

RINGKASAN

Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan, yang disebabkan oleh stresor yang datang dari lingkungan kerja seperti faktor lingkungan, organisasi dan individu. Tinggi rendahnya tingkat stres kerja tergantung dari manajemen stres yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi stresor pekerjaan tersebut.

Penelitian tentang stres kerja ini perlu dilakukan, karena organisasi belum memikirkan program pencegahan serta peningkatan kesehatan, dan masyarakat juga belum sadar bahwa stres akibat pekerjaan bisa menyebabkan gangguan kesehatan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi kerja.

Penelitian jenis *eksplanatif* dengan rancangan penelitian *Exspost Facto*. Variabel stres kerja, stresor pekerjaan, dan manajemen stres diukur dengan menggunakan kuesioner secara *self assessment*, dan untuk variabel prestasi kerja diukur dengan cara observasi dengan menggunakan *check list*. Rancangan analisis data dilakukan dengan menggunakan *crossstab* untuk pengaruh stres kerja terhadap prestasi kerja, dan distribusi frekuensi serta persentase dalam pemberian makna penelitian untuk variabel stresor dan manajemen stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kerja perawat dengan kategori tinggi sebesar 4,7%, tingkat stres kerja yang tinggi cenderung mengarah pada gangguan fisiologis, seperti: sering mengalami sakit kepala, pusing, tekanan darah meningkat, mengalami ketegangan dalam bekerja, sering mengalami jantung berdebar, bola mata melebar, mulut kering berkeringat dingin, nyeri leher dan bahu.

Stresor pada perawat cukup bervariasi, stresor lima besar sesuai urutannya adalah beban kerja berlebih sebesar 82,2%, pemberian upah yang tidak adil 57,9%, kondisi kerja 52,3%, beban kerja kurang 48,6%, tidak diikutkan dalam pengambilan keputusan 44,9%. Jadi stresor pekerjaan perawat yang utama adalah beban kerja berlebih, ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa beban kerja berlebih merupakan stresor utama pada perawat (Dewe, 189). Stresor kedua pemberian upah yang tidak adil, merupakan stresor yang penting bagi perawat, karena stresor ini tidak terdapat pada penelitian sebelumnya.

Manajemen stres yang dilakukan perawat dalam menghadapi stresor di tempat kerja lebih banyak dengan menggunakan teknik refreasing sebesar 95,3%, karena teknik tersebut mungkin lebih murah dan bisa dilakukan bersama satu keluarga.

Prestasi kerja perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan mayoritas menunjukkan prestasi kerja baik yaitu sebesar 83,2%

Selanjutnya stres kerja pada perawat berpengaruh terhadap prestasi kerja perawat, ini sesuai dengan penelitian sebelumnya tentang hubungan stres dengan kinerja, yaitu hubungan U terbalik, artinya makin tinggi tingkat stres, tantangan kerja juga bertambah maka akan mengakibatkan prestasi kerja juga bertambah. Tetapi apabila tingkat stres sudah optimal maka akan menyebabkan gangguan kesehatan dan pada akhirnya akan menurunkan prestasi kerja (Iswanto, 1999 dan Higgins, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa; 1. Perawat yang mempunyai tingkat stres kerja tinggi cenderung mempunyai ciri kearah gejala fisiologis, seperti; mengalami sakit kepala dan pusing, tekanan darah meningkat dan nadi cepat, mengalami ketegangan, jantung berdebar, panas dingin dalam bekerja, bola mata melebar, mulut kering, nyeri leher dan bahu. Sedangkan perawat dengan tingkat stres kerja sedang,

mempunyai ciri: tidak terdapat gejala fisiologis. 2. Orientasi pemenuhan kebutuhan perawat lebih sebagai pencetus stres, dan kebutuhan pribadi perawat lebih dipentingkan daripada pekerjaannya. 3. Tidak ada satupun manajemen stres kerja yang lebih baik untuk mengatasi stres, tetapi yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa teknik manajemen stres kerja. Yang meliputi: minta bantuan orang lain, melawan stres, berolah raga, refreasing, relaksasi, berpikir positif, diet seimbang, menggunakan rasa humor, dan banyak makan. 4. Prestasi kerja perawat dengan kategori baik adalah perawat yang selalu melaksanakan asuhan keperawatan dengan menggunakan proses keperawatan secara lengkap. 5. Stres di tempat kerja pada perawat berpengaruh terhadap prestasi kerja perawat ruang rawat inap RSUD Ulin Banjarmasin.

Saran untuk Organisasi: 1) Membentuk suatu wadah dengan program mengatasi stres di tempat kerja, seperti "*Community Club*". 2) Melakukan rekayasa organisasi (*Organisation Engineering*), dan Pemerdayaan pekerjaan (*job enrichment*) 3) Memberikan fasilitas pemutaran instrumen musik, dan pemberian ruangan khusus agar perawat dapat relaks. 4) Untuk ruangan yang kadang tidak ada pasien: manajemen dapat mengatur dengan menggunakan "sistem copot". 5) Bagi perawat yang menggunakan manajemen stres dengan jalan minum alkohol dan sejenis obat penenang diberikan sanksi,

Untuk Individu: 1) Mengenal sedini mungkin ciri dari stres kerja berat, sedang dan ringan. sehingga manajemen stres dapat lebih efektif. 2) Menggunakan teknik manajemen stres yang tepat dan sesuai dengan pilihannya.

Penelitian terhadap stres kerja perawat ini bukan *final*, tetapi perlu penelitian lebih lanjut terhadap stres kerja perawat dengan skop dan populasi yang lebih besar dengan melibatkan responden dari RS swasta.