

Kajian Literatur Tentang Beban Kerja dan Stres Kerja Pada Perawat di Lingkungan Rumah Sakit

Deliza Febrianty *¹
Suherman Jaksa ²
Irna Hasanah ³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*e-mail: antyseliza@gmail.com¹, suherman@umj.ac.id², irnahasanah@staff.umj.ac.id³

Abstrak

Perawat adalah salah satu tenaga Kesehatan yang memainkan peran penting dalam keberhasilan pelayanan rumah sakit karena mereka menghadapi banyak tantangan pekerjaan, yang dapat meningkatkan beban kerja dan menyebabkan stress di tempat kerja. Dengan menggunakan metode Tinjauan Pustaka, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis stress kerja dan beban kerja perawat yang bekerja di rumah sakit. Sumber data berasal dari artikel ilmiah yang di publikasikan pada tahun 2020-2025 dan dapat di akses melalui database seperti Google Scholar dan PubMed. Hasil tinjauan lima belas artikel, mayoritas perawat mengalami stres kerja karena beban kerja yang berat, terutama di unit seperti ICU, IGD, dan ruang rawat inap. Tingkat stress di pengaruhi oleh banyak hal, seperti kesulitan tugas, ketidakseimbangan rasio pasien-perawat, risiko infeksi dan dukungan lingkungan kerja. Stress kerja masih merupakan komponen penting yang harus di kendalikan, meskipun beberapa peneliti telah menemukan bahwa itu tidak berdampak langsung pada kinerja. Oleh karena itu, untuk menjaga kualitas pelayanan kesehatan, manajemen harus memperhatikan lingkungan kerja dan beban kerja perawat.

Kata kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Perawat

Abstract

Nurses are one of healthcare professional who play a crucial role in the success of hospital services, as they face numerous job challenge that can increase workload and lead to workplace stress. Using a literature method, this study aims to analyze the workload and work-related stress experience by nurses working hospitals. The data sources as Google Scholar and PubMed. Based on the review of fifteen articles, the majority of nurses experience work-related stress due to heavy workloads, particuraly in units as the ICU, ER, and inpatient wards. Stress level are influenced by various factors, including task complexity, the imbalance of nurse-to-patient ratios, infection risk, and the level of workplace support. Although some researches have found that stress does not have a direct impact on performance, it remains a critical component that must be managed. Therefore, to maintain the quality of healthcare services, hospital management must pay attention to both the work environment and the nurses's workload.

Keywords: Workload, Work Stress, Nurses

PENDAHULUAN

Profesi perawat memiliki tanggung jawab besar dalam mendukung keberhasilan sistem pelayanan kesehatan, khususnya di rumah sakit. Perawat bertanggung jawab utama untuk menyediakan keperawatan, Pendidikan Kesehatan, dan kerja sama dengan professional lainnya untuk meningkatkan Kesehatan Masyarakat (Muhajirin et al., 2024). Rumah sakit sebagai institusi layanan kesehatan menghadirkan berbagai jenis pelayanan yang kompleks, sehingga membutuhkan sumber daya manusia yang kompeten, termasuk perawat yang harus mampu bekerja dalam tekanan waktu dan situasi yang berubah-ubah. Perawat dituntut untuk menjalankan tugas secara terus-menerus dalam sistem kerja bergilir selama 24 jam. Hal ini menuntut kesiapan secara profesional, emosional, dan fisik. Dalam menjalankan tugasnya, perawat harus memiliki kemampuan untuk memahami keluhan pasien, mengambil keputusan secara cepat, serta memberikan dukungan emosional pada pasien dan keluarganya (Yustikasari et al., 2024).

Beban kerja dapat didefinisikan sebagai jumlah tanggung jawab atau aktivitas kerja yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. Beban tersebut dapat bersifat fisik, kognitif, atau

emosional dan memerlukan kemampuan adaptasi individu dalam mengelolanya (Mahawati et al., 2021) beban kerja merupakan volume pekerjaan yang diberikan tenaga kerja. Setiap pekerjaan merupakan beban kerja bagi pelakunya, dan setiap tenaga kerja memiliki kemampuan sendiri untuk menangani beban kerjanya, baik yang berupa fisik, mental ataupun sosial. Dalam konteks rumah sakit, faktor-faktor seperti jumlah pasien, kompleksitas kasus, keterbatasan fasilitas, dan sistem shift kerja, turut memengaruhi besar kecilnya beban kerja yang dirasakan oleh perawat. (Alpian et al., 2024), Dengan meningkatnya pengetahuan, orang lebih menginginkan layanan kesehatan yang baik dan dapat di pertanggung jawabkan. Jumlah pekerjaan yang dilakukan digambarkan dengan beban kerja. Di rumah sakit, tanggung jawab perawat dipengaruhi oleh banyak hal. Beberapa hal yang berhubungan dengan tanggung jawab tersebut adalah jumlah pasien yang harus dirawat, kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan pendidikan mereka, shift yang digunakan untuk bekerja sesuai dengan jadwal harian, dan ketersediaan fasilitas yang memungkinkan perawat untuk melakukan pekerjaan mereka dengan baik.

Stress kerja dapat muncul sebagai akibat dari beban kerja yang besar. Perawat yang memiliki tanggung jawab dan tugas, juga sering mengalami stress kerja. Stress kerja timbul Ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas individu dalam menyesuaikan diri secara mental maupun fisik. Ini didefinisikan sebagai kondisi yang disebabkan oleh perubahan manusia yang mengharuskan mereka untuk meninggalkan fungsi normal mereka (Sunarti et al., 2021). Mengutip dari (Alam et al., 2021) bahwa beban kerja yang berlebihan yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan stress kerja pada perawat. Sebagian besar stress berasal dari ketidakmampuan manusia untuk memahami keterbatasan mereka sendiri.

Menurut kutipan (Lasri et al., 2022) 83% tenaga kesehatan mengalami sindrom kelelahan, 41% mengalami keletihan emosi, 22% kehilangan empati, dan 52% kehilangan kepercayaan diri. (Mariana et al., 2021) Karena beban kerja yang berat dikombinasikan dengan kompensasi yang tidak memadai, sebanyak 50,9% perawat di Indonesia mengalami stress kerja. Mereka juga sering mengalami masalah seperti pusing, lelah, tidak ramah, dan kurang istirahat. Hasil dari penelitian yang dilakukan (Badri, 2020) di Rumah Sakit Batam, perawat dengan beban kerja langsung dan beban kerja tidak langsung berat mengalami stress kerja tinggi sebanyak 19 perawat (73,1%), dan perawat dengan beban kerja langsung dan beban kerja tidak langsung ringan mengalami stress kerja ringan sebanyak 15 perawat (71,4%). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar perawat merasa terbebani saat mengobservasi pasien secara ketat selama jam kerja dengan peningkatan tugas-tugas yang terikat waktu dengan cepat.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas tersebut, penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka guna menggambarkan dan menganalisis hubungan antara beban kerja dan stress kerja pada perawat rumah sakit. Kajian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan efektivitas kerja tenaga perawat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* atau tinjauan pustaka yang bertujuan untuk mengidentifikasi serta menganalisis hasil-hasil penelitian sebelumnya dengan topik kajian literatur tentang beban kerja dan stress kerja di lingkungan rumah sakit. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut. Sumber data diperoleh melalui pencarian artikel ilmiah di basis data elektronik seperti Google Scholar dan PubMed, dengan menggunakan kata kunci: beban kerja, stress kerja, dan perawat. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2020-2025, tersedia dalam bentuk *full-text*, memiliki keterikatan langsung dengan topik penelitian, serta ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara deksriptif kualitatif, dengan menekankan pada metode yang digunakan dan hasil utama dari masing-masing penelitian, kemudian dibandingkan untuk menjawab tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor kode etik: 10.081.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar literatur yang digunakan dalam penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Nur Alpian, Iwan Zulfikar, Sri Wahyuni	Hubungan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Ruang IGD Rumah Sakit Umum Daerah Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan.	Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan Vol. 10 No. 1 Tahun 2024 Halaman 143-149	Kuantitatif, analitik, <i>Cross Sectional</i> .	Mayoritas perawat yang bertugas di ruang IGD menunjukkan gejala stres kerja yang tinggi, yang dipicu oleh berbagai tekanan dan tantangan pekerjaan yang kompleks di unit tersebut..
2.	Evi Sunarti, Supriyati, Junaidi	Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap.	Jurnal Psikologi Malahayati Vol. 3 No. 1 Tahun 2021 Halaman 20-27	Analitik, <i>Cross Sectional</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap di Rumah Sakit.
3.	Siti Aisyah Tri Yustikasari, Bowo Santoso	Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Perawat Bagian Rawat Inap di Rumah Sakit Tingkat III Brawijaya Surabaya.	Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah Vol. 6 No. 2 Tahun 2024 Halaman 661-671	Kuantitatif, <i>Partial Least Squares (PLS)</i> .	Penelitian menunjukkan bahwa tingkat beban kerja maupun stres kerja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja perawat di ruang rawat inap. Dengan kata lain, kinerja perawat tetap relatif stabil meskipun mengalami beban atau tekanan kerja yang berbeda.
4.	Ruican Sun, Cailin Zhang, Keyao Lv, Yajia Lan	<i>Identifying the risk features for occupational stress in medical workers</i>	<i>International Archives of Occupational and Environmental Health</i> Vol. 95 No. 3 Tahun 2022 Halaman 451-464	<i>Cross sectional</i>	Dalam studi ini, 42,5% (845 dari 1988) tenaga medis mengalami stres kerja. Memiliki kualitas kehidupan kerja yang buruk (skor WOFI < 25), berjenis kelamin

					laki-laki, bekerja sebagai perawat, memiliki pengalaman kerja lebih lama (11-19 tahun), mengalami peristiwa traumatis, dan tidak memiliki kebiasaan olahraga teratur merupakan faktor risiko stres kerja.
5.	Indah Ayuni Lasri, Dwi Rohyani, Millya Helen	Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Perawat di Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia.	<i>MAHESA: Malahayati Health Student Journal</i> Vol. 2 No. 1 Tahun 2022 Halaman 33-45	Kuantitatif, <i>Cross Sectional</i> , uji <i>Chi-square</i> .	Hasil Penelitian uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p (value) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja perawat di Rumah Sakit.
6.	Hakman, Suhadi, Nani Yuniar	Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Pasien Covid-19.	<i>Nursing Care and Health Technology Journal</i> Vol. 1 No. 2 Tahun 2021 Halaman 48-54	Kuantitatif, <i>Cross Sectional</i> , uji <i>Chi-square</i> .	Ada pengaruh beban kerja, stress kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja perawat perawat pasien covid-19 di RSUD variabel yang paling berpengaruh terhadap kinerja perawat Pasien Covid-19 adalah motivasi kerja.
7.	Putri Fitrah Alam, Waode Suarni, Ida Sriwaty Sunarjo	Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat.	<i>Jurnal Sublimapsi</i> , Vol. 2 No. 1 Tahun 2021 Halaman 9-19	Kuantitatif, Korelasional.	terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara dengan nilai signifikansi yang menunjukkan ada hubungan antara

					beban kerja dengan stres kerja pada perawat Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian juga menunjukkan angka koefisien korelasi yang positif.
8.	Vahid Alinejad, Naser Parizad, Laleh Almasi, Rozita Cheraghi, Mehri Piran	<i>Evaluation of occupational stress and job performance in Iranian nurses</i>	<i>BMC Psychiatri</i> Vol. 23 Tahun 2023 No. 769 Halaman 1-12	<i>Cross sectional</i>	Stress kerja berdampak negatif terhadap kecerdasan emosional dan moral serta berpengaruh tidak langsung terhadap performa kerja.
9.	Anita Fafa Dartey, Vivian Tackie, Comfort Worna Lotse, Emmanuel Dziwornu, Derrick Affrim, Dabi Rejoice Delanyo Akosua	<i>Occupational Stress and Its Effects on Nurses at a Health Facility in Ho Municipality, Ghana.</i>	<i>SAGE Open Nursing</i> Vol. 9 Tahun 2023 Halaman 1-11	<i>Kuantitatif eksploratif</i>	Stres kerja diketahui berdampak negatif terhadap kondisi fisik, mental, serta interaksi sosial perawat. Dukungan keluarga menjadi bentuk coping strategy yang paling dominan dibandingkan dukungan dari tempat kerja.
10.	Isna Badri	Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Perawat Ruang ICU dan IGD	<i>Jurnal Human Care</i> , Vol. 5 No. 1 Tahun 2020 Halaman 379-390	<i>Cross sectional corelasi</i>	Analisis data mengungkapkan adanya hubungan yang bermakna antara beban kerja dan stres kerja, serta antara kondisi lingkungan kerja dengan tingkat stres perawat di rumah sakit.
11.	Ni Wayan Dimkatni, Oksfriani Jufri Sumampouw,	Apakah Beban Kerja, Stres Kerja, dan Kualitas Tidur Mempengaruhi	Sam Ratulangi Journal of Public Health Vol. 1 No. 1 Tahun 2020 Halaman 9-14	<i>Cross sectional, korelasional</i>	Penelitian ini menemukan hubungan antara beban kerja, stres kerja, dan kualitas

	Aaltje Ellen Manampiring	hi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit?				tidur dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat. Dari ketiga faktor tersebut, stres kerja menjadi variabel yang paling kuat berkontribusi terhadap kelelahan fisik dan mental perawat di RSUD Bitung dan RS Budi Mulia Bitung.
12.	Ali-Reza Babapour, Nasrin Gahassab-Mozaffari, Azita Fathnezhad-Kazemi	<i>Nurses' Job Stress and Its Impact on Quality of Life and Caring Behaviors: A Cross-Sectional Study</i>	BMC Nursing, Vol. 21 No. 75 Tahun 2022 Halaman 1-10	Cross sectional		Hasil menunjukkan bahwa perawat yang bekerja mengalami tingkat stres kerja yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan perilaku merawat mereka.
13.	Mochamad Robby Fajar Cahya, Nafiah Ariyani, Kholil Ahmad	<i>The Effect of Workload and Stress on Work Productivity in Nurses at Sabah Al Urology Center Kuwait</i>	Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion Vol. 7 No. 7 Tahun 2024 Halaman 1973-1984	Kuantitatif		Beban kerja tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas perawat di SAUC. Namun, terdapat hubungan yang jelas antara stres kerja dan produktivitas, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin menurun produktivitas kerja perawat.
14.	Mega Lumingkewas, Josef Tuda, Fima Langi	Hubungan antara Lama Kerja, Beban Kerja, dan Takut Terinfeksi	Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Vol. 13 No. 1 Tahun 2022 Halaman 183-195	Observasional, analitik, cross sectional		Tidak ditemukan hubungan antara lama bekerja di IGD dengan tingkat stres perawat. Namun,

	dengan Stres Kerja			ada keterkaitan antara beban kerja dan stres kerja, serta perbedaan tingkat stres antara perawat yang merasa takut terinfeksi dengan yang tidak memiliki ketakutan tersebut.
15.	Phu Dinh Vu, Thuong Thi Nguyen, Duyet Van Le	<i>Occupational stress and associated factors among clinical nurses caring for COVID-19 patients in a Vietnamese tertiary hospital</i>	<i>PLOS ONE</i> Vol. 19 No. 8 Tahun 2024 Halaman 1-15	<i>Cross sectional</i> Tingkat stress lebih tinggi pada perawat ICU/IGD disebabkan oleh beban kerja yang berat, dan penurunan pendapatan.

Hasil tinjauan literatur dari lima belas artikel menunjukkan adanya hubungan antara stress kerja dan beban kerja pada perawat yang bekerja di rumah sakit. Salah satu penyebab utama stress kerja yang lebih tinggi biasanya adalah beban kerja yang tinggi, terutama di tempat kerja dengan tekanan tinggi seperti ruang ICU, IGD, dan ruang rawat inap. Namun, adanya faktor lain termasuk kompleksitas tugas, ketidakseimbangan antara perawat dan pasien, risiko infeksi, kualitas tidur, dan kurangnya dukungan di tempat kerja. Stress kerja yang dialami perawat tidak hanya berdampak pada seberapa produktif mereka bekerja dan seberapa baik mereka memberikan pelayanan keperawatan. Oleh karena itu, mengelola beban kerja dan meningkatkan lingkungan kerja sangat penting untuk menjaga kesejahteraan perawat dan kualitas layanan rumah sakit.

Hal yang sama juga di ungkapkan oleh (Alpian et al., 2024) di ruang ICU, di mana stress kerja utama adalah kompleksitas tugas yang tinggi dan ketimpangan jumlah perawat-pasien. Situasi kerja yang membutuhkan pengambilan keputusan secara cepat dan interaksi dengan pasien dalam kondisi kritis memperparah kondisi ini. (Sunarti et al., 2021) mendukung hasil ini dengan mengatakan bahwa beban kerja lebih besar yang dialami perawat rawat inap dikaitkan dengan tingkat stres yang mereka alami. Stres yang signifikan terkait dengan tanggung jawab fisik dan emosional yang terkait merawat pasien.

Penelitian (Badri, 2020) menunjukkan bahwa perawat dengan beban kerja berat hampir tujuh kali lebih banyak mengalami stress daripada perawat dengan beban kerja ringan. Penelitian ini menemukan bahwa beban kerja yang berat, baik secara langsung maupun tidak langsung, serta lingkungan kerja yang tidak kondusif, berkorelasi signifikan dengan tingkat stres yang tinggi yang di alami perawat di ruang ICU dan IGD. Selain itu, faktor non-fisik, seperti kurangnya dukungan dari atasan dan kurangnya pelatihan, serta kondisi lingkungan fisik yang tidak ideal, seperti pencahayaan dan kebersihan ruang kerja, menambah tekanan psikologis perawat.

Dalam konteks pandemi covid-19 studi dari (Dartey et al., 2023; Vu et al., 2024) menemukan bahwa volume pasien dan risiko infeksi, kekurangan alat, dan tekanan emosional terkait kematian meningkatkan tekanan kerja di rumah sakit. Tekanan ini menyebabkan

kelelahan fisik dan mental yang nyata, serta penurunan kepuasan kerja dan hubungan sosial tenaga kesehatan yang buruk. (Hakman et al., 2021) mencatat bahwa stress dan beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja perawat, tetapi motivasi kerja adalah yang paling berpengaruh.

(Dimkatni et al., 2020) Menemukan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja perawat adalah stres kerja, beban kerja, dan kualitas tidur, dengan faktor stres kerja paling dominan. Penemuan ini sejalan dengan (Babapour et al., 2022) yang menemukan bahwa tingkat stres kerja memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup dan perilaku *caring* perawat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sun et al., 2022) faktor-faktor seperti jenis kelamin, pengalaman kerja, dan kebiasaan olahraga seseorang juga berkontribusi pada risiko stress kerja.

(Alinejad et al., 2023) mempertimbangkan aspek emosional dan moral dalam kaitannya dengan stres kerja. Mereka mengatakan bahwa sementara stres meningkatkan kecerdasan moral, itu dapat mengurangi kecerdasan emosional. Kecerdasan moral kemudian mengimbangi efek stres kerja terhadap kinerjanya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Cahya et al., 2024) stres yang ditimbulkan oleh beban kerja yang tidak mempengaruhi produktivitas kerja secara langsung, tetapi justru berkontribusi pada penurunan produktivitas. (Lumingkewas et al., 2022) menekankan hal yang sama, mereka menekankan bahwa rasa takut terinfeksi, komponen psikologis yang tidak dapat dihindari selama pandemi, adalah penyebab utama stress kerja, bahkan lebih besar daripada jumlah waktu yang dihabiskan di tempat kerja atau jumlah tugas yang dilakukan.

Berbeda dengan penelitian lain, (Yustikasari et al., 2024) menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja tidak mempengaruhi kinerja perawat secara signifikan. Menciptakan lingkungan kerja yang nyaman adalah komponen utama yang menentukan kinerja.

Terakhir, (Lasri et al., 2022; Angelina et al., 2020) menemukan bahwa meskipun tidak ada korelasi signifikan antara kinerja dan stres kerja, stres kerja tetap menjadi komponen penting yang harus di kontrol karena dapat mempengaruhi kualitas pelayanan kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan tinjauan literatur yang berbeda, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang kuat antara stres kerja dan beban kerja bagi perawat yang bekerja di rumah sakit. Perawat dengan banyak tugas fisik dan mental cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi di tempat kerja mereka. Lingkungan kerja yang tidak aman, kurangnya dukungan dari manajemen rumah sakit, dan tekanan emosional seperti ketakutan terinfeksi dan tanggung jawab terhadap pasien kritis memperburuk kondisi ini. Stres kerja yang tidak tertangani dapat berdampak negatif pada kesejahteraan perawat dan kualitas pelayanan, meskipun pengaruh langsung terhadap kinerja tidak selalu ditemukan.

Strategi manajemen rumah sakit yang lebih responsif di perlukan untuk mengawasi beban kerja perawat dengan memberikan tugas yang adil dan menyesuaikan rasio pasien-perawat. Rumah sakit juga harus menyediakan lingkungan kerja yang mendukung dengan dukungan psikologis, pelatihan manajemen stres, dan ruang kerja yang memadai. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggali secara mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan efektivitas untuk menguranginya.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, P. F., Suarni, W., Sunarjo, I. S. (2021). *Beban kerja dan stress kerja perawat*. Jurnal Sublimapsi, 2(1)

- Alinejad, V., Parizad, N., Almasi, L., Cheraghi, R., & Piran, M. (2023). *Evaluation of occupational stress and job performance in Iranian nurses: the mediating effect of moral and emotional intelligence*. BMC Psychiatry, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05277-8>
- 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*. Jurnal Kesehatan, Keselamatan Kerja dan Lindungan Lingkungan. 10(1). <https://jurnal.d4k3.uniba-bpn.ac.id/index.php/identifikasi143>
- Angelina, L., Busairi, A., Tumanggor, A. H. U., (2020) *Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Beban Kerja Dan Kinerja Perawat Di Instalasi Darurat (IGD) Dan Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit*. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan. 11(1). <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1>
- Babapour, A. R., Gahassab-Mozaffari, N., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2022). *Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study*. BMC Nursing, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00852-y>
- Badri, I. A. (2020). *Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Ruangan ICU Dan IGD*. Jurnal Human Care. 5(1)
- Cahya, M. R. F., Ariyani, N. & Kholil. (2024). *The Effect of Workload and Stress on Work Productivity in Nurses at Sabah Al Ahmad Urology Center Kuwait*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(7), 1973–1984. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i7.5623>
- Dartey, A. F., Tackie, V., Worna Lotse, C., Dziwornu, E., Afrim, D., & Delanyo Akosua, D. R. (2023). *Occupational Stress and Its Effects on Nurses at a Health Facility in Ho Municipality, Ghana*. SAGE Open Nursing, 9. <https://doi.org/10.1177/23779608231186044>
- Dimkatni, N. W., Sumampouw, O. J., & Manampiring, A. E. (2020). *Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit?*. Sam Ratulangi Journal of Public Health. 1(1).
- Lumingkewas, M., Tuda, J., & Langi, F. (2022). *Hubungan Antara Lama Kerja, Beban Kerja Dan Takut Terinfeksi Dengan Stres Kerja The Relationship Between Length Of Work, Workload And Fear Of Infection With Work Stress*. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika. 13(1). <https://doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1131>
- Lasri, I. A., Rohyani, D., & Helen, M. (2022). *Hubungan Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia*. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2(1), 33–45. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i1.5985>
- Muhajirin, F. A. R., Sulaiman, L., & Setiwan, S. (2024). *Analisis Beban Kerja dan Stres Kerja pada Perawat*. Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi, 12(2), 1853. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v12i2.12970>
- Mariana, E. R., Ramie, A., Sidik, M. I. (2021). *Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat: Literature Review*. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM) 1(2).
- Sun, R., Zhang, C., Lv, K., & Lan, Y. (2022). *Identifying the risk features for occupational stress in medical workers: a cross-sectional study*. International Archives of Occupational and Environmental Health, 95(2), 451–464. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01762-3>
- Sunarti, E., Supriyati., Junaidi. (2021). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap*. Jurnal Psikologi Malahayati. 3(1).
- Vu, P. D., Nguyen, T. T., & Van Le, D. (2024). *Occupational stress and associated factors among clinical nurses caring for COVID-19 patients in a Vietnamese tertiary hospital*. PLoS ONE, 19(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309028>
- Yuniar, N. (2021). *Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Pasien Covid-19*. 1(2).
- Yustikasari, S. A. T., & Santoso, B. (2024). *Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Perawat Bagian Rawat Inap di Rumah Sakit Tingkat III Brawijaya Surabaya*. 6(2). <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v6i2.3831>