

## STRES PADA DOKTER PRAKTEK : STUDI KUALITATIF PADA DOKTER UMUM DI FKTP BIDDOKKES POLDA SUMUT TAHUN 2023

Triwil Octavianus Panjaitan<sup>1\*</sup>, Donal Nababan<sup>2</sup>, Laura Mariani Siregar<sup>3</sup>, Mindo Tua Siagian<sup>4</sup>, Janno Sinaga<sup>5</sup>, Johansen Hutajulu<sup>6</sup>

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Direktorat Pascasarjana, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

\*Corresponding Author : octavianus.triwil@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki stres pada dokter FKTP Biddokkes Polda Sumut. Penelitian ini bersifat kualitatif. Sifat subjektif peneliti menjadi instrumen penelitian, oleh karena itu digunakan perpanjangan waktu, triangulasi sumber, dan triangulasi metode pengumpulan data untuk memverifikasi data. Dokter, Kasubbag Kespol Biddokkes, dan keluarga menjadi informan. Data dianalisis menggunakan Miles dan Hubberman. Penelitian menunjukkan dokter FKTP Biddokkes Polda Sumut stres. Karena padatnya beban kerja, kelelahan cukup besar. Gejala stres berkisar dari ringan hingga berat. Dokter bersantai dengan menonton TV, istirahat, bercerita, berlibur, serta merawat tanaman dan hewan peliharaan. Kapolda Sumut yang membawahi seluruh FKTP di tingkat yang sama, berupaya mengurangi stres para dokternya dengan menambah jumlah dokter honorer untuk membantu mereka dalam memberikan pelayanan di FKTP maupun dalam kegiatan kepolisian. Dengan lebih banyak dokter, dokter praktik seharusnya memiliki lebih banyak waktu istirahat dan meminimalkan stres.

**Kata kunci** : dokter praktek, gejala, stres, upaya

### ABSTRACT

*This research aims to investigate several factors associated with stress experienced by practitioners at FKTP Biddokkes Polda Sumut. This study is qualitative. The researcher acts as the research instrument and subjectivity is accounted for by validating the data through triangulation techniques such as time prolongation, triangulation of sources, and triangulation of data collection methods. The informants are medical professionals, including Kasubbid Kespol Biddokkes and family physicians. Data analysis is conducted via the Miles and Huberman methodologies. The results confirm that stress has been experienced by practitioners at FKTP Biddokkes Polda Sumut. The reason is an overwhelming workload, resulting in extreme weariness. Manifestations of stress can vary in intensity, ranging from moderate to severe. Doctors use coping tactics like watching TV, napping, sharing tales with loved ones, going on vacation, and caring for plants and pets to reduce stress. Kasubbid Kespol Polda Sumut serves as a coordinator for FKTP to alleviate doctors' workload by recruiting more qualified doctors to support medical services in FKTP and Police Sumut operations. With the inclusion of this doctor, the practitioner will hopefully have more time to rest, which can help alleviate the tension they experience.*

**Keywords** : stress, practicing doctor, coping method

### PENDAHULUAN

Stres merupakan ketidakmampuan individu dalam menghadapi ancaman secara fisik, emosi, spiritual dan mental, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu tersebut. Selain itu, stres juga diartikan sebagai penilaian individu terhadap situasi atau kondisi yang ada di sekitar lingkungannya. Stres sudah menjadi bagian kehidupan yang tidak dapat dihindari namun dapat dikendalikan dan selalu muncul dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan kerja, keluarga, sekolah, dan dimanapun individu berada. Stres merupakan suatu

gangguan jiwa berupa perasaan tegang atau tertekan yang dialami ketika tuntutan yang diberikan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Sebuah survei yang dilakukan oleh *Northwestern National Life* mengungkapkan bahwa 40% pekerja Amerika melaporkan menderita stres terkait pekerjaan, dan 25% responden mengidentifikasi pekerjaan sebagai sumber utama stres dalam hidup mereka. Sementara itu, jajak pendapat yang dilakukan oleh Universitas Yale mengungkapkan bahwa 29% pekerja Amerika mengalami stres terkait pekerjaan. Dokter dipandang sebagai pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi karena tanggung jawab mereka terhadap kesejahteraan individu. Salah satu faktor lain yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan profesi medis terhadap stres adalah pengaruhnya yang signifikan terhadap kehidupan manusia. (Caplan, 1975).

Survei Kondisi Kerja yang dilakukan di Eropa pada tahun 2005 membuktikan bahwa 22% petugas kesehatan merasakan stres. Kondisi yang berhubungan dengan stres seperti kecemasan, depresi adalah alasan paling umum mengapa orang yang bekerja dibidang kesehatan sering merasakan stres, dan alasan utama di balik nya adalah lingkungan kerja (Theorell, 2006). Penelitian lain di benua Eropa juga mengungkapkan bahwa stres mengakibatkan dampak yang merugikan pada kesehatan fisik dan psikologis para dokter yang mengakibatkan hasil yang serius seperti kelelahan dan bunuh diri. Dokter yang bekerja di rumah sakit menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berpraktik di tempat alternatif seperti klinik swasta. (Aslam et al., 2013)

Stres sering kali dikaitkan dengan penumpukan rasa lelah, yang mungkin menjadi salah satu faktor penyebabnya. Kesehatan dan kesejahteraan dokter terkena dampak buruk dari kelelahan, yang pada gilirannya berdampak negatif pada pekerjaan mereka dan meningkatkan risiko terhadap keselamatan pasien. Data observasi menunjukkan bahwa rasa lelah yang menumpuk dapat mempercepat pembentukan bekuan darah dan mungkin mengakibatkan penghentian jantung secara tiba-tiba. Industri medis dan kesehatan sangat rentan terhadap penumpukan kelelahan yang disebabkan oleh pekerjaan sebagai akibat dari karakteristiknya yang unik, termasuk jadwal kerja yang panjang dan tidak dapat diprediksi serta kurangnya kesempatan untuk istirahat dan tidur. Penelitian telah menunjukkan korelasi antara peningkatan kelelahan akibat kerja dan perkembangan kelelahan pada para medis.

Di Jepang dan Korea, penyakit serebrovaskular dan kardiovaskular (CVD) terkait pekerjaan telah diakui oleh pemerintah sebagai efek samping dari pekerjaan. Kerja berlebihan telah dilaporkan sebagai *silent killer* bagi para dokter di China. Kematian mendadak tiga dokter dari dua rumah sakit tersier bergengsi di Beijing selama dua minggu pada bulan Oktober 2014 menarik perhatian media yang sensasional. *Karoshi*, istilah yang berasal dari Jepang yang menggambarkan kematian karena terlalu banyak bekerja, sejak itu menjadi perhatian keselamatan kerja yang berkembang di sektor rumah sakit di Cina. Masalah serupa juga telah dilaporkan di beberapa negara Asia Timur lainnya, termasuk Jepang dan Korea Selatan. (Tang et al., 2019).

Dokter yang kelelahan, marah, mudah tersinggung, tidak sabar, meningkatkan ketidakhadiran, menurunkan produktivitas dan menurunkan kualitas perawatan. Bukti kelelahan ditemukan di 42% dari 15.000 dokter AS yang mengikuti survei online tahun 2018. Insiden kelelahan terbesar (50%) terjadi pada dokter berusia 45-54 tahun, kelompok usia di mana produktivitas kerja harus mencapai puncak dan praktik harus stabil secara ekonomi. Pada tahun 2019, temuan tersebut direplikasi dan menunjukkan hasil yang sebanding. Proporsi keseluruhan dari mereka yang mengalami kelelahan adalah 44%, dan sekitar 14% melaporkan memiliki pikiran untuk bunuh diri. Dari individu yang mengalami ide bunuh diri, hanya 33% yang secara aktif mencari bantuan profesional. Mengalami kelelahan dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi melakukan kesalahan medis yang mematikan. Sebuah meta-analisis baru-baru ini terhadap 47 penelitian, yang melibatkan ukuran sampel lebih dari 42.000 dokter, menunjukkan bahwa kelelahan dokter meningkatkan kemungkinan kejadian yang merugikan

keselamatan pasien hingga dua kali lipat. Selain itu, hal ini juga terkait dengan penurunan kualitas layanan secara keseluruhan dan penurunan kepuasan pasien. (Yates, 2020)

Menurut laporan, sebagian besar dokter yang dipekerjakan oleh perguruan tinggi di Tiongkok, khususnya 72,43%, bekerja lebih dari 60 jam per minggu, yang jauh melampaui ambang batas legal yaitu 44 jam. Penelitian ekstensif telah dilakukan mengenai pengaruh jam kerja yang panjang dan banyak shift kerja terhadap kelelahan terkait pekerjaan. Kurang tidur dan kelelahan fisik diidentifikasi sebagai variabel utama yang berkontribusi terhadap kelelahan terkait pekerjaan, yang dapat menyebabkan stres. Kelelahan akibat pekerjaan diperkirakan berhubungan dengan beberapa karakteristik individu, termasuk usia, kecemasan, konsumsi makanan, dan pola tidur. (Tang et al., 2019)

Untuk mengurangi stres pada dokter para peneliti di *Penn State University* telah mengusulkan pendekatan modifikasi dari hierarki kebutuhan Maslow. Strategi mereka dimulai dengan fokus kepada kebutuhan dasar kesehatan fisik dan mental serta keselamatan para dokter. Kemudian diikuti oleh kebutuhan tingkat tinggi seperti rasa hormat yang diterima dari sejawat tenaga medis, penambahan jumlah tenaga dokter penghargaan dari atasan atas pencapaian, koneksi, dan proses perubahan cara dokter dalam berinteraksi dengan menggunakan sistem elektronik yaitu rekam medis elektronik (*Electric Medical Record /EMR*) untuk memudahkan dokter dalam mengecek dan mengisi rekam medik tiap pasien. (Yates, 2020)

Sebuah penelitian yang dilakukan di India mengungkapkan bahwa 42% dokter mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, sementara 28% mengalami tingkat stres yang cukup rendah. Selain itu, 14% dokter termasuk dalam kategori tingkat stres sangat tinggi. Hanya 16% dokter yang termasuk dalam kategori stres rendah. Tingginya penilaian yang diraih oleh dokter yang mengalami stres tingkat sedang disebabkan oleh beban kerja yang berat sehingga menyebabkan kelelahan dan kemudian memicu unsur stres. Mereka wajib memberikan perawatan kepada pasien, melakukan pemeriksaan di bangsal yang ditugaskan, memberikan kuliah akademis, dan bekerja shift malam bertugas minimal dua kali seminggu. Selain itu, mereka juga harus memenuhi harapan keluarganya. (Baba, 2012)

Penelitian yang dilakukan di Cina menunjukkan bahwa beban kerja dokter telah meningkat secara dramatis dari tahun 1998-2016. Dokter pada tahun 2016 merawat pasien tiga kali lebih banyak dari pada dokter pada tahun 1998. Peningkatan beban kerja dokter kemungkinan besar disebabkan terutama oleh perubahan perawatan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah yang menyebabkan lonjakan dalam pemanfaatan layanan kesehatan. Kemudian mengalami peningkatan 2,8- dan 3,6 kali lipat dalam kunjungan pasien serta penerimaan pasien rawat inap antara tahun 1998 dan 2016. Ditemukan pula bahwa beban kerja dokter sangat berat di rumah sakit perkotaan karena kondisi rumah sakit yang lebih besar sehingga pasien datang secara tidak terkontrol ke rumah sakit yang lebih besar. Karena terus menerus terjadi tidak sedikit dokter yang mengalami stres atas beban kerja yang dialaminya. Kerja berlebihan dokter ini juga dilaporkan berdampak pada perawatan pasien. Sebuah survei cross-sectional multi-pusat dari 1537 dokter di 46 rumah sakit di seluruh China menunjukkan bahwa dokter yang bekerja lebih dari 45 jam per minggu secara signifikan lebih mungkin melakukan kesalahan medis dibandingkan dengan mereka yang bekerja kurang dari 45 jam per minggu. Selain itu, beban kerja berlebihan juga terbukti menyebabkan komunikasi dokter pasien yang tidak efektif. (Fu et al., 2018)

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Bethesda GMIM Tomohon Manado, dengan 34 responden yang bekerja sebagai dokter umum. Data tersebut menunjukkan bahwa 17 responden (50,0%) mempunyai beban kerja yang berat, sedangkan 17 responden (50%) lainnya mempunyai beban kerja yang ringan. Berdasarkan tingkat stres kerja, sebanyak 13 orang (38,2%) melaporkan mengalami stres kerja ringan, sedangkan 21 orang (61,8%) melaporkan mengalami stres kerja berat. (Mintjelaskan et al., 2019)

Penelitian juga dilakukan terhadap dokter umum yang masih dalam tahap magang pelatihan kedokterannya. Penelitian yang dilakukan terhadap 95 dokter yang menjalani magang di Bandung menunjukkan bahwa 44,21% (42 orang) di antaranya mengalami stres tingkat sedang. Sekitar 27,37% peserta, setara dengan 26 orang, melaporkan mengalami tingkat stres yang signifikan. Kelompok rendah mencakup 25,26% dari total, yang setara dengan 24 orang. Sebaliknya, hanya 3,06% populasi, setara dengan 3 orang, mengalami tingkat stres yang signifikan. (Wintoro et al., 2018)

Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) Bidang Kedokteran Kesehatan Polda Sumatera Utara merupakan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) yang berada dibawah naungan Kepolisian Republik Indonesia melalui Bidang Kedokteran Kesehatan. Survei awal yang dilakukan peneliti mendapatkan FKTP ini memiliki 3 orang dokter umum yang berstatus 1 orang PNS Polri dan 2 orang sebagai Tenaga Kerja Kontrak (TKK). Jumlah Pegawai Negeri Pada Polri (PNPP) yang bertugas di Satuan Kerja Polda Sumut sebanyak 2.248 orang serta Jumlah peserta kapitasi yang terdaftar di FKTP Biddokkes Polda Sumut sebanyak 5.638 orang dan dokter umum dari FKTP ditugaskan untuk membantu kegiatan Sehari-hari Biddokkes Polda Sumut yang terkadang diluar jam dinas. Tingginya tanggung jawab yang dibebankan pada dokter umum yang berpraktik di FKTP seringkali menyebabkan kelelahan yang sering terjadi, dan hal ini merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap stres mereka. Berdasarkan konteks tersebut di atas, peneliti memandang perlu untuk melakukan kajian mengenai prevalensi stres pada dokter praktik di Biddokkes FKTP Polda Sumut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres pada Dokter Praktik di FKTP Biddokkes Polda Sumut Tahun 2023.

## **METODE**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan pendekatan studi kasus pada dokter yang berpraktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut. Penelitian ini dilakukan di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) Bidang Kedokteran dan Kesehatan Polda Sumatera Utara yang berlokasi di Markas Komando (Mako) Polda Sumut Jalan SM Raja KM 10,5 Kecamatan Medan Amplas Kota Medan.

Periode penelitian dimulai dari bulan Oktober 2022 sampai dengan bulan Juni 2023 yang berjumlah 9 bulan. Tahapannya antara lain pengajuan judul, penetapan pembimbing, konsultasi dengan pembimbing proposal penelitian, pelaksanaan seminar proposal penelitian, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, serta penyajian temuan penelitian secara komprehensif dalam seminar dan ujian.

## **HASIL**

### **Hasil Wawancara**

Wawancara Mendalam dilakukan terhadap informan yang merupakan dokter praktek, Kassubbid Kespol dan keluarga dokter. Sebelumnya, informan diberikan penjelasan mengenai proses penelitian dan diminta menandatangani formulir persetujuan. Wawancara dilakukan dengan kuesioner yang telah disusun sebelumnya.

### **Penyebab Terjadinya Stres pada Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumatera Utara**

Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan informan untuk mengetahui sumber stres pada dokter praktik. Jawaban yang diperoleh para informan sebagian besar konsisten, namun terdapat sedikit perbedaan dalam jawaban mereka. Berdasarkan temuan wawancara, ketiga informan dilaporkan berusia di atas 30 tahun dan memiliki pengalaman kerja lebih dari

5 tahun. Informan 1, umur 39 tahun, mempunyai pengalaman kerja selama 12 tahun. Informan 2 juga berusia 39 tahun, mempunyai pengalaman kerja selama 5 tahun. Informan 3, umur 33 tahun, juga mempunyai pengalaman kerja selama 5 tahun. Dokter yang berpraktik mungkin mengalami stres akibat usia, jam kerja yang panjang, dan kondisi kerja yang membosankan.

Dari pertanyaan peneliti tentang adanya tugas dan tanggung jawab lain selain sebagai dokter jaga di FKTP Biddokkes Polda Sumatera Utara, ternyata ketiga informan memiliki beberapa beban kerja dan tanggung jawab yang harus mereka kerjakan. Ketika peneliti menggali lebih dalam mengenai mampu tidaknya mereka menjalani semua beban kerja itu, ternyata mereka semua merasa kelelahan mengerjakan beban kerja yang mereka tanggung. Kelelahan yang terus menerus terjadi akibat adanya beban kerja dalam waktu yang lama akan menjadi pemicu terjadinya stres pada dokter praktek.

*'Masih mampu, tapi sulitnya mungkin karena saya sebagai dokter di FKTP Biddokkes Polda Sumut juga sebagai dokter dalam mendukung kegiatan-kegiatan yang ada di Polda Sumut sebagai Tim Kesehatan, dengan jadwal yang tidak terencana (tiba-tiba).'*

*'Capek siah sebenarnya, tapi karena gak ada yang lain yang gantikan posisi saya, ya saya jalani saja selagi bisa. Kalau dulu masih muda (sebelum mempunyai anak) gak secapek ini, sekarang kalau kerja cepat lelah saya pun sering sakit beberapa kali.'*

*'Beban kerja cukup banyak saya rasa, dengan beberapa bagian yang saya tanggung jawabi. Ditambah lagi saat sekarang ini kami dalam tahapan persiapan dalam rangka akreditasi FKTP/Klinik ini, dimana sejak saya bekerja di FKTP ini belum pernah sama sekali di akreditasi, jadi ya semua dimulai dari Nol.'*

Berdasarkan wawancara, beban kerja dokter masih sama, namun terjadi pengurangan keikutsertaan dalam kegiatan Tim Kesehatan FKTP Biddokkes Polda Sumut. Beban kerja yang masih berat disebabkan karena pekerjaan baru yang memerlukan tanggung jawab besar. Dokter sebagai pengendali BPJS mempunyai tanggung jawab yang sangat besar. Keterlambatan pengurusan laporan BPJS pasien akan menambah usaha. Ketika peneliti bertanya, adakah perbedaan suasana bekerja saat ini dibandingkan dulu, ketiga informan sama-sama mengeluhkan usia juga berperan dalam menimbulkan stres kerja. Misalnya, kekuatan atau kesehatan fisik yang mulai berkurang, cepat merasa lelah, perasaan lebih sensitif.

*'Kalau sekarang ini kok saya sering merasa cepat Lelah dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di Polda, belum lagi tugas pokok dan fungsi yang saya miliki di Klinik. Menjadi tidak dapat saya kerjakan Ketika saya mengikuti kegiatan-kegiatan yang sifatnya harus berada di luar Mako.'*

Temuan dari pemaparan hasil terkait penyebab stres adalah penyebab utama terjadinya stres pada dokter praktik di Biddokkes FKTP Polda Sumut adalah beban kerja yang berat sehingga menyebabkan kelelahan sebagai faktor penyebab stres terbesar pada dokter praktik.

### **Gejala Stres yang Dirasakan Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut**

Gejala awal stres yang dirasakan masing-masing informan berbeda-beda. Gejala utama yang dirasakan adalah cepat merasa lelah, sering merasa takut tanpa sebab, dan merasa cemas jika ada masalah dalam pekerjaan.

*'Lelah, pengennya cepet pulang aja'*

Ketika peneliti menggali keinginan mereka untuk berhenti bekerja dari FKTP Biddokkes Polda Sumut ini, maka dua informan menjawab 'tidak pernah', namun ada seorang yang menjawab 'pernah'

*'Pernah, saya pernah mau mengajukan pindah posisi/ dimutasikan. Karena saya merasa tidak memiliki waktu dengan keluarga selama bekerja disini.'*

Dari wawancara dengan ketiga informan dapat disimpulkan bahwa informan 1 dan informan 2 tidak pernah merasa ingin berhenti bekerja, sedangkan informan 3 pernah ingin



mengajukan pindah posisi/ dimutasikan karena dia merasa tidak memiliki waktu dengan keluarga. Peneliti menyelidiki lebih dalam untuk melihat apakah informan merasa stres dengan situasi yang mereka alami saat ini.

*'Ya sangat stres saya. Apalagi kayak gini waktu untuk akreditasi semakin dekat, belum lagi pemenuhan semua dokumen-dokumen yang harus dibuat, serta mensosialisasikannya kepada seluruh petugas di Klinik'.*

Berdasarkan wawancara komprehensif dan observasi yang dilakukan peneliti terhadap informan, dapat disimpulkan bahwa dokter praktik di FKTP Biddokkes Polda Sumut menunjukkan tanda-tanda stres yang bervariasi. Informan 1, yang merasa dirinya sudah lanjut usia, sering kali merasakan perasaan lemah dan lelah yang mereda dalam waktu singkat, mulai dari menit hingga jam, setelah sumber stres teratasi. Gejala stress pada informan 1 ini berdasarkan *Psychology Foundation of Australia*, 2010) Yang termasuk dalam kategori stres ringan adalah stresor yang durasinya singkat, biasanya hanya berlangsung beberapa menit atau jam.

Pada Informan 2, gejala-gejalanya meliputi ketakutan yang tidak rasional, kekhawatiran, kelelahan, dan ketidakmampuan untuk bersantai karena keyakinan yang terus-menerus bahwa kewajiban kerja masih belum selesai. Durasi gejala stres pada informan 2 dapat berlangsung hingga beberapa hari. Berdasarkan *Psychology Foundation of Australia*, 2010) , Stres yang dialami informan 2 termasuk dalam kategori Stres Sedang karena durasi stresor yang berkepanjangan.

Informan 3 sering mengalami rasa lelah, gelisah, susah tidur, motivasi kerja menurun, bahkan sempat terpikir untuk mengundurkan diri karena beban kerja yang sangat berat. Gejala stres pada informan 3 mungkin bertahan selama beberapa minggu sampai strategi penanggulangan yang efektif diterapkan untuk menghilangkan stres yang mendasarinya. Berdasarkan *Psychology Foundation of Australia*, 2010) , Stres yang dialami Informan 3 tergolong Stres Berat karena durasinya yang berkepanjangan hingga berminggu-minggu.

### **Upaya yang Dilakukan Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut Dalam Mengurangi Stres yang Mereka Rasakan**

Untuk mengetahui upaya apa yang dilakukan oleh dokter praktek dalam mengurangi stres yang dirasakan, peneliti memulai pertanyaan dengan menanyakan apa yang pertama kali dilakukan dokter dalam menghadapi permasalahan pekerjaan yang sedang dialami? Hal pertama yang mereka lakukan adalah mencoba untuk menyelesaikannya dengan baik dan berdo'a.

Kemudian peneliti menanyakan tindakan apa lagi yang akan mereka lakukan seandainya masalah pekerjaan belum juga selesai, maka mereka akan bercerita kepada pasangan atau tim kerja, pergi kerumah orang tua, menyiram bunga, merawat tanaman anggrek/aglonema, mencuci kendaraan atau merawat kucing peliharaan, membersihkan rumah, menonton tv, sampai melakukan liburan bersama keluarga

*Kalau dirumah nyiram tanaman, saya saat ini lagi suka tanaman anggrek. Kalau lagi didalam rumah saya bermain bersama kucing saya, saya punya beberapa ekor kucing peliharaan. Kalau ditempat kerja lagi gak ada pasien biasa saya nonton youtube dengerin ceramah agama. Untuk ngilangin stres saya suka jalan jalan bersama suami dan anak saya, jika ada waktu cuti saya ambil waktu cuti saya untuk liburan atau pulang kampung. Dan suami saya sering tanya mengenai kerjaan saya, jadi kalau ada masalah saya ceritanya ke suami.*

Berdasarkan hasil wawancara ekstensif dengan ketiga informan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mereka menggunakan strategi coping jangka panjang dan jangka pendek untuk mengurangi stres, tergantung pada intensitas stres yang mereka hadapi, apakah ringan, sedang, atau sedang. berat.

## Upaya yang Dilakukan Oleh Kassubbid Kespol Dalam Mengurangi Stres Dokter Praktek yang Bekerja di FKTP Biddokkes Polda Sumut

Dari wawancara mendalam yang dilakukan peneliti kepada informan yang menjabat sebagai Kassubbid Kespol Biddokkes Polda Sumut, mengenai upaya yang sudah dilakukan Pembina fungsi pada FKTP Sejawaran Polda Sumut dalam mengurangi stres pada dokter praktek di FKTP-nya.

*Kami sudah merencanakan menambah 1 orang dokter umum honorer non PNS dan. Hal ini baru berjalan di tahun anggaran yang mendatang. Diharapkan sejak ada dokter honorer yang baru saya rasa sudah mulai ada pengurangan di jam jaga dokter tetapnya ya. Jadi dokter tetap nya masih tetap jaga, tetapi yang dulunya hanya 2 dokter yang bergantian untuk mengikuti tugas kesehatan lapangan dalam kegiatan yang ada di Polda Sumut, nanti akan dibuat menjadi 3 dokter. Sehingga pergantian dengan adanya penambahan kekuatan personal dokter diharapkan mampu mengurangi beban kerja yang sebelumnya diemban.*

Dari hasil wawancara dengan Kassubbid Kespol Biddokkes Polda Sumut dapat disimpulkan bahwa di tahun anggaran yang mendatang, Biddokkes Polda Seorang dokter honorer akan membantu dokter FKTP ikut operasi Polda Sumut dengan kebijakan baru. Dokter FKTP ikut menjalankan tugas di Polda Sumut, meski dokter honorer memberi mereka kelonggaran lebih.

### Pemeriksaan Keabsahan Data (Triangulasi)

Data mengenai 'gejala stres' dan 'usaha yang dilakukan' dikumpulkan dari dokter praktik yang menjadi informan utama penelitian. Untuk memverifikasi keakuratan informasi, pertanyaan serupa diajukan kepada sepasang dokter praktik untuk menentukan apakah jawaban mereka selaras.

**Tabel 1. Triangulasi Gejala Stres pada Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut**

Informasi	Triangulasi	Keabsahan
Jawaban ketiga informan adalah bahwa gejala stres yang dirasakan adalah merasa lega jika penyebab stres sudah bisa diatasi, merasa lemas, takut tidak beralasan, gelisah, merasa cepat lelah, sulit beristirahat, kehilangan minat dalam bekerja, dan merasa tidak dihargai.	Ketiga pasangan menjawab bahwa gejala stres yang tampak adalah kelelahan, sulit beristirahat, merasa tidak dihargai sampai kehilangan minat untuk bekerja.	Absah

**Tabel 2. Triangulasi Upaya yang Dilakukan Dokter Dalam Mengurangi Stres yang Mereka Rasakan**

Informasi	Triangulasi	Keabsahan
Ketiga informan mengatakan bahwa upaya yang dilakukan dalam mengurangi stres yang mereka rasakan adalah dengan berdoa, bercerita kepada keluarga atau teman, merawat tanaman dan hewan peliharaan, menonton TV, membersihkan rumah, berlibur dan mengunjungi kerabat.	Ketiga pasangan informan mengatakan juga bahwa upaya yang dilakukan pasangannya dalam mengurangi stres yang dirasakan adalah sering mendapat 'curhat' dari pasangannya tentang stres dan masalah di tempat kerjanya, pasangannya jadi suka menanam bunga, menyiram bunga, merawat hewan peliharaan dan menonton TV. Mereka juga sering berlibur bersama baik itu ke tempat rekreasi ataupun hanya sekedar mengunjungi kerabat.	Absah

**PEMBAHASAN****Penyebab Stres pada Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut**

Temuan dari Sub Fokus penelitian ini yang terkait penyebab terjadinya stres, adalah yang menjadi Penyebab utama terjadinya stres pada dokter praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut adalah beratnya beban kerja dan banyaknya kegiatan yang ada di Polda Sumut dengan jam yang tidak menentu yang menyebabkan terjadinya kelelahan akibat jumlah tenaga dokter yang kurang.

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa faktor utama penyebab stres pada dokter praktik di FKTP Biddokkes Polda Sumut adalah beban kerja yang berat. Inilah akar penyebab kelelahan dokter. Kelelahan dapat menjadi pemicu stres, dan juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat kesalahan medis. Seperti yang diungkapkan oleh informan bahwa beban kerja yang dimiliki dirasa cukup banyak, karena pekerjaan tidak hanya di FKTP Biddokkes Polda Sumut saja tetapi juga ditugaskan untuk ke luar FKTP Biddokkes Polda Sumut. Beban kerja yang dirasakan juga dapat berupa tanggung jawab terhadap pekerjaan. Selain itu semakin tinggi usia dengan masa kerja yang lama menimbulkan adanya rasa kejenuhan dalam bekerja dengan suasana kerja yang monoton. Usia juga menjadikan diri lebih sensitif dari segi perasaan, karena merasa kurang dihargai oleh junior sebagai orang yang sudah lama bekerja.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan beban kerja sebagai kontributor signifikan terhadap stres di kalangan profesional medis. Sebuah penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Pakistan mengungkapkan bahwa penyebab utama stres, khususnya di kalangan dokter yang bekerja di rumah sakit, adalah beban kerja yang berat. Hal ini terjadi karena cepatnya pergantian pasien di rumah sakit. Selain itu, karena lokasi penelitian ini berada di rumah sakit terbesar di Pakistan Selatan, sejumlah besar orang dari kota, kecamatan, dan desa tetangga mencari perawatan medis di fasilitas ini. Beban kerja dokter bertambah karena kebutuhan untuk memberikan layanan dalam keterbatasan sumber daya, misalnya di unit hemodialisa (mesin cuci darah) untuk pasien gagal ginjal, rumah sakit ini hanya memiliki jumlah mesin yang sedikit sedangkan pasien yang harus mendapatkan pelayanan jumlahnya lebih banyak, dengan keadaan pasien yang sama – sama kritis. Para dokter juga harus memilih diantaranya untuk mendapatkan pelayanan terlebih dahulu. Beban kerja juga ditambah dengan adanya panggilan – panggilan darurat yang mereka terima dari pasien membuat mereka kelelahan, mereka juga tidak dapat berkumpul dengan keluarga yang akhirnya membuat mereka merasa stres dalam bekerja. (Aslam et al., 2013)

Penelitian lain mengenai beban kerja dokter dilakukan di China. Penelitian dilakukan dari tahun 1998 sampai tahun 2016 menunjukkan jumlah dokter di China meningkat 60 % (dari 2,0 – 3,2 juta), tetapi jumlah kunjungan pasien yang dilayani oleh dokter dan jumlah rawat inap meningkat lebih dramatis. Kunjungan pasien yang dilayani oleh dokter sebesar 276% ( dari 2,1 – 7,9 miliar) meningkat 135 % (rata rata sari 1050 – 2469 per tahun). Sedangkan jumlah pasien rawat inap sebesar 355 % (dari 50,0 – 227,3 juta) meningkat 184 % (rata – rata 25 – 71 per tahun). Terlihat bahwa penambahan jumlah dokter umum tidak berimbang dengan penambahan jumlah pasien pertahunnya. Hal ini menyebabkan beban kerja dokter umum meningkat sehingga dokter kelelahan dalam menangani pasien. (Fu et al., 2018)

Penelitian lain mengenai penyebab stres dilakukan di India yang menunjukkan bahwa usia merupakan faktor penyebab terjadinya stres. Stres pada usia tua adalah fenomena multifaset yang melibatkan hubungan antara masalah fisik, emosional dan lingkungan. Stres tidak hanya dipicu oleh emosional saja, tetapi juga didukung oleh kondisi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia 50 – 69 tahun yang mengalami stres sebanyak 75,3 %. Usia 70 -79 tahun yang mengalami stres sebanyak 15,6 %. Usia diatas 80 tahun yang mengalami stres sebanyak 9,1 %. (Kasinathan et al., 2021)



## Gejala Stres

### Gejala stres yang Dirasakan Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut

Temuan dari Sub Fokus penelitian ini yang terkait gejala stres yang dirasakan, adalah : Setiap orang merasakan stres secara berbeda-beda berdasarkan kekuatan penyebabnya, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Ketiga informan penelitian tersebut memiliki gejala ringan, sedang, dan berat. Stres yang dialami Informan 1 tergolong ringan, dengan gejala seperti rasa lemas dalam hitungan menit hingga jam yang akan hilang jika penyebabnya teratasi. Informan 2 mengalami stres yang cukup berat selama beberapa hari karena rasa takut yang tidak beralasan, gelisah, cepat lelah, sulit istirahat, dan gelisah ketika laporan pekerjaannya belum selesai. Selama beberapa minggu Informan 3 merasa kelelahan, gelisah, sulit tidur, kehilangan minat bekerja, dan ingin berhenti karena merasa tidak mampu.

Gejala stres menunjukkan tingkat keparahan stres. Gejala stres yang lebih parah menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Ada empat tingkat stres. Stres awal adalah hal yang wajar, dengan detak jantung yang lebih cepat setelah aktivitas. Semua orang mengalami hal ini. Kedua, stres ringan yang berlangsung beberapa menit dan menyebabkan kesulitan bernapas, bibir kering, lemas, sering berkeringat, panik tanpa alasan, dan lega ketika stres tersebut berakhir. Ketiga, stres sedang berlangsung beberapa jam hingga berhari-hari dan menyebabkan kelelahan, ledakan emosi, kegelisahan, dan kesulitan tidur. Terakhir, stres hebat yang berlangsung berminggu-minggu dan menyebabkan perasaan tidak mampu, pesimisme, kehilangan minat, tidak dihargai, dan kurangnya prospek masa depan. (Psychology Foundation of Australia, 2010)

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di rumah sakit swasta di Pakistan yang meneliti tingkat stres dan gejala stres yang terkait. Studi ini menyajikan temuan penyelidikan komprehensif mengenai dampak stres yang intens pada dokter, mengungkapkan bahwa hal itu menyebabkan gejala ketidaknyamanan fisik yang bertahan lama dan penurunan motivasi kerja. Dokter terkadang mengalami stres yang signifikan karena tingginya tanggung jawab yang terkait dengan karir mereka, karena hal ini berkaitan langsung dengan pelestarian kehidupan manusia. Profesi medis secara luas dianggap sebagai pekerjaan yang paling menimbulkan stres karena tuntutan fisik dan mental yang dibebankan pada dokter, serta potensi penularan penyakit melalui kontak langsung dengan pasien. (Aslam et al., 2013)

### Upaya yang Dilakukan Oleh Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Polda Sumut Untuk Mengurangi Stres yang Dirasakan

Temuan dari Sub Fokus penelitian yang mengkaji upaya yang dilakukan dokter praktik di Biddokkes FKTP Polda Sumut dalam menurunkan stres yang dirasakan, mengungkapkan bahwa metode coping dapat dikategorikan menjadi dua jenis: (1) Short-Term Coping Metode, yaitu berdiskusi dengan keluarga atau teman, menonton TV, mendengarkan musik, tidur, atau pergi berlibur, dan (2) Metode Mengatasi Jangka Panjang, yaitu merawat tanaman dengan menyiram bunga, mengumpulkan bunga, dan memelihara hewan peliharaan. Langkah-langkah tambahan yang dapat dilakukan individu untuk mengurangi stres yang mereka hadapi meliputi: (1) Menggunakan teknik relaksasi, seperti tidur atau mengendurkan seluruh tubuh, dan (2) Berlatih meditasi, yang melibatkan konsentrasi pada keadaan saat ini. Salah satu caranya adalah dengan fokus pada saat ini dan tidak memikirkan masa depan atau masa lalu. Teknik lainnya adalah pernapasan dalam, juga dikenal sebagai pernapasan perut, yang melibatkan pengambilan udara dalam jumlah besar untuk memastikan tubuh menerima cukup oksigen. (Gulzhaina & Hans, 2018)

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik manajemen stres yang dilakukan oleh dokter praktik di FKTP Biddokkes Polda Sumatera Utara untuk mengurangi stres akibat kerja melibatkan mekanisme coping. Misalnya, informan 1 mengatasi stres dengan melakukan aktivitas seperti berdoa, mendiskusikan penyebab stres dengan istrinya, mengunjungi rumah

orang tuanya, merawat bunga, dan mencuci kendaraan. Informan 2 menceritakan kepada rekan-rekannya bahwa ia melakukan aktivitas seperti menonton televisi, membersihkan rumah, dan merawat tanaman anggreknya di rumah. Sedangkan informan 3 memilih berlibur bersama keluarga, merawat tanaman aglonema, merawat kucing kesayangan, dan curhat kepada suami tentang berat badan yang dibawanya. Ketiga informan tersebut menggunakan strategi coping yang bersifat enduring, yaitu merawat tanaman dengan menyiram bunga, mengumpulkan bunga, dan merawat hewan peliharaan.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan di Spanyol, dimana penelitian dilakukan pada pekerja di Spanyol dengan 427 partisipan menunjukkan hasil dilakukannya metode coping untuk upaya menghilangkan stres. Dia berpendapat bahwa coping adalah penanganan stres yang berfokus pada masalah, ini lebih baik dilakukan dari pada penanganan stres yang berfokus pada emosi. Metode coping yang dilakukan adalah pendekatan dari segi agama. (Montero-marin et al., 2014)

Dilakukan juga penelitian kepada tenaga kesehatan di Portugal. Yang menerangkan bahwa tubuh mampu bertahan dalam lingkungan tertentu karena mempertahankan keseimbangan atau homeostatis yang terus menerus di papar oleh faktor instrinsik atau ekstrinsik atau yang biasa disebut faktor penyebab stres. Ketika individu terpapar oleh faktor pemicu stres yang menyebabkan dia merasa stres, tiap individu akan mencoba untuk mengurangnya dengan mekanisme yang dinamakan mekanisme coping. Istilah coping memiliki arti menghadapi, mengatasi, bereaksi atau beradaptasi dengan keadaan yang merugikan. Jenis coping yang paling banyak dilakukan adalah dengan mencari dukungan sosial, dalam hal ini individu mencoba mencari dukungan untuk menghadapi situasi stresnya sehingga dapat mencari pemecahan masalah, pengaturan diri sehingga individu dapat mengatur ulang situasi untuk mengurangi muatan emosional dari masalah sampai terciptanya penerimaan diri sebagai upaya penyelesaiannya. (Roberta, 2017)

### **Upaya Manajemen FKTP Biddokkes Polda Sumut Untuk Mengurangi Stres pada Dokternya**

Temuan wawancara komprehensif yang dilakukan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa Kasubbag Kespol Biddokkes Polda Sumut, dalam perannya sebagai Fungsi Manajer di FKTP rata, menerapkan kebijakan baru. Kebijakan ini melibatkan masuknya dokter honorer untuk membantu tugas-tugas yang sebelumnya diberikan kepada dokter medis. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan dokter untuk bekerja di luar jam kerja reguler mereka, agar memberikan mereka lebih banyak kesempatan untuk beristirahat. Istirahat yang cukup diperlukan untuk menghilangkan rasa lelah saat bekerja. Untuk mengurangi tingkat stres dokter, hal ini diharapkan dapat dicapai dengan mengurangi kelelahan, salah satu unsur penyebab stres.

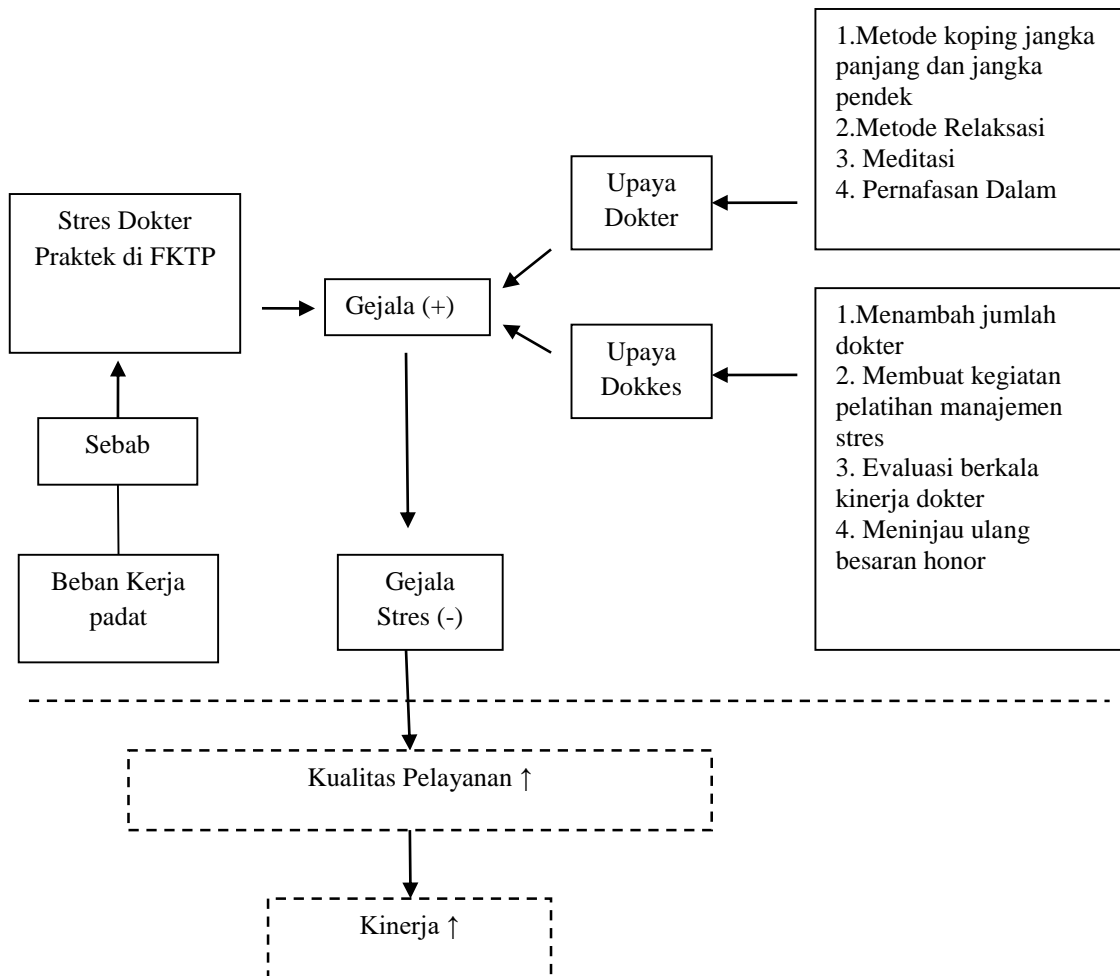
Sebuah penelitian dilakukan di Amerika Serikat untuk menyelidiki dampak taktik organisasi dan pelatihan dalam mengurangi stres dokter dalam manajemen rumah sakit. Pelatihan yang ditawarkan meliputi manajemen stres dan pengembangan keterampilan komunikasi. Pelatihan dilakukan terus menerus dalam kelompok kecil. Selain itu, rumah sakit juga memberlakukan pembatasan jam kerja. Teknik ini diterapkan seiring dengan tingginya beban kerja dokter sebagai katalis kelelahan yang pada akhirnya berkontribusi terhadap berkembangnya stres kerja di kalangan dokter. (West et al., 2018).

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa manajemen yang dapat dilakukan Pembina Fungsi FKTP Sejawaran Polda Sumut untuk mengurangi stres dokter adalah dengan mengurangi beban kerja para dokter itu, karena beban kerja telah terbukti merupakan penyebab terjadinya stres. Penelitian ini menyarankan, selain memperbanyak jumlah dokter untuk meringankan beban kerjanya, Biddokkes Polda Sumut juga sebaiknya mengadakan pelatihan manajemen stres secara berkala dalam kelompok kecil bagi dokter dan tenaga medis lainnya. Selain itu,

disarankan untuk melaksanakan evaluasi berkala terhadap kinerja dokter dan tantangan yang dihadapi di FKTP Sejajaran Poldasumut.

Peneliti telah berusaha secara maksimal untuk menghindari terjadinya unsur subyektivitas peneliti, namun tidak dapat dihindari terjadinya keterbatasan penelitian sbb : Tidak dilakukan triangulasi sumber, karena tim kerjanya (perawat, apoteker, rekam medis) selalu berganti (tidak tetap). Peneliti melakukan wawancara mendalam sekaligus dengan kedua informan kunci (dari Kassubbid Kespold). Hal ini dilakukan karena keterbatasan waktu Kassubbid Kespold yang sibuk dengan pekerjaannya.

**KESIMPULAN**



Gambar 4. Stres pada Dokter Praktek, Studi Kualitatif pada Dokter Praktek di FKTP Biddokkes Poldasumut, 2023

Stres yang dialami dokter praktik di FKTP Biddokkes Poldasumut terutama disebabkan oleh beban kerja yang berat seperti tergambar pada Gambar 4 di atas. Gejala-gejala yang dialami oleh para partisipan penelitian bervariasi dalam tingkat keparahan dari ringan hingga sedang, mencakup perasaan lemah yang akan hilang dalam beberapa menit atau jam, sampai pada tingkat tertentu sehingga beberapa individu mempertimbangkan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan mereka karena merasa tidak mampu.

Subyek penelitian menerapkan strategi penanggulangan jangka panjang dan jangka pendek, seperti relaksasi, meditasi, dan teknik pernapasan dalam atau pernapasan perut, untuk mengurangi tingkat stres mereka. Untuk meningkatkan kinerja di FKTP dan pada akhirnya meningkatkan kepuasan pasien, pengawas fungsi harus segera mengatasi kebutuhan

penambahan jumlah dokter untuk meringankan beban kerja subjek penelitian. Selain itu, mereka harus mengadakan sesi pelatihan manajemen stres secara teratur dalam kelompok kecil. Bagi dokter dan profesional medis lainnya, penting untuk menilai kinerja mereka secara rutin dan mengatasi tantangan apa pun yang mereka hadapi. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan besaran santunan yang diberikan kepada dokter yang bekerja di FKTP.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Aslam, H. D., Mansoor, N., & Suleman, Q. (2013). Analysis of Level of Stress among Doctors in Public and Private Hospitals of Pakistan. *International Journal of Learning and Development*, 3(2), 109–135. <https://doi.org/10.5296/ijld.v3i2.6247>.
- Baba, I. (2012). Workplace Stress Among Doctors in Government Hospitals : an Empirical Study. *ZENITH International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(5), 208–220. [www.zenithresearch.org.in](http://www.zenithresearch.org.in)
- Caplan, R. C. (1975). Job Demands and Worker Health: Main Effects and Occupational Difference. *HEW Publication No (NIOSH), US Department of Health, Education and Welfare*, 75–160.
- Da, G., Si, M., Phm, H., Rs, A., & Wpgs, W. (2014). Role stress among doctors working in a Teaching Hospital in Sri Lanka. *Creative Commons Attribution 4.0 International License*, 35–40. <http://doi.org/10.4038/jrcs.v25i1.94>
- Fu, Y., Schwebel, D. C., & Guoqing, H. (2018). Physicians' workloads in China: 1998–2016. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph15081649>
- Gulzhaina, K. K., & Hans, S. J. (2018). Stress management techniques for students. *Atlantis Press CC BY-NC License*, 198, 47–56.
- Guntur, A. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa Pspd Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Kasinathan, S., Venkatachalam, R., & Krishnamoorthy, S. (2021). A study to assess the level of stress among old age population in selected villages at Puducherry, India. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3), 2541–2545. <https://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&id=L2012273689&from=export>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Manyisa, Z. M., & van Aswegen, E. J. (2017). Factors affecting working conditions in public hospitals: A literature review. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 6, 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2017.02.002>
- Mintjelungan, D. L. A., Rattu, A. J. M., Kairupan, B. H. R., Universitas, P., & Ratulangi, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Dokter Di Rumah Sakit Umum Bethesda Gmim Tomohon. *Kesmas*, 8(3), 19–34.
- Mitra, S., Sarkar, A. P., Halder, D., Saren, A. B., Lo, S., & Sarkar, G. N. (2018). Correlation

- among perceived stress, emotional intelligence, and burnout of resident doctors in a medical college of West Bengal: A mediation analysis. *Indian Journal of Public Health*, 62(1), 27–31. [https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH\\_368\\_16](https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_368_16)
- Montero-marín, J., Prado-abril, J., Marcos, M., Demarzo, P., Gascon, S., & Garcı́, J. (2014). Coping with Stress and Types of Burnout: Explanatory Power of Different Coping Strategies. *PLOS ONE*, 9(2), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089090>
- Patel, R. S., Bachu, R., Adikey, A., Malik, M., & Shah, M. (2018). Factors related to physician burnout and its consequences: A review. *Behavioral Sciences*, 8(11), 2–7. <https://doi.org/10.3390/bs8110098>
- Psychology Foundation of Australia. (2010).
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Roberta, B. (2017). Stress, Burnout and Coping in Health Professionals: A Literature Review Abstract Stress. *Journal of Psychology and Brain Studies*, 1(4), 1–8.
- Shin, Y. C., Lee, D., Seol, J., & Lim, S. W. (2017). What kind of stress is associated with depression, anxiety and suicidal ideation in Korean employees. *Journal of Korean Medical Science*, 32(5), 843–849. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.5.843>
- Tang, C., Liu, C., Fang, P., Xiang, Y., & Min, R. (2019). Work-related accumulated fatigue among doctors in tertiary hospitals: A cross-sectional survey in six provinces of China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 2–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173049>
- Theorell. (2006). *Badan Asuransi Sosial Nasional*.
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beba kerja dan stres kerja* (N. Arsalan (ed.); 1st ed.). CV. Penerbit Qiara Medika.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516–529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
- 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/jpsp.v2i1.16840>
- Yates, S. W. (2020). Physician Stress and Burnout. *American Journal of Medicine*, 133(2), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2019.08.034>
- Zehra, S. Z., Ather, M., & Zehra, B. (2017). A correlation between workplace stress and organizational commitment: Doctors response from public and private Hospitals in Karachi, Pakistan. *IMPACT: International Journal of Research in Business Management*, 5(5), 41–52. [https://mpr.ub.uni-muenchen.de/79073/1/MPRA\\_paper\\_79073.pdf](https://mpr.ub.uni-muenchen.de/79073/1/MPRA_paper_79073.pdf)