

Hubungan Resiliensi Dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Umar Wirahadikusumah Sumedang

The Relationship Between Resilience and Work Stress Among Staff Nurses in The Inpatient Wards of Umar Wirahadikusumah Regional General Hospital, Sumedang

Alvita Nurazizah¹, Raihany Sholihatul Mukaromah^{1*}, Susan Irawan Rifai¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

*Email Korespondensi: raihany.sholihatul@bku.ac.id

(Submit: 3-3-2026, Revisi:28-3-2026, Diterima:6-4-2026, Terbit: 30-4-2026)

ABSTRAK

Perawat pelaksana di ruang rawat inap memiliki beban kerja yang tinggi dan tuntutan emosional yang berat, sehingga rentan mengalami stres kerja. Informasi didapatkan bahwa terdapat perawat pelaksana mengalami gejala stres berupa otot kaku, peningkatan denyut nadi, serta gejala psikis seperti cemas dan merasa tidak percaya diri. Sebagian perawat pelaksana lain merasa kesulitan menjalin hubungan sosial, tidak tahu tempat meminta bantuan, serta merasa masalah tidak membuat mereka lebih kuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada perawat pelaksana di Ruang Rawat Inap RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode cross-sectional dengan teknik total sampling dan melibatkan 42 perawat pelaksana. Instrumen penelitian menggunakan CD-RISC nilai Cronbach alpha 0.87 dan kuesioner stres kerja 0.760. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar perawat memiliki resiliensi tinggi (54,8%) dan stres kerja sedang (69,0%). Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan ($p = 0,008$) antara resiliensi dan stres kerja. Meskipun resiliensi tinggi, perawat tetap dapat mengalami stres kerja, sehingga diperlukan intervensi organisasi melalui pelatihan manajemen stres dan peningkatan dukungan sosial di tempat kerja.

Kata Kunci: perawat pelaksana, resiliensi, rumah sakit, stres kerja

ABSTRACT

Nurse practitioners in inpatient wards face high workloads and heavy emotional demands, making them vulnerable to work-related stress. Information obtained indicated that some nurse practitioners experienced stress symptoms such as muscle tension, increased heart rate, as well as psychological symptoms including anxiety and low self-confidence. Other nurse practitioners reported difficulties in establishing social relationships, uncertainty about where to seek help, and a perception that problems did not make them stronger. This study aimed to determine the relationship between resilience and work stress among nurse practitioners. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional design, using a total sampling technique and involving 42 nurse practitioners. The research instruments consisted of the CD-RISC with a Cronbach's alpha value of 0.87 and a work stress questionnaire with a Cronbach's alpha value of 0.760. The results showed that most nurses had high resilience (54.8%) and moderate work stress (69.0%). Furthermore, there was a significant positive relationship ($p = 0.008$) between resilience and work stress. Despite having high resilience, nurses may still experience work-related stress; therefore, organizational interventions such as stress management training and enhancing social support in the workplace are necessary.

Keywords: hospital, resilience, staff nurses, work stress



PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan dengan jumlah terbesar di rumah sakit dan berperan penting dalam menjaga mutu pelayanan kesehatan. Sebagai profesi yang berinteraksi langsung dengan pasien selama 24 jam, perawat dituntut untuk memberikan asuhan komprehensif yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, hingga spiritual pasien (Maweikere, Manampiring & Toar, 2021). Tuntutan pekerjaan yang tinggi, beban kerja berat, serta keterlibatan emosional dalam merawat pasien menjadikan perawat sebagai salah satu kelompok profesi yang rentan mengalami stres kerja. Safitri (2020) menyebutkan bahwa tingkat stres pada perawat lebih tinggi dibandingkan tenaga kesehatan lain karena kompleksitas peran dan tanggung jawab yang mereka emban.

Data global juga menunjukkan kondisi serupa. American National Institutes of Health (NIH) melaporkan bahwa profesi perawat menempati peringkat ke-27 dari 130 pekerjaan paling penuh tekanan. Penelitian di Iran memperlihatkan bahwa 75% perawat berada pada kategori stres sedang hingga tinggi. Di Indonesia, survei Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2007 menunjukkan bahwa 50,9% perawat mengalami stres kerja. Hal ini menjadi perhatian serius karena stres kerja tidak hanya berdampak pada kesehatan mental perawat, tetapi juga menurunkan kualitas pelayanan kesehatan dan kepuasan pasien.

Stres kerja dapat dimanifestasikan dalam gejala fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Secara fisiologis, stres dapat ditandai dengan peningkatan denyut jantung, otot kaku, sakit kepala, dan gangguan tidur. Dari aspek psikologis, stres memicu kecemasan, penurunan kepercayaan diri, mudah marah, hingga apatis. Sementara itu, gejala perilaku tampak pada menurunnya produktivitas, meningkatnya absensi, dan kesulitan menjalin hubungan sosial (Trifianingsih, Santos & Briketabela, 2017). Bila tidak terkelola dengan baik, stres kerja dapat berkembang menjadi kelelahan emosional (burnout) yang berimplikasi pada penurunan kinerja serta keselamatan pasien.

Namun, respon individu terhadap stres tidak selalu sama. Ada perawat yang tetap mampu bekerja fokus, tenang, dan produktif meskipun berada di bawah tekanan. Kondisi ini dipengaruhi oleh kemampuan individu mengembangkan resiliensi. Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan (Reivich & Shatte dalam Magfiroh, Sarwindah & Kusumandari, 2019). Individu dengan resiliensi tinggi lebih mampu mengendalikan emosi, mengembangkan strategi coping adaptif, serta melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi.

Sejumlah penelitian mendukung peran penting resiliensi dalam konteks keperawatan. Ernawati (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara resiliensi, tingkat stres, dan kinerja perawat. Perawat dengan resiliensi tinggi lebih mampu mengelola stres dan tetap memberikan pelayanan optimal. Hasil systematic review oleh Setyawan dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa tingkat resiliensi perawat di Indonesia umumnya sedang hingga tinggi, yang membantu mereka menghadapi tantangan kerja. Namun, masih terdapat perawat yang kesulitan menjaga keseimbangan psikologis, sehingga rentan mengalami dampak negatif stres kerja.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang menguatkan fenomena tersebut. Sebagian perawat pelaksana melaporkan gejala stres seperti otot kaku, peningkatan denyut nadi, kesulitan tidur, dan rasa cemas. Sebagian lainnya mengalami penurunan kepercayaan diri, kesulitan menjalin hubungan sosial, dan kebingungan dalam mencari dukungan. Kondisi ini menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan adaptasi individu, yang erat kaitannya dengan tingkat resiliensi masing-masing perawat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada perawat pelaksana di ruang Anggrek dan Kenanga RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang?"

Penelitian ini memiliki urgensi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan dan mutu pelayanan rumah sakit. Dengan memahami hubungan resiliensi dan stres

kerja, organisasi kesehatan dapat merancang intervensi yang tepat, seperti pelatihan coping skills, manajemen stres, dan peningkatan dukungan sosial di tempat kerja. Resiliensi tidak hanya melindungi individu dari dampak negatif stres, tetapi juga berkontribusi pada kepuasan kerja, produktivitas, dan keselamatan pasien (Missasi & Izzati, 2019; Mardlotillah, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) menggambarkan tingkat resiliensi perawat pelaksana, (2) menggambarkan tingkat stres kerja perawat pelaksana, dan (3) menganalisis hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada perawat pelaksana di RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini adalah: "Terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada perawat pelaksana di ruang rawat inap RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang."

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya literatur keperawatan terkait hubungan resiliensi dan stres kerja. Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi perawat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya resiliensi, bagi rumah sakit sebagai dasar penyusunan kebijakan peningkatan kesejahteraan tenaga kesehatan, serta bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk pengembangan studi lebih lanjut. Dengan adanya temuan ini, diharapkan dapat dirumuskan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak stres kerja sekaligus memperkuat resiliensi perawat dalam menghadapi tantangan pelayanan kesehatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dan stres kerja pada perawat pelaksana. Objek penelitian adalah perawat di ruang rawat inap RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang, dengan populasi berjumlah 42 orang yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu beradaptasi dan bangkit dari tekanan, diukur dengan instrumen Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang memiliki reliabilitas Cronbach alpha 0,87. Stres kerja didefinisikan sebagai respon fisik, psikologis, dan perilaku akibat tuntutan pekerjaan yang berlebihan, diukur dengan kuesioner stres kerja dengan reliabilitas Cronbach alpha 0,760. Penelitian dilaksanakan pada Januari–Maret 2025 dengan instrumen berupa kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, serta bivariat menggunakan uji Spearman Rank Correlation untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan stres kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Resiliensi Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	12	28.6 %
Tinggi	11	26.2 %
Rendah	9	21.4 %
Sangat Rendah	10	23.8 %
Total	42	100.0 %

Berdasarkan data pada table diatas, Hampir dari setengahnya perawat pelaksana berada pada kategori Resiliensi Sangat Tinggi yaitu 28.6%.



Tabel 2. Gambaran Stress Kerja Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap

Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Stres Kerja Tinggi	7	16.7%
Stres Kerja Sedang	29	69.0%
Stres Kerja Rendah	6	14.3%
Total	42	100.0%

Berdasarkan data pada table diatas, Sebagian besar perawat pelaksana berada pada kategori stress kerja sedang yaitu dengan skor 69.0%

Tabel 3 Hubungan Resiliensi dengan Stress Kerja Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap

Resiliensi	Stres Kerja						Total	P (rho)	P (Value)	
	Tinggi		Sedang		Rendah					
	F	%	F	%	F	%				
Sangat Tinggi	5	11.9%	5	11.9%	2	4.8%	12	28.6%	0.406	0.008
Tinggi	0	0%	10	23.8%	1	2.4%	11	26.2%		
Rendah	2	4.8%	6	14.3%	1	2.4%	9	21.4%		
Sangat Rendah	0	0%	8	19.0%	2	4.8%	10	23.8%		
Total	7	16.7%	29	69.0%	6	14.3%	42	100%		

Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan resiliensi sangat tinggi dan tinggi cenderung memiliki stres kerja pada tingkat sedang. Sementara responden dengan resiliensi rendah dan sangat rendah juga paling banyak pada stres kerja sedang, tetapi muncul juga pada kategori tinggi. Dari hasil statistik Uji Spearman Rank menghasilkan nilai $p = 0.406$ dengan $p\text{-value} = 0.008$ (<0.05). Ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan stres kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi perawat pelaksana di RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang secara umum berada pada kategori tinggi, meskipun masih terdapat sebagian responden dengan resiliensi rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setyawan dkk. (2024) yang mengungkapkan bahwa mayoritas perawat di Indonesia memiliki resiliensi sedang hingga tinggi. Resiliensi yang baik memungkinkan individu untuk mengelola tekanan kerja dan tetap menjaga fungsi adaptif dalam menghadapi tuntutan yang kompleks (Reivich & Shatte dalam Magfiroh, Sarwindah & Kusumandari, 2019). Namun, keberadaan responden dengan resiliensi rendah menunjukkan adanya kerentanan yang dapat memengaruhi kualitas pelayanan, sebagaimana ditegaskan oleh Robinson et al. (2014) bahwa rendahnya resiliensi meningkatkan risiko stres kronis dan menurunkan motivasi kerja.

Stres kerja perawat pelaksana dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang, dengan sebagian kecil mengalami stres tinggi. Kondisi ini sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres timbul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan coping individu. Gejala stres yang ditemukan, seperti kesulitan tidur, rasa cemas, dan ketegangan otot, sejalan dengan hasil penelitian Trifianingsih, Santos & Briketabela (2017) yang menggambarkan dampak stres terhadap kondisi fisik, psikologis, dan perilaku perawat. Fakta empiris ini menegaskan bahwa meskipun perawat mampu mempertahankan performa kerja, tekanan psikologis tetap dirasakan sehingga memerlukan intervensi yang tepat dari individu maupun organisasi.

Analisis bivariat dengan uji Spearman Rank menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan stres kerja ($p = 0,406$; $p = 0,008$). Temuan ini berbeda dengan penelitian Ernawati (2024) dan Li et al. (2020) yang menunjukkan adanya hubungan negatif, di mana resiliensi berperan sebagai faktor protektif terhadap stres. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui teori Conservation of Resources (Hobfoll, 1989), yang menyatakan bahwa resiliensi justru terbentuk dan berkembang ketika individu menghadapi tekanan. Dengan kata lain, resiliensi tidak berarti ketiadaan stres, melainkan kemampuan untuk tetap bertahan dan berfungsi meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan (Tusaie & Dyer, 2004). Hal ini

menjelaskan mengapa hubungan yang ditemukan bersifat positif: semakin tinggi tuntutan kerja, semakin besar pula kapasitas resiliensi yang diaktifkan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pemahaman bahwa resiliensi pada perawat pelaksana bukan hanya faktor pelindung, tetapi juga mekanisme yang berkembang seiring dengan paparan stres kerja. Temuan ini menggeser perspektif tradisional yang melihat resiliensi hanya sebagai peredam stres, menjadi pemahaman bahwa resiliensi juga dapat muncul sebagai hasil adaptasi dari stres itu sendiri. Implikasi dari hasil ini adalah pentingnya institusi kesehatan tidak hanya berfokus pada pengurangan stres kerja melalui manajemen beban kerja, tetapi juga pada penguatan resiliensi melalui pelatihan coping adaptif, supervisi yang suportif, serta peningkatan dukungan sosial di lingkungan kerja (McAllister & Lowe, 2011; Hart et al., 2014). Dengan demikian, perawat tidak hanya lebih tahan terhadap tekanan, tetapi juga mampu memanfaatkan stres sebagai peluang untuk berkembang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi perawat pelaksana secara umum tergolong tinggi, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang memiliki resiliensi rendah hingga sangat rendah. Tingkat stres kerja mayoritas berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa tekanan kerja cukup dirasakan namun belum mencapai tingkat berat. Analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan stres kerja ($p = 0,406$; $p = 0,008$), yang berarti semakin tinggi resiliensi, semakin besar pula kecenderungan mengalami stres kerja, meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih secara khusus disampaikan kepada RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- Trifianingsih, D., Santos, B. R., & Briketabela, B. (2017). Hubungan Antara Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di Ruang UGD Rumah Sakit Umum Daerah Ulin Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 2(1), 1-8.
- Magfiroh, A. L., Sarwindah, D., & Kusumandari, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1A Blitar. *Universitas 17 Agustus Repository*, 000(September), 89
- Ernawati, E. (2022). Hubungan Resiliensi dan Tingkat Stres dengan Kinerja Perawat di RSUD Engku Haji Daud Tanjung Uban. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 83-89.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 8, pp. 433-441).
- Robinson, J. B., Larson, C., & Cahill, M. (2014). Burnout and intent to leave among critical care nurses. *American Journal of Critical Care*, 23(1), 16-24.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3–10.
- Li, X., Wang, Y., & Li, C. (2020). The impact of resilience on occupational stress and job satisfaction of nurses in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 173–180.