

LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN KESEHATAN MENTAL TENAGA KESEHATAN

Analizza Ina Lea^{1*}, Arini Novita Ati², Luh Putu Ruliati³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3}, Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Citra Bangsa¹

*Corresponding Author : lizzalea340@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja merupakan tantangan serius dalam dunia kesehatan yang berdampak langsung pada kesejahteraan mental tenaga kesehatan. Tekanan pekerjaan yang tinggi, tanggung jawab emosional yang berat, dan keterbatasan dukungan sosial menjadikan profesi ini sangat rentan terhadap kelelahan emosional, kecemasan, hingga depresi. Literatur review ini bertujuan untuk memahami hubungan antara stres kerja dan kesehatan mental pada tenaga kesehatan dengan menyoroti faktor penyebab, mekanisme psikologis yang terlibat, serta implikasi praktis bagi pengelolaan kesehatan kerja. Pendekatan tinjauan integratif digunakan untuk menelaah delapan artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2025, yang terdiri dari lima penelitian internasional dan tiga penelitian di Indonesia. Pencarian dilakukan melalui basis data Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan menggunakan kata kunci 'stres kerja', 'kesehatan mental', 'tenaga kesehatan', dan 'burnout'. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa beban kerja berlebih, dukungan organisasi yang minim, serta tekanan emosional berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan psikologis dan penurunan kesejahteraan mental. Model Job Demand–Control menjelaskan bahwa tingginya tuntutan kerja dengan kontrol yang rendah memperparah tekanan psikologis tenaga kesehatan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keterbatasan staf, sistem kerja bergilir, serta budaya kerja yang hierarkis memperbesar risiko stres dan burnout. Tinjauan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis organisasi seperti penyesuaian beban kerja, pelatihan manajemen stres, dukungan psikologis, dan kepemimpinan suportif untuk menjaga kesehatan mental tenaga kesehatan.

Kata kunci : kesehatan mental, stres kerja, tenaga kesehatan

ABSTRACT

Occupational stress is a serious challenge in the healthcare industry that directly impacts the mental well-being of healthcare workers. High work pressure, heavy emotional responsibilities, and limited social support make this profession highly vulnerable to emotional exhaustion, anxiety, and depression. This literature review aims to understand the relationship between occupational stress and mental health in healthcare workers by highlighting the causal factors, psychological mechanisms involved, and practical implications for occupational health management. An integrative review approach was used to examine eight scientific articles published between 2018 and 2025, consisting of five international studies and three Indonesian studies. Searches were conducted through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases using the keywords 'occupational stress', 'mental health', 'healthcare workers', and 'burnout'. The Job Demand–Control Model explains that high work demands with low control exacerbate psychological distress in healthcare workers. Research in Indonesia shows that limited staffing, shift work systems, and hierarchical work cultures increase the risk of stress and burnout. This review emphasizes the importance of organizational-based interventions such as workload adjustments, stress management training, psychological support, and supportive leadership to maintain the mental health of healthcare workers.

Keywords : occupational stress, mental health, healthcare workers

PENDAHULUAN

Stres kerja pada tenaga kesehatan merupakan isu sentral dalam kajian kesehatan kerja karena berimplikasi langsung pada kesehatan mental individu dan mutu sistem pelayanan

kesehatan. Lingkungan kerja kesehatan modern ditandai oleh tingginya tuntutan pelayanan, kompleksitas kasus, serta kebutuhan pengambilan keputusan klinis yang cepat dan akurat dalam situasi yang sering kali tidak pasti. Kondisi tersebut menempatkan tenaga kesehatan pada tuntutan kerja yang tinggi secara bersamaan dari aspek fisik, kognitif, dan emosional, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres kerja dan gangguan kesehatan mental (Huang et al., 2024). Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan dokter, berada di garis depan pelayanan dan secara langsung berhadapan dengan penderitaan pasien, kondisi kritis, serta situasi akhir kehidupan. Paparan emosional yang intens ini diperkuat oleh faktor kerja lain seperti jam kerja panjang, sistem kerja bergilir, keterbatasan jumlah staf, serta tuntutan menghadapi pasien dan keluarga dengan respons emosional yang beragam. Jiang et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi tuntutan kerja yang tinggi dan keterbatasan sumber daya pemulihan dalam jangka panjang berkontribusi terhadap kelelahan emosional, stres kronis, gangguan tidur, serta penurunan motivasi dan keterikatan kerja. Temuan ini menegaskan bahwa stres kerja pada tenaga kesehatan bersifat akumulatif dan berdampak sistemik terhadap kesehatan mental.

Sejalan dengan hal tersebut, berbagai penelitian internasional secara konsisten melaporkan bahwa stres kerja yang tidak dikelola secara adekuat berkorelasi negatif dengan berbagai indikator kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan burnout. Selain berdampak pada kesejahteraan individu, stres kerja juga memengaruhi kinerja profesional melalui penurunan konsentrasi, gangguan pengambilan keputusan, dan meningkatnya risiko kesalahan medis. Dalam konteks pelayanan kesehatan, kondisi ini memiliki implikasi serius terhadap keselamatan pasien dan kualitas layanan secara keseluruhan (Priharwanti et al., 2024; Sari et al., 2024). Dari perspektif teoretis, hubungan antara stres kerja dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui model Job Demand–Control (JDC). Model ini menyatakan bahwa tekanan psikologis meningkat ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi tanpa diimbangi oleh tingkat kontrol dan otonomi yang memadai dalam pengambilan keputusan kerja. Dalam praktik pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan sering kali menghadapi beban pasien yang tinggi, tekanan waktu, dan tanggung jawab klinis besar, namun memiliki kontrol terbatas terhadap penjadwalan kerja, pembagian tugas, maupun kebijakan organisasi. Ketidakseimbangan ini memperbesar risiko stres kerja dan mempercepat terjadinya kelelahan emosional, yang selanjutnya berdampak pada kesehatan mental (Hapsari et al., 2023; Karasek & Theorell, 1990).

Dalam konteks nasional, dinamika stres kerja tenaga kesehatan di Indonesia menjadi lebih kompleks akibat keterbatasan struktural dan organisasi. Distribusi tenaga kesehatan yang belum merata, kekurangan staf di fasilitas pelayanan tertentu, serta keterbatasan sarana dan prasarana memperbesar beban kerja yang harus ditanggung. Kondisi ini sering diperparah oleh tekanan administratif yang berjalan bersamaan dengan tuntutan klinis. Selain itu, dukungan organisasi yang belum optimal seperti supervisi yang kurang suportif, sistem penghargaan yang belum proporsional, serta komunikasi antarprofesi yang kurang efektif telah diidentifikasi sebagai faktor yang memperkuat hubungan antara stres kerja dan gangguan kesehatan mental (Wang et al., 2022). Selain faktor struktural dan organisasi, aspek sosial dan budaya turut memengaruhi pengalaman stres kerja tenaga kesehatan di Indonesia. Budaya kerja yang hierarkis dan menekankan senioritas sering kali membatasi ruang bagi tenaga kesehatan, khususnya yang lebih muda, untuk mengungkapkan kelelahan emosional atau tekanan psikologis yang dialami. Ekspresi stres kerap dipersepsikan sebagai bentuk ketidakmampuan profesional, sehingga mendorong individu untuk menekan atau mengabaikan gejala stres. Mulyana et al. (2023) menunjukkan bahwa norma budaya tersebut berkontribusi pada keterlambatan pencarian bantuan psikologis dan memperburuk akumulasi stres yang tidak tertangani.

Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi

terhadap stres kerja dan dampaknya terhadap kesehatan mental, masih terdapat kesenjangan pengetahuan dalam memahami keterkaitan antara tuntutan kerja, dukungan organisasi, mekanisme burnout, dan konteks budaya secara terintegrasi, khususnya pada tenaga kesehatan di Indonesia. Sebagian besar studi masih memfokuskan pada faktor-faktor tersebut secara parsial, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kompleksitas stres kerja dalam sistem pelayanan kesehatan yang nyata dan berlapis. Oleh karena itu, literatur review ini bertujuan untuk mensintesis bukti ilmiah mengenai hubungan antara stres kerja dan kesehatan mental tenaga kesehatan dengan menyoroti peran beban kerja, tuntutan emosional, dukungan organisasi, serta mekanisme burnout dalam berbagai konteks. Dengan mengintegrasikan temuan penelitian internasional dan nasional, kajian ini diharapkan dapat memperkuat landasan teoretis dan empiris bagi pengembangan intervensi berbasis organisasi dan kebijakan kesehatan kerja, serta berkontribusi pada pengembangan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menjaga keberlanjutan kesehatan mental tenaga kesehatan.

METODE

Tinjauan pustaka ini menggunakan pendekatan integrative review untuk menelaah dan mensintesis temuan penelitian terkait hubungan antara stres kerja dan kesehatan mental pada tenaga kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penggabungan temuan dari berbagai desain penelitian, baik kuantitatif maupun kualitatif, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap isu yang dikaji. Sebanyak delapan artikel peer-reviewed diterbitkan antara 2018–2025 disertakan dalam analisis, terdiri atas lima studi internasional dan tiga studi Indonesia. Kombinasi tersebut memberikan perspektif yang lebih luas mengenai pola stres kerja dalam berbagai sistem pelayanan kesehatan dan konteks sosial budaya. Pencarian literatur dilaksanakan pada September–Oktober 2025 melalui Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan menggunakan kombinasi kata kunci seperti work stress, mental health, psychological well-being, healthcare workers, nurses, dan burnout, serta operator Boolean. Artikel disaring berdasarkan tahun publikasi (2018–2025), status peer-reviewed, dan ketersediaan teks lengkap berbahasa Inggris atau Indonesia. Proses seleksi mempertimbangkan kesesuaian topik (fokus pada tenaga kesehatan profesional), relevansi variabel (stres kerja dan luaran kesehatan mental), serta penggunaan metode penelitian empiris. Artikel yang tidak meneliti populasi tenaga kesehatan atau tidak menyediakan data empiris dieksklusi.

Setiap artikel terpilih ditelaah untuk mengekstraksi informasi mengenai tujuan, metode, karakteristik partisipan, temuan utama, dan implikasi penelitian. Temuan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola dan kecenderungan utama, termasuk faktor penyebab stres seperti beban kerja berlebih, konflik peran, dan kurangnya dukungan organisasi, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis seperti kelelahan emosional, kecemasan, dan depresi. Sintesis dilakukan menggunakan pendekatan naratif untuk membandingkan konteks penelitian internasional dan nasional serta menyoroti persamaan, perbedaan, dan kesenjangan penelitian yang masih ada. Pendekatan ini memungkinkan penyusunan pemahaman yang lebih terstruktur mengenai dinamika stres kerja tenaga kesehatan dan menjadi dasar penting bagi pengembangan rekomendasi kebijakan serta intervensi berbasis bukti dalam kesehatan kerja.

HASIL

Studi-studi yang diulas secara konsisten menunjukkan bahwa stres kerja memiliki efek negatif pada kesehatan mental petugas kesehatan. Penelitian internasional mengidentifikasi beban kerja yang tinggi, jam kerja yang panjang, dan kurangnya dukungan sebagai kontributor

utama kecemasan, depresi, dan kelelahan (Huang et al., 2024; Wang et al., 2022; Xiong et al., 2022). Jiang et al. (2023) menunjukkan bahwa kelelahan kerja memediasi hubungan antara stres yang dirasakan dan kesehatan mental, sementara Pappa et al. (2021) menekankan bahwa kelelahan emosional merupakan faktor inti dalam tekanan psikologis di antara penyedia layanan kesehatan. Temuan di Indonesia sejalan dengan hasil ini: Priharwanti et al. (2024) menemukan bahwa beban kerja yang tinggi di pusat kesehatan masyarakat meningkatkan stres, Sari et al. (2024) menghubungkan stres kerja dengan kelelahan di antara perawat di rumah sakit, dan Hapsari et al. (2023) mengonfirmasi bahwa beban kerja mental dan masa kerja memengaruhi stres di antara karyawan kantor, menunjukkan bahwa stres kerja memengaruhi pekerja di berbagai sektor.

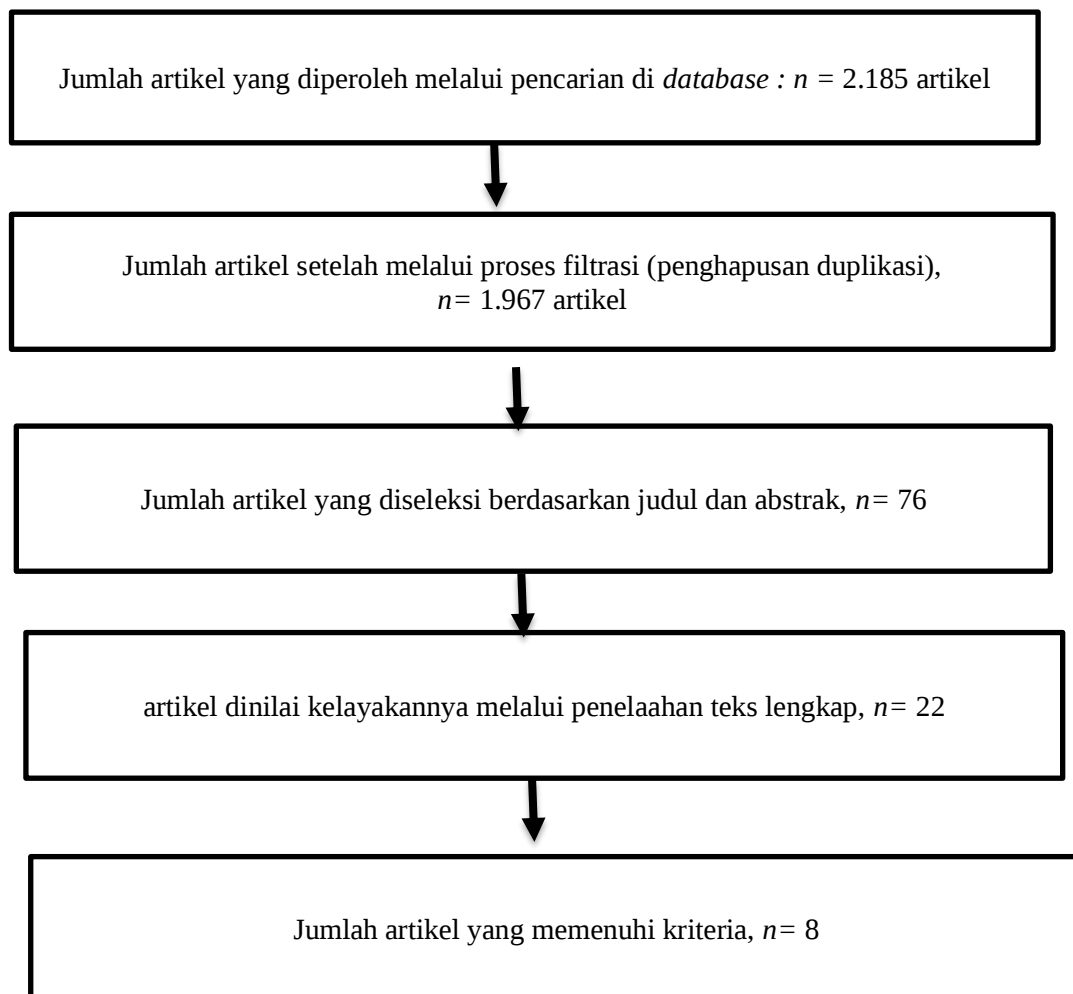


Diagram 1. Diagram Prisma Flow Pemilihan Artikel

Tabel 1. Analisis Sintesa Artikel

No	Penulis dan Tahun	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Temuan Utama	Implikasi
1	Huang, Y., Li, L., & Chen, X (2024)	Menganalisis hubungan antara stres kerja, kesejahteraan psikologis, dan dukungan organisasi pada tenaga kesehatan	Kuantitatif (survei cross-sectional)	Beban kerja tinggi dan kurangnya dukungan organisasi berhubungan signifikan dengan kecemasan dan depresi.	Intervensi organisasi perlu difokuskan pada peningkatan dukungan sosial dan keseimbangan beban kerja.

2	Wang, X., Zhang, C., & Li, Z. (2022)	Meninjau hubungan stres kerja, burnout, dan kesehatan mental perawat rumah sakit.	Tinjauan sistematis & meta-analisis	Stres kerja kronis meningkatkan risiko burnout dan gangguan kecemasan di kalangan perawat.	Pelatihan manajemen stres dan intervensi berbasis mindfulness penting untuk pencegahan burnout.
3.	Xiong, Y., Peng, L., & Wei, X. (2022)	Mengevaluasi pengaruh stres kerja terhadap depresi dan kecemasan di kalangan tenaga kesehatan.	Meta-analisis	Stres kerja memiliki korelasi positif kuat dengan depresi dan kecemasan ($r = 0.62$, $p < 0.01$).	Perlu kebijakan kesehatan kerja yang menurunkan beban psikologis tenaga kesehatan.
4.	Jiang, S., Zhao, Y., & Liu, H. (2023)	Menguji peran mediasi burnout antara stres kerja dan kesehatan mental perawat.	Kuantitatif (model struktural SEM)	Burnout memediasi pengaruh stres terhadap kesehatan mental ($\beta = 0.41$, $p < 0.05$).	Program peningkatan resiliensi dapat mengurangi dampak stres kerja terhadap burnout.
5.	Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2021)	Meninjau prevalensi depresi, kecemasan, dan insomnia di kalangan tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19.	Sistematis review dan meta-analisis	Kelelahan emosional dan insomnia menjadi faktor dominan distress psikologis tenaga kesehatan.	Dukungan psikososial harus disediakan secara berkelanjutan bagi tenaga kesehatan.
6.	Priharwanti, D., Lestari, P., & Wulandari, E. (2024)	Meneliti hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada perawat di rumah sakit daerah.	Kuantitatif (cross-sectional)	Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan tingkat stres kerja ($p = 0.001$).	Pengaturan beban kerja dan penambahan staf dapat menurunkan tingkat stres perawat.
7.	Sari, K. D., Mulyani, R., & Astuti, W. (2024)	Menganalisis hubungan antara stres kerja dan burnout pada perawat puskesmas.	Kuantitatif (observasional analitik)	Stres kerja memiliki korelasi positif dengan burnout ($r = 0.55$, $p < 0.01$).	Diperlukan dukungan manajerial dan pelatihan coping skills di tingkat puskesmas.
8.	Hapsari, N., Prasetyo, D., & Rahman, A. (2023)	Mengidentifikasi pengaruh beban mental dan masa kerja terhadap stres kerja karyawan.	Kuantitatif (regresi linier)	Beban mental dan masa kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja ($p < 0.05$).	Program manajemen stres perlu disesuaikan dengan lama masa kerja dan jenis pekerjaan.

PEMBAHASAN

Temuan tinjauan pustaka ini secara konsisten mengungkapkan korelasi yang kuat antara stres terkait pekerjaan dan dampak kesehatan mental yang merugikan di antara tenaga kesehatan di berbagai konteks. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, beban emosional, dan pemicu stres organisasi berulang kali diidentifikasi sebagai kontributor utama tekanan psikologis, kelelahan kerja, dan penurunan kesejahteraan (Xiong et al., 2022; Pappa et al., 2021). Stresor ini khususnya terasa di lingkungan pelayanan kesehatan karena sifat peran pengasuhan yang

intens, di mana para profesional harus menyeimbangkan presisi klinis dengan empati emosional dalam situasi berisiko tinggi. Menurut *World Health Organization* (2022), stres kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan mental dan fisik tenaga kerja. WHO menegaskan bahwa stres di tempat kerja adalah faktor risiko utama untuk gangguan kecemasan dan depresi, terutama di sektor pelayanan publik seperti kesehatan.

Dari perspektif kesehatan kerja, beban kerja yang berlebihan dan tekanan waktu muncul sebagai sumber stres yang paling umum. Perawat dan pekerja garda terdepan lainnya sering menghadapi jam kerja yang panjang, rotasi shift, dan kekurangan staf, yang memperpendek waktu pemulihan dan menyebabkan kelelahan kronis. Seiring waktu, kondisi tersebut mendorong kelelahan emosional, dimensi kunci dari kelelahan kerja yang mengurangi motivasi, empati, dan kepuasan kerja. Tuntutan emosional, seperti seringnya terpapar penderitaan pasien dan perawatan akhir hayat, semakin memperburuk stres dengan membebani kapasitas regulasi emosi dan rasa efikasi profesional pekerja (Jiang et al., 2023). Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menanganinya, di mana proses appraisal (penilaian terhadap situasi) dan coping (strategi menghadapi) memainkan peran penting dalam menentukan respon psikologis seseorang. Dalam konteks tenaga kesehatan, kemampuan coping yang tidak adaptif dapat memperburuk dampak stres dan memicu burnout.

Dalam konteks Indonesia, situasi ini diperparah oleh keterbatasan staf layanan kesehatan, sistem manajemen hierarkis, dan ekspektasi budaya yang lebih menekankan rasa hormat dan kepatuhan daripada komunikasi terbuka. Studi oleh Sari et al. (2024) menyoroti bahwa perawat sering merasa berkewajiban untuk memenuhi standar kinerja tinggi meskipun dukungan institusional tidak memadai atau definisi peran yang tidak jelas. Selain itu, sifat kolektivis budaya Indonesia meskipun mendorong kerja sama tim dapat mencegah individu mengungkapkan masalah kesehatan mental atau mencari bantuan psikologis karena stigma yang dirasakan. Faktor budaya ini sering kali menyebabkan tekanan emosional yang tertekan dan akumulasi stres yang tidak ditangani, sehingga meningkatkan risiko kelelahan mental dan kelelahan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Yuliana dan Susanto (2023) yang menunjukkan bahwa perawat di rumah sakit rujukan COVID-19 mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat tekanan kerja yang tinggi dan minimnya dukungan emosional.

Pola yang diamati dijelaskan dengan baik oleh model *Job Demand-Control* (JDC), yang menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dikombinasikan dengan kontrol pengambilan keputusan yang rendah menyebabkan peningkatan stres kerja (Hapsari et al., 2023). Dalam kerangka ini, tenaga kesehatan sering kali mengalami tuntutan yang tinggi (misalnya, beban pasien, keterbatasan waktu) tetapi kontrol yang rendah atas penjadwalan, penempatan staf, atau keputusan prosedural. Ketidakseimbangan ini melemahkan otonomi dan efikasi diri, sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan psikologis. Ketika dipadukan dengan dukungan sosial yang tidak memadai, dinamika ini mendorong rasa tidak berdaya dan keterasingan yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja.

Namun, beberapa studi juga menekankan peran moderasi mekanisme koping dan resiliensi dalam memitigasi dampak negatif stres kerja. Strategi koping positif seperti koping yang berfokus pada masalah, mindfulness, dan mencari dukungan sosial atau dukungan dari rekan sebaya terbukti meningkatkan kemampuan beradaptasi dan stabilitas emosional (Jiang et al., 2023; Wang et al., 2022). Intervensi organisasi seperti program pelatihan ketahanan, kelompok dukungan sebaya, layanan konseling, dan bimbingan dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan mempertahankan motivasi di kalangan tenaga kesehatan profesional. Smith dan Mustard (2019) dalam survei nasional Kanada menemukan bahwa hampir separuh pekerja melaporkan mengalami stres kerja dalam tingkat sedang hingga berat, dan hal ini berkorelasi langsung dengan gangguan psikologis. Hal ini menunjukkan

bahwa stres kerja bukanlah isu individual, melainkan fenomena sosial dan organisasi yang membutuhkan intervensi struktural. Penelitian terbaru oleh Lee et al. (2025) menegaskan bahwa intervensi berbasis mindfulness secara signifikan menurunkan tingkat stres dan burnout pada tenaga kesehatan, terutama bila diintegrasikan ke dalam program kesejahteraan organisasi. Temuan ini mendukung pentingnya pelatihan kesadaran diri dan pengaturan emosi sebagai strategi preventif dalam lingkungan kerja yang bertekanan tinggi.

Lebih lanjut, perubahan di tingkat organisasi dan kebijakan sangatlah penting. Bukti menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang suportif yang ditandai dengan komunikasi yang efektif, distribusi beban kerja yang adil, manajemen partisipatif, dan pengakuan atas kontribusi staf dapat secara substansial mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Institusi pelayanan kesehatan juga harus mengintegrasikan promosi kesehatan mental ke dalam kerangka kerja keselamatan kerja, memastikan bahwa kesejahteraan psikologis diperlakukan sama pentingnya dengan keselamatan fisik. Sebagai kesimpulan, literatur yang diulas menggarisbawahi sifat multifaktorial stres kerja dalam pengaturan pelayanan kesehatan dan dampak substansialnya terhadap kesehatan mental. Mengatasi masalah ini membutuhkan pendekatan holistik yang menggabungkan strategi koping individual dengan perbaikan sistemik dalam desain kerja, kepemimpinan, dan budaya institusi. Dengan menerapkan intervensi berbasis bukti yang meningkatkan dukungan sosial, otonomi, dan keadilan organisasi, sistem pelayanan kesehatan dapat lebih baik menjaga kesehatan mental dan keberlanjutan tenaga kerja mereka.

KESIMPULAN

Tinjauan pustaka ini menyimpulkan bahwa stres kerja memiliki dampak yang signifikan dan luas terhadap kesehatan mental tenaga kesehatan, baik di tingkat internasional maupun Indonesia. Bukti menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan, tekanan emosional, tekanan waktu, dan kurangnya dukungan organisasi berkontribusi langsung terhadap dampak psikologis yang merugikan seperti kelelahan kerja, kecemasan, depresi, dan penurunan kepuasan kerja. Model Job Demand–Control secara efektif menjelaskan hubungan ini dengan menekankan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi ditambah dengan otonomi pengambilan keputusan yang rendah meningkatkan risiko stres kerja dan tekanan psikologis.

Di Indonesia, tantangan ini diperparah oleh keterbatasan staf, stigma budaya seputar kesehatan mental, dan struktur manajerial yang menghambat komunikasi terbuka. Akibatnya, tenaga kesehatan profesional seringkali tidak memiliki dukungan emosional atau institusional yang memadai. Temuan ini menyoroti kebutuhan mendesak untuk mengatasi determinan stres kerja, baik secara individu maupun organisasi, guna melindungi dan meningkatkan kesejahteraan mental tenaga kesehatan. Pada akhirnya, mempertahankan tenaga kesehatan yang sehat mental sangat penting tidak hanya untuk retensi staf dan kepuasan kerja, tetapi juga untuk memastikan keselamatan pasien, kualitas layanan, dan keberlanjutan organisasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Nusa Cendana, khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat beserta seluruh dosen atas bimbingan dan bantuan yang telah diberikan. Terimakasih juga kepada Universitas Citra Bangsa Kupang, Fakultas Kesehatan atas kesempatan dan dukungan yang diberikan baik langsung maupun tidak langsung hingga terselesainya tulisan ini. Semoga segala bentuk bantuan, dukungan dan motivasi yang diberikan, menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley & Sons.
- Hapsari, N., Prasetyo, D., & Rahman, A. (2023). Job demand-control model and psychological stress among healthcare professionals: An integrative review. *Indonesian Journal of Occupational Health and Safety*, 5(2), 101–112.
- Huang, Y., Li, L., & Chen, X. (2024). Work stress and psychological well-being among healthcare workers: A global perspective. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(1), 45–57. <https://doi.org/10.1111/ijmh.12987>
- Jiang, S., Zhao, Y., & Liu, H. (2023). Emotional exhaustion and burnout among nurses: The mediating role of resilience and coping strategies. *BMC Nursing*, 22(1), 215–228. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01254-7>
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, J., Park, H., & Kim, S. (2025). Mindfulness-based interventions to reduce occupational stress and burnout among healthcare workers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Occupational Health*, 67(2), e12345. <https://doi.org/10.1002/joha.12345>
- Mulyana, R., Handayani, H., & Rahmawati, E. (2023). The influence of hierarchical culture on work stress and mental health among Indonesian nurses: A qualitative study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(2), 145–157. <https://doi.org/10.1037/ocp0000332>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2021). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Priharwanti, D., Lestari, P., & Wulandari, E. (2024). Hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada perawat di rumah sakit umum daerah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(2), 145–156. <https://doi.org/10.7454/jki.v27i2.1425>
- Sari, K. D., Mulyani, R., & Astuti, W. (2024). Workload, management support, and occupational stress among nurses in community health centers in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(1), 77–89. <https://doi.org/10.14710/jkmi.9.1.77-89>
- Smith, P. M., & Mustard, C. A. (2019). How many employees experience work stress? Evidence from a Canadian national survey. *BMC Public Health*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6743-3>
- Wang, X., Zhang, C., & Li, Z. (2022). Occupational stress, burnout, and mental health among hospital nurses: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 837621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837621>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Occupational health: Stress at the workplace*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>
- Xiong, Y., Peng, L., & Wei, X. (2022). Work-related stress and its association with anxiety and depression among healthcare workers: A meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 306, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.035>