

Hubungan Antara Mental Workload dan Stres Kerja, dengan Gejala Psikosomatis pada Perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan

Neysa Azarine Winiasa, Supriyadi*, Erianto Fanani, Marji

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: supriyadi.fik@um.ac.id

Paper received: 15-12-2023; revised: 3-1-2024; accepted: 4-1-2024

Abstract

The nursing profession is a prime foundation for achieving success in the healthcare field. High levels of mental workload on nurses are mainly caused by the high demands on time, physical, mental, and effort daily. The work stress experienced by nurses, influenced by the high mental workload when carrying out their daily duties, can influence the emergence of psychological and physiological symptoms in these nurses. This research aims to determine the close relationship between mental workload, work stress, and psychosomatic symptoms that occur among nurses at the Puskesmas Pasrepan Pasuruan in 2023. This research is quantitative research with correlational descriptive methods, observational research designs, and a cross-sectional study approach using samples of all nurses at the Puskesmas Pasrepan Pasuruan. The results of the bivariate test using the Pearson test reveal a significant correlation between mental workload and work stress with value sig. (2-tailed) 0.004, and has a moderate level of correlation with $r=0.595$. The most influential indicator on the mental workload level of nurses is time demand (mean= 289), effort level(mean= 281), and mental demand(mean= 230). An indicator that has the most influence on work stress is the frustration level, with $r=0.299$. In work stress and psychosomatic symptoms, significance was discovered at sig. (2-tailed) 0.012, which means there is an influence between the two variables. It also has a moderate level of relationship with $r=0.539$. This research concludes that there is a significant relationship between mental workload and work stress, with psychosomatic symptoms in nurses at Puskesmas Pasrepan Pasuruan.

Keywords: mental workload; occupational stress; psychosomatic; nurse

Abstrak

Profesi perawat merupakan pondasi penting dalam tercapainya keberhasilan di dunia kesehatan. Permasalahan akan tingginya angka beban kerja mental pada perawat disebabkan oleh besarnya tuntutan baik waktu, fisik, mental, dan usaha setiap harinya. Stres kerja yang dialami oleh perawat yang diakibatkan oleh tingginya *mental workload* saat melaksanakan tugas sehari-harinya berpengaruh pada kondisi psikologis maupun fisiologis pada perawat tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara *mental workload*, stres kerja, serta gejala psikosomatis yang terjadi di kalangan perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan pada tahun 2023. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dan desain penelitian observasional, serta pendekatan studi *cross-sectional* menggunakan metode *sampling total sampling*. Uji bivariat menggunakan uji Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *mental workload* dengan stres kerja dengan nilai sig. (2-tailed) 0,004, serta keeratan hubungan cukup kuat dengan $r=0,595$. Tiga Indikator yang paling berpengaruh terhadap tingkat *mental workload* perawat yaitu indikator *time demand* (mean= 289), *effort level* (mean= 281), dan *mental demand* (mean= 230), sementara itu indikator yang paling berpengaruh pada stres kerja yakni *frustration level* dengan $r= 0,299$. Sedangkan untuk stres kerja dan gejala psikosomatis didapati sig. (2-tailed) 0,012, yang berarti terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut, serta memiliki tingkat keeratan hubungan cukup kuat dengan $r=0,539$. Berdasarkan hasil penelitian, didapati kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *mental workload* dan stres kerja, dengan gejala psikosomatis pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan.

Kata kunci: *mental workload*; stres kerja; psikosomatis; perawat

1. Pendahuluan

Tingkat permasalahan pada kesehatan mental saat ini kian menjadi perhatian di kalangan masyarakat pada beberapa dekade terakhir. Isu terkait kesehatan mental ini turut terjadi di lingkungan kerja. Pekerja di Indonesia memiliki kerentanan terhadap permasalahan psikologis berupa stres kerja. Berdasarkan hasil survei *Mercer Marsh Benefit* (MMB) pada tahun 2021 yang melibatkan lebih dari 1.000 pekerja di Indonesia, ditemukan bahwa 2 dari 5 pekerja tersebut mengalami stres kerja (Suhendarlan et al., 2022). Hal ini menunjukkan jumlah yang besar yakni, hampir 50% dari populasi tersebut mengeluh akibat stres yang diakibatkan oleh pekerjaan.

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) menetapkan profesi perawat sebagai suatu profesi dengan risiko tingkat stres yang sangat tinggi. Hal ini disebabkan oleh beratnya beban tugas serta begitu besar tanggung jawab seorang perawat terhadap keselamatan nyawa pasien (Alkautsar et al., 2021).

Stres kerja tidak hanya berdampak pada kondisi kejiwaan seseorang seperti adanya insomnia, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, serta depresi. Stres juga dapat mengakibatkan gangguan pada fungsi tubuh manusia, dikarenakan stres memiliki dua jenis gejala yakni gejala fisiologis dan gejala psikologis (Muslim, 2015). Stres yang berdampak pada kondisi fisiologis seseorang dapat mengakibatkan gangguan pada lambung, gangguan sistem kardiovaskuler, *Musculoskeletal Disorders*, dan gangguan pada sistem organ lainnya (P2PTM Kemenkes RI, 2021). Namun demikian, belum banyak pembahasan yang meneliti secara langsung antara beban kerja mental, stres kerja, dan gejala psikosomatis terutama di kalangan perawat.

Pada akhir Januari tahun 2020, sebuah survei yang dilakukan pada perawat di Sichuan dan Wuhan di Cina, ditemukan bahwa sekitar sepertiga dari mereka memiliki gejala depresi dan hampir seperlima dari mereka memiliki gejala kecemasan. Berdasarkan sebuah survei skala besar yang baru-baru ini dilakukan oleh Li, dkk, menunjukkan bahwa gejala depresi dan kecemasan masih umum terjadi di kalangan perawat 1 tahun setelah wabah COVID-19. Dalam survei tersebut, sejumlah 130.000 perawat di 30 provinsi, daerah otonom dan kotamadya di bawah pemerintah pusat di Cina, secara langsung melakukan pengisian kuesioner *online* antara akhir Juni dan awal Juli 2021. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 55,5% dan 41,8% dari populasi masing-masing memiliki gejala depresi dan kecemasan, dan 34% dari populasi memiliki gejala kelelahan (Li et al., 2023).

Unit Organisasi Bersifat Fungsional (UOBF) Puskesmas Pasrepan Pasuruan merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang terletak Kecamatan Pasrepan, Kabupaten Pasuruan yang memiliki wilayah operasional mencakup seluruh Kecamatan Pasrepan yang terdiri dari 17 desa. Puskesmas Pasrepan Pasuruan terbagi menjadi berbagai poli yakni, poli umum, UGD, poli KIA (kesehatan ibu dan anak), poli gigi, laboratorium, poli TB dan kusta, poli gizi, poli jiwa, poli KB, poli imunisasi dan ruang rawat inap. Total jumlah pegawai di puskesmas ini berjumlah 76 orang yang sebagian merupakan perawat sebanyak 21 orang (9 orang laki-laki dan 13 orang perawat). Puskesmas ini juga memiliki pelayanan rawat inap dengan jumlah kapasitas 10 *bed*. *Shift* kerja pada Puskesmas ini terbagi menjadi 3 yaitu: *shift* pagi (pukul 07:00 WIB-14:00 WIB), *shift* sore (pukul 14:00 WIB -21:00 WIB), *shift* malam (pukul 21:00 WIB -07:00 WIB).

Perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan memiliki berbagai tuntutan beban kerja mental saat melakukan pekerjaan sehari-harinya. Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat poli umum dan poli TB pada bulan September 2023, diketahui bahwa besarnya beban kerja mental ini diakibatkan oleh tingginya tuntutan dalam melakukan tindakan cepat, tuntutan

untuk bekerja dengan konsentrasi tinggi, serta tuntutan untuk bekerja secara tepat tanpa adanya kekeliruan baik dalam menangani pasien, pendataan pasien, maupun dalam menjalankan program. Tidak hanya itu, para perawat juga harus berusaha dalam memenuhi capaian kinerja puskesmas agar sesuai dengan target yang telah ditentukan terutama pada masa pra-akreditasi yang diadakan pada tanggal 6 November 2023 serta masa akreditasi pada tanggal 13, 15, dan 16 Desember 2023. Apalagi masa akreditasi yang awalnya rutin dilaksanakan setiap 3 tahun sekali sempat ditunda dikarenakan pandemi Covid-19, hal ini menjadikan puskesmas ini baru mengalami akreditasi kembali setelah 6 tahun dan tentunya banyak sekali tugas yang menumpuk dan harus dikerjakan dalam jangka waktu yang singkat. Para perawat juga mengatakan bahwa ia terkadang mengalami stres hingga menimbulkan gejala-gejala fisik seperti migrain hingga berakibat pada absensi atau ketidakhadiran di tempat kerja. Berdasarkan data hasil survei dan yang diperoleh menunjukkan perlunya pembahasan mengenai hubungan antara *mental workload* dan stres kerja, dengan gejala psikosomatis pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tentang gambaran serta kekuatan hubungan antara *mental workload* dan stres kerja dengan gejala psikosomatis pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan.

2. Metode

Desain penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional dengan jenis penelitian observasional, serta pendekatan *cross-sectional*. Metode penyebaran kuesioner pada penelitian menggunakan *Google Form* dengan sasaran para Perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan cara mengambil seluruh perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan sebagai sampel penelitian atau disebut dengan *total sampling*. Jumlah total sasaran yaitu 21 orang perawat (9 perawat laki-laki dan 12 perawat perempuan). Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2023. Data yang telah diperoleh nantinya akan dianalisis secara deskriptif dengan penyampaian data berupa tabel statistik dan narasi.

Metode penelitian yang digunakan yakni diawali dengan pelaksanaan studi pendahuluan berupa survei, observasi lapangan, serta wawancara singkat dengan beberapa perawat Puskesmas Pasrepan, kemudian dilakukan pengambilan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui kondisi yang dialami para perawat pada saat itu. Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 12 Oktober-12 November 2023. Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur penelitian berupa kuesioner: NASA-TLX; *Perceived Stress Scale* (PSS-10) oleh Cohen; serta *Psychosomatic Complaints Scale* (PCS-30) oleh Takata dan Sakata untuk mengukur ketiga variabel yang diteliti (variabel independen: *mental workload*, variabel antara: stres kerja, dan gejala dependen: gejala psikosomatis). Pada *Google Form* kuesioner penelitian, terdapat panduan pengisian kuesioner serta halaman yang berisi kesediaan responden/ *informed consent*. Pengukuran variabel *Mental Workload* yang dilakukan menggunakan *National Aeronautics & Space Administration Task Load Index* menurut Fahamsyah et al., (2017) memiliki langkah-langkah mencakup pemberian *rating*, pembobotan, serta perhitungan skor.

Instrumen pengumpulan data untuk variabel stres kerja dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson dan berisikan 10 item pertanyaan yang menggambarkan *Perceived Helplessness* dan *Perceived Self Efficacy* secara subjektif dari responden tersebut. Skala yang digunakan yakni skala likert dengan empat tingkat jawaban, yaitu (tidak pernah, jarang, sering, dan selalu) dengan skor 0-3.

Kemudian untuk pengukuran variabel gejala psikosomatis digunakan kuesioner *Psychosomatic Complaints Scale* yang dikembangkan oleh Takata dan Sakata. Kuesioner ini berisikan 30 item pertanyaan tentang gejala-gejala yang mungkin timbul apabila seseorang mengalami gangguan psikosomatis. Skala yang digunakan yakni skala likert dengan empat tingkat jawaban, yaitu (tidak pernah, jarang, sering, dan selalu) dengan skor 0-3. Proses pengolahan serta analisis data dilakukan secara univariat atau deskriptif yang disajikan dalam bentuk narasi serta tabel yang menunjukkan gambaran dari variabel-variabel yang diteliti. Kemudian data juga akan dianalisis secara bivariat untuk mengetahui kekuatan hubungan antara ketiga variabel tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat pada penelitian ini mendeskripsikan masing-masing dari ketiga variabel yang digunakan, yakni *mental workload*, stres kerja, dan gejala psikosomatis. Tujuan dari analisis univariat yaitu untuk memberikan penjelasan dan menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel yang akan diteliti sebagaimana adanya (Arvianti, 2019). Analisis ini menggunakan bantuan aplikasi komputer.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel *mental workload*, stres kerja, dan gejala psikosomatis.

<i>Variables</i>	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Mental Workload</i>	21	28,00	81,00	1183,00	56,3333	12,46328
Stres Kerja	21	1,00	21,00	241,00	11,4762	4,34303
Gejala Psikosomatis	21	0,00	39,00	399,00	19,0000	11,31371
Valid N (listwise)	21					

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil statistik deskriptif berdasarkan hasil skoring, dengan jumlah sampel 21 orang perawat pada variabel *mental workload* didapati nilai skor minimum 28 dan maksimum 81. Lalu, untuk variabel stres kerja memiliki nilai skor minimum 1 dan maksimum 21, sedangkan untuk variabel gejala psikosomatis memiliki nilai skor minimum 0 dan nilai maksimum 39. Rata-rata skor *mental workload* yang diukur dengan NASA-TLX yang dimiliki oleh perawat yakni 56,3 yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Rata-rata skor variabel stres kerja yang diukur menggunakan PSS-10 yaitu bernilai 11,48 (tingkat stres sedang), sedangkan untuk rata-rata skor variabel gejala psikosomatis yang diukur melalui *Psychosomatic complaints Scale* adalah 19 (tingkat psikosomatis rendah). Ketiga variabel ini memiliki standar deviasi yang lebih tinggi dari rata-rata yang berarti data tersebut memiliki persebaran yang baik dan tingkat penyimpangan data yang kecil (Indriastuti, 2017).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kategori *mental workload* berdasarkan hasil skor NASA-TLX perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan

<i>Kategori Mental Workload</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase (%)</i>	<i>Persentase Kumulatif (%)</i>
Rendah	0	0	0
Sedang	1	4,8	4,8
Agak Tinggi	5	23,8	28,6
Tinggi	14	66,7	95,2
Sangat Tinggi	1	4,8	100
Total	21	100	

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada Tabel 2, dinyatakan bahwa kategori tingkat *mental workload* pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan menggunakan NASA-TLX terbagi menjadi 4 kategori yakni sedang, agak tinggi, tinggi, dan sangat tinggi, serta tidak

terdapat perawat yang memiliki *mental workload* dengan kategori rendah. Terdapat 1 orang perawat (4,8%) memiliki *mental workload* kategori rendah, 5 orang perawat (23%) memiliki *mental workload* agak tinggi, jumlah tertinggi sebanyak 14 orang perawat (66%) memiliki *mental workload* kategori tinggi, serta yang terakhir untuk kategori *mental workload* sangat tinggi berjumlah 1 orang perawat (4,8%). Dapat disimpulkan bahwa di Puskesmas Pasrepan Pasuruan, sebagian besar perawatnya memiliki tingkat *mental workload* yang tergolong tinggi.

Penelitian serupa dilakukan Hidayat, Pujangkoro, dan Anizar pada tahun 2013 yang meneliti tentang bekerja pada poliklinik di rumah sakit XYZ menyebutkan bahwa perawat mata, perawat badan, serta perawat fisioterapi mengalami kategori *mental workload* yang tinggi dengan faktor dominan yakni *physical demand* Hidayat, Pujangkoro & Anizar, (2013). Penelitian milik Wulandari, (2018) juga menarik kesimpulan bahwa rata-rata beban kerja pada perawat di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi tergolong kategori tinggi dengan rata-rata skor 67,51. Kemudian penelitian oleh Maulana et al., (2020) memiliki hasil penelitian yang menunjukkan bahwa seluruh perawat sebanyak 58 orang di Poli RSUD Dr. Slamet Garut memiliki *mental workload* kategori tinggi. Namun, berbeda dari penelitian lain, Werdani, (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *mental workload* pada perawat di ruang rawat inap di sejumlah rumah sakit yang berada di kota Surabaya memiliki kategori sangat tinggi dengan persentase mencapai 53%. Tingginya *mental workload* pada perawat di penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh tingginya persentase *Bed Occupation Rate* di ketiga rumah sakit yaitu mencapai lebih dari 80% dengan tingkat ketergantungan pasien rata-rata sebesar 35.5%.

Mental workload yang tinggi pada Perawat dapat disebabkan oleh berbagai hal salah satunya banyaknya tuntutan/ *demand* dalam menjalankan pekerjaan. Selain itu, faktor yang turut mempengaruhi *mental workload* seorang perawat yaitu sistem kerja seperti kontribusi perawat dalam menjalankan tugas non profesional seperti tugas *housekeeping*, memberikan dan mengambil nampan makanan, mengangkut pasien, pendataan, serta melakukan koordinasi dan pelayanan tambahan lain (Michael et al., 2022). Peran perawat dalam melaksanakan pekerjaan non profesional terkadang berada di luar kemampuan yang dipelajari oleh perawat tersebut sehingga menuntut perawat untuk beradaptasi dan bekerja keras dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut. Di samping menjalankan perannya, perawat juga turut menjalankan 3 fungsi yang dimilikinya yakni fungsi independen, fungsi interdependen dan fungsi dependen. Fungsi independen merupakan tindakan yang bersifat mandiri, berdasarkan ilmu keperawatan. Kemudian, Interdependen merupakan fungsi interprofesional mencakup kerjasama perawat dengan tenaga kesehatan lain. Sedangkan untuk fungsi dependen, perawat bertugas membantu para dokter dalam melakukan penanganan medis pada pasien (Maulana et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pasrepan Pasuruan, didapati sebagian besar perawat memiliki *mental workload* yang cenderung tinggi. Berdasar hasil wawancara singkat dengan salah satu perawat di Puskesmas tersebut, tingginya *mental workload* turut dipicu karena banyaknya tuntutan pekerjaan apalagi selama masa akreditasi puskesmas. Proses persiapan pra-akreditasi dan akreditasi di Puskesmas Pasrepan Pasuruan meningkatkan beban tugas dari setiap perawat yang bekerja. Terdapat banyak tugas yang harus dikerjakan dengan *deadline* yang singkat membuat para perawat harus melakukan lembur. Selain itu, banyaknya kunjungan pasien setiap harinya, tuntutan untuk berkonsentrasi tinggi, serta tuntutan untuk bekerja tepat dan sesuai tanpa kesalahan juga mempengaruhi tingginya beban kerja di kalangan perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan.

Hasil perhitungan tiap indikator pada *mental workload* perawat menggunakan NASA-TLX dapat dilihat melalui Tabel 3. *Mental workload* pada perawat memiliki enam indikator yaitu *mental demand*, *physical demand*, *time demand*, *own performance*, *effort level*, dan *frustration*

level. Menurut tabel distribusi frekuensi pada Tabel 3, dapat diketahui besar pengaruh/kekuatan dari tiap dimensi/ indikator *mental workload* pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. Untuk indikator *mental demand*, didapati rata-rata nilai sebesar 230 dengan persentase 19,4%. Indikator *physical demand* memiliki rata-rata nilai 150 dan persentase 12,6 %, nilai ini hampir sama dengan indikator *own performance* dengan rata-rata nilai 42 dan persentase 12%. Nilai tertinggi terdapat pada indikator *time demand* dengan nilai rata-rata 289 dan persentase 24,3%. Setelah itu, nilai tertinggi selanjutnya dengan selisih persentase 0,7%, yakni 23,6% terdapat pada indikator *effort level* dengan nilai rata-rata 281. Kemudian, nilai terendah yaitu pada indikator *frustration level* dengan rata-rata nilai sebesar 97 dan persentase 8,2%. Jadi, dimensi yang paling berpengaruh pada beban kerja mental perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan yaitu *time demand* atau tuntutan waktu dari pekerjaan dengan skor 289 diikuti oleh *effort level* dengan skor 281 dan *mental demand* dengan skor 230. Tingginya *time demand* di kalangan perawat diakibatkan oleh tuntutan perawat untuk bekerja secara tepat tanpa kesalahan. Banyaknya pasien yang membutuhkan penanganan dan pelayanan segera serta adanya berbagai *deadline* pekerjaan pada perawat turut memicu tingginya *time demand*. Tingginya *effort level* dipengaruhi oleh tingginya beban usaha baik secara fisik dan mental oleh perawat. Sedangkan, *mental demand* yang tinggi dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan untuk selalu berkonsentrasi, mengingat, dan berpikir (Simanjuntak et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Maulana et al., (2020) berjudul “Beban Kerja Mental, Fisik dan Waktu Perawat di Poli RSUD dr. Slamet Garut” menunjukkan bahwa tingkat beban kerja waktu sebagian besar (98%) perawat di RSUD tersebut tergolong tinggi. Terkadang para perawat memiliki waktu kerja yang lebih lama dibandingkan waktu yang ditentukan apabila belum menyelesaikan pekerjaan-pekerjaannya. Penelitian lainnya oleh Nur et al.,(2020) yang berjudul “*The Measurement of Nurses Mental Workload Using Nasa-Tlx Method (A Case Study)*” juga menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan pada *mental workload* pada perawat ICU dan IGD adalah *effort level* (EF). Hasil penelitian Tombokan, (2022) menunjukan *time demand* (14,96 dari total skor 74.79) dan *effort level* (14,32 dari total skor 74.79) merupakan indikator *mental workload* yang dominan pada tenaga medis pasien COVID-19 di RSUD Amurang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi skoring indikator NASA-TLX perawat di Puskesmas Pasrepan

Indikator/ Dimensi	Frekuensi	Nilai Indikator	Jumlah Skor (Frekuensi*Nilai)/15	Rata-Rata	%
<i>Mental Demand</i>	55	1320	4850	230	19,4
<i>Physical Demand</i>	38	1240	3141	150	12,6
<i>Time Demand</i>	69	1320	6072	289	24,3
<i>Own Performance</i>	59	760	2989	142	12
<i>Effort Level</i>	61	1450	5897	281	23,6
<i>Frustration Level</i>	33	930	2046	97	8,2
Total	315	7020	24985	1190	100

Tabel 4. Distribusi frekuensi kategori stres kerja perawat di Puskesmas Pasrepan

Kategori Stres	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Kumulatif (%)
Stres Rendah	7	33.3	33.3
Stres Sedang	13	61.9	95.2
Stres Tinggi	1	4.8	100.0
Total	21	100.0	

Tabel 4 menunjukkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan skor pengukuran stres kerja perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan menggunakan PSS-10. Hasil menunjukkan bahwa frekuensi perawat yang memiliki tingkat stres rendah sebanyak 7 orang (33%), tingkat sedang sebanyak 13 orang (61%), serta tingkat stres tinggi sebanyak 1 orang (4,8%). Jadi, sebagian besar perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan memiliki tingkat stres kerja yang tergolong sedang. Hasil ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian oleh Haryanti et al., (2013) yang menyatakan bahwa sebagian besar perawat di di IGD RSUD Kabupaten Semarang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 24 responden (82,8%).

Pada penelitian terdahulu milik Fanani et al., (2020) mengemukakan bahwa sebagian besar perawat di Rumah Sakit Islam Malang memiliki tingkat stres kerja sedang dengan persentase sebesar 82,52%. Maharani & Daniar, (2022) pada penelitiannya juga menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki kategori tingkat stres sedang sebanyak 45 mahasiswa (54%). Penelitian serupa oleh Haryanti et al., (2013) juga menyebutkan bahwa Stres kerja perawat sebagian besar adalah stres sedang sebanyak (82,8%). Penelitian milik Rudyarti, (2020) pada variabel stres kerja, menyebutkan bahwa para perawat dominan mengalami stres kerja kategori sedang (47,3%). Penelitian oleh Wintoro et al., (2018) pada penelitiannya di kalangan dokter internsip menunjukkan bahwa sebagian besar (44,21%) dokter internsip berada pada kategori stres sedang.

Setiap individu pernah mengalami kondisi stres, namun stres tersebut memiliki jangka waktu dan kadar yang berbeda-beda di setiap individu tersebut. Stres kerja merupakan respons dari tubuh baik fisiologis maupun mental/ psikologis terhadap setiap stresor berupa tuntutan maupun perubahan yang dirasa mengancam keamanan dan harga diri individu dalam lingkup pekerjaan. Pengalaman stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh bermacam faktor seperti motivasi kerja individu, lingkungan sosial, kemampuan mengelola stres, serta kemampuan sebagai upaya prevensi sehingga stres tersebut tidak mengganggu proses pekerjaan (Haryanti et al., 2013). Alkautsar et al., (2021) mengemukakan alasan perawat mengalami stres kerja yaitu beban kerja yang berat, selain merawat dan menangani pasien, mereka juga melakukan rujukan serta pengarahannya pada kerabat pasien untuk mengurus administrasi, membawa pasien untuk pemeriksaan, dan ketidaksesuaian *shift* kerja dengan jumlah personel perawat.

Pada Puskesmas Pasrepan pasuruan, kecenderungan stres yang dominan muncul pada perawat berdasarkan hasil kuesioner seperti perasaan turunnya kepercayaan diri, merasakan kesulitan dan tidak mampu mengatasi permasalahan, serta perasaan gelisah dan tertekan. Sebagian besar perawat masih dalam kondisi stres sedang. Tingkat stres sedang memiliki arti bahwa para perawat mengalami stres yang masih bisa dihadapi serta tidak terlalu berpotensi dalam timbulnya gangguan fisik pada tubuh (Wintoro et al., 2018). Namun demikian, stres kerja pada perawat merupakan suatu hal yang harus dikendalikan agar tidak mengganggu pekerjaan dan memicu terjadinya absensi pekerja.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi kategori gejala psikosomatis perawat di Puskesmas Pasrepan

Kategori Gejala Psikosomatis	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif (%)
Psikosomatis Rendah	14	66.7	66.7
Psikosomatis Sedang	7	33.3	100.0
Psikosomatis Tinggi	0	0	100.0
Total	21	100.0	

Pada Tabel 5 dapat dilihat bahwa jumlah perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan yang tergolong kategori psikosomatis rendah sebanyak 14 orang (66,7%), lalu perawat dengan kategori psikosomatis sedang berjumlah 7 orang (33,3%), serta tidak terdapat perawat yang

tergolong kategori gejala psikosomatis tinggi. Jadi, berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa sebagian besar perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan memiliki kategori keluhan gejala psikosomatis yang tergolong rendah.

Suhartono et al., (2021) menyatakan bahwa sebagian besar perawat (37 orang) mengalami *burnout syndrome* dengan kategori ringan. Penelitian serupa yang juga dilakukan oleh Vijayanti et al., (2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merupakan mahasiswa akhir fakultas kedokteran termasuk kategori gangguan psikosomatis yang tergolong ringan sebanyak 25 orang (27,2 %). Hasil serupa juga dipaparkan oleh Maharani & Daniar, (2022) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa mahasiswa FK (Fakultas Kedokteran) di perguruan tinggi Universitas Islam Sumatera Utara dominan mengalami kejadian psikosomatis yang rendah sebesar 66% mahasiswa kedokteran (55 orang).

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil analisis uji Pearson antara variabel *mental workload* dan variabel stres kerja pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan

Variabel		<i>Mental Workload</i>	Stres Kerja
<i>Mental Workload</i>	Pearson <i>Correlation</i>	1	0,595**
	Sig. (2-tailed)		0,004
Stres Kerja	Pearson <i>Correlation</i>	0,595**	1
	Sig. (2-tailed)	0,004	

Berdasarkan hasil uji Pearson pada Tabel 7 diperoleh Koefisien korelasi R Pearson cukup kuat dan positif dengan nilai $r=0,595$, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mental workload* pada perawat maka semakin tinggi juga tingkat stres kerja di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. Kemudian, didapati signifikansi dengan $\text{sig. (2-tailed)}= 0,004 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara *mental workload* dan stres kerja pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. Selain itu, berdasarkan hasil perbandingan antara *Pearson Correlation* dan r tabel, didapati hasil *Pearson Correlation* lebih tinggi dari r tabel dengan hasil $r= 0,595 > r \text{ tabel}= 0,433$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. *Mental workload* di kalangan perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan mampu menimbulkan kondisi stres yang dirasakan oleh perawat seperti perasaan turunnya kepercayaan diri, merasakan kesulitan dan tidak mampu mengatasi permasalahan, serta perasaan gelisah dan tertekan.

Hasil penelitian ini didukung oleh Fahamsyah et al., (2017) pada penelitiannya yang menyatakan adanya hubungan antara *mental workload* dan stres kerja pada tenaga kerja pada Instalasi *central sterile services department* di Rumah Sakit Umum Haji Surabaya dengan hasil analisis hubungan searah serta tingkat beban kerja mental dominan sedang (63,6%) dan tingkat stres dominan sedang (54,5%). Penelitian lain oleh (Sunarti et al., 2021) yang meneliti beban kerja mental pada perawat pelaksana rawat inap menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara variabel beban kerja dengan stres kerja pada perawat rawat inap ($r(33)= .551, p < 0.01$). Solon et al., (2021) pada penelitiannya menyatakan bahwa beban kerja baik fisik maupun mental dapat berpengaruh pada tingkat stres yang dialami oleh para perawat selama era pandemi *Covid 19*.

Mental workload yang tinggi dapat memicu timbulnya stres kerja. Stres pada kerja terbagi menjadi beberapa dimensi salah satunya yaitu beban kerja mental (Izzati & Mulyana, 2019). Beban kerja mencakup beban kerja fisik dan mental. Beban kerja mental mencakup

tuntutan usaha, tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, level usaha, level frustrasi, dan tuntutan performansi (Manurung et al., 2022). Pada saat ini, perawat mengalami peningkatan beban kerja mental yang diakibatkan oleh meningkatnya *demand* perawat, kurangnya tenaga keperawatan yang menyebabkan lembur, serta faktor lainnya. *Mental workload* yang tinggi ini mampu memicu stres kerja baik fisik maupun psikis serta reaksi emosional seperti perasaan mudah tersinggung, migrain, dan gangguan pencernaan. Sejalan dengan meningkatnya tuntutan pekerjaan tersebut, maka probabilitas kejadian stres kerja pada perawat ikut meningkat. Isu ini merupakan suatu permasalahan pada sistem manajemen sumber daya manusia yang ada di fasilitas pelayanan kesehatan (Alkautsar et al., 2021).

Tabel 7. Hasil analisis uji Pearson antara indikator variabel *mental workload* dan variabel stres kerja pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan

Indikator	Stres Kerja	
<i>Mental Demand</i>	Pearson Correlation	0,149
	Sig. (2-tailed)	0,520
<i>Physical Demand</i>	Pearson Correlation	0,178
	Sig. (2-tailed)	0,439
<i>Time Demand</i>	Pearson Correlation	0,166
	Sig. (2-tailed)	0,471
<i>Own Performance</i>	Pearson Correlation	0,039
	Sig. (2-tailed)	0,868
<i>Effort Level</i>	Pearson Correlation	0,275
	Sig. (2-tailed)	0,228
<i>Frustration Level</i>	Pearson Correlation	0,299
	Sig. (2-tailed)	0,188

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 7 hingga 18 didapati data yang menunjukkan angka keterkaitan hubungan antara setiap indikator *mental workload* NASA-TLX dengan stres kerja yang dialami perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. Didapati koefisien korelasi Pearson untuk *mental demand* ($r = 0,149$), *physical demand* ($r = 0,178$), *time demand* ($r = 0,166$), *own performance* ($r = 0,039$), *effort level* ($r = 0,275$), dan *frustration level* ($r = 0,299$). Indikator *frustration level* menjadi indikator yang paling erat korelasinya dengan stres kerja dikarenakan definisi dari *frustration level* itu sendiri yaitu merupakan indikator yang mengukur seberapa besar rasa putus asa, ketidaknyamanan, perasaan tersinggung, stres, serta terganggu apabila dibandingkan dengan adanya perasaanmaman, sesuai, nyaman, dan tingkat kepuasan diri yang dirasakan seseorang selama bekerja Simanjuntak et al., (2022). *Frustration Level* identik dengan bagaimana perasaan stres atau tertekan saat melakukan pekerjaan, maka tentunya *frustration level* itu sendiri merupakan bagian dari stres kerja yang dialami oleh perawat. Dari tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa terdapat variabel yang memiliki nilai signifikansi mendekati 1, hal ini dikarenakan variabel *own performance* itu sendiri merupakan Aspek performansi yang menunjukkan seberapa besar tingkat keberhasilan yang dicapai dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan (Putri & Handayani, 2019). Dengan kata lain *own performance* ini merupakan suatu perasaan yang menunjukkan tingkat kepuasan terhadap capaian pekerjaan seseorang. Oleh karena itu, *own performance* sebagai representasi dari kepuasan pekerjaan berpotensi memiliki hubungan yang tidak searah dengan stres kerja.

Tabel 8. Hasil analisis uji Pearson antara variabel stres kerja dan variabel gejala psikosomatis pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan

Variabel		Stres Kerja	Gejala Psikosomatis
Stres Kerja	Pearson <i>Correlation</i>	1	0,539*
	Sig, (2-tailed)		0,012
Gejala Psikosomatis	Pearson <i>Correlation</i>	0,539*	1
	Sig, (2-tailed)	0,012	

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa hasil uji pearson pada variabel stres kerja dan gejala psikosomatis memiliki hubungan serta tingkat memiliki keeratan korelasi yang cukup kuat dengan nilai $r = 0,539$ serta $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,012 < 0,05$. Selain itu, berdasarkan hasil perbandingan antara Pearson *Correlation* dan R tabel, didapati hasil Pearson *Correlation* lebih tinggi dari r tabel dengan hasil $r = 0,539 > r \text{ tabel} = 0,433$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hubungan antara kedua variabel tersebut merupakan hubungan positif, nilai positif pada korelasi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki perawat maka akan semakin tinggi tingkat gejala psikosomatis yang dialami oleh perawat tersebut, dan berlaku pula sebaliknya. Dalam penelitian ini, gejala psikosomatis yang paling banyak dialami oleh para perawat yaitu gejala berupa rasa mudah lelah dan capek serta rasa kaku pada bagian pundak, hal ini menunjukkan bahwa gejala yang dominan terasa pada perawat di puskesmas pasrepan adalah gejala pada sistem muskuloskeletal.

Maharani, (2022) dalam penelitiannya tentang korelasi antara tingkat stres dan kejadian psikosomatis di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara juga menjelaskan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian psikosomatis pada mahasiswa FK UISU ($p = 0,008 < 0,05$). Didapati juga sebagian besar mahasiswa memiliki kategori stres sedang dengan jumlah 45 mahasiswa FK (54%) dan sebagian besar mahasiswa mengalami kejadian psikosomatis yang rendah sebanyak 55 orang (66%). Erdius & Dewi, (2017) menjelaskan pada penelitiannya bahwa gangguan otot rangka/ MSDs berhubungan dengan tingkat stres, total *mental demand* dan *physical demand*, *time demand*, serta *effort level* pada perawat di Rumah Sakit Muara Enim. Menurut hasil penelitian Idris, (2020) pada mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin, didapati adanya hubungan yang signifikan (Sig = 0.001) antara stres dengan kejadian psikosomatis dengan $r = 0.381$ yang berarti korelasi bersifat searah dan dapat diartikan semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi pula kejadian psikosomatis.

Hubungan antara stres dan gejala psikosomatis tidak dapat dipungkiri adanya. Stres dapat memicu dua respons oleh tubuh diantaranya yaitu respons psikologis dan respons fisiologis. Respons psikologis dapat berupa penurunan fungsi kognitif, reaksi emosional (sedih, stres, cemas, dan depresi), serta perubahan perilaku sosial ke arah positif maupun negatif. Sedangkan terkait respons fisiologi terhadap stres merupakan bentuk reaksi pada tubuh secara fisik ketika merespons stres tersebut. Stres mampu mempengaruhi organ tubuh paling lemah pada penderita stres tersebut. Hal ini mengakibatkan terjadinya gangguan atau sakit pada organ terlemah itu ketika seseorang mengalami stres atau tekanan pada mentalnya (Gamayanti, 2018). Elvira dan Hadisukanto (2018) menyatakan bahwa stres memiliki pengaruh pada berbagai sistem organ tubuh. Ketika stres, sistem neurotransmitter tubuh melakukan upaya meredakan stres tersebut agar tubuh kembali homeostatis dengan mengaktifasi serotonergik di otak. Sistem endokrin dalam tubuh juga melakukan respons stres melalui hipotalamus yang mengakibatkan peningkatan aktivitas peredaran darah, serta penurunan beberapa fungsi tubuh seperti pertumbuhan, reproduksi, serta fungsi imunitas. Sel dapat merespons stres dengan

berbagai cara mulai dari aktivasi jalur kelangsungan hidup hingga inisiasi kematian sel itu akhirnya menghilangkan sel-sel yang rusak. Apakah sel akan memberikan respons stres yang protektif atau destruktif, sangat bergantung pada sifat dan durasi stres serta jenis sel. Mekanisme kematian sel (yaitu, apoptosis, nekrosis, piroptosis, atau kematian sel autofagik) bergantung pada berbagai faktor eksogen serta kemampuan sel untuk menangani stres yang dialaminya. Implikasinya respons stres seluler terhadap fisiologi dan penyakit manusia bermacam-macam seperti diabetes, penyakit Parkinson, infark miokard, dan kanker.

Hans Selye melakukan pengembangan model stres yang disebut sebagai *the general adaptation syndrome* yang terdiri dari tiga fase, yakni fase *alarm*, kemudian fase pertahanan/*resistance stage*, selanjutnya terjadi proses adaptasi, dan kelelahan. Stres yang dimaksud pada teori tersebut dapat berupa stres yang positif maupun negatif oleh karena itu diperlukannya adaptasi dalam menerima kedua bentuk stres tersebut (Elvira & Hadisukanto, 2018). Tahap reaksi/*alarm* pada teori Hans Selye merupakan tahapan tubuh mereaksi tanda bahaya yang disampaikan oleh indra tubuh manusia. Seketika tubuh berada dalam fase siaga disertai dengan peningkatan detak jantung dan peningkatan produksi keringat. Tahap selanjutnya yaitu resistensi, atau disebut sebagai proses stres, model psikologi melakukan penilaian kognitif untuk menentukan apakah stimulus tersebut dinilai membahayakan. Proses penilaian tersebut diperlukan untuk mempertimbangkan strategi *coping*/ upaya penanggulangan stres. Jika sekiranya tahap coping tidak berhasil, maka seseorang akan memasuki tahap kelelahan, namun apabila berhasil seseorang akan dikatakan mampu beradaptasi. Proses adaptasi tersebut membutuhkan “biaya” yang harus dikeluarkan, maka dari itu disebut sebagai ‘adaptasi biaya’. Adaptasi biaya tersebut salah satunya dengan psikosomatis. Dalam *adaptation process* memang memerlukan adanya “biaya” namun sekaligus memetik manfaat (Angelina, 2018).

Ketika stres kerja pada perawat tersebut terus berlanjut dan tidak segera ditangani, maka risiko timbulnya gejala-gejala psikosomatis akan meningkat dan memiliki dampak pada performa pekerjaan perawat tersebut. Seperti pada hasil wawancara singkat dengan salah seorang perawat yang mengeluh akan sakit migrain yang dialami sehingga mengakibatkan absensi atau ketidakhadiran kerja. Selain itu, dalam hal pelayanan kesehatan, hal itu dapat memicu turunnya *patient safety* (Purba, 2015) karena perawat tersebut tidak dapat bekerja secara optimal.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mental workload*, stres kerja, dan gejala psikosomatis dengan tingkat keeratan hubungan yang cukup kuat pada perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan. Indikator yang paling berhubungan terhadap tingkat *mental workload* pada perawat adalah *time demand*, serta indikator yang paling memiliki hubungan terkuat dengan stres kerja yaitu indikator *frustration level*. Tingkat *mental workload* yang dimiliki oleh lebih dari setengah perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan tergolong tinggi dikarenakan besarnya tuntutan dalam melakukan pekerjaan sehari-hari ditambah lagi dengan adanya masa akreditasi di puskesmas tersebut. Tingkat stres kerja terbanyak yakni sedang dapat dipengaruhi oleh faktor kompetensi, *self efficacy* dan *self helplessness* menunjukkan bahwa stres kerja pada perawat Puskesmas Pasrepan Pasuruan bermakna namun masih dapat diatasi. Sedangkan gejala psikosomatis yang dominan rendah dipengaruhi oleh faktor daya ketahanan tubuh dan mental serta dukungan dari lingkungan sekitar. Tingkat *mental workload* yang berhubungan dengan stres kerja dapat mengakibatkan gejala psikosomatis yang nantinya berdampak pada produktivitas dari perawat tersebut. Disarankan untuk pihak puskesmas dapat melakukan tindakan serta upaya pengendalian dalam

menurunkan *mental workload* pada perawat. Selain itu untuk para perawat di Puskesmas Pasrepan Pasuruan diharapkan dapat meningkatkan strategi koping pada stresor sehingga dapat menurunkan risiko stres kerja, bahkan kejadian psikosomatis. Kemudian saran untuk peneliti lain yaitu dapat dilakukan penelitian lebih mendalam terkait faktor-faktor lain seperti kompetensi diri, toleransi stres, sosio-kultural, serta lainnya untuk memahami lebih dalam mengenai *mental workload*, stres kerja, dan gejala psikosomatis yang dialami oleh para perawat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya pada seluruh pihak Puskesmas Pasrepan Pasuruan, kepada Bapak dr. Wahyu selaku Kepala Puskesmas Pasrepan Pasuruan, Bapak Aris selaku Kepegawaian dan penanggung jawab penelitian ini, Bapak dan Ibu Perawat yang telah berpartisipasi, serta seluruh pihak yang turut berkontribusi dalam proses penelitian terkait hubungan *mental workload*, stres kerja, dan gejala psikosomatis di Puskesmas Pasrepan Pasuruan.

Daftar Rujukan

- Alkautsar, E., Efendi, I., & Asriwati. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Stres Kerja Perawat di Ruang Igd Rumah Sakit Umum Milik Pemerintah Cut Mutia di Aceh Utara. 7(2), 1251–1261.
- Angelina Kyla Justina. (2018). Apa yang dimaksud dengan Teori Stres Lingkungan (Environment Stress Theory)? - Sosial / Tanya Psikologi - Dictio Community. <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-teori-stres-lingkungan-environment-stress-theory/8936>
- Arvianti, K. (2019). Hubungan Pengetahuan terkait dengan Gaya Hidup sehat dikalangan Mahasiswa FKM UI. In Jurnal ilmu keperawatan (Vol. 5).
- Elvira, S. D., & Hadisukanto, G. (2018). Buku Ajar Psikiatri Edisi ke-3 Cetakan ke-2. In S. D. Elvira & G. Hadisukanto (Eds.), Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. (3rd ed.).
- Erdius, & Dewi, F. S. T. (2017). Stres Kerja pada Perawat Rumah Sakit di Muara Enim: Analisis Beban Kerja Fisik dan Mental. BKM Journal of Community Medicine and Public Health, 33(9), 439–444.
- Fahamsyah, D., Alumni, P., Masyarakat, K., & Timur, P. J. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja. January, 107–115. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.107-115>
- Fanani, E., Martiana, T., & Qomarudin, B. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Burnout Perawat Rumah Sakit. Preventia: Indonesian Journal of Public Health, 5(2), 86–89.
- Gamayanti, W. (2018). Religious Coping Dengan Subjektive Well –Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis. Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(2), 932–940. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.2210>
- Haryanti, Aini, F., & Purwaningsih, P. (2013). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. Mei, 1(1), 48–56. id.portalgrauda.org
- I, N., H, I., & F, A. R. (2020). The measurement of nurses' mental workload using NASA-TLX method (a case study). Malaysian Journal of Public Health Medicine, 1(Specialissue1), 60–63. <https://doi.org/10.37268/MJPHM/VOL.20/NO.SPECIAL1/ART.705>
- Idris, N. (2020). Hubungan Stres dengan Kejadian Psikosomatis pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin Angkatan 2019.
- Indriastuti, A. (2017). Pengaruh Volume Perdagangan, Kurs Dan Resiko Pasar Terhadap Return Saham. Jurnal STIE Semarang, 9(1), 72–80.
- Izzati, U. A., & Mulyana, I. (2019). Psikologi Industri & Organisasi. Prenadamedia Group, 172.
- Li, Y., Fan, R., Lu, Y., Li, H., Liu, X., Kong, G., Wang, J., Yang, F., Zhou, J., & Wang, J. (2023). Prevalence of psychological symptoms and associated risk factors among nurses in 30 provinces during the COVID-19 pandemic in China: Prevalence of psychological symptoms among Chinese nurses. The Lancet Regional Health - Western Pacific, 30(11), 100618. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100618>

- Maharani, & Daniar, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Psikosomatis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2021. <http://repository.uisu.ac.id/handle/123456789/1583>
- Manurung, C. P., Sujana, I., & Batubara, H. (2022). Pengukuran Beban Kerja Mental Dan Beban Kerja Fisik Berdasarkan Metode Nasa-Tlx Dan Cvl Pada Karyawan Umkm Xyz. *INTEGRATE: Industrial Engineering and Management System*, 6(2), 16–21. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jtinUNTAN/issue/view/1913>
- Maulana, I., Surya Mediawati, A., & Permana, E. (2020). Beban Kerja Mental, Fisik DAN Waktu Perawat di Poli RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 161–168. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i2.441>
- Michael, Girsang, E., Chiuman, L., & Adrian. (2022). Beban Kerja Mental Perawat Dengan Metode Rating Scale Mental Effort (RSME). *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 5(1), 419–432. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.133>
- Muslim, M. (2015). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses. *Egyptian Tales and Romances (Routledge Revivals)*, 18(2), 329–456. <https://doi.org/10.4324/9780203071274-12>
- P2PTM Kemenkes RI. (2021). Dampak Stres tidak hanya mengganggu kejiwaan namun juga berdampak pada kesehatan fisik. - Direktorat P2PTM. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/5/dampak-stres-tidak-hanya-mengganggu-kejiwaan-namun-juga-berdampak-pada-kesehatan-fisik>
- Purba, Y. S. (2015). Hubungan Beban Kerja Perawat Pelaksana Dengan Keselamatan Pasien. *Journal Binawan*, 2(2442–7039), 54–60. <http://journal.binawan.ac.id/impuls/article/view/10>.
- Putri, U. L., & Handayani, N. U. (2019). Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode Nasa Tlx Pada Departemen Logistik Pt Abc. *Industrial Engineering Online Journal*, 6(2), 1. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/ieoj/article/view/16483>
- Rudyarti, E. (2020). Analisis Hubungan Stres Kerja, Umur, Masa Kerja dan Iklim Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Perawat. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 240–249. <file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/1065-3109-1-PB.pdf>
- Simanjuntak, R. A., Yusuf, M., & Setty, E. J. (2022). Pengukuran Stres Kerja dan Beban Kerja Mental Berdasarkan Shift Kerja Menggunakan Metode NASA- Task Load Indeks (TLX) dan Descriptive Analytic. 14(2), 121–128.
- Solon, M., Madu, Y. G., Tolidunde, M., & Megawati, M. (2021). Dampak Beban Kerja Terhadap Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 94–101. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.74>
- Suhartono, F., Wetik, S., & Pondaag, F. (2021). Hubungan Stres Kerja Dengan Burnout Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 693–702. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Suhendarlan, L., Jumiaty, I. E., Yulianti, R., & Maulana, D. (2022). Prevalensi Stress Kerja Aparatur Sipil Negara (ASN) di Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Provinsi Banten. *Administratio: Jurnal Ilmiah Administrasi Publik Dan Pembangunan*, 13(1), 81–95. <https://doi.org/10.23960/administratio.v13i1.301>
- Sunarti, E., Supriyati, S., & Junaidi, J. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 20–27. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3448>
- T Fariz, H., & Anizar, S. P. (2013). Pengukuran Beban Kerja Perawat Menggunakan Metode NASA-TLX di Rumah Sakit XYZ. *Promet - Traffic - Traffico*, 25(3), 255–263. <https://doi.org/10.7307/ptt.v25i3.1195>
- Tombokan, F. (2022). Beban Kerja Mental Tenaga Medis Pasien COVID-19 (Studi Kasus Rumah Sakit Umum Daerah Amurang, Kabupaten Minahasa Selatan, Provinsi Sulawesi Utara). In 175.45.187.195. [ftp://175.45.187.195/Titipan-Files/BAHAN WISUDA PERIODE V 18 MEI 2013/FULLTEKS/PD/lovita meika savitri \(0710710019\).pdf](ftp://175.45.187.195/Titipan-Files/BAHAN WISUDA PERIODE V 18 MEI 2013/FULLTEKS/PD/lovita meika savitri (0710710019).pdf)
- Vijayanti, N. P. D. H., Lestari, S. P. P., & Kartinawati, K. T. (2022). Hubungan Kematangan Emosi dengan Gangguan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 1(2), 7–12.
- Werdani, Y. D. W. (2020). Pengaruh Beban Kerja Mental Perawat terhadap Tingkat Kepuasan Pasien di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Swasta di Surabaya (The Effect of Nurse's Mental Workload to the Level of

- Patient's Satisfaction in Private Hospital around Surabaya). *Jurnal Ners Lentera*, 4(2), 97–105. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/873>
- Wintoro, A. Y., Dwiputri, R. R., Yuniarti, S., & Iskandarsyah, A. (2018). Mengenal Lebih Dekat: Occupational Stress Pada Dokter Internsip. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.24198/jjps.v2i1.16840>
- Wulandari, S. (2018). Analisis Beban Kerja Mental, Fisik serta Stres Kerja pada Perawat Secara Ergonomi di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>