

PENGARUH *SELF DISCLOSURE* TERHADAP TINGKAT STRESS PERAWATDian Wulan Sari^{1*}, Mahyar Suara²¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: dianwulansari360@gmail.com

Disubmit: 02 Juli 2023

Diterima: 06 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10757>**ABSTRACT**

All professional staff in the hospital are at risk of stress, but nurses have a higher stress level. High levels of work stress also affect the performance, satisfaction, productivity, and caring behavior of nurses will be lower. Nurse work stress also affects the quality of hospital services. The prevalence of work stress among nurses varies in every country in the world. In America in 2018 work stress on nurses reached 89.2% followed by several other countries such as South Korea 85.2% in 2017, Europe 58.2% in 2019 and Indonesia with the results of a survey conducted by PPNI in 2018 2018 the percentage of work stress is 50.9%. Determine the effect of self-disclosure on the stress level of nurses. Analytic with cross sectional approach. The sample in this study were 88 nurses who served in the Psychiatric Ward at Duren Sawit Hospital, East Jakarta in June 2023. The sampling technique uses random sampling. The majority of nurses with mild stress 48.9%, and self-disclosure moderate nurses 68.2%. The influence of self-disclosure on the stress level of nurses in the Psychiatric Ward of Duren Sawit Hospital, East Jakarta (p value. 0.001). There is the influence of self-disclosure on the stress level of nurses in the Psychiatric Ward of Duren Sawit Hospital, East Jakarta. It is expected that the hospital needs to carry out a room rotation system to reduce boredom, need to conduct training, positive rewards for nurses.

Keywords: *Self Disclosure, Nurse Stress Level*

ABSTRAK

Seluruh tenaga profesional di rumah sakit memiliki resiko stres, namun perawat memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Tingkat stres kerja yang tinggi juga berpengaruh terhadap kinerja, kepuasan, produktivitas, dan perilaku *caring* perawat akan semakin rendah. Stres kerja perawat juga berpengaruh pada kualitas pelayanan rumah sakit. Prevalensi stres kerja pada perawat bervariasi di setiap Negara di dunia. Di Negara Amerika pada tahun 2018 stres kerja pada perawat mencapai 89,2% diikuti oleh beberapa Negara lain seperti Korea Selatan 85,2% pada tahun 2017, Eropa 58,2% pada tahun 2019 dan Indonesia dengan hasil survei yang dilakukan oleh PPNI pada tahun 2018 persentase stres kerja sebesar 50,9%. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stress perawat. Metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian perawat yang bertugas di Ruang Rawat Jiwa RSKD Duren Sawit Jakarta Timur pada bulan Juni 2023 sebanyak 88 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Mayoritas perawat dengan stres ringan

48,9%, dan *self disclosure* perawat sedang 68,2%. Adanya pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stress perawat di Ruang Rawat Jiwa RSKD Duren Sawit Jakarta Timur (nilai *p value*. 0.001). Adanya pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stress perawat di Ruang Rawat Jiwa RSKD Duren Sawit Jakarta Timur. Diharapkan pihak rumah sakit perlu melakukan sistem rotasi ruangan untuk mengurangi kejenuhan, perlu melakukan pelatihan, reward positif terhadap perawat.

Kata Kunci: *Self Disclosure*, Tingkat Stress Perawat

PENDAHULUAN

Pelayanan keperawatan di rumah sakit jiwa dilakukan oleh perawat kesehatan jiwa (Pinilih, S. S., Astuti, R. T., & Amin, M. K. 2015). Perawat kesehatan jiwa adalah bagian dari perawat umum, tetapi khusus menangani pasien dengan gangguan jiwa dan umumnya bekerja di rumah sakit jiwa (Dwityanto, A. 2018). Stres terjadi di semua pekerjaan termasuk dalam bidang pelayanan kesehatan, dimana salah satu tenaga kesehatan utama yang berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah perawat. Seluruh tenaga profesional di rumah sakit memiliki resiko stres, namun perawat memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Tingkat stres kerja yang tinggi juga berpengaruh terhadap kinerja, kepuasan, produktivitas, dan perilaku caring perawat akan semakin rendah (Desima, R. 2015). Stres kerja perawat juga berpengaruh pada kualitas pelayanan rumah sakit. Apabila perawat mengalami stres kerja dan tidak dikelola dengan baik maka dapat menghilangkan rasa peduli terhadap pasien, meningkatkan terjadinya kesalahan dalam perawatan pasien dan membahayakan keselamatan pasien (Sari, 2019).

Prevalensi stres kerja pada tenaga kesehatan khususnya perawat bervariasi pada setiap Negara di dunia. Di Negara Amerika

pada tahun 2018 stres kerja pada perawat mencapai 89,2% diikuti oleh beberapa Negara lain seperti Korea Selatan 85,2% pada tahun 2017, Eropa 58,2% pada tahun 2019 (Yim et all, 2020). Jadi, pada Negara yang lebih maju stres kerja perawat lebih tinggi. Hal yang sama ditunjukkan pada Negara berkembang salah satunya Indonesia dengan hasil survei yang dilakukan oleh PPNI pada tahun 2018 yaitu 50,9% (Hendarti, 2020).

Sumber stres dalam profesi keperawatan berhubungan dengan interaksi perawat terhadap pasien serta perawat memiliki banyak tugas yang harus dilakukan dibandingkan dengan profesi lain. Stres kerja yang tinggi dapat menurunkan kreatifitas dan kinerja, tidak mampu mengambil keputusan, emosi yang labil, menurunnya kualitas pelayanan dan kesehatan serta menolak untuk bekerja. Faktor - faktor yang menjadi sumber stres pada perawat salah satunya adalah beban kerja (Runtu dkk, 2018).

Stres dapat digambarkan sebagai perasaan yang berlebihan, tegang, khawatir. Sebagian besar orang pernah mengalami stres, terkadang untuk memotivasi menyelesaikan pekerjaan dan melakukannya dengan baik. Stres sangat berbahaya bila terjadi berlebihan dan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari dalam jangka panjang. Stres kerja merupakan

reaksi yang merugikan terhadap tekanan yang berlebihan atau tuntutan di tempat kerja dan stres kerja juga merupakan respon psikologis individu terhadap tuntutan di tempat kerjanya dan lingkungan kerjanya.

Pekerjaan yang berhubungan dengan rumah sakit atau kesehatan memiliki kecenderungan tinggi untuk terkena stres kerja atau depresi. Faktor yang mempengaruhi stres diantaranya usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, status perkawinan, masa kerja dan beban kerja. Dampak stres kerja bagi perawat diantaranya dapat menurunkan kinerja keperawatan seperti pengambilan keputusan yang buruk, kurang konsentrasi, apatis, kelelahan, kecelakaan kerja sehingga pemberian asuhan keperawatan tidak maksimal yang dapat mengakibatkan rendahnya produktivitas organisasi. Dampak lain dari stres kerja adalah sakit kepala, kemarahan, turunnya fungsi otak, koping yang tidak efektif, gangguan hubungan terhadap rekan kerja. Salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai stres adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membuka diri. Keterbukaan diri atau self disclosure yang baik kemungkinan dapat mengurangi stres (Yang et al., 2017).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di ruang rawat inap RSKD Duren Sawit Jakarta Timur perawat mengeluhkan bahwa asuhan keperawatan yang mereka lakukan cukup berat sebab pasien yang mereka tangani bukan pasien yang mengalami gangguan kesehatan secara fisik melainkan secara psikis. Kesulitan yang dialami dalam pemenuhan kebutuhan pasien adalah susah komunikasi dengan

pasien. Beban kerja yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya stres. Perbandingan yang saya dapat antara Rumah Sakit Jiwa dengan Rumah Sakit Umum dilihat dari beban kerja masing-masing perawat. Perawat yang di Rumah Sakit Jiwa lebih banyak mengalami kemungkinan stres di tempat kerja ini diakibatkan perawat di Rumah Sakit Jiwa memiliki tenaga keperawatan lebih sedikit sementara asuhan keperawatan yang dilakukan cukup berat karena menangani pasien dengan gangguan kesehatan secara psikis, bukan secara fisik berbeda halnya dengan di Rumah Sakit Umum perawat menangani pasien dengan gangguan kesehatan secara fisik dan bisa melakukan komunikasi dengan baik dan jelas sesuai kemauan pasien. Sementara itu dilihat dari sarana dan prasarana yang menunjang di rumah sakit jiwa sangat kurang dan terjadinya perbedaan rasio yang tidak seimbang antara pasien dan perawat.

Data yang didapat dari RSKD Duren Sawit Jakarta Timur perawat yang bertugas dalam setiap harinya sebanyak 291 orang. Dari 291 perawat 105 perawat berdinass di ruang jiwa sedangkan sisanya 186 perawat berdinass diruang pasien umum. Di Ruang belimbing jumlah perawat yang bertugas sebanyak 15 orang, dan dalam setiap shiftnya hanya 2-3 perawat yang bertugas dengan jumlah pasien 35 - 40 orang per ruangan dan jika dibandingkan yaitu 1: 17-20 dengan satu perawat dan 17-20 pasien, sedangkan untuk di rumah sakit umum perawat menangani pasien hanya pada saat pasien membutuhkan bantuan dan bisa dilakukan komunikasi dengan baik karena perawat tidak hanya terpaku pada satu ruangan sedangkan satu ruangan hanya terdiri dari 3 atau 5 pasien dengan jumlah perawat setiap shift 8

perawat. Dengan demikian pekerjaan perawat yang melebihi kapasitas membuat perawat stress. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: "Pengaruh self disclosure terhadap tingkat stress perawat di Ruang Rawat Jiwa RSKD Duren Sawit Jakarta Timur tahun 2023". Tujuan umum untuk mengetahui pengaruh self disclosure terhadap tingkat stress perawat di Ruang Rawat Jiwa RSKD Duren Sawit Jakarta Timur tahun 2023.

METODE PENELITIAN

analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian perawat yang bertugas di Ruang Rawat Jiwa RSKD Duren Sawit Jakarta Timur pada bulan Juni 2023 sebanyak 88 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *randoom sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji chi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Jenis Kelamin di RSKD Duren Sawit

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
31-40 tahun	53	60.2
41-50 tahun	35	39.8
Total	88	100,0
Pendidikan		
D III Keperawatan	75	85.2
S1 Keperawatan	13	14.8
Total	88	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	19.3
Perempuan	71	80.7
Total	88	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 88 responden yang diteliti, mayoritas berusia 31-40 tahun sebanyak 53 orang (60,2%), dan usia 41-50 tahun sebanyak 35 orang (39,8%). Dari 88 responden mayoritas berpendidikan DIII Keperawatan sebanyak 75 orang

(85,2%), dan yang berpendidikan S1 Keperawatan sebanyak 13 orang (14,8%). Dari 88 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang (80,7%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (19,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Perawat di RSKD Duren Sawit Jakarta

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Tidak stres	26	29.5
Stres ringan	43	48.9
Stres sedang	19	21.6

Total	88	100,0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 88 responden sebagian besar dengan tingkat stres ringan sebanyak 43

orang (48,9%), tidak stres sebanyak 26 orang (29,5%) dan tingkat stres sedang sebanyak 19 orang (21,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self Disclosure* Perawat di RSKD Duren Sawit

<i>Self Disclosure</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	19	21.6
Sedang	60	68.2
Tinggi	9	10.2
Total	88	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 88 responden sebagian besar dengan *Self Disclosure* sedang sebanyak 60

orang (68,2%), *Self Disclosure* rendah sebanyak 19 orang (21,6%) dan *Self Disclosure* tinggi sebanyak 9 orang (10,2%).

Tabel 4. Pengaruh *Self Disclosure* Terhadap Tingkat Stress Perawat di RSKD Duren Sawit

<i>Self Disclosure</i>	Tingkat Stress						Total	P. Value
	Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang			
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	2	10,5	11	57,9	6	31,6	19	100,0
Sedang	16	26,7	31	51,7	13	21,7	60	100,0
Tinggi	8	88,9	1	11,1	0	0,0	9	100,0
Total	26	29,5	43	48,9	19	21,6	88	100,0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 19 responden dengan *self disclosure* rendah sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 11 orang (57,9%), dari 60 responden dengan *self disclosure* sedang sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 31 orang (51,7%), dan dari 9 responden dengan *self disclosure*

tinggi sebagian besar tidak stres sebanyak 8 orang (88,9%). Hasil cross tabulasi antara variabel *self disclosure* dengan tingkat stres menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* 0,001 (*p value* < 0,05) yang berarti ada pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres perawat di RSKD Duren Sawit Jakarta Timur.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Perawat

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 88 responden sebagian besar dengan tingkat stres ringan sebanyak 43 orang (48,9%),

tidak stres sebanyak 26 orang (29,5%) dan tingkat stres sedang sebanyak 19 orang (21,6%).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan bebas atasnya.

Misalnya bagaimana respon tumbuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka disebut mengalami stres (Hawari, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nur Hayatin Mufidah (2021) yang mengatakan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan (perawat) mengalami stres ringan (49%).

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di RSKD Duren Sawit Jakarta Timur ditemukan mayoritas perawat mengalami stres ringan, hal ini dikarenakan kejenuhan dan beban kerja yang dialami oleh perawat yang mana setiap hari bertemu dengan orang-orang yang mengalami gangguan jiwa. Beban kerja yang tinggi juga membuat perawat mengalami kelelahan sehingga merasakan adanya beban dalam dirinya akibat dari lingkungan sekitarnya, sehingga muncullah pikiran berat yang mampu mengganggu kegiatan atau aktivitas individu tersebut.

Distribusi Frekuensi Self Disclosure Perawat

Dari data diatas dapat diketahui bahwa dari 88 responden sebagian besar dengan Self Disclosure sedang sebanyak 60 orang (68,2%), Self Disclosure rendah sebanyak 19 orang (21,6%) dan Self Disclosure tinggi sebanyak 9 orang (10,2%).

Self-disclosure merupakan sebuah bentuk komunikasi dimana individu secara sadar, sengaja, dan atas kehendaknya mengungkapkan informasi mengenai dirinya kepada satu atau sekelompok individu lain, baik secara verbal maupun non-verbal. Selain itu, dalam berinteraksi dan menjalin hubungan sosial, setiap individu memiliki tujuan-tujuan tertentu yang ingin dicapai sehingga individu terkadang perlu menghadirkan self-presentationll yang berbeda pada kondisi yang berbeda (Masur, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Putri Wirda Utami (2023) yang mengatakan bahwa mayoritas responden dengan Self-disclosure sedang (73,5%).

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di RSKD Duren Sawit Jakarta Timur didapatkan mayoritas perawat dengan Self-disclosure sedang, hal ini menunjukkan bahwa perawat memiliki keterbukaan diri dengan menceritakan keluh kesahnya sehingga bisa meringankan beban pikiran yang ada. Dengan demikian bisa meringankan beban pikirannya.

Pengaruh Self Disclosure Terhadap Tingkat Stress Perawat

Dari data diatas dapat diketahui bahwa dari 19 responden dengan self disclosure rendah sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 11 orang (57,9%), dari 60 responden dengan self disclosure sedang sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 31 orang (51,7%), dan dari 9 responden dengan self disclosure tinggi sebagian besar tidak stres sebanyak 8 orang (88,9%).

Hasil cross tabulasi antara variabel self disclosure dengan tingkat stres menunjukkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh nilai p value 0,001 (p value < 0,05) yang

berarti ada pengaruh self disclosure terhadap tingkat stres perawat di RSKD Duren Sawit Jakarta Timur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nur Hayatin Mufidah (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Self Disclosure terhadap Stres Kerja pada Tenaga Kesehatan ($p= 0,000$).

Efek dari self-disclosure adalah mengurangi stres (Zhang, 2017). Pertama, ekspresi emosi negatif dapat menimbulkan rasa lega, efek emosi negatif ini berkurang ketika diungkapkan atau dibicarakan kepada orang lain, yang disebut dengan "katarsis". Kedua, self-disclosure dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghargai dan memahami masalah yang ada atau dialami, untuk meningkatkan kemampuan orang dalam menenangkan pikiran dan tidak mengganggu peristiwa yang sedang terjadi. Dalam pengungkapan diri, seseorang menerima sumber daya dari orang lain, baik emosional maupun bantuan nyata Clark & Mills (Zhang, 2017). Ini memperkuat antara Interpenden dan saling memberi rasa aman, penerimaan diri, dan kemampuan untuk memahami diri sendiri dan menemukan solusi untuk masalah yang sedang individu hadapi.

Menurut pendapat peneliti dari hasil tabulasi silang didapatkan perawat dengan self disclosure tinggi mayoritas tidak mengalami stres, hal ini dikarenakan mereka selalu menceritakan keadaan dirinya kepada orang lain yang bisa dipercaya sehingga dengan membuka diri dengan cara bercerita bisa mengurangi beban pikirannya. Bagi perawat dengan

self disclosure rendah dan sedang mayoritas mengalami stress ringan dan stres sedang, hal ini dikarenakan perawat tidak

membuka diri dan membagikan perasaan atau informasi yang ada dalam dirinya kepada orang lain, sehingga dapat menimbulkan stres. Dengan melakukan self-disclosure akan mampu mengurangi stres yang dirasakan individu. Self-disclosure dilakukan oleh individu yang stres untuk mengurangi perasaan negatif serta meminimalisir kemungkinan adanya masalah kesehatan dalam dirinya. Individu yang sedang mengalami stres akan meluapkan beban atau tekanan yang dirasakannya kepada orang lain sebagai suatu upaya dalam menurunkan stres, sehingga akan memberikan rasa tenang dan tentram tersendiri bagi individu tersebut.

KESIMPULAN

Mayoritas perawat dengan stres ringan 48,9%, dan *self disclosure* perawat sedang 68,2%. Adanya pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stress perawat di Ruang Rawat Jiwa RSKD Duren Sawit Jakarta Timur (nilai *p value*. 0.001).

DAFTAR PUSTAKA

- Desima, R. (2015). Tingkat stres kerja perawat dengan perilaku caring perawat. *Jurnal keperawatan*, 4(1).
- Dwityanto, A. (2018). Hubungan antara Self efficacy dengan burnout terhadap perawat rumah sakit jiwa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hendarti, R. D. (2020). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Rawat Inap di RS Hermina Depok Pada Tahun 2020 (Tidak di Publikasi)*. Universitas Esa Unggul.

- Masur, P. K. (2019). *Situational Privacy and Self Disclosure*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Nur Hayati Mufidah, (2021). *Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19*.
- Pinilih, S. S., Astuti, R. T., & Amin, M. K. (2015). Manajemen kesehatan jiwa berbasis komunitas melalui Pelayanan keperawatan kesehatan jiwa komunitas Di wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Putri Wirda Utami (2023). *Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa*. ISSN: 2614-6754 (print) ISSN: 2614-3097(online) Halaman 3435-3442 Volume 7 Nomor 1 Tahun 2023
- Runtu, V.V., Pondaag, L., & Hamel, R. (2018). Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Stres Kerja Perawat di Ruang Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado. *e-Journal Keperawatan (eKp)*, 6(1), 1-7.
- Sari. LM. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Naimata Kupang. *Timorese Journal of Public Health* Volume 1 Nomor 3 September Tahun 2019 e-ISSN 2685-4457
- Yang, X., Li, Y., Li, Y., Ren, X., Zhang, X., Hu, D., Shang, H. (2017). *Oxidative stress-mediated atherosclerosis: mechanisms and therapies*. *Frontiers in physiology*, 8, 600
- Zhang, R. (2017). *The stress-buffering effect of self-disclosure on facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students*. *Computers in Human Behavior*, 75, 227-237, doi: 10.1016/j.chb.2017.05.043.