerja.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2023) juga menyoroti bahwa beban kerja yang tinggi, sistem kerja shift, serta kurangnya dukungan sosial merupakan faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan mental tenaga keperawatan.

Temuan penelitian nasional mengindikasikan bahwa lebih dari 50% perawat yang bekerja di rumah sakit umum mengalami stres kerja dalam kategori sedang hingga berat. Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah beban kerja yang tinggi selama dinas malam, di mana jumlah tenaga keperawatan yang terbatas menyebabkan peningkatan tanggung jawab terhadap jumlah pasien yang banyak. Selain itu, kondisi lingkungan kerja pada malam hari yang relatif sepi, kurangnya interaksi sosial, serta minimnya dukungan langsung dari atasan juga memperburuk kondisi psikologis perawat (Ardiyany Ilyas et al., 2020).

Beban kerja yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan perawat dalam menjaga keseimbangan fisik dan emosionalnya. Perawat yang terus-menerus berada dalam tekanan tanpa adanya waktu istirahat yang cukup cenderung mengalami kelelahan kronis (*fatigue*) dan stres kerja. Jika tidak segera diatasi, kondisi ini dapat berkembang menjadi burnout yang berdampak pada penurunan mutu pelayanan keperawatan (Salsabila et al., 2023).

Beban kerja yang tinggi (*workload*) sering dilaporkan sebagai pemicu utama peningkatan stres kerja dan *sindrom burnout* pada pekerja khususnya tenaga kesehatan seperti perawat yang kemudian menurunkan kualitas kinerja, menaikkan angka absen, dan meningkatkan niat pindah kerja; penelitian-penelitian di Indonesia dan internasional konsisten menemukan korelasi positif antara beban kerja tinggi dan kelelahan/*burnout* serta hubungan negatif antara beban kerja dan kinerja/*engagement*, suatu pola yang dijelaskan secara teoretis oleh Job Demands–Resources (JD-R) model di mana tuntutan kerja (*job demands*) yang tinggi tanpa dukungan sumber daya (*job resources*)

menyebabkan kelelahan dan penurunan kinerja (Pujiarti dan Idealistiana, 2023).

Menurut *World Health Organization* WHO (2023) menyatakan bahwa beban kerja berlebih merupakan salah satu pemicu utama stres dan burnout pada tenaga kesehatan, dengan prevalensi burnout global mencapai 40–70%. Penelitian BMC Nursing (2024) menunjukkan bahwa beban kerja tinggi meningkatkan tingkat stres perawat hingga 65%, terutama pada unit dengan keterbatasan tenaga. Dalam perspektif Job Demands–Resources (JD-R) Model Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel (2025), beban kerja termasuk job demands yang dapat meningkatkan stres apabila tidak diimbangi dengan sumber daya seperti dukungan sosial.

Selain faktor beban kerja, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres perawat. Dukungan sosial dapat bersumber dari rekan kerja, atasan, keluarga, maupun lingkungan sosial lainnya. Dukungan sosial yang baik dapat berfungsi sebagai buffer atau pelindung terhadap tekanan kerja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perawat yang merasakan dukungan sosial tinggi dari lingkungan kerja memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan perawat yang kurang mendapat dukungan. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional (empati dan perhatian), dukungan instrumental (bantuan nyata dalam pekerjaan), maupun dukungan informasional (saran atau arahan dari rekan sejawat dan pimpinan) (Alawiyah & Susilawati, 2023).

Dalam konteks rumah sakit, dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan memiliki peran yang sangat penting terutama pada dinas malam. Pada saat malam hari, jumlah tenaga keperawatan lebih sedikit dan risiko kejadian darurat meningkat, sehingga kerja sama tim dan dukungan emosional antarperawat menjadi faktor kunci dalam menjaga stabilitas psikologis. Kurangnya dukungan sosial di lingkungan kerja terbukti meningkatkan stres,

menurunkan motivasi kerja, serta berdampak negatif terhadap kepuasan kerja dan kualitas pelayanan keperawatan (Junaidah, Utari Christya Wardhani, 2023).

Berdasarkan data Persatuan Perawat Nasional Indonesia (2018) di Indonesia, data menunjukkan bahwa sekitar 50,9% perawat mengalami stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa masalah stres kerja di kalangan perawat bukan hanya lokal tetapi juga bersifat nasional. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) juga menunjukkan bahwa sekitar 62% tenaga perawat di Indonesia mengalami stres kerja pada tingkat sedang hingga berat, terutama yang bekerja pada shift malam di rumah sakit tipe B dan C. Kondisi ini berpotensi menurunkan performa kerja, meningkatkan risiko kesalahan medis, serta berdampak pada keselamatan pasien. Rumah Sakit Meilia Cibubur, sebagai rumah sakit tipe B yang melayani masyarakat wilayah Jabodetabek, memiliki sistem kerja dengan pembagian shift 24jam.

Dalam konteks Rumah Sakit Meilia, data spesifik terkait kondisi kerja perawat dinas malam seperti rasio perawat terhadap pasien, sistem rotasi kerja, serta kebijakan dukungan sosial belum banyak dipublikasikan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan tingkat stres perawat yang menjalani dinas malam di Rumah Sakit Meilia pada tahun 2025 (RS Meilia, 2025).

Berdasarkan penelitian Fauzan dan Sovitriana (2022), beban kerja dan dukungan sosial terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja pegawai. Beban kerja yang tinggi berhubungan positif dengan stres kerja, artinya peningkatan beban kerja sejalan dengan tingginya tingkat stres yang dialami, sedangkan dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stres kerja, di mana semakin besar dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan (Fauzan, 2022). Namun, penelitian tersebut dilakukan pada pegawai Panti Sosial Bina Karya Harapan

Jaya dengan karakteristik pekerjaan sosial yang berbeda dari tenaga keperawatan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan model hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan stres kerja dalam konteks perawat yang bertugas pada shift malam di lingkungan rumah sakit dengan sistem pelayanan 24 jam, yang memiliki tekanan psikologis dan fisik lebih tinggi dibandingkan pekerjaan administratif atau pelayanan sosial umum. Selain itu, perbedaan kondisi kerja, seperti kebutuhan tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, intensitas kerja tanpa jeda yang cukup, serta dukungan sosial yang mungkin terbatas karena perbedaan jadwal kerja dengan rekan sebaya dan keluarga, menjadikan penelitian ini penting untuk dikaji lebih lanjut.

Kondisi ini menegaskan urgensi kajian khusus yang menghubungkan beban kerja, dukungan sosial, dan tingkat stres perawat ketika menjalani dinas malam, terutama di rumah sakit yang memiliki layanan 24 jam seperti Rumah Sakit Meilia. Melihat pentingnya peran perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan yang berkualitas serta meningkatnya fenomena stres kerja pada perawat terutama saat dinas malam. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Hubungan Beban Kerja dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Perawat Dinas Malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Perawat yang bertugas pada shift malam sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis mereka. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres kerja adalah tingginya beban kerja yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas serta keterbatasan jumlah tenaga kesehatan yang bertugas. Di sisi lain, dukungan sosial dari rekan kerja, atasan, maupun keluarga berperan penting dalam membantu perawat mengelola tekanan selama bekerja pada malam hari. Berdasarkan hal tersebut,

maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan tingkat stres perawat dinas malam di Rumah Sakit Meilia tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan tingkat stres perawat dinas malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik perawat yang bertugas pada dinas malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur, meliputi usia, jenis kelamin, lama bekerja, unit kerja, dan lama pengalaman dinas malam.
- b. Mengidentifikasi beban kerja yang dialami perawat dinas malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur.
- c. Mengidentifikasi dukungan sosial yang diterima perawat dinas malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur.
- d. Mengidentifikasi tingkat stres perawat yang bertugas pada dinas malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur.
- e. Menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres perawat dinas malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur.
- f. Menganalisis hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres perawat dinas malam di Rumah Sakit Meilia Cibubur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi manajemen rumah sakit dalam pengaturan sistem kerja, khususnya jadwal shift malam, serta dalam perumusan kebijakan

yang mendukung kesejahteraan perawat. Dengan demikian, rumah sakit dapat meningkatkan kualitas lingkungan kerja perawat sehingga berdampak positif terhadap mutu pelayanan keperawatan.

1.4.2 Manfaat bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman bagi perawat mengenai pentingnya manajemen stres dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan kerja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perawat dalam mengelola stres kerja, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kepuasan kerja dan kualitas pelayanan keperawatan.

1.4.3 Manfaat bagi Ilmu Keperawatan dan Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data empiris dan referensi tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait faktor psikososial, stres kerja, dan kesehatan mental perawat. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar dalam pendidikan keperawatan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesejahteraan tenaga keperawatan.

1.4.4 Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lanjutan terkait stres kerja perawat, dukungan sosial, serta pengembangan strategi atau intervensi untuk menurunkan tingkat stres kerja pada perawat, khususnya yang bekerja pada shift malam.

