

## HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RS IMC BINTARO TAHUN 2019

Vebry Haryati Lubis<sup>1</sup>, Reni Sarmauli Sinaga<sup>2</sup>

STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro

Email : [vebryharyatilbs@gmail.com](mailto:vebryharyatilbs@gmail.com), [Renisinaga49@gmail.com](mailto:Renisinaga49@gmail.com)

---

### Abstrak

Pengendalian diri perawat terbagi atas 2 yakni pengendalian diri baik dan pengendalian diri buruk, dari kedua pembagian tersebut perawat memiliki cara pandangnya sendiri terhadap masalah yang terjadi di hidupnya. Dari perbedaan inilah dapat diketahui bagaimana cara perawat menangani stress kerja yang terjadi pada dirinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengendalian diri dengan stress kerja perawat diruang rawat inap RS.IMC Bintaro. Desain penelitian menggunakan metode *deskriptif korelasi*. Jumlah populasi 38 orang dan sampel 38 orang dengan menggunakan teknik *Total Sampling*. Data dikumpul menggunakan lembar kuesioner pengendalian diri dan kuesioner stres kerja. Variabel pada penelitian ini adalah pengendalian diri dan stres kerja perawat. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dan dianalisis dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar perawat memiliki pengendalian diri buruk sebanyak 21 responden (55,3%) dan stres kerja berat 18 responden (47,4%). Dari Hasil statistic didapatkan signifikan nilai *p value* (0,000) yang menunjukkan terdapat hubungan pengendalian diri dengan stress kerja perawat diruang rawat inap RS.IMC Bintaro.

**Kata Kunci** : pengendalian diri, stres kerja, perawat

**PENDAHULUAN**

Rumah sakit merupakan sebuah institusi perawatan kesehatan professional yang pelayanannya disediakan oleh dokter, perawat dan tenaga kesehatan lainnya. Seorang perawat dalam melaksanakan tugas setiap hari tidak hanya berhubungan dengan pasiennya, tetapi jugadengan keluarga pasien, teman pasien, rekan kerja sesama perawat, berhubungan dengan dokter dan perawat, peraturan yang ada di tempat kerja, beban kerja yang kadang kala dinilai tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikis dan emosionalnya. Dalam proposinya perawat mempunyai jam kerja yang panjang dan dituntut siap siaga setiap saat demi keselamatan pasien untuk melakukan pekerjaannya, serta membutuhkan kesabaran dan ketelatenan ketika berhadapan dengan pasien (Curiena,2014).

Menurut data hasil penelitian menunjukkan bahwa profesi bidang kesehatan dan pekerja sosial menempati urutan pertama yang paling banyak mengalami stres, yaitu sekitar 43%. Menurut Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI 2006) dimana perawat Indonesia yang bekerja mengalami stres, yaitu sekitar 50,9 %. Dengan gejala sering pusing, lelah dan tidak istirahat karena beban kerja yang terlalu tinggi dan menyita waktu serta gaji yang rendah (Muthmainah, 2012). Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi di dalam lingkungan kita sendiri. Pengertian lain menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Jika seorang karyawan mengalami stres yang terlalu besar, maka akan mengganggu kemampuan seseorang tersebut untuk menghadapi lingkungan dan pekerjaannya (Hariyono,2009 ). Ada lima faktor-faktor penyebab stres yang terdapat dalam keperawatan, yaitu :

1. Beban kerja berlebihan
2. Kesulitan menjalin hubungan dengan staf lain
3. Berurusandengan pengobatan/perawatan pasien
4. Kesulitan dalam merawat pasien kritis
5. Merawat pasien yang gagal membaik

Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat (priyoto 2014) yaitu :stres ringan,stres sedang dan stres berat.

*Locus of control* ( pengendalian diri ) menurut spector didefinisikan sebagai cerminan dari sebuah kecenderungan seorang individu untuk percaya bahwa dia mengendalikan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (internal) atau kendali peristiwa yang terjadi dalam hidupnya itu berasal dari hal yang lain, misalnya kuasa orang lain(eksternal) (dikutip munir & sajid,2010). Menurut Crider (2003) perbedaan karakteristik antara *locus of control internal* dan eksternal adalah sebagai berikut:

- a. *Locus of control internal*
  1. Suka bekerja keras.
  2. Memiliki insiatif yang tinggi.
  3. Selalu berusaha untuk menemukan pemecahan masalah.
  4. Selalu mencoba untuk berfikir seefektif mungkin.
  5. Selalu mempunyai persepsi bahwa usaha harus dilakukan jika ingin berhasil.
- b. *Locus of control external*
  1. Kurang memiliki inisiatif.
  2. Mudah menyerah, kurang suka berusaha karena mereka percaya bahwa faktor luarlah yang mengontrol.
  3. Kurang mencari informasi.
  4. Mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan.
  5. Lebih mudah dipengaruhi dan tergantung pada petunjuk orang lain.

Kategori pengendalian diri buruk 0-7 sedangkan pengendalian diri baik :8-14.Sedangkan kategori stres kerja stres nilai tertinggi adalah 52 dan nilai terendah adalah 13 ,maka Stres kerja ringan :(skor13-26) stress kerja sedang (skor 27-39) Stres kerjaberat : (Skor40-52)

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif, merupakan metode deskriptif korelasi, dimana peneliti mencoba mencari gambaran hubungan antara variabel dengan menggunakan studi cross sectional yaitu rancangan penelitian dengan melakukan penelitian atau pengamatan pada saat

bersamaan (sekali waktu) antara faktor penyebab dengan faktor akibat.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh perawat yang bertugas di ruang rawat inap RS. IMC Bintaro. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 responden dengan teknik total sampling. Alat ukur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Terdiri dari kuesioner karakteristik responden (umur, jenis kelamin, lama bekerja, dan pendidikan terakhir), kuesioner pengendalian diri dan kuesioner stress

No.	Jenis kelamin	N	Total
1.	Laki-laki	6	15,8
2.	Perempuan	32	84,3
Total		38	100

ruang ranap.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden penelitian

No	Lama Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
1.	1-7 Tahun	23	60,5
2.	8-15 Tahun	15	39,5
Total		38	100

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 27-33 tahun (42,2%).

### Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin

Distribusi berdasarkan stres kerja perawat di ruang rawat inap RS. IMC Bintaro Tahun 2019

No	Kategori Stres Kerja	Jumlah	Persen(%)
1	Berat	18	47,4
2	Sedang	9	23,7
3	Ringan	11	28,9
Total		38	100.0

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden perempuan, yaitu sebanyak 32 orang (84,3%) sementara responden laki-laki, yaitu 6 responden (15,7%).

### Tabel 3. Karakteristik latar belakang

Dari Tabel 3 : dapat disimpulkan bahwa Latar belakang pendidikan terakhir responden yang terdiri dari dua tingkatan yaitu mayoritas tamatan D3 keperawatan dengan 22 orang responden (57,9 %) dan S1 keperawatan dengan 16 responden (42,1 %)

### Tabel 4 : Kategori lama bekerja

Dari tabel 4 menyatakan bahwa mayoritas responden lama kerja dengan rentang 1-7 tahun sebanyak 23 responden (60,5 %), sedangkan rentang lama kerja 8-15 tahun ada 15 responden (39,5 %).

Pengukuran responden berdasarkan stres kerja dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori stress kerja ringan, kategori stress kerja sedang dan kategori stress kerja berat. Berdasarkan tabel 5.6 diatas distribusi responden dapat dilihat bahwa dari jumlah keseluruhan yaitu 38 responden, dan dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami stress kerja berat sebanyak 18 responden (47,4 %), sementara dengan stress kerja sedang yaitu 9 responden (23,7 %) dan stress kerja ringan ada 11 responden (28,9%).

Hasil Uji Statistik antara pengendalian diri dengan stress kerja perawat di ruang rawat inap RS.IMC Bintaro Tahun 2019.

Pengendalian Diri	Stres Kerja						Total	P-Value	
	Berat		Sedang		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
	17	81,0	3	14,3	1	4,8	21	100	
Baik	1	5,9	6	35,3	10	58,8	17	100	0,000
<b>Total</b>	18	47,4	9	23,7	11	28,9	38	100	

Tabel tabulasi hubungan didapatkan bahwa dari jumlah 38 responden sebagian besar terdapat 21 responden yang memiliki kategori pengendalian diri buruk dengan 17 responden yang mengalami stres kerja berat (81,0 %) sedangkan ada 3 responden mengalami stres kerja sedang (14,3 %) dan 1 responden mengalami stres ringan (4,8 %). Sedangkan Jumlah responden yang mengalami pengendalian diri baik sekitar 17 responden dengan 10 responden yang mengalami stress kerja ringan (58,8 %) dan 6 responden yang mengalami stres kerja sedang (35,3%) dan ada 1 responden yang mengalami stress kerja ringan (5,9 %). Dari hasil uji *Chi Square* pada penelitian ini didapatkan nilai ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ) yang berarti bahwa analisa tersebut lebih kecil sehingga  $H_0$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengendalian diri dengan stres kerja perawat diruang rawat inap RS.IMC Bintaro Tahun 2019.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan pengendalian diri dengan stress kerja perawat didapatkan hasil sebanyak 21 responden (55,2%) mengalami pengendalian diri buruk dengan stress kerja berat 17 responden (44,7%) sementara mengalami pengendalian diri buruk dengan stress kerja sedang 3 responden (7,9%) dan mengalami pengendalian diri buruk dengan stress kerja ringan 1 responden (2,6%). Sedangkan kategori pengendalian diri baik dengan stress kerja ringan 10 responden (26,4%), pengendalian diri baik stress kerja sedang 6 responden (15,8%) dan pengendalian diri baik stress kerja berat ada 1 responden (2,6%). Dari

hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat diasumsikan bahwa seorang perawat memiliki pengendalian diri yang berbeda-beda dan faktor yang mempengaruhi tingkat stressnya yang berbeda-beda pula. Faktor yang mempengaruhi seperti lamanya bekerja atau mulai bosan dengan pekerjaan tersebut, sulitnya berkomunikasi dengan teman sejawat, sulitnya mengendalikan masalah diluar dari pekerjaan, dan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan adanya beban kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden yang mengalami pengendalian diri buruk dengan stress kerja ialah responden yang mempunyai latar belakang pendidikan terakhir yaitu D3 keperawatan ada 22 responden (57,9 %) yang memiliki pengendalian diri buruk. Klasifikasi tingkat stress kerja D3 keperawatan adalah 14 responden (36,8%) mengalami stress berat dan 5 responden (13,2%) mengalami stress sedang sementara 3 responden (7,9%) mengalami stress ringan. Mayoritas responden yang tamatan D3 memiliki pengendalian diri yang buruk terhadap stress kerja yang diterimanya ditempat kerja sehingga responden kurang mampu mengendalikan dan mengontrol kondisi yang terjadi di hidupnya.

Hasil uji hipotesis menggunakan *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengendalian diri dengan stress kerja perawat diruang rawat inap RS.IMC Bintaro Tahun 2019, makna hubungan tersebut adalah menunjukkan kondisi dimana terjadinya peningkatan pengendalian diri akan diiringi dengan peningkatan stress kerja, meskipun tingkat

hubungannya bervariasi, dengan demikian hipotesa diterima.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dan pembahasan tentang “Hubungan pengendalian diri dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap RS.IMC Bintaro Tahun 2019” yang di lakukan terhadap 38 responden menyimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian pengendalian diri mayoritas responden memiliki pengendalian diri buruk sebanyak 21 orang ( 55,3 %) dan pengendalian diri baik ada 17 orang ( 44,7 %).
2. Berdasarkan penelitian stres kerja mayoritas responden mengalami stres kerja berat sebanyak 18 orang (47,4 %) dan minoritas stres kerja ringan ada 11 (28,9 %).
3. Berdasarkan penelitian ini juga dapat disimpulkan yang mengalami stres kerja berat mayoritas latar belakang pendidikan D3 yaitu 14responden(36,8%)mengalamistres berat dan 5 responden(13,2%)mengalamistressedangsem antara 3 responden(7,9%)mengalami stresringan.
4. Didapatkan bahwa dari keseluruhan sampel 38 responden sebagian besar memiliki kategori pengendalian buruk 21 responden (55,3%) dan stres kerja berat 18 responden (47,4%). Sedangkan kategori pengendalian diri baik 17 responden ( 44,7 %) dengan stres kerja ringan 11 responden (28,9 %) dan stres kerja sedang 9 responden (23,7 %).

Berdasarkan penelitian uji statistik statistik diperoleh hasil bahwa ada hubungan pengendalian diri dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap RS.IMC Bintaro Tahun 2019 dengan nilai  $p\ value = 0,000$  ( $\alpha=0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dengan stres kerja perawat di ruang rawat inap RS.IMC Bintaro.

## DAFTAR PUSTAKA

- Curiena, 2014 Makikama. Dkk. 2014. Hubungan Antara *Locus of Control* dengan Suasana Kerja dan Stres Kerja Perawat
- Cooper, 2010 dalam Moustaka & Constantinids,2010). definisi stres kerja perawat
- Gibson (Hermita, 2011) faktor-faktor penyebab stress Gibson (Hermita, 2011) faktor-faktor penyebab stress
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Manajemen Keperawatan*. Edisi3. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, 2011. *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan professional*, Edisi3, Jakarta: Salemba
- Nursalam.2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Pieter,dkk.2012. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Edisi 1. Kencana: Prenada Media Group
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi

2.Yogyakarta: Graha Ilmu

Suarli, S. dan Yanyan. B. 2012. *Manajemen Keperawatan dan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Erlangga

Sunaryo. 2014. *Psikologi ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: EGC

Syamsiar, dkk. 2012. Stres Kerja Pada Perawat Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Cahlid Makasar. *Journal*