

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stres merupakan masalah yang umum terjadi pada kehidupan modern, termasuk stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Stres juga merupakan suatu respon yang dibawa oleh berbagai peristiwa *eksternal* dan dapat berbentuk pengalaman positif atau negatif. Saat ini stres kerja sendiri telah menjadi isu global yang sangat berpengaruh pada seluruh profesi dan pekerjaan baik di negara maju maupun negara berkembang. Stres kerja adalah respon fisik dan emosional yang berbahaya dan dapat terjadi ketika tuntutan pekerjaan yang ada melebihi kemampuan atau kontrol kerja yang dimiliki oleh pekerja Alberta (2014). Stres kerja menjadi hal yang beresiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja ketika pekerjaan yang dilakukan melebihi kapasitas, sumber daya, dan kemampuan pekerjaan dilakukan secara berkepanjangan (ILO, 2016).

Fenomena stres kerja sudah menjadi masalah di dunia. *American Nurses Association* (2017), menyatakan bahwa di Amerika angka prevalensi stres pada perawat yang bekerja di rumah sakit sebanyak 82%. *Health and Safety Executive*, menyatakan dimana tenaga profesional kesehatan, perawat dan guru memiliki tingkat stres tertinggi dengan angka prevalensi sebesar 30% orang pekerja. Perawat menghadapi bahaya di tempat kerja, hal ini menunjukkan harus ada cara dalam menanggulangi tingkat stres pada perawat, terutama dengan aktivitas fisik, istirahat, keamanan dan kualitas hidup (*Health and Safety Executive*, 2019).

Hasil survei yang dilakukan untuk angka stres perawat di Indonesia terbukti dari beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan hasil 45,8% perawat pelaksana di ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Pasar Rebo mengalami stres (Dewi, 2015). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan penelitian Yana (2015) bahwa telah terjadi stres kerja pada perawat di Rumah Sakit PELNI “Petamburan” Jakarta yakni 54%. Kemudian sebanyak

51% perawat dengan indikasi stres kerja di Rumah Sakit International MH. Thamrin Jakarta, serta 51,2% perawat yang mengalami stres kerja dengan stimulus yang beragam pada *Intensive Care Unit* (ICU) dan Instalasi Gawat darurat (IGD) Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi .

Perawat profesional merupakan perawat yang memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas untuk memenuhi kebutuhan pasien dan mencapai derajat kesehatan pasien berdasarkan standar dan kompetensi. Perawat profesional berperan bukan saja sebagai pemberi asuhan keperawatan, melainkan juga sebagai pendidik, advokat, konsultan komunikator, dan sebagai manajer. Perawat profesional juga harus dapat bekerja di semua departemen dalam suatu rumah sakit dengan berbagai macam pasien dan karakteristik lingkungan kerja yang berbeda pula (Brunner, 2016).

Kinerja atau prestasi kerja adalah hasil kerja yang dicapai oleh karyawan dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Kinerja perawat adalah bentuk pelayanan profesional bagian dari pelayanan kesehatan. Kinerja perawat dalam asuhan keperawatan adalah sebagai kepatuhan perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan, yang terdiri dari pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi (Santa, 2019).

Dalam menjalankan tugas, perawat rentan terhadap stres. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada perawat seperti: Lingkungan fisik, tuntutan tugas, beban kerja, konflik interpersonal, konflik peran, ketidakjelasan peran, pengembangan karier, dan dukungan sosial. Selain faktor-faktor yang diatas, keterbatasan sumber daya manusia juga dapat menyebabkan stres. Jumlah perawat dengan jumlah pasien yang tidak seimbang akan menyebabkan kelelahan dalam bekerja karena kebutuhan pasien terhadap pelayanan perawat lebih besar dari standar kemampuan perawat. Kondisi ini yang akan berdampak pada keadaan psikis perawat seperti lelah, emosi, bosan, perubahan *mood* dan dapat menimbulkan stres pada perawat (Saam & Zulfan, 2013).

Dampak seorang pekerja yang mengalami stres kerja di tempat kerja dapat menimbulkan perubahan-perubahan terhadap individu, antara lain: bekerja melewati batas kemampuan seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, kesulitan berhubungan dengan orang lain, keterlambatan masuk kerja yang sering, ketidakhadiran pekerja, kerisauan tentang kesalahan yang dibuat, menunjukkan gejala fisik seperti pada gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, radang kulit, dan radang pernafasan (Lantara, 2019).

Mengingat dampak dari stres di atas maka sangat dibutuhkan suatu metode untuk mencegah terjadinya dampak negatif yang akan dilakukan perawat rumah sakit mata smec malang. Ada beberapa jenis metode yang dapat dilakukan dalam pengendalian stres seperti terapi *psikofarma*, terapi somatik, terapi psikoterapi, terapi *psikoreligius*. Dalam penelitian ini terapi yang dipilih adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dimana terapi ini merupakan cakupan dari metode Psikoreligius.

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu terapi komplementer, dalam psikologi SEFT diartikan sebagai suatu metode untuk mengelola potensi yang sistematis sehingga dapat digunakan untuk beberapa tujuan dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa. Efektifnya terapi SEFT tergantung dari *spiritual power* dan *energy psychology*. Teknik SEFT dibagi menjadi versi lengkap dan versi inti dimana teknik ini merangsang titik-titik kunci disepanjang disepanjang 12 jalur energi (energi meridian) tubuh (Ardan, 2020).

Menurut hasil penelitian dari Safitri & Sadif, (2013), bahwa terapi SEFT efektif secara signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan motivasi kerja. Sedangkan hasil penelitian dari Risfinda (2018), menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari stres pasien hipertensi sebelum dan setelah intervensi, serta merekomendasikan SEFT untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. Hasil penelitian dari Sakinah (2018) mengungkapkan bahwa terapi SEFT signifikan dalam menurunkan stres kerja perawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta sebesar.

Rumah Sakit Mata SMEC adalah Rumah Sakit khusus pelayanan kesehatan mata dan pada awalnya didirikan di medan yaitu Rumah Sakit Mata SMEC Medan pada tahun 2006, dan dengan perkembangan rumah sakit mata tersebut sehingga memiliki beberapa cabang di Indonesia, salah satunya Rumah Sakit Mata SMEC Malang yang berdiri pada tahun 2016 yang berlokasi di Jl. Sunandar Priyo No. 55, Purwantoro, Kec. Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Dalam upaya untuk mendirikan pelayanan kepada masyarakat secara luas, pada awalnya RS Mata SMEC Malang mengkhususkan pelayanan pasien umum dan asuransi swasta, namun seiring berkembangnya waktu Rumah Sakit Mata SMEC menjalin kerja sama dengan BPJS Kesehatan, dan pada tahun 2017 dapat melayani pasien dengan menggunakan kartu BPJS Kesehatan.

Rumah Sakit Mata SMEC Malang merupakan Rumah Sakit Swasta yang berada di Malang. Rumah Sakit ini merupakan rumah sakit tipe D. Rumah Sakit Mata SMEC ini memiliki layanan untuk pasien umum dan juga pasien pengguna BPJS Kesehatan. Dalam pelayanan pasien Rumah Sakit memiliki pelayanan untuk pasien rawat jalan, pasien rawat inap dan pasien dengan tindakan operasi mata. Adapun jadwal operasional rumah sakit ini dibagi menjadi 3 shift yaitu shift pagi mulai pukul 08.00 s/d 16.00 WIB, kemudian shift siang pukul 12.30 s/d 20.00 WIB dan shift malam (khusus rawat inap) pukul 20.00 s/d 07.00 WIB.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 15 orang perawat dengan menggunakan kuesioner OSI – R yang berisi 25 pertanyaan, didapatkan hasilnya bahwa pada perawat di Ruang Poliklinik rawat jalan, Ruang Operasi, dan Ruang rawat inap) mengalami stres sedang 73 % (11 orang) yang tersebar di ruang poliklinik rawat jalan sebanyak 5 perawat, di ruang operasi sebanyak 3 dan ruang rawat inap 3. Untuk stres Berat didapatkan hasil 27% (4 orang) yang tersebar di poliklinik rawat jalan sebanyak 3 perawat, dan di ruang rawat inap sebanyak 1 perawat.

Perawat khusus di ruang poliklinik dituntut untuk melakukan tugas dengan cepat dengan alasan kondisi pasien yang cukup ramai sekitar 80 s/d 150

perhari dengan jumlah perawat yang bertugas 10 orang dan dibagi dengan shift pagi dan shift siang sehingga kekurangan SDM, oleh karena ini setiap perawat dalam satu shift melakukan pemeriksaan awal 10 sampai 15 pasien dengan keadaan setiap pasien yang berbeda-beda. Hal tersebut yang memicu perawat mengalami stres dimana jumlah standar perawat melakukan pemeriksaan awal pasien yang seharusnya adalah berkisar 5-7 pasien untuk tiap satu perawat yang bertugas, Selain melakukan pemeriksaan awal, perawat juga mendampingi dokter sebagai *asisten* untuk pemeriksaan pasien lebih lanjut, dan kemudian perawat dituntut harus bisa melakukan pemeriksaan menggunakan alat diagnostik yang cukup banyak seperti USG mata, Biometry, IOL, OCT, Foto Fundus, Tonometri, ARK dan lain-lain. Banyaknya tugas-tugas yang dilakukan, hal tersebut dapat menimbulkan beban kerja yang berlebihan bagi perawat sehingga mudah mengalami stres yang mengganggu kondisi fisik, psikis dan proses berpikir. Berdasarkan data yang diperoleh dari RS Mata SMEC, bahwa pada tahun 2020 ada sekitar 15 perawat yang mengajukan *resign* dengan berbagai alasan dan salah satu alasan perawat resign adalah merasa lelah dengan tuntutan pekerjaan yang banyak sehingga mengalami stres akan hal itu, dan kemudian ingin bekerja di rumah sakit lain. Untuk pengukuran tingkat stres perawat serta tindakan pengendalian belum pernah dilakukan di Rumah sakit Mata SMEC. Berdasarkan pada fenomena dan data-data di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “ **Perbedaan stres sebelum dan sesudah dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada Perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021**”

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Tuntutan akan tugas-tugas pada perawat yang tinggi akan menjadi sumber stres kerja bagi perawat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Rumah Sakit Mata SMEC pada 15 orang perawat, untuk kategori stres ringan tidak didapati sedangkan untuk kategori stres sedang didapati hasil 73 % (11 orang ) yang tersebar di ruang poliklinik rawat jalan

sebanyak 5 perawat, di ruang operasi sebanyak 3 perawat dan ruang rawat inap 3 perawat. Untuk kategori stres Berat didapatkan hasil 27% (4 orang) yang tersebar di poliklinik rawat jalan sebanyak 3 perawat, dan di ruang rawat inap sebanyak 1 perawat. Hal ini menunjukkan bahwa adanya permasalahan stres kerja pada perawat di rumah sakit Mata SMEC dan belum pernah dilakukan intervensi mengatasi stres perawat. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan intervensi dalam mengatasi tingkat stres perawat yaitu dengan “*Perbedaan Stres Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada Perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021*”.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Apakah ada perbedaan stres sebelum dan sesudah dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Tahun 2021 ?
2. Bagaimana gambaran stres sebelum dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Tahun 2021 ?
3. Bagaimana gambaran stres setelah dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Tahun 2021 ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan umum**

Menganalisa perbedaan stres sebelum dan sesudah dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021.

#### 1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi gambaran stres sebelum dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021.
- b) Mengidentifikasi gambaran stres sesudah dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021.
- c) Menganalisis stres sebelum dan sesudah dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada perawat di Rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021.

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Bagi Peneliti

Peneliti bisa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman serta keterampilan lapangan dalam penelitian khususnya yang berhubungan dengan *teknik SEFT*.

#### 1.5.2 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Sebagai masukan bagi pengembangan institusi dan perawat dalam mengaplikasikan teknik SEFT terhadap tingkat stres perawat kerja.

#### 1.5.3 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan kemampuan perawat serta menerapkan teknik SEFT untuk menurunkan tingkat stres perawat

#### 1.5.4 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan *referensi* atau acuan bagi peneliti yang akan meneliti tentang SEFT atau melakukan penelitian sejenisnya.

### 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres kerja perawat sebelum dan sesudah dilakukan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* di rumah Sakit Mata SMEC Malang Tahun 2021. Dari

hasil observasi awal ke 15 perawat didapatkan bahwa tingkat stres kerja perawat dengan kategori stres sedang yaitu 73% (11 perawat) perawat yang mengalami kategori stres berat yaitu 27% (4 orang). Penelitian ini dilakukan kepada perawat yang bertugas di ruang Poliklinik Rawat Jalan BPJS, Poliklinik Jalan Umum, Ruang Rawat Inap, dan *Ruang* Operasi di RS mata Smec Malang. Waktu penelitian *dilaksanakan* pada bulan Juni 2020 hingga bulan Agustus 2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Penelitian ini diperoleh dengan cara memberikan kuesioner OSI-R (*Occupational Stress Inventory-Revised Edition*) untuk mengukur tingkat stres yaitu sebelum dan sesudah melakukan terapi SEFT.