

ANALISIS MANAJEMEN STRES PADA PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD) RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA TANJUNGPINANG

Muhammad Mu'azamsyah, Ivan Ridha Wardana

Program Studi Manajemen STIE Pembangunan Tanjungpinang

muhd.muazamsyah@gmail.com, Ivanridha2310@gmail.com

Abstrak: Sumber Daya Manusia memiliki peran penting dalam suatu organisasi untuk mencapai tujuan dan sasaran organisasi itu tersebut. Begitu pula pada organisasi yang bergerak dibidang pelayanan seperti Rumah Sakit, tentu saja manajemen stres pada setiap individu menjadi perhatian khusus. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen stres dari perawat yang ada di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit. Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 7 orang, dengan menggunakan teknik sampel *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu studi lapangan yang meliputi observasi, studi wawancara, dokumentasi dan triangulasi. Pada tahap studi wawancara responden akan menjawab dan merincikan 9 pertanyaan yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan 2 dimensi yaitu pendekatan individual dan pendekatan organisasional. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen stres perawat dapat dikelola dengan beberapa cara pada kedua dimensi. Pada dimensi pendekatan individual yaitu membuat catatan kecil yang berhubungan dengan perencanaan kerja, melakukan pekerjaan dari yang terpenting dahulu, melakukan latihan fisik seperti berolahraga, meluangkan waktu khusus secara rutin untuk beristirahat dan berbincang-bincang dengan orang lain. Selanjutnya yaitu bekerja sesuai dengan kemampuan, menyediakan forum diskusi, memberikan hak suara berpendapat, dan melakukan kegiatan bersama seperti senam dan family gathering.

Kata kunci: Manajemen stres kerja, stres kerja, perawat

Abstract: Human Resources have an important role in an organization to achieve the goals and objectives of the organization. Likewise in organizations engaged in services such as hospitals, of course stress management for each individual is of particular concern. This research was conducted aiming to find out how the stress management of nurses in the Hospital Emergency Room. The sample used in this study was 7 people, using a purposive sampling technique. This study used qualitative research methods. The data collection method used was a field study which included interview studies, documentation and triangulation. At the study stage the interview respondents will answer and detail the 9 questions that have been prepared by researchers based on 2 dimensions, namely the individual approach and the organizational approach. The results of this study concluded that nurse stress management can be managed in several ways on both dimensions. Making small notes related to work planning, doing the most important work first, doing physical exercises such as exercising, taking regular special time to rest and chatting with others. Working according to ability, providing discussion forums, giving voting rights, and carrying out joint activities such as gymnastics and family gatherings.

Keywords: Work stress management, work stress, nurses

PENDAHULUAN

Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) adalah manajemen yang memfokuskan diri untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki anggota atau bawahannya dengan berbagai langkah strategis untuk meningkatkan kinerja anggota atau bawahannya menuju pengoptimalan tujuan organisasi (Edision et al., 2017) dan (Kurnia Saputra dkk, 2023).

Salah satu contoh dari masalah dalam sumber daya manusia adalah timbulnya stres kerja. Stres kerja berhubungan erat dengan perilaku organisasi. Stres kerja kerap kali dialami banyak pihak di tempat kerja. Dari berbagai penjelasan para ahli, stres dalam lingkungan kerja dapat menimbulkan dampak baik, namun apabila tekanan yang dialami sangat tinggi akan dapat berdampak buruk bagi individu dan organisasi.

Stres adalah suatu keadaan yang menekan diri dan jiwa seseorang di luar batas kemampuannya, sehingga jika terus dibiarkan tanpa ada solusi maka akan berdampak pada kesehatannya. Stres tidak muncul begitu saja namun umunya stres timbul karena peristiwa yang mempengaruhi kejiwaan seseorang, dan peristiwa itu terjadi diluar dari kemampuannya sehingga kondisi tersebut telah menekan jiwanya. Faktor yang biasa menjadi penyebab munculnya stres itu adalah stres karena tekanan dari dalam (*internalfactor*) dan stres karena tekanan dari luar (*external factor*) (Fahmi, 2016) dan (Yurianto dkk, 2023).

Stres kerja cukup banyak terjadi pada para pekerja di sektor kesehatan, salah satunya rumah sakit. Manajemen stres kerja sangat dibutuhkan para perawat. Karena perawat bekerja pada lingkungan dimana ia

bertanggungjawab atas keamanan dan kualitas pasien.

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang jumlah dan kebutuhannya paling banyak di antara tenaga kesehatan lainnya.. Jika sebagian perawat mengalami stres kerja dan mereka tidak dapat mengelola stres nya dengan baik tentu saja ini dapat berpengaruh terhadap kualitas dan keamanan pasien. Beberapa point tupoksi perawat IGD yaitu melakukan asuhan keperawatan di IGD. Pada pendekatan individual, manajemen waktu dibutuhkan untuk mengatasi stres, perawat IGD harus bisa mengatur waktu yang tepat agar bisa mencegah terjadinya stres tersebut. Selanjutnya penambahan waktu olahraga, perawat IGD yang meluangkan waktu untuk berolahraga juga dapat menjadikan salah satu cara mencegah stress.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Iwan Sukoco dan Muhammad Ridha Bintang yang berjudul “Analisis Manajemen Stres Pada Perusahaan Pers: Studi Pada PJTV” menyatakan bahwa manajemen stres sangat dibutuhkan, hal ini terbukti ketika beberapa karyawan terkena dampak PHK, kemudian beban kerja dari lingkungan internal, beberapa karyawan yang harus dipindah tugaskan dan banyak hal lainnya. Stres yang berlebihan dan dalam jangka waktu yang panjang inilah yang menyebabkan menurunnya kinerja.

Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang adalah Rumah Sakit Umum Daerah milik Pemerintah Kota Tanjungpinang, keberadaannya sejak tahun 1903. terletak tepat di jantung kota Tanjungpinang. Dengan adanya pemekaran wilayah pada tahun 2002, berdasarkan Undang Undang Pembentukan Kota Tanjungpinang sebagai Daerah Otonom yaitu UU No 5 Th. 2001, RSUD yang

sebelumnya milik Kabupaten Kepulauan Riau kemudian diserahkan ke Pemerintah Kota Tanjungpinang. RSUD Kota Tanjungpinang merupakan salah satu Rumah Sakit Rujukan karena letaknya yang strategis dan pengalaman pelayanan yang lebih dibanding rumah sakit di Provinsi Kepulauan Riau.

IGD harus melayani semua kasus yang masuk ke rumah sakit. Dengan kompleksitas kerja yang sedemikian rupa, maka perawat yang bertugas dituntut untuk memiliki kemampuan lebih dibanding dengan perawat yang melayani pasien di ruang yang lain. Perawat juga dituntut untuk mampu bekerja sama dengan tim kesehatan lain serta dapat berkomunikasi dengan pasien dan keluarga pasien yang

berkaitan dengan kondisi kegawatan kasus di ruang tersebut, kebutuhan akan sarana dan peralatan yang menunjang pelayanan merupakan hal penting lain yang harus diperhatikan oleh penyelenggara rumah sakit.

Instalasi Gawat Darurat RSUD Kota Tanjungpinang pada tahun 2022 melayani 7.751 orang pasien. Sebanyak 7.531 pasien kasus emergensi dan 220 pasien bukan kasus emergensi. Pasien-pasien tersebut kemudian dirawat sebanyak 1.830 pasien. Sebanyak 112 pasien meninggal dunia, terdiri dari 88 orang pasien telah meninggal saat tiba di IGD, dan 24 orang meninggal kurang dari 48 jam di RSUD Kota Tanjungpinang.

Tabel 1.1
Kunjungan Pasien IGD RSUD Kota Tanjungpinang

No	Bulan	Jumlah Pasien	Emergency		Pasien Keluar				
			Emerg-ency	Non Emerg-ency	Dirawat	Keluar Hidup	Atas Permintaan Sendiri	Mati	
								Death On Arrival	<48 jam
1	Januari	632	620	12	130	481	16	3	1
2	Februari	508	496	12	132	361	8	6	0
3	Maret	586	572	14	161	395	19	5	4
4	April	655	642	13	142	493	14	1	3
5	Mei	741	686	55	159	562	9	8	2
6	Juni	761	743	18	180	563	7	9	2
7	Juli	831	782	49	122	666	14	23	6
8	Agustus	537	524	13	156	352	11	15	3
9	September	524	517	7	122	392	8	2	0
10	Oktober	571	566	5	154	386	22	7	2
11	November	672	663	9	181	476	7	7	1
12	Desember	733	720	13	191	522	17	2	0
Jumlah		7.751	7.531	220	1.830	4.265	152	88	24

Sumber: RSUD Kota Tanjungpinang (2022)

Berdasarkan hasil wawancara singkat peneliti dengan salah satu perawat bagian Instalasi Gawat Darurat (IGD) mengatakan bahwa adanya stres kerja bagi perawat. Beberapa hal yang mengakibatkan perawat menjadi stres yaitu beban kerja. Adapun beberapa beban kerja yang dialami perawat IGD yaitu melihat kondisi pasien yang berada pada posisi prioritas 1 atau masa kritis, tekanan dari keluarga pasien yang mendesak perawat untuk memprioritaskan

keluarganya sehingga mengakibatkan emosi yang kurang stabil pada perawat dan juga saat jumlah pasien masuk yang meningkat pada jam yang sama dapat membuat konsentrasi perawat turun karena harus membagi pelayanannya pada beberapa pasien.

Pada setiap shift terdapat antara 4/5 perawat yang bekerja, diketahui bahwa perawat di IGD RSUD undata rata-rata melayani pasien 1:4/5. Kemudian apabila merujuk pada Permenkes RI Nomor 340 pasal 11 tahun 2010 seharusnya rasio

perawat melayani pasien untuk rumah sakit tipe C (RSUD Kota Tanjungpinang) adalah 2:3. Rasio beban kerja yang tinggi atau berat menyebabkan banyak perawat yang melayani 4-5 pasien tiap shift. Sehingga mengakibatkan perawat merasa kewalahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, maka tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisis Manajemen Stres Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dinamakan metode postpositivistik karena berlandaskan pada filsafat postpositivisme. Penelitian dilakukan pada obyek yang alamiah, yang berarti obyek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada obyek tersebut (Sugiyono, 2016).

Penggunaan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif ini dilakukan dalam upaya untuk mengamati dan menganalisa manajemen stres perawat perawat IGD Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang.

Data Primer

Data primer atau sumber primer menurut Sugiyono (2016) adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dengan cara melakukan wawancara secara langsung dengan pihak-pihak yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu informan yang telah ditetapkan yakni kepada perawat IGD di Rumah Sakit Umum Daerah kota Tanjungpinang.

Data Sekunder

Data sekunder atau sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen (Sugiyono, 2016). Adapun data sekunder ini yang peneliti peroleh dari institusi yang bersangkutan, atau yang telah tersusun dalam bentuk dokumen maupun meliputi data mengenai struktur organisasi, sejarah berdirinya organisasi, pembagian tugas dan lain-lain yang penulis perlukan dalam penulisan ini. Data sekunder adalah data pendukung untuk melengkapi data primer yang menunjang keberhasilan penelitian.

Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Untuk mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2016). Sumber data secara umum yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan ialah:

1. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang mendalam (Sugiyono, 2016). Adapun dalam proses wawancara ini peneliti mengajukan pertanyaan kepada para perawat yang berada pada IGD Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang.

2. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif (Sugiyono, 2016). Adapun data dokumen yang digunakan oleh peneliti ialah untuk mengetahui struktur organisasi, kegiatan serta laporan yang ada pada perawat instalasi gawat darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang.

3. Studi Pustaka

Studi pustaka adalah kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya

yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini pengumpulan data yaitu melalui buku, jurnal, skripsi terdahulu dan sumber internet yang relevan dengan penelitian ini.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Dengan kata lain dapat dipahami bahwa populasi merupakan individu-individu atau kelompok atau keseluruhan subyek yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat pada IGD Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang yang berjumlah 16 orang.

Tabel 2.1
Populasi Perawat pada IGD Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang

No	Perawat	Shift Bekerja	Masa Kerja (tahun)
1.	MK	Pagi	14,2
2.	OL	Pagi	11
3.	LD	Pagi	11,3
4.	SC	Pagi	2
5.	VO	Pagi	11
6.	WM	Pagi	11
7.	NR	Sore	10
8.	EA	Sore	13,8
9.	SM	Sore	13
10.	RA	Sore	10
11.	AD	Sore	3
12.	SO	Malam	14
13.	HY	Malam	13
14.	RI	Malam	10
15.	SR	Malam	11,1
16.	RA	Malam	11

Sumber : RSUD Kota Tanjungpinang (2022)

Sampel

Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan

peneliti untuk menjelajahi obyek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2016). Sampel dari penelitian ini berjumlah 7 orang yang terdiri dari 1 kepala IGD, 2 perawat shift pagi, 2 perawat shift sore dan 2 perawat shift malam. Perawat yang diambil merupakan perawat dengan masa kerja 11 sampai 14 tahun bekerja pada IGD RSUD Kota Tanjungpinang tersebut.

Tabel 2.2

Sampel Perawat pada IGD Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang

No	Perawat	Shift Bekerja	Masa Kerja (tahun)
1.	MK	Pagi	14,2
2.	OL	Pagi	11
3.	LD	Pagi	11,3
4.	EA	Sore	13,8
5.	SM	Sore	13
6.	SO	Malam	14
7.	HY	Malam	13

Sumber : RSUD Kota Tanjungpinang (2022)

Teknik Pengolahan data

Menurut Sugiyono (2016) pengolahan data model analisis interaktif Miles dan Huberman adalah sebagai berikut:

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Seperti yang telah dikemukakan, semakin lama waktu yang dikeluarkan peneliti untuk turun lapangan maka semakin banyak pula data yang didapatkan, kompleks dan rumit. Sehingga analisis data perlu dilakukan dengan segera melalui reduksi data. Maksud dari mereduksi disini yaitu merangkum, menentukan pilihan hal yang pokok, memfokuskan hal penting, mencari tema dan polanya. Maka demikian data sudah dirangkum dapat memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data yang selanjutnya. Dalam manajemen, merangkum data

bisa jadi peneliti akan lebih fokus pada bidang pengawasan, dengan melihat berbagai perilaku orang yang jadi pengawas, metode kerja, tempat kerja, interaksi antara pengawas dengan yang diawasi, serta hasil pengawasan.

b. *Data Display* (penyajian data)

Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menyajikan data. Pada penelitian kualitatif penyajian ini dapat dilakukan dalam bentuk bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Dalam menyajikan data yang sering digunakan dalam kualitatif adalah teks yang bersifat naratif.

c. *Conclusion Drawing/verification*

Langkah ke tiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman yaitu verifikasi dan penarikan kesimpulan. Kesimpulan yang didapat diawal masih bersifat sementara dan bisa saja berubah jika

tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung untuk tahap selanjutnya. Kesimpulan yang didapat disini merupakan hasil dari temuan baru yang belum pernah ditemukan sebelumnya. Temuan ini bisa berupa deskripsi atau gambaran dari suatu obyek yang sebelumnya belum jelas sehingga setelah ini menjadi lebih jelas.

Teknik Analisis Data

Uji keabsahan data dalam penelitian sering ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kualitatif suatu temuan dan data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sebenarnya terjadi pada obyek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2016), uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji kredibilitas, uji transferability, uji dependability dan uji konfirmability. Berdasarkan empat jenis uji keabsahan data menurut Sugiyono, dalam penelitian ini menggunakan Uji Kredibilitas.

Uji Kredibilitas

Dalam buku Sugiyono (2016) dan (Isa Alamsyahbana dkk, 2023) ada beberapa macam cara pengujian kredibilitas data atau kepercayaan data hasil penelitian. Pada penelitian ini peneliti mengambil satu cara untuk menguji keabsahan data peneliti yaitu dengan cara uji triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas dapat diartikan sebagai suatu pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu yang diperoleh dari hasil wawancara, dan dokumentasi.

Adapun dalam penelitian ini, uji kredibilitas yang digunakan adalah triangulasi. Triangulasi yang digunakan dalam pengujian ini adalah triangulasi

sumber yaitu menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang sudah diperoleh melalui beberapa sumber. Untuk triangulasi sumber menguji kredibilitas mengenai manajemen stres yang ada pada IGD Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tanjungpinang, maka pengumpulan serta pengujian data yang telah diperoleh maka dapat dilakukan pada perawat yang bekerja pada shift pagi, shift sore dan shift malam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penarikan kesimpulan

Hasil penelitian ini diperoleh melalui teknik wawancara dengan narasumber, dan observasi langsung yang peneliti lakukan dilapangan dan kemudian dianalisis. Wawancara dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Tanjungpinang. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui bagaimana manajemen stres di RSUD, apakah sudah berjalan dengan baik. Disini terdapat 7 informan, 2 perawat shift pagi, 2 shift siang, 2 shift malam dan 1 kepala IGD.

Metode yang digunakan ialah pendekatan metode kualitatif yaitu bertujuan untuk mengamati bagaimana pengelolaan stres yang baik untuk perawat. Untuk tahap analisis yang dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti terlebih dahulu membuat daftar pertanyaan sebagai bahan wawancara, pengumpulan data, selanjutnya dilakukan analisis data yang akan dilakukan oleh peneliti sendiri.

Pada wawancara ini tidak ada penilaian benar atau salah pada setiap pertanyaan yang peneliti berikan. Peneliti memberikan kebebasan kepada informan dalam memberikan jawaban berdasarkan pada sudut pandang mereka masing-masing, sesuai dengan apa yang mereka

rasakan dan mereka lakukan. Wawancara ini dilakukan pada tempat dan waktu yang berbeda antara satu informan dan informan lainnya. Hal ini dilakukan bertujuan agar hasil jawaban yang informan berikan benar-benar sesuai dengan apa yang mereka lakukan dan rasakan dan tidak terpengaruh pada jawaban informan lainnya.

Setelah melakukan wawancara dengan 7 perawat IGD RSUD maka peneliti dapat melakukan analisa tentang Manajemen Stres Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Tanjungpinang ini yaitu sebagai berikut :

1. Pendekatan Individual

Pada pendekatan individual cara perawat mengatur waktu dalam bekerja agar tidak stres bisa dibilang sangat biasa. Beberapa perawat hanya menjalani saja, tidak mempunyai persiapan khusus seperti membuat planning kerja atau catatan harian. Begitu pula dalam melakukan latihan fisik sebagai cara untuk mengelola level stres yang berlebihan rata-rata perawat tidak melakukan apapun seperti berolahraga. Sama halnya dengan meluangkan waktu untuk beristirahat secara rutin dalam bekerja, responden tidak melakukan itu hanya memanfaatkan waktu istirahat yang sudah diberikan untuk makan dan terkadang untuk menyelesaikan pekerjaan yang belum terselesaikan. Dan rata-rata responden tidak memiliki seseorang yang khusus untuk mendengarkan permasalahannya ketika mulai merasa stres

2. Pendekatan Organisasional

Selanjutnya pada dimensi pendekatan organisasional, pertanyaan mengenai posisi yang sudah sesuai dengan kemampuan rata-rata responden

menjawab sudah sesuai. Begitu pula dengan program kerja yang di desain pimpinan sudah cukup terstruktur. Namun dalam memberikan hak suara untuk pengambilan keputusan kepada perawat, tidak semua merasakan hak tersebut, responden dominan menjawab belum pernah merasakan hak tersebut. Begitu juga dengan forum diskusi yang disediakan untuk pemimpin dan perawat ini belum pernah dirasakan oleh perawat. Namun untuk pemberian hak cuti semua perawat merasakannya.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini peneliti membahas Analisis Manajemen Stres Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Tanjungpinang. Sumber daya manusia memiliki peran yang sangat penting dalam menjalankan organisasi. Sehingga manajemen stres sumber daya manusia harus menjadi perhatian khusus bagi organisasi. Manajemen stres memiliki peran yang sangat penting bagi setiap individu, karena stres merupakan suatu hal yang sangat memengaruhi seseorang. Stres bisa berasal dari mana saja, bisa dari lingkungan, keluarga, pertemanan dan juga tuntutan kerja.

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian yang dilakukan peneliti pada Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Tanjungpinang bahwa dalam hal ini dapat dilihat berdasarkan teori Robbins dan Judge (2017) terdapat 2 dimensi yang memengaruhi manajemen stres, yaitu pendekatan individual dan pendekatan organisasional. Dari kedua dimensi tersebut masih perlu adanya peningkatan pada pendekatan individual yaitu untuk meluangkan waktu khusus secara rutin

untuk istirahat dan melakukan latihan fisik khusus seperti olahraga yang rutin. Pada pendekatan organisasional perlu ditingkatkan lagi dalam hal mengemukakan pendapat dan dalam membuka forum diskusi jika terjadi permasalahan.

Hal ini terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Iwan Sukoco., et al (2018) yang berjudul “Analisis Manajemen Stres Pada Perusahaan Pers : Studi Pada PJTV” yaitu pada pendekatan individual dalam mengurangi stres yaitu dengan cara beralih ke hiburan seperti karaoke, bermain game dan bermain futsal. Upaya organisasional yang dilakukan perusahaan yaitu pemberian tunjangan, bonus uang, evaluasi tiap 1 bulan sekali, menyediakan tempat rileks karyawan dan melaksanakan beberapa kegiatan yang bersifat informal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Analisis Manajemen Stres Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Tanjungpinang, maka dapat disimpulkan bahwa setiap orang memiliki cara mengelola stres yang berbeda. Selain upaya yang dilakukan pada setiap individu, organisasi juga memiliki peran penting dalam mengelola stres perawatnya, terlebih organisasi atau perusahaan yang bergerak dibidang pelayanan.

Manajemen stres perawat dapat dikelola dengan beberapa cara dari 2 dimensi, dari pendekatan individual dan pendekatan organisasional. Adapaun pada pendekatan individual hal-hal yang dapat dilakukan dalam mengelola stres antara lain ialah dengan membuat catatan kecil yang berhubungan dengan perencanaan kerja dan melakukan pekerjaan secara bertahap

dengan memilih pekerjaan yang benar-benar penting terdahulu.

Cara lain yang dapat dilakukan yaitu latihan fisik, antara lain bersepeda, bermain bola atau olahraga lainnya yang disenangi. Menyediakan waktu khusus secara rutin untuk beristirahat juga dapat dilakukan untuk mengelola stres. Cara lainnya yaitu berbincang-bincang dengan orang lain atau bercerita ketika terjadi masalah sama teman terdekat.

Pada pendekatan organisasional terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain ialah bekerja sesuai dengan kemampuan sehingga pekerjaan lebih menjadi nyaman, berlaku juga untuk pemimpin agar memberikan pekerjaan sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Menyediakan forum diskusi setidaknya sekali dalam sebulan yang digunakan untuk melakukan evaluasi kerja atau hanya sekedar berdiskusi antara pemimpin dan perawat membahas perihal masalah kerja dan memberikan hak suara dalam pengambilan keputusan kepada seluruh perawat juga diperlukan, ini juga termasuk dalam cara mengelola stres. Melakukan kegiatan bersama, seperti jalan-jalan, family gathering khusus perawat IGD atau hanya sekedar melakukan senam bersama juga dapat menurunkan level stres perawat.

Saran

Saran untuk perawat IGD

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan pada perawat IGD ialah diharapkan lebih memperhatikan lagi apa saja sumber stres yang dialami dan lebih memahami bagaimana cara mengelola stres dengan baik dan benar. Seperti melakukan olahraga, meluangkan waktu secara rutin

setiap harinya, ini merupakan beberapa kegiatan yang dapat dilakukan.

Saran untuk RSUD

Pada pihak Rumah Sakit diharapkan menyediakan program-program yang bisa dijadikan sebagai pengolahan stres untuk perawat seperti melakukan senam bersama, mengadakan forum diskusi setidaknya sekali dalam sebulan dan memberikan hak suara dalam pengambilan keputusan. Kegiatan lainnya yaitu mengadakan jalan-jalan atau family gathering secara rutin khusus untuk perawat IGD.

Saran untuk penelitian mendatang

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan dimensi lain dalam mengatasi stress bagi perawat ataupun perawat dibidang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Edision, E., Anwar, Y., & Komariyah, I. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategi Dan Perubahan Dalam Rangka Meningkatkan Kinerja Pegawai Dan Organisasi* (Keuda). Alfabeta, Cv.
- Fahmi, I. (2016). *Perilaku Organisasi Teori, Aplikasi, Dan Kasus* (M. A.Djalil.S.E.,A.K.,M.B.A, Ed.; 3rd Ed.). CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukoco, I., & Bintang, M. R. (2018). Analisis Manajemen Stress Pada Perusahaan Pers (Studi Pada Pjtv). *Adbispreneur*, 2(3), 263. <https://doi.org/10.24198/adbispreneur.V2i3.16494>
- Isa Alamsyahbana dkk. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*

- (1 ed.). CV. Media Sains Indonesia.
- Kurnia Saputra dkk. (2023). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (1 ed.). Pasaman Barat. CV. Azka Pustaka.
- Yuritanto dkk. (2023). *Pengantar Manajemen Teori dan Aplikasi*. Pasaman Barat. CV. Azka Pustaka.