

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Teori Stres**

Stres dapat didefinisikan sebagai respons psikofisiologis individu terhadap situasi atau kondisi yang mengancam, yang menyebabkan rasa ancaman, kesedihan, atau ketidakseimbangan (Nur & Mugi, 2021). Stres juga dapat didefinisikan sebagai respons terhadap perubahan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasi situasi tersebut (Bhargava & Trivedi, 2018). Secara lebih luas, stres mencakup reaksi emosional yang dapat dipicu oleh hal-hal yang datang dari luar, seperti lingkungan, atau hal-hal yang datang dari dalam, seperti persepsi individu. Stres sebagai hubungan antara seseorang dengan lingkungannya, yang dianggap sebagai kebutuhan atau ketidakmampuan untuk mengatasi keadaan tersebut (Gaol, 2016). Definisi ini menunjukkan bahwa stres bukan hanya sekadar reaksi negatif, tetapi juga dapat berfungsi sebagai motivator dalam situasi tertentu.

Stress memiliki beberapa jenis yang dijelaskan oleh Safrijal (2021) dalam jurnalnya, antara lain stres positif (eustress) yang biasanya terkait dengan tantangan yang dapat meningkatkan kinerja dan stres negatif (distress) yang dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Stres yang berkepanjangan dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan kecemasan dan depresi (Gaol, 2016). Tingkat stres dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori: ringan, sedang, dan berat (Wafiqi et al., 2024). Pengukuran tingkat stress dapat

menggunakan berbagai alat ukur yang telah tervalidasi untuk memahami dan mengukur tingkat stres secara objektif. Berikut adalah beberapa alat yang umum digunakan untuk mengukur tingkat stres:

a. *Perceived Stress Scale (PSS)*

Salah satu alat yang paling populer untuk menilai persepsi stres individu adalah *Perceived Stress Scale (PSS)*. PSS terdiri dari sepuluh atau empat belas item yang mengukur seberapa banyak individu merasa keadaan hidup mereka tidak terkendali, tidak dapat diprediksi, atau penuh tekanan dalam sebulan terakhir (Andreou et al., 2011). Alat ini berguna untuk mengukur tingkat stres subjektif dan sesuai untuk berbagai populasi.

b. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*

DASS-21 adalah alat psikologis yang mengukur tiga faktor penting: stres, depresi, dan kecemasan. Terdiri dari 21 item, dengan tujuh item yang secara khusus mengukur tingkat stres, skor DASS-21 menunjukkan tingkat stres yang dialami individu, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi (Basha & Kaya, 2016).

c. *Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)*

*Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)*, pengembangan dari *Nursing Stress Scale (NSS)* yang pertama kali diperkenalkan oleh Gray-Toft & Anderson pada tahun 1981, dirancang untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh perawat dalam berbagai

situasi kerja. ENSS bertujuan untuk menangkap sumber stres yang lebih luas dan relevan dengan praktik keperawatan kontemporer (Harsono et al., 2024). Instrument ini terdiri dari 57 item yang disusun berdasarkan sembilan dimensi utama.

Menurut penelitian oleh Pragholapati et al. (2020), beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan burnout, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas kerja. Dalam buku yang ditulis oleh Asih et al (2018), sistem hormonal dapat dipengaruhi oleh stres melalui berbagai mekanisme fisiologis, yang mana stres akan meningkatkan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan nonadrenalin, yang dibuat oleh kelenjar adrenal. Stres dapat menyebabkan berbagai gejala fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, serta risiko penyakit kardiovaskular yang lebih tinggi, selain itu stres jangka panjang juga dapat merusak sistem kekebalan tubuh, membuatnya lebih rentan terhadap penyakit (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

## **B. Stres dalam Profesi Keperawatan**

Stress dapat disebabkan oleh kebutuhan untuk bertindak cepat dan tepat dalam situasi yang berubah-ubah secara dinamis (Saharuddin et al., 2024). Perawat sering kali menghadapi situasi yang menuntut, terutama di ruang *emergency* dan ruang kritis, di mana keputusan harus diambil dengan cepat dan tepat (Ghazali et al., 2020). Penelitian oleh Hakman et al (2021) menunjukkan bahwa perawat yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki tingkat kesalahan yang lebih tinggi dalam memberikan perawatan.

Hal ini juga disampaikan oleh Rahmawati & Irwana (2020) dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa tingkat stres yang mampu dikendalikan dapat meningkatkan intensitas kerja, kewaspadaan, dan kemampuan berkreasi, tetapi tingkat stres yang berlebihan akan menyebabkan penurunan kinerja perawat. Selain itu, stres kerja yang dialami perawat dapat mengganggu kinerja dan mengurangi produktivitas dalam memberikan pelayanan kepada pasien. dapat berakibat fatal, terutama dalam situasi darurat di mana setiap detik sangat berharga (Issalillah, 2024). Dengan demikian, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi penyebab stres agar perawat dapat berfungsi secara optimal dalam memberikan layanan kesehatan.

Faktor risiko stres bagi perawat sangat beragam, termasuk beban kerja yang tinggi atau tuntutan ruangan, kurangnya dukungan sosial, ekspektasi yang tinggi dari pasien serta keluarga, dan tuntutan mental yang tinggi (Kumayas et al., 2023). Saefullah et al. (2023) juga menyampaikan bahwa faktor risiko penyebab stres yang terjadi pada perawat disebabkan oleh ketidakpastian pekerjaan, pengalaman, minimnya promosi, serta rasio yang tidak seimbang antara jumlah pasien yang dirawat dengan jumlah perawat jaga. Menurut penelitian oleh (Pragholapati et al., 2020), beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan burnout, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas perawatan yang diberikan. Ruang *emergency* dan ruang kritis, di mana situasi sering kali berubah dengan cepat, perawat harus mampu menghadapi tekanan yang luar biasa (Aliun et al., 2024). Azteria & Hendarti (2020) berpendapat bahwa sumber stress bagi

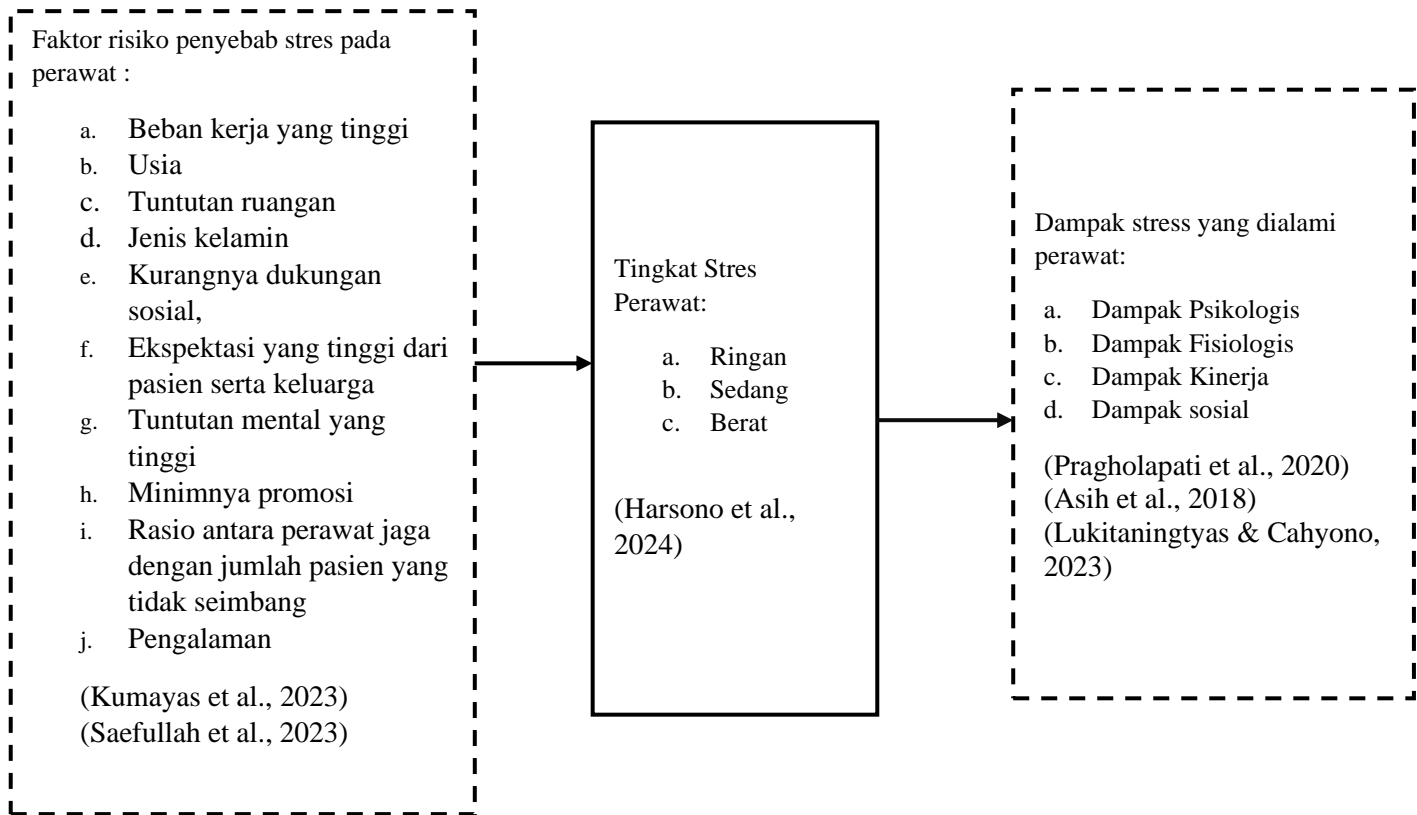
perawat dapat berupa dari faktor pekerjaan, individu, dan pendukung. Lingkungan pekerjaan, konflik di tempat kerja, beban kerja, dan jadwal shift adalah beberapa komponen dari faktor pekerjaan. Faktor individunya terdiri dari umur, masa kerja, status pernikahan dan jenis kelamin; faktor pendukungnya adalah dukungan sosial (Khoirunnisa et al., 2021).

Penanganan stres di tempat kerja menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental perawat (Martani & Yuniarsih, 2021). Program-program dukungan psikologis dan pelatihan manajemen stres telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres di dunia kerja (Ketaren, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Liu & Aunguroch (2019), intervensi untuk mengurangi tingkat stres yang dialami perawat dapat dilakukan dengan memberikan dukungan langsung, emosional, informasi, atau dukungan persahabatan kepada perawat untuk mengurangi kelelahan mereka, atau mendorong perawat untuk berpartisipasi dalam klub klinis atau kegiatan sosial untuk mendapatkan dukungan persahabatan dari rekan-rekan mereka. Implementasi program-program ini di rumah sakit dapat menjadi langkah awal yang baik untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat.

Dalam sebuah survei yang melibatkan 860 orang, penelitian tersebut menunjukkan bahwa 68.1% perawat di China mengalami kelelahan (Yao et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari et al (2021) yang melibatkan 22 responden menunjukkan bahwa 36% perawat mengalami stres yang sangat berat, 32% mengalami stres yang berat, 23% mengalami

stres yang sedang, dan 9% mengalami stres yang ringan. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ruang untuk perbaikan dalam sistem dukungan yang ada. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan intervensi manajemen stres, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif stres pada perawat.

### C. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

