

BEBAN KERJA DAN STRES KERJA PADA TENAGA KESEHATAN SAAT PANDEMI COVID-19

¹Aprelia A. Solaeman, ²Mahargyantari P. Dewi, ³Maria Chrisnatalia

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
³maria_c@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Tenaga kesehatan dituntut untuk terjun langsung dalam situasi apa pun, tak terkecuali pandemi. Sehingga tenaga kesehatan harus selalu siap dengan risiko yang ada seperti menerima beban kerja berlebih karena terus melonjaknya jumlah kasus serta stres kerja yang kemungkinan bisa muncul dalam berbagai situasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner penelitian dan mendapatkan sampel sebanyak 119 orang tenaga kesehatan. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dan teknik yang digunakan adalah teknik purposive sampling, sehingga karakteristik sampel yang digunakan adalah tenaga kesehatan yang menangani COVID-19 serta telah bekerja minimal 6 bulan. Uji hipotesis diperoleh hasil sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan uji regresi sederhana penelitian ini juga diperoleh nilai R sebesar 0.792 dan R^2 sebesar 0.628. Hipotesis pada penelitian ini diterima, hal ini menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dan bersifat positif antara beban kerja terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19. Di dalam penelitian ini didapatkan bahwa variabel beban kerja berpengaruh 62.8% terhadap timbulnya stres kerja, sedangkan 37.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: stres kerja, beban kerja, tenaga kesehatan, pandemic

Abstract

Health workers are required to be directly involved in any situation, including the pandemic. So that health workers must always be prepared for the risks, such as accepting excessive workloads due to the increasing number of cases and work stress that may arise in various situations. The purpose of this study was to examine the effect of workload on work stress on health workers during the COVID-19 pandemic. This study uses quantitative methods by distributing research questionnaires and obtaining a sample of 119 health workers. The sampling method used is non-probability sampling and the technique used is purposive sampling technique, so that the characteristics of the sample used are health workers who handle COVID-19 and have worked for at least 6 months. Hypothesis testing obtained results of 0.000 ($p < 0.05$) and simple regression test of this study also obtained an R value of 0.792 and R^2 of 0.628. The hypothesis in this study is accepted, it states that there is a significant and positive effect between workload and work stress on health workers during the COVID-19 pandemic. In this study, it was found that the workload variable affected 62.8% of the incidence of work stress, while the remaining 37.2% was influenced by other factors outside the study.

Keywords: job stress, workload, health workers, pandemic

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan kasus COVID-19 pertama dikonfirmasi di China, tepatnya di kota Wuhan pada 8 Desember 2019. Pada tanggal 12 Maret 2020 WHO merilis data bahwa COVID-19 sudah menyebar ke 65 negara dengan 88.930 jiwa terkonfirmasi dan 3.043 jiwa meninggal (Baskara, 2020). *World Health Organization* (WHO, 2021) menjelaskan COVID-19 (SARS-CoV-2 atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*) adalah penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh *novel coronavirus* atau virus corona jenis baru. COVID-19 singkatan dari Corona (CO), Virus (VI), Disease (D, penyakit) yang ditemukan pada Desember 2019 di Kota Wuhan, China. Virus ini menginfeksi paru-paru. Sebagian besar penderita COVID-19 mengalami gejala sedang (demam, kelelahan, nyeri pada tubuh, batuk kering, hidung tersumbat, sampai diare) dan gejala ringan. Sementara itu, satu dari enam orang positif COVID-19 mengalami gejala berat seperti kesulitan bernapas. Lansia dan orang dengan penyakit penyerta seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung, dan diabetes memiliki potensi bahaya yang lebih besar ketika terpapar COVID-19.

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-

19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Susilo dkk., 2020). Pranita (2021) menjelaskan bahwa wabah COVID-19 yang menyebar di seluruh dunia tidak hanya berdampak pada masyarakat umum, tetapi juga tenaga kesehatan yang berada di garda terdepan dengan risiko penularan yang sangat besar. Dari data yang diperoleh di bulan Januari 2021 ada total 647 petugas medis dan kesehatan yang wafat akibat terinfeksi COVID-19 ini terdiri dari 289 dokter, 27 dokter gigi, 221 perawat, 84 bidan, 11 apoteker, 15 tenaga laboratorium medik. Sementara itu, dokter yang wafat terdiri dari 161 dokter umum, dan 123 dokter spesialis, serta 5 residen. Tenaga kesehatan yang wafat berasal dari 26 IDI wilayah provinsi dan 116 IDI cabang kota/kabupaten.

Astuti dkk. (2021) memaparkan tenaga kesehatan banyak mengalami kelelahan, *burnout*, hingga tekanan psikologis. Beban yang berat terutama dialami oleh tenaga medis yang harus melayani di IGD, dan mengambil keputusan prioritas pasien. 95% tenaga kesehatan mengalami kecemasan takut tertular COVID-19. Rasa stres dan cemas yang timbul ini pun diduga membuat tenaga kesehatan yang akhirnya terpapar virus ini jauh lebih cepat memasuki fase sedang hingga tidak tertolong.

Tenaga kesehatan harus hidup terpisah dengan keluarga dan orang yang disayang selama berminggu-minggu untuk menghindari penularan virus lebih luas. Fokus

tenaga kesehatan terusik dengan terbatasnya alat perlindungan diri (APD) dan perubahan protokol rumah sakit yang begitu cepat. Situasi ini tentu lebih berat bagi tenaga kesehatan, terlebih mereka tidak bisa sembarangan melakukan kontak dengan pasangan, anak maupun anggota keluarga lainnya. Artinya, kesehatan mental para tenaga kesehatan berada dalam kondisi serius dan berbahaya (Nissa & Anggraeni, 2020).

Putri (2020) menyebutkan tenaga kesehatan berperan penting dalam penanganan COVID-19 pada masyarakat yaitu melakukan komunikasi tentang risiko tertular dan edukasi mengenai protokol kesehatan untuk mengantisipasi tertular COVID-19. Tashandra (2020) menjelaskan bahwa masih ada ketimpangan jumlah tenaga kesehatan yang menangani COVID-19 di Indonesia. Sebaran tenaga kesehatan dinilai masih menumpuk di kota-kota besar. Kondisi ini membuat sebagian besar tenaga kesehatan lelah baik fisik maupun mental. Pandemi berpotensi menimbulkan tekanan psikologis bagi para tenaga kesehatan, kecemasan, rasa takut, stres, hingga depresi. Ditambah, belum ada kepastian kapan pandemi berakhir.

Prastiwi dan Qodar (2020) menjelaskan bahwa tenaga kesehatan yang menangani pasien secara langsung di ruang isolasi memiliki risiko cukup besar, yaitu terpapar virus yang mematikan. Tetapi tugas berat tidak diimbangi dengan pemenuhan alat perlindungan diri (APD) yang mereka pakai. Setiap saat tenaga kesehatan berpotensi

terpapar virus COVID-19 saat berinteraksi di ruang isolasi. Sebagai gantinya tenaga kesehatan membentuk grup WhatsApp yang terdiri dari petugas ruangan dan pasien. Sehingga, komunikasi bisa dilakukan secara daring tanpa harus masuk ke dalam ruang isolasi. Selain menghilangkan kebosanan dan menyampaikan motivasi, grup juga dipakai untuk melaporkan kebutuhan pasien seperti cairan infus yang habis. Melalui WhatsApp para pasien bisa saling berinteraksi dan mengenal satu sama lain serta membangun semangat sembuh bersama-sama. Banyaknya pemberitaan tentang penularan COVID-19 secara langsung turut memojokkan para tenaga kesehatan. Tidak hanya oleh tetangga di rumah, beberapa rekan kerja di rumah sakit turut menjaga jarak dengan tenaga kesehatan yang bertugas di ruang isolasi.

Putri (2020a) menyebutkan tenaga kesehatan memiliki beban kerja yang tinggi, dikarenakan lonjakan jumlah pasien terinfeksi di saat pandemi yang seringnya tidak seimbang dengan kapasitas sumber daya manusia yang tersedia serta risiko terinfeksi COVID-19 dikarenakan faktor lingkungan pekerjaan, stres kerja ataupun daya tahan tubuh yang melemah akibat beban kerja yang meningkat. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1991), tenaga kesehatan merupakan salah satu sumber daya yang sangat menentukan dalam penyelenggaraan upaya kesehatan. Penyediaan tenaga kesehatan dilakukan melalui pendidikan tenaga kesehatan.

Putri (2020) menyebutkan tantangan yang harus dihadapi tenaga medis di masa pandemi COVID-19 antara lain kontak langsung dengan pasien yang berisiko menularkan infeksi tersebut, bekerja dengan tingkat kewaspadaan dan protokol keamanan yang lebih tinggi dari sebelumnya (mengenakan APD), stigma sebagian masyarakat yang menganggap tenaga kesehatan sebagai salah satu sumber penularan, tertundanya bertemu suami/istri/anak karena tidak diperbolehkan pulang ke rumah oleh lingkungan sekitar rumah atau setidaknya karantina selama 14 hari dan mencari hunian sementara lainnya, APD berstandar yang tidak tersedia merata di seluruh rumah sakit di Indonesia, banyak pasien yang tidak jujur mengenai riwayat perjalanan saat melakukan *skrining*, sehingga meningkatkan risiko tertular infeksi COVID-19. Dari banyaknya tantangan yang dihadapi tersebut mengakibatkan tenaga kesehatan memiliki tekanan fisik maupun mental yang tinggi. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1991), tenaga kesehatan merupakan salah satu sumber daya yang sangat menentukan dalam penyelenggaraan upaya kesehatan. Penyediaan tenaga kesehatan dilakukan melalui pendidikan tenaga kesehatan.

Namun dengan adanya COVID-19 memberikan dampak yang signifikan bagi tenaga kesehatan seperti munculnya stres. Sebuah studi oleh Lai dkk. (2020) yang mengukur risiko kesehatan mental berbasis survei telah meneliti kesehatan mental 1.257

tenaga kesehatan yang merawat pasien COVID-19 di 34 rumah sakit di Cina. Hasilnya, sebagian besar dari mereka melaporkan 50.4% gejala depresi, 44.6% kecemasan, 34% insomnia dan 71.5% stres. Dalam hal ini, wanita dan perawat adalah orang yang mengalami gejala sangat parah. Hasil yang didapatkan tidak mengejutkan karena tenaga kesehatan sering dipanggil untuk melakukan pekerjaan yang ekstra emosional. Petugas medis yang berada di garda terdepan saat pandemi virus COVID-19 di Wuhan, China menunjukkan beban psikologis yang lebih besar daripada pekerja perawatan kesehatan Tiongkok yang lebih jauh. Studi ini juga mencatat para tenaga kesehatan khawatir bahwa mereka akan menularkan COVID-19 kepada keluarga dan teman dekat. Tenaga kesehatan juga merasa terstigma karena merasakan sendiri berhubungan dengan pasien yang terinfeksi virus. Kesimpulan penelitian ini yaitu tenaga kesehatan dilaporkan mengalami stres, terutama perawat, wanita, mereka yang di Wuhan, dan tenaga kesehatan di garis depan yang terlibat langsung dalam diagnosis, dan perawat untuk pasien dengan COVID-19.

Handayani, Kuntari, Darmayanti, Widiyanto dan Atmojo (2020) mengemukakan kondisi psikologis tenaga kesehatan dan masyarakat selama pandemi COVID-19 belum menjadi fokus utama pemerintah di berbagai negara, namun penelitian menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat di dunia mengalami gejala stres

ringan dan para tenaga kesehatan juga mengalami stres akibat beban pekerjaan, stigma, dan kekhawatiran terinfeksi. Atmojo, Arradini, Ernawati, Widiyanto, dan Darmayanti (2020) juga menyatakan bahwa kekhawatiran penularan sangat beralasan, selain kurangnya persediaan alat pelindung diri (APD) di beberapa daerah, penggunaan APD yang tidak hati-hati dapat berpotensi menjadi jalan masuknya virus. Berdasarkan *review* yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam penggunaan APD masih terdapat risiko penularan virus COVID-19 melalui *droplet* atau aerosol dari pasien yang terdapat di udara dan masuk melalui celah yang terbentuk tanpa sengaja oleh petugas kesehatan ketika membenarkan posisi, memulai posisi, menyeka keringat ataupun terjadi ketika membuka baju pelindung.

Dari banyak informasi yang telah didapat, dapat dikatakan bahwa tenaga medis dan keperawatan menjadi alah satu ujung tombak sebagai garda terdepan menghadapi COVID-19 yang sedang menjadi pandemi bagi seluruh dunia. Tugas dan tanggung jawab profesi ini menjadi perhatian utama untuk dibahas karena tenaga kesehatan yang paling sering intensitasnya berhubungan langsung dengan pasien yang terpapar COVID-19. Selain banyak menuntut aktivitas fisik yang selalu siap dan dalam kondisi yang baik untuk menghadapi pasien, tenaga medis dan keperawatan juga dituntut untuk tetap menjaga mental agar selalu memberikan motivasi bagi para pasien untuk sembuh dari

penyakit yang disebabkan virus ini. Dalam kondisi seperti ini tenaga kesehatan diharapkan melakukan relaksasi diri ditengah banyaknya beban kerja yang diterima agar meminimalisir terjadinya stres saat bekerja.

Aamodt (dalam Tama & Hardiningtyas, 2017) menyatakan bahwa stres kerja merupakan sebuah reaksi secara psikologis dan fisik terhadap situasi atau kejadian-kejadian di kehidupan seseorang. Sedangkan menurut Rivai (dalam Umama, 2019), stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, berpikir dan kondisi seorang karyawan. Hadi dan Hanurawan (2017) menjelaskan bahwa sumber stres kerja dapat dibagi menjadi dua, yaitu: faktor organisasi yang meliputi beban kerja berlebihan (*work overload*), beban kerja terbatas (*work understimulation*), jabatan yang ambigu (*job ambiguity*), ketidakamanan jabatan (*job insecurity*), hubungan interpersonal dan perubahan organisasi; serta faktor individu yang meliputi: karakteristik kepribadian karyawan yang rentan stres dan pengalaman traumatik hidup di masa lalu pada diri karyawan.

Munandar (2001) mendefinisikan beban kerja adalah kombinasi dari beban kerja kuantitatif dan beban kerja kualitatif. Beban kerja secara kuantitatif yaitu timbul karena tugas-tugas terlalu banyak atau sedikit, sedangkan beban kerja kualitatif adalah jika pekerja tidak mampu melakukan tugas atau tidak menggunakan keterampilan atau potensi dari pekerja. Sedangkan Vanchopo (2020)

mengemukakan bahwa beban kerja adalah kemampuan tubuh dalam menerima pekerjaan.

Untuk mengetahui bahwa stres kerja berkaitan dengan beban kerja dapat dilihat dari beberapa penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kusuma dan Soesatyo (2014) menyatakan terdapat pengaruh positif beban kerja terhadap stres kerja. Selanjutnya Sarda, Ilyas dan Kadir (2018) menyatakan beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres perawat di UPTD Kesehatan Puskesmas Palanro Kecamatan Mallusetasi Kabupaten Barru.

Penelitian ini menggunakan tenaga kesehatan sebagai subjek serta memakai pengaruh sebagai acuan pengukuran dikarenakan sudah banyak penelitian terdahulu yang membuktikan adanya hubungan antara beban kerja dan stres kerja. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19?

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah tenaga kesehatan sebanyak 119 orang yang bekerja di masa pandemi COVID-19, menangani kasus-kasus kesehatan terkait

COVID-19 dan sudah bekerja minimal 6 bulan. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah sampling purposif.

Di dalam penelitian ini stres kerja diukur dengan menggunakan aspek stres kerja milik Beehr dan Newman (1978) yang diadaptasi dari Purnomo (2019), yaitu fisik, emosi, dan perilaku. Skala ini memiliki 20 item. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1-4. Reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0.926$.

Beban kerja di dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan dimensi beban kerja milik Gawron (2000) yaitu beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis. Skala ini memiliki 25 item. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1-4. Reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0.922$.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana sebagai cara untuk mengetahui besaran pengaruh beban kerja sebagai variabel bebas (X) dan stres kerja sebagai variabel terikat (Y). Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows.

Tabel 1. Uji Pengaruh antar Variabel

Variabel	R	R ²	F	Sig	P	Keterangan
Beban kerja * stress kerja	0.792	0.628	197.368	0.000	$p < .01$	Ada pengaruh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa terdapat pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19. Dari uji regresi sederhana penelitian ini juga diperoleh R^2 yang menyatakan bahwa keeratan beban kerja terhadap stres kerja bersifat kuat. Di dalam penelitian ini juga didapatkan bahwa variabel beban kerja berpengaruh 62.8% terhadap timbulnya stres kerja, sedangkan 37.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Informasi lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 1

Stres kerja dapat dipengaruhi oleh beban kerja, karena jika beban kerja bertambah dapat menyebabkan meningkatnya stres kerja jika tidak terkelola dengan baik. Adapun beberapa sumber stres kerja lainnya selain beban kerja berlebih menurut Hadi dan Hanurawan (2017) yaitu beban kerja terbatas, jabatan yang ambigu, ketidaknyamanan jabatan, hubungan interpersonal kepada rekan kerja, perubahan organisasi, karakteristik kepribadian individu serta trauma masa lalu.

Selama pandemi berlangsung tenaga kesehatan terus berjuang sebagai garda

terdepan. Tenaga kesehatan tidak hanya berjuang untuk menyelamatkan pasien terinfeksi, tetapi juga harus menjaga dirinya sendiri agar tidak tertular serta mengedukasi masyarakat awam. Durasi kerja yang panjang, tekanan yang diterima di tempat kerja bahkan stigmatisasi yang diterima bahwa tenaga kesehatan membawa virus dapat memicu gangguan psikologis terutama stres di tempat kerja pada tenaga medis (Tsamakis dkk., 2020)

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Lai dkk. (2020) petugas kesehatan berisiko tinggi mengalami masalah kejiwaan berupa stres kerja ringan hingga berat karena berbagai tekanan yang meningkat dan harus mereka hadapi. Selain itu, Hasby (2017) mengungkapkan bahwa beban kerja dapat mempengaruhi munculnya stres kerja secara signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kusuma dan Soesatyo (2014) menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap munculnya stres kerja.

Berdasarkan mean empirik perhitungan stres kerja memiliki kategori nilai yang sedang. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada kondisi pandemi tenaga kesehatan menerima beban kerja berlebih pada saat ditempat kerja. Kondisi lingkungan dan hubungan interpersonal antar karyawan juga dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres kerja pada tenaga kesehatan. Stres kerja sendiri dapat terjadi karena beberapa hal

seperti yang disebutkan oleh Smith (dalam Wijono, 2010), yaitu stres kerja merupakan hasil dari keadaan tempat kerja (keadaan tempat bising dan ventilasi udara yang kurang baik yang akan mengurangi motivasi karyawan), stres kerja merupakan hasil dari dua faktor organisasi yaitu keterlibatan dalam tugas dan dukungan organisasi, stres kerja terjadi karena faktor “*workload*” juga faktor kemampuan melakukan tugas, akibat dari waktu kerja yang berlebihan; kelima, faktor tanggung jawab kerja; terakhir, tantangan yang muncul dari tugas.

Berdasarkan deskripsi subjek berdasarkan usia dapat diketahui bahwa kelompok usia 20-30 tahun dan 31-40 tahun memiliki tingkat stres kerja sedang, sedangkan pada usia 41-50 tahun memiliki tingkat stres kerja yang cenderung lebih rendah. Hal ini disebabkan karena usia 20-40 tahun belum begitu banyak memiliki pengalaman sehingga harus belajar cepat beradaptasi dengan lingkungan dan tidak sempat mengobrol santai dengan rekan mereka. Terlebih dalam kondisi pandemi, tenaga kesehatan dituntut untuk lebih cekatan menangani pasien karena belum seimbangny jumlah tenaga kesehatan dan pasien yang masuk di tiap daerah. Sedangkan tenaga kesehatan pada usia 41-50 memiliki stres kerja kategori rendah, hal ini dapat terjadi karena hubungan interpersonal antar pekerja sudah terjalin lama maka dapat dikatakan individu pada rentang usia tersebut sudah mengetahui posisi kerja yang nyaman

sehingga meminimalisir stres kerja yang akan muncul. Menurut Fitri (2013), umur merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres kerja. Pekerja dengan umur yang lebih tua akan mempunyai pengalaman yang tidak dimiliki oleh pekerja dengan umur yang relatif lebih muda.

Berdasarkan deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa responden laki-laki dan perempuan memiliki tingkat stres kerja dengan kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan setiap tenaga kesehatan berisiko mengalami stres ketika menghadapi kondisi tertentu yang dapat dianggap sebagai sebuah ancaman seperti merasa menumpuknya pekerjaan tetapi diberikan waktu pengerjaan yang tidak cukup panjang. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengirimkan respon kepada lingkungan tempat mereka bekerja. Gibson, Mitchell dan Marianne (2011) menyatakan stres merupakan tanggapan penyesuaian, disebabkan oleh perbedaan individu, proses psikologis, dampak tindakan dari lingkungan, perbedaan situasi atau peristiwa yang memberikan dampak kepada individu. Pada deskripsi subjek berdasarkan jenis tenaga kesehatan, dapat diketahui bahwa seluruh deskripsi subjek tenaga kesehatan memiliki tingkat stres kerja dengan kategori sedang.

Dengan adanya pandemi, tenaga kesehatan harus melakukan adaptasi baru dengan lingkungan serta pekerjaannya, sehingga tenaga kesehatan harus mengubah rutinitas yang biasa dilakukan. Hal ini sesuai

dengan pendapat Jembarwati (2020) yang menjelaskan selalu berpikiran positif bersikap tenang, berserah diri dan bersyukur kepada Tuhan YME berperan penting untuk mengendalikan stres kerja tenaga kesehatan. Selain peran individu, instansi juga dinilai ikut berperan besar dengan menyediakan kebutuhan rasa aman pada tenaga kesehatan pada saat menjalankan tugasnya.

Pada deskripsi subjek berdasarkan zona wilayah bekerja dapat diketahui bahwa baik tenaga kesehatan yang bekerja di zona merah, kuning, orange maupun merah memiliki tingkat stres kerja dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa zona wilayah kerja tenaga kesehatan berada dalam kategori sedang untuk menjadi faktor timbulnya stres di tempat kerja. Tenaga kesehatan dituntut untuk beradaptasi dengan cepat saat bekerja terlebih dalam situasi pandemi sehingga instansi yang menaungi tempat tenaga kesehatan bekerja juga harus menciptakan lingkungan yang nyaman bagi para pekerja. Arisandhi (2018) menyatakan lingkungan kerja yang nyaman bagi para pegawai dapat meminimalisir tingkat stres kerja yang dirasakan. Jika lingkungan kerja nyaman, pegawai akan lebih mampu mengatasi beban kerjanya dengan manajemen emosi yang baik serta lebih mampu berpikir positif.

Pada deskripsi subjek berdasarkan durasi waktu bekerja setiap harinya dapat diketahui bahwa seluruh tenaga kesehatan yang bekerja dengan rentang waktu lima

sampai lebih dari 8jam/hari sama-sama memiliki tingkat stres kerja dengan kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa durasi kerja tenaga kesehatan rentan menyebabkan stres jika beban kerja yang didapat dan emosi tidak dikelola dengan baik. Tenaga kesehatan juga tidak dapat memprediksi kapan atau dimana akan terjadi kejutan, misalnya melonjaknya kasus, berita yang menggiring opini kearah negatif dan sebagainya. Brooks dkk. (2020) menjelaskan bekerja di tengah-tengah perhatian media dan publik yang intens, durasi kerja yang panjang, masif, dan mungkin belum pernah terjadi sebelumnya pada beberapa tenaga kesehatan memiliki implikasi tambahan dalam memicu terjadinya efek psikologis negatif termasuk gangguan emosional, depresi, stres, suasana hati rendah, lekas marah, serangan panik, fobia, gejala, insomnia, kemarahan, dan kelelahan emosional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima, yaitu adanya pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19. Dari uji regresi sederhana diperoleh hasil variabel beban kerja berpengaruh 62.8% terhadap timbulnya stres kerja, sedangkan 37.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian seperti faktor organisasi yang meliputi jabatan yang ambigu, ketidaknyamanan pada jabatan,

hubungan interpersonal dengan rekan kerja, perubahan organisasi maupun faktor individu yang meliputi karakteristik individu dan pengalaman traumatik individu di masa lalu. Pada hasil mean empirik baik variabel stres kerja maupun beban kerja berada pada kategori sedang. Terkait saran, tenaga kesehatan sudah mengelola stres dengan cukup baik saat ini dengan keadaan yang dihadapi saat ini. Namun manajemen yang lebih baik termasuk adaptasi yang lebih baik diharapkan dalam menghadapi tekanan pandemi yang sudah semakin menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. A., Hernaya, A., Nabila, A., & Kusumaningtiar, D. A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada tenaga kesehatan Instalasi Pelayanan Radiologi dan Kedokteran Nuklir RSUPN Cipto Mangunkusumo tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(1), 108-144. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.32004>
- Arisandhi, R. N. (2018). *Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pegawai bagian tatausaha dan keuangan di perusahaan gula Kebon Agung Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Atmojo, J., Arradini, D., Ernawati, E., Widiyanto, A., & Darmayanti, A. (2020). Cardiopulmonary resuscitation in the COVID-19 pandemic era. *Jurnal Keperawatan*, *12*(3), 355-362.
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health and organisational effectiveness: a facet analysis model and literature review. *Journal Personnel Psychology*, *31*, 665-699.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*, 1-9.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1991). *Informasi ringkas kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Fitri., A. M. (2013). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada karyawan bank (studi pada karyawan bank bmt). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(1), 1-10.
- Gawron, V. J. (2000). *Human performance measure handbook*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan konseling (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hadi, C., & Hanurawan, F. (2017). *Psikologi industri dan organisasi (suatu pengantar singkat)*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T.

- (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8, 353-360.
- Hasby, A. (2017). Pengaruh konflik kerja, beban kerja dan komunikasi terhadap stres kerja perawat bagian rawat inap (pada RSUD Petala Bumi Pekanbaru). *JOM Fekon*, 4, 884-898.
- Jembarwati, O. (2020). Stres dan dukungan sosial pada perawat, dokter dan nakes pada masa pandemi COVID-19. *PSISULA: Prosiding Berskala Psikologi*, 2, 292-299.
- Kusuma, A. A., & Soesatyo, Y. (2014). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan dampaknya terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2, 375-386.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Psychiatry*, 3, 1-12.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Nissa, R. S. I., & Anggraeni, S. P. (2020). *Beban pekerjaan, perawat pasien covid-19 berisiko alami tekanan psikologis!* <https://www.suara.com/health/2020/04/06/092450/beban-pekerjaan-perawat-pasien-covid-19-berisiko-alami-tekanan-psikologis>.
- Pranita, E. (2021). 647 nakes indonesia wafat akibat covid-19 terbanyak di asia ini saran idi. <https://www.kompas.com/sains/read/2021/01/28/141625123/terbanyak-di-asia-647-nakes-indonesia-meninggal-akibat-covid-19>.
- Prastiwi, D., & Qodar, N. (2020). *Beban tugas berat hingga risiko perawat di ruang isolasi pasien corona covid-19*. <https://www.liputan6.com/news/read/4220158/beban-tugas-berat-hingga-risiko-perawat-di-ruang-isolasi-pasien-corona-covid-19>.
- Purnomo, A. G. (2019). *Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan guru*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Gunadarma.
- Putri, P. (2020). *Peran penting tenaga kesehatan masyarakat di tengah pandemi*. <http://infopublik.id/kategori/nasional-sosial-budaya/473143/peran-penting-tenaga-kesehatan-masyarakat-di-tengah-pandemi>.
- Putri, S. S. (2020a). *Kesejahteraan, hak dan kewajiban tenaga medis ditengah pandemi*. <http://manajemenrumahsakit.net/2020/04/kesejahteraan-hak-dan-kewajiban-tenaga-medis-di-tengah-pandemi/>.
- Sarda, A., Ilyas, G.B., & Sadir, I. (2018). Pengaruh kepemimpinan, beban kerja dan kondisi kerja terhadap stres perawat di UPTD Kesehatan

- Puskesmas Palanro Kecamatan Mallusetasi Kabupaten Barru. *Journal of Management*. 1(3), 1-10.
- Susilo, A., Rumende, C.M., Pitoyo, C.W., Santoso, W.D., Yulianti, M., Herikurniawan, ..., Hastuti, Y. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 7. 45-67.
- Tama, I. P., & Hardiningtyas, D. (2017). *Psikologi industri dalam perspektif sistem industri*. Malang: UB Press.
- Tashandra, N. (2020). *Akibat covid-19, tenaga medis juga butuh konsultasi kesehatan mental*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/06/05/170640120/akibat-covid-19-tenaga-medis-juga-butuh-konsultasi-kesehatan-mental>.
- Tsamakis, K., Triantafyllis, A.S., Tsiptios, D., Spartalis, E, Mueller, C., Tsamakis, C., Chaidou, S., Spandidos, D.A., Fotis, L., Economou, M., Rizos, E. (2020). Covid-19 related stress exacerbates common physical and mental pathologies and affects treatment (review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(1), 159-162.
- Umama, H.A. (2019). *Buku ajar psikologi industri dan organisasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Vanchapo, A.R. (2020). *Beban kerja dan stresskerja*. Pasuruan: Qiara Media.
- WHO. (2020). *Pertanyaan dan jawaban terkait coronavirus*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>.
- Wijono, S. (2010). *Psikologi industri dan organisasi dalam suatu bidang gerak psikologi sumber daya manusia*. Jakarta: Prenada.