

Hubungan Stres Kerja Dan Kualitas Tidur Dengan *Psychological Well-Being* Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUP Dr Sitanala

Muhamad Rosidin^{1*}, M. Martono Diel², Zahrah Maulidia Septimar³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Yatsi Madani Tangerang

*Corresponding author: Muhamadrosidin0202@gmail.com

Abstrak: *Psychological well-being* merupakan salah satu aspek penting yang mendukung perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan yang berkualitas. Tingginya stres kerja dan buruknya kualitas tidur dapat memengaruhi kondisi psikologis perawat sehingga berpotensi menurunkan *psychological well-being*. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres kerja dan kualitas tidur dengan *psychological well-being* pada perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala sebanyak 102 orang dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner stres kerja, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan skala *Psychological Well-Being* Ryff, kemudian dianalisis secara univariat, uji *Chi-Square*, dan regresi logistik dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil dan Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja ($p=0,004$) dan kualitas tidur ($p=0,013$) dengan *psychological well-being* pada perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala. Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa stres kerja merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan *psychological well-being* ($OR=0,278$; $p=0,005$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres kerja dan peningkatan kualitas tidur perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* perawat.

Kata kunci: Stres Kerja, Kualitas Tidur, *Psychological Well-Being*, Perawat.

Abstract: *Psychological well-being* is an important aspect that supports nurses in providing quality nursing care. High job stress and poor sleep quality can affect nurses' psychological condition, potentially reducing their psychological well-being. Objective: This study aimed to determine the relationship between job stress and sleep quality with psychological well-being among nurses in the inpatient ward of RSUP Dr. Sitanala. Method: This study used a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 102 nurses in the inpatient ward of RSUP Dr. Sitanala, selected using a total sampling technique. Data were collected using a job stress questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Ryff's Psychological Well-Being Scale, then analyzed using univariate analysis, the Chi-Square test, and logistic regression, with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results and Conclusion: There were significant relationships between job stress ($p = 0.004$) and sleep quality ($p = 0.013$) with psychological well-being among nurses in the inpatient ward of RSUP Dr. Sitanala. Logistic regression analysis showed that job stress was the most dominant variable associated with psychological well-being ($OR = 0.278$; $p = 0.005$). These findings indicate that managing job stress and improving sleep quality need to be prioritized as efforts to enhance nurses' psychological well-being.

Keywords: Job Stress, Sleep Quality, *Psychological Well-Being*, Nurses.

Pendahuluan

Rumah sakit adalah pusat pelayanan kesehatan yang menyediakan layanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat. Kualitas pelayanan rumah sakit dipengaruhi oleh perawat sebagai tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dengan pasien selama 24 jam. Dalam pelayanan rawat inap, perawat bertanggung jawab memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif untuk memenuhi kebutuhan pasien dan mendukung proses penyembuhan (Purnama, 2021). Untuk menjamin kontinuitas pelayanan, perawat bekerja dengan sistem *shift* yang menuntut kemampuan, keterampilan, serta ketahanan fisik dan psikologis yang baik (Aini et al., 2025).

Psychological well-being merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kondisi psikologis perawat. Kondisi ini ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima diri,
Page | 4478

membangun hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan, mengembangkan potensi diri, serta memiliki tujuan dan makna dalam kehidupan (Yusronuddin & Tatiyani, 2022). *Psychological well-being* berperan penting dalam menunjang kinerja dan profesionalisme perawat (Parisi, 2024).

Data menunjukkan tingginya prevalensi gangguan psikologis pada perawat; penelitian di Fakeeh Hospital terhadap 367 perawat mendapati 67,7% mengalami gangguan psikologis kategori sedang hingga berat (Hasan & Waggas, 2022). Meski demikian, hasil penelitian di berbagai tempat masih bervariasi sebagian menunjukkan *psychological well-being* kategori cukup hingga tinggi (Hutapea & Huwae, 2023).

Psychological well-being perawat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu dan tingkat stres. Stres dapat berasal dari keluarga maupun pekerjaan, seperti beban kerja tinggi, tekanan kerja, peran ganda, dan tanggung jawab profesional dalam memberikan pelayanan kepada pasien. (Septiana & Suroso, 2024). Rendahnya *psychological well-being* dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja (Hassan et al., 2024). Selain itu, rendahnya *psychological well-being* berkaitan dengan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan *burnout* yang dapat mengganggu kemampuan perawat dalam menjalankan tugas secara optimal (Sagherian et al., 2022). Serta memicu gangguan tidur yang semakin memperberat kelelahan dan menurunkan performa kerja perawat (Parisi, 2024).

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang memengaruhi psikologis baik emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang akibat tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan individu (Jundillah et al., 2024). Data Statistics Canada (2023) menunjukkan bahwa tenaga kesehatan memiliki prevalensi stres kerja tertinggi dibandingkan sektor lain, yaitu sebesar 27,3% (Riana et al., 2022). Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif secara fisik dan psikologis, seperti *burnout*, kecemasan, dan depresi, serta menurunkan produktivitas dan konsentrasi yang dapat meningkatkan risiko kesalahan dan mengancam keselamatan pasien (Firdaus et al., 2024).

Kualitas tidur merupakan kondisi ketika seseorang memperoleh tidur yang cukup dan berkualitas sehingga merasa bugar saat terbangun. Kualitas tidur mencakup durasi dan latensi tidur serta aspek subjektif, seperti kenyamanan dan kenyamanan selama tidur (Agustina, 2022). Di Indonesia, prevalensi *insomnia* diperkirakan mencapai 10% atau setara dengan sekitar 28 juta penduduk (Sabila et al., 2023). Penelitian lain yang menjelaskan bahwa pekerja *shift* malam hanya memiliki durasi tidur sekitar 3–5 jam per hari, yang berada jauh di bawah standar waktu tidur normal (Khusna et al., 2023). Selain itu juga salah satu faktor yang mempengaruhi adalah paparan cahaya terang dari layar smartphone (*blue light*) yang dapat menunda waktu tidur seseorang, sehingga berdampak pada kualitas tidur yang buruk (Dhea et al., 2025). Pada perawat, kualitas tidur yang buruk berpotensi meningkatkan kelelahan kerja, menurunkan konsentrasi, dan

memperbesar risiko kesalahan dalam pemberian asuhan keperawatan (Baso et al., 2025). Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan durasi tidur yang tidak mencukupi kebutuhan sesuai usia, tidur terlalu larut malam, serta tidur yang tidak nyenyak karena sering terbangun.

Penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang bermakna antara stres kerja dengan *psychological well-being*, di mana semakin meningkatnya tingkat stres kerja yang dialami seseorang akan diikuti dengan semakin menurunnya *psychological well-being* yang dimilikinya (Septiana & Suroso, 2024). Kualitas tidur turut menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan *psychological well-being*, yang mengindikasikan bahwa semakin rendah atau buruk kualitas tidur seseorang, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya (Pinheiro et al., 2024).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres kerja dan kualitas tidur masing-masing berhubungan signifikan dengan *psychological well-being*, semakin tinggi stres kerja dan semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki seseorang. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya masih menganalisis kedua variabel tersebut secara terpisah. Berdasarkan penelusuran literatur, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menganalisis stres kerja dan kualitas tidur secara simultan terhadap *psychological well-being* perawat rawat inap di RSUP Dr. Sitanala. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan stres kerja dan kualitas tidur dengan *psychological well-being* perawat rawat inap dalam satu model penelitian yang terintegrasi, menggunakan analisis bivariat untuk melihat hubungan masing-masing variabel dan analisis multivariat untuk mengetahui variabel yang paling berpengaruh. Dengan demikian, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian stres kerja dan kualitas tidur secara bersamaan dalam satu model prediktif yang memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi *psychological well-being* perawat.

Metode

Metode penelitian merupakan unsur penting yang menentukan keberhasilan pengumpulan data. Pemilihannya perlu disesuaikan dengan tujuan penelitian, aspek etika, dan keakuratan data agar menghasilkan temuan yang valid dan dapat dipercaya (Nisa et al., 2023). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala sebanyak 102 orang dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Expanded Nursing Stress Scale* (ENSS), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan skala *Psychological Well-Being* Ryff. Penelitian telah menerapkan prinsip etika meliputi *ethical clearance*, *informed consent*, *anonymity*, *autonomy*, *confidentiality*, dan *justice*. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta berpartisipasi secara sukarela, dengan identitas dan data yang dijaga kerahasiaannya. Setelah memperoleh persetujuan etik dari RSUP Dr. Sitanala dengan Nomor

JP.02.04/D.XXIV.6.5/6453/2026 dan surat izin penelitian dengan Nomor 04.03/D.XXIV/1463/2026, penelitian dilaksanakan sesuai ketentuan dan prosedur yang berlaku.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik

Usia	f	%
≤ 35 tahun	73	71,6%
> 35 tahun	29	28,4%
Jenis Kelamin		
Perempuan	87	85,3%
Laki-laki	15	14,7%
Masa Kerja		
≤ 5 tahun	63	61,8%
> 5 tahun	39	38,2%
Jenjang Karir		
Perawat Klinik I	58	56,9%
Perawat Klinik II	17	16,7%
Perawat Klinik III	19	18,6%
Perawat Klinik IV	7	6,9%
Perawat Klinik V	1	1,0%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan gambaran karakteristik 102 responden penelitian ditinjau dari empat aspek, yaitu usia, jenis kelamin, masa kerja, dan jenjang karier. Ditinjau dari segi usia, kelompok responden dengan usia ≤ 35 tahun mendominasi dengan jumlah 73 orang (71,6%), sementara kelompok usia > 35 tahun tercatat sebanyak 29 orang (28,4%). Dari aspek jenis kelamin, responden perempuan jauh lebih banyak dibandingkan laki-laki, dengan perincian 87 orang (85,3%) berjenis kelamin perempuan dan 15 orang (14,7%) berjenis kelamin laki-laki. Ditinjau dari lama masa kerja, responden dengan masa kerja ≤ 5 tahun mendominasi jumlah sampel, yakni sebanyak 63 orang (61,8%), sedangkan responden dengan masa kerja lebih dari 5 tahun berjumlah 39 orang (38,2%). Adapun berdasarkan jenjang karier, jenjang Perawat Klinik I merupakan kategori dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 58 orang (56,9%). Posisi berikutnya secara berurutan ditempati oleh Perawat Klinik III sejumlah 19 orang (18,6%), Perawat Klinik II sejumlah 17 orang (16,7%), Perawat Klinik IV sejumlah 7 orang (6,9%), dan yang paling sedikit adalah Perawat Klinik V dengan hanya 1 orang (1,0%). Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik dominan dari responden penelitian adalah perawat dengan rentang usia di bawah 35 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, memiliki pengalaman kerja kurang dari 5 tahun, dan sebagian besar menduduki jenjang karier Perawat Klinik I.

Mayoritas responden berusia ≤ 35 tahun, berjenis kelamin perempuan (85,3%), memiliki masa kerja ≤ 5 tahun, dan berada pada jenjang Perawat Klinik I. Perawat yang lebih muda dan memiliki masa kerja lebih singkat cenderung lebih rentan mengalami stres karena masih dalam tahap adaptasi terhadap lingkungan dan tuntutan pekerjaan (Gaziyyah et al., 2025). Dominasi responden perempuan juga perlu diperhatikan karena jenis kelamin dapat berkaitan dengan

respons psikologis terhadap tekanan kerja (Narotama & Sudinadji, 2026). Sementara itu, dominasi Perawat Klinik I menggambarkan sebagian besar responden masih berada pada tahap awal pengembangan karier, yang dapat berkaitan dengan pengalaman dan kesiapan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan serta pencapaian *psychological well-being*.

Tabel 2. Gambaran Stres Kerja Perawat

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase
Rendah	44	43,1%
Tinggi	58	56,9%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas dari 102 responden yang diteliti, Gambaran stres kerja dengan kategori tinggi sebanyak 58 (56,9%), sementara responden dengan stres kerja rendah berjumlah 44 orang (43,1%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala mengalami stres kerja yang tergolong tinggi.

Stres kerja merupakan tekanan akibat tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan individu dalam beradaptasi sehingga dapat berdampak pada kondisi fisiologis, psikologis, dan perilaku (Amri et al., 2025). Beban kerja tinggi, jumlah pasien, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta sistem kerja *shift* dapat meningkatkan risiko stres pada perawat (Rufaedah et al., 2024). Pada penelitian ini, 56,9% perawat mengalami stres kerja tinggi, lebih besar dibandingkan temuan Nadia et al. (2024) sebesar 53,8%. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres kerja masih menjadi masalah yang perlu diperhatikan karena dapat berdampak pada kesehatan perawat serta kualitas pelayanan dan keselamatan pasien (Deng et al., 2023).

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur Perawat

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	49	48,0%
Buruk	53	52,0%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas dari 102 responden yang diteliti, lebih dari separuhnya memiliki kualitas tidur pada kategori buruk, yaitu sebanyak 53 orang (52,0%), sementara responden dengan kualitas tidur kategori baik berjumlah 49 orang (48,0%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala mengalami kualitas tidur yang tergolong buruk.

Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi, tetapi juga latensi, efisiensi, gangguan tidur, dan kepuasan setelah bangun (Dhea et al., 2025). Perawat rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat tuntutan pekerjaan, beban kerja, dan sistem kerja *shift* yang dapat meningkatkan kelelahan fisik dan emosional serta menurunkan *psychological well-being* (Pinheiro et al., 2024). Pada penelitian ini, 52,0% perawat memiliki kualitas tidur buruk, yang menunjukkan bahwa gangguan tidur masih perlu diperhatikan karena dapat meningkatkan kecemasan, menurunkan

kemampuan mengelola stres, serta memengaruhi kinerja dan kualitas pelayanan keperawatan (Aulia et al., 2026). Selain itu, *burnout* yang tinggi pada perawat juga dilaporkan dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, selain berpotensi memicu masalah kardiovaskular, gangguan imun, depresi, dan kecemasan (Aini et al., 2025).

Tabel 4. Gambaran *Psychological Well-Being* Perawat

<i>Psychological Well-Being</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	42	41,2%
Tinggi	60	58,8%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa dari total 102 responden, sebagian besar memiliki *psychological well-being* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 60 responden (58,8%), sedangkan responden dengan *psychological well-being* pada kategori rendah berjumlah 42 responden (41,2%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala memiliki *psychological well-being* pada kategori tinggi.

Psychological well-being merupakan kondisi psikologis positif yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Fatmawaty et al., 2022). Hubungan positif dengan orang lain menjadi aspek yang menonjol pada perawat, sedangkan otonomi memiliki skor lebih rendah (Yi & Lee, 2024). Perawat dengan *psychological well-being* yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi, mengelola tekanan emosional, dan mempertahankan kualitas pelayanan. Kondisi tersebut turut dipengaruhi oleh kemampuan coping, dukungan sosial, lingkungan kerja, kualitas tidur, dan stres kerja (Fauzia & Batubara, 2022).

Tabel 5. Analisis Silang Stres Kerja Dengan *Psychological Well-Being*

Stres Kerja	<i>Psychological Well-being</i>				Total		<i>P-value</i> 0,004
	Rendah		Tinggi				
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	11	25,0%	33	75,0%	44	100%	
Tinggi	31	53,4%	27	46,6%	58	100%	
Total	42	41,2%	60	58,8%	102	100%	

Berdasarkan Tabel diatas memperlihatkan bahwa di antara 58 responden dengan tingkat stres kerja tinggi, mayoritasnya yakni 31 orang (53,4%) berada pada kategori *psychological well-being* rendah, sementara sisanya sebanyak 27 orang (46,6%) tergolong pada kategori *psychological well-being* tinggi. Kondisi berbeda terlihat pada kelompok responden dengan stres kerja rendah yang berjumlah 44 orang; sebagian besar dari kelompok ini, yaitu 33 orang (75,0%), justru berada pada kategori *psychological well-being* tinggi, sedangkan 11 orang (25,0%) lainnya berada pada kategori rendah. Pola ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dialami perawat, semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimilikinya, dan sebaliknya, perawat dengan stres kerja rendah cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik.

Hasil pengujian statistik menggunakan *Chi-Square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,004. Karena nilai tersebut berada di bawah ambang batas 0,05, maka H_0 ditolak sementara H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan *psychological well-being* pada perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala.

Tingginya stres kerja pada perawat merupakan persoalan yang dapat memengaruhi mutu pelayanan dan *psychological well-being*. Tuntutan pekerjaan, beban kerja berat, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, dan tekanan emosional berkepanjangan dapat memicu kelelahan emosional, menurunkan kepuasan hidup, serta mengganggu kemampuan perawat dalam mengelola lingkungan dan hubungan interpersonal (Jundillah et al., 2024). Beban kerja yang terlalu berat juga dapat memicu kelelahan fisik maupun psikis pada perawat, yang pada akhirnya menurunkan produktivitas kerja mereka (Diel & Pratiwi, 2025). Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres kerja dan *psychological well-being* pada perawat ($p = 0,000$; $r = -0,775$), dengan semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah *psychological well-being* (Septiana & Suroso, 2024). Stres kerja yang berlangsung lama juga dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, dan kelelahan emosional yang berpotensi menurunkan *psychological well-being* perawat (Amri et al., 2025).

Stres kerja dapat dipengaruhi oleh beban kerja tinggi, lingkungan kerja yang kurang mendukung, konflik peran, konflik antarindividu, ketidakjelasan tugas, tuntutan pekerjaan, serta minimnya dukungan sosial (Wulan et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar perawat memiliki beban kerja sedang (42,9%) dan stres kerja sedang (41,3%) (Ra & Nurmalasari, 2024). Oleh karena itu, pengelolaan beban kerja, penciptaan lingkungan kerja yang kondusif, dan peningkatan dukungan sosial penting dilakukan untuk menekan stres kerja serta meningkatkan *psychological well-being* perawat.

Tabel 6. Analisis Silang Kualitas Tidur Dengan *Psychological Well-Being*

Kualitas Tidur	Psychological Well-being				Total		P-value
	Rendah		Tinggi				
	n	%	N	%	N	%	
Baik	14	28,6%	35	71,4%	49	100%	0,013
Buruk	28	52,8%	25	47,2%	53	100%	
Total	42	41,2%	60	58,8%	102	100%	

Berdasarkan Tabel diatas dari 53 responden dengan kualitas tidur buruk, sebagian besar di antaranya yaitu 28 orang (52,8%) memiliki *psychological well-being* kategori rendah, sementara 25 orang (47,2%) sisanya berada pada kategori tinggi. Berbeda halnya dengan kelompok responden yang memiliki kualitas tidur baik yang berjumlah 49 orang; mayoritas dari kelompok tersebut, yaitu 35 orang (71,4%), memiliki *psychological well-being* kategori tinggi, sedangkan 14 orang (28,6%) lainnya berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa perawat dengan kualitas tidur buruk lebih berpotensi mengalami *psychological well-being* yang rendah, sebaliknya perawat dengan kualitas tidur baik cenderung

memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,013. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *psychological well-being* pada perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala.

Kualitas tidur merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi *psychological well-being*. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu menjaga kestabilan emosi, konsentrasi, fungsi kognitif, dan kesehatan mental, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan depresi (Agustina, 2022). Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan *psychological well-being* pada tenaga kesehatan, di mana semakin buruk kualitas tidur maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki (Pinheiro et al., 2024). Perawat dengan kualitas tidur buruk juga cenderung memiliki *psychological well-being* lebih rendah akibat terganggunya pemulihan fisik dan psikologis sehingga lebih sulit menghadapi tekanan pekerjaan (Alabdullatif et al., 2024). Mengungkapkan bahwa perawat dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki *psychological well-being* lebih rendah, karena gangguan tidur berkepanjangan dapat menghambat pemulihan fisik maupun psikologis sehingga memengaruhi kemampuan perawat menghadapi tekanan pekerjaan dan menjaga kesehatan mentalnya. Selain itu, kualitas tidur buruk dapat meningkatkan *excessive daytime sleepiness* yang menurunkan kewaspadaan, konsentrasi, dan ketelitian dalam memberikan asuhan keperawatan (Wiwik et al., 2024).

Tabel 7. Hasil Uji Omnibus Tests Of Model Coefficients

		<i>Chi-square</i>	Df	<i>Sig.</i>
Step 1	Step	14.906	2	.001
	Block	14.906	2	.001
	Model	14.906	2	.001

Berdasarkan Tabel diatas memperlihatkan bahwa nilai *Chi-square* sebesar 14,906 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 2 serta nilai signifikansi sebesar 0,001. Mengingat nilai signifikansi tersebut berada di bawah 0,05, dapat disimpulkan bahwa model regresi logistik yang terbentuk bersifat signifikan dan layak untuk digunakan. Temuan ini mengonfirmasi bahwa stres kerja dan kualitas tidur secara bersama-sama (simultan) memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada perawat, sehingga model regresi logistik tersebut dapat digunakan pada tahap analisis selanjutnya.

Tabel 8. Hasil Uji Kelayakan Model (Model FIT)

Step	<i>-2 Log likelihood</i>	<i>Cox & Snell R Square</i>	<i>Nagelkerke R Square</i>
1	123.303 ^a	.136	.183

Berdasarkan Tabel diatas memperlihatkan bahwa hasil uji kelayakan model menunjukkan nilai *-2 Log Likelihood* sebesar 123,303. Nilai ini digunakan untuk melihat kesesuaian model setelah

variabel stres kerja dan kualitas tidur dimasukkan ke dalamnya, secara umum, semakin kecil nilai *-2 Log Likelihood*, semakin baik model tersebut dalam menjelaskan data. Selain itu, diperoleh nilai *Cox & Snell R Square* sebesar 0,136 dan *Nagelkerke R Square* sebesar 0,183. Nilai *Nagelkerke R Square* ini berarti bahwa variabel stres kerja dan kualitas tidur secara bersama-sama mampu menjelaskan sekitar 18,3% variasi *psychological well-being* pada perawat. Sementara itu, sisanya sebesar 81,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel stres kerja dan kualitas tidur yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9. Hasil Uji Hosmer And Lemeshow Test

Step	Chi-square	Df	Sig.
1	.112	2	.945

Berdasarkan Tabel diatas memperlihatkan bahwa hasil uji *Hosmer and Lemeshow Test* menghasilkan nilai *Chi-square* sebesar 0,112 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 2 serta nilai signifikansi sebesar 0,945. Mengingat nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang bermakna antara hasil prediksi model dengan data observasi yang ada. Dengan demikian, model regresi logistik yang terbentuk dalam penelitian ini memiliki tingkat kesesuaian (*goodness of fit*) yang baik, sehingga layak digunakan untuk tahap analisis selanjutnya.

Tabel 10. Hasil Uji Variables In The Equation

Variabel	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)	95% C.I. for EXP(B)	
							Lower	Upper
Stres Kerja	-1.281	.452	8.020	1	.005	.278	.114	.674
Kualitas Tidur	-1.080	.440	6.029	1	.014	.340	.143	.804
Constant	4.074	1.086	14.069	1	.000	58.769		

Berdasarkan Tabel diatas memperlihatkan bahwa variabel stres kerja memiliki nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$) dengan nilai Exp(B) sebesar 0,278 (95% CI: 0,114–0,674). Nilai tersebut menunjukkan bahwa perawat dengan stres kerja tinggi memiliki peluang (odds) 0,278 kali untuk memiliki *psychological well-being* yang baik dibandingkan perawat dengan stres kerja rendah, atau dengan kata lain peluang tersebut menurun sekitar 72,2% ($1 - 0,278$). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres kerja seorang perawat, semakin rendah kemungkinannya untuk memiliki *psychological well-being* yang baik.

Variabel kualitas tidur juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,014 ($p < 0,05$) dan nilai Exp(B) sebesar 0,340 (95% CI: 0,143–0,804). Nilai tersebut menunjukkan bahwa perawat dengan kualitas tidur buruk memiliki peluang 0,340 kali untuk memiliki *psychological well-being* yang baik dibandingkan perawat dengan kualitas tidur baik, atau peluang tersebut menurun sekitar 66% ($1 - 0,340$). Artinya, semakin buruk kualitas tidur seorang perawat, semakin rendah pula kemungkinannya untuk memiliki *psychological well-being* yang baik.

Dilihat dari nilai OR-nya, stres kerja merupakan variabel yang paling dominan berhubungan

dengan *psychological well-being* pada perawat di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala, ditunjukkan oleh nilai OR yang lebih kecil (0,278/ 72,2%) dibandingkan kualitas tidur (0,340/ 66%), nilai Wald tertinggi (8,020), serta nilai signifikansi terkecil ($p=0,005$).

Stres kerja dapat berdampak negatif terhadap kemampuan perawat dalam bekerja secara optimal dan menurunkan kualitas pelayanan (Evi et al., 2021). Tingginya tuntutan pekerjaan, beban kerja, tekanan emosional, dan lingkungan kerja yang kurang mendukung dapat memicu kejenuhan, kecemasan, kelelahan, serta gangguan istirahat pada perawat (Febriani, 2023). Stres kerja juga terbukti berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being*, yaitu semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah *psychological well-being* (Syakina et al., 2022).

Ryff dalam Malia & Hidayati (2021) *psychological well-being* terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Berdasarkan kerangka teori tersebut, dominannya stres kerja dalam penelitian ini dapat dijelaskan karena stres kerja secara langsung memengaruhi berbagai dimensi tersebut, terutama kemampuan perawat dalam menerima diri, membangun hubungan *interpersonal* yang positif, mengendalikan lingkungan kerja, serta mempertahankan tujuan hidup yang bermakna. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan konsep Ryff (2018) dalam Syakina et al. (2022) yang menyatakan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being*. Pada perawat, stres kerja yang berasal dari sistem kerja *shift*, tingginya beban kerja, tuntutan pelayanan, serta tanggung jawab terhadap keselamatan pasien dapat menurunkan *psychological well-being* apabila berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut bahkan berisiko berkembang menjadi *burnout* apabila tidak dikelola dengan baik.

Secara teoretis, dominannya stres kerja sebagai variabel yang paling berhubungan dengan *psychological well-being* dalam penelitian ini sejalan dengan kerangka faktor yang memengaruhi *psychological well-being* menurut Ryff (2018) dalam Septiana & Suroso, (2024), yang secara eksplisit menempatkan stres kerja sebagai salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* perawat. Stres kerja yang bersumber dari sistem *shift*, beban kerja tinggi, serta tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, apabila berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak ditangani dengan baik, dinyatakan dapat menurunkan *psychological well-being* bahkan berisiko menyebabkan kelelahan kerja (*burnout*).

Kedudukan stres kerja sebagai variabel yang paling dominan juga dapat dijelaskan melalui berbagai komponen penyusunnya, seperti beban kerja, konflik *interpersonal*, tuntutan emosional, serta ketidakpastian dalam pengambilan keputusan klinis (Harsono et al., 2024). Komponen-komponen tersebut secara langsung memengaruhi dimensi-dimensi *psychological well-being* sebagaimana dijelaskan oleh Ryff, terutama penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain,

dan penguasaan lingkungan. Selain itu, gejala psikologis akibat stres kerja, seperti kecemasan, kekhawatiran, mudah marah, serta rendahnya kepuasan kerja (Prastiwi et al., 2024). Stres kerja juga berhubungan dengan kualitas tidur perawat, di mana peningkatan stres kerja diikuti oleh penurunan kualitas tidur ($p = 0,003$; $r = 0,348$) Baso et al. (2025). Temuan tersebut mendukung hasil analisis multivariat penelitian ini bahwa stres kerja merupakan variabel yang lebih dominan terhadap *psychological well-being* dibandingkan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya berdampak langsung terhadap kondisi psikologis perawat, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas tidur yang pada akhirnya turut berkaitan dengan *psychological well-being*.

Kesimpulan

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa stres kerja dan kualitas tidur secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan *psychological well-being* perawat ($p = 0,001$). Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja dan kualitas tidur berhubungan signifikan dengan *psychological well-being* perawat. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja dan upaya peningkatan kualitas tidur perlu menjadi perhatian manajemen rumah sakit sebagai bagian dari upaya mendukung *psychological well-being* perawat, khususnya di ruang rawat inap RSUP Dr. Sitanala. Penelitian ini berfokus pada stres kerja dan kualitas tidur, sehingga masih terdapat faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan *psychological well-being*, seperti status kesehatan, masalah keluarga, dukungan sosial, dan beban kerja di luar tugas formal. Faktor-faktor tersebut dapat dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *psychological well-being* pada perawat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Yatsi Madani dan pihak Rumah Sakit atas dukungan dan kontribusi yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Dukungan akademik, fasilitas, serta lingkungan yang kondusif telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan artikel ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Agustina, M. (2022). Kualitas Tidur Perawat Dapat Dipengaruhi Oleh Tingkat Stress Kerja Perawat. *Journal Of Management Nursing*, 12610, 51–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20>
- Aini, I. M., Diel, M. M., & Pratiwi, A. (2025). Hubungan Self Efficacy dan Kecerdasan Emosional terhadap Burnout pada Perawat Di RSUD Pakuhaji. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4385.
- Alabdullatif, E. A., Alameri, R. A., & Nasser, R. (2024). Relationship Between Quality of Sleep and Psychological Well- being Among Frontline Nurses During the COVID-19 Pandemic in Saudi Arabia. *Original Paper*, 78(1), 22–28. <https://doi.org/10.5455/medarh.2024.78.22-28>
- Amri, I. A., Zainuddin, & Musyahidah. (2025). Literatur Review : Faktor Dominansi Terhadap Terjadinya Stress Kerja Pada Perawat Rumah Sakit. *Jurnal Dinamika Kesehatan Masyarakat*, 3(01). <https://jpii.upri.ac.id/index.php/jdkm/article/view/226/206>

- Aulia, P. R., Bintang, T., & Nabil, H. (2026). Hubungan Tingkat Kecemasatn Dengan Kualitas Tidur Perawat: Studi Cross-Sectional Di RSUD DR. Adhyatma, MPH, Semarang. *Jurnal Medika Malahayati*, 10(1), 204–210.
- Baso, C. P., Kawatu, P. A. T., & Asrifuddin, A. (2025). Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5. <https://researchhub.id/index.php/jikki/article/view/7375/3991>
- Deng, W., Carpentier, S., Blackwood, J., & Winckel, A. Van De. (2023). Rasch validation of the Warwick - Edinburgh Mental Well - Being Scale (WEMWBS) in community - dwelling adults. *BMC Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01058-w>
- Dhea, F. P., Diel, M. M., & Pratiwi, A. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Yarsi Medika The Relationship Between the Intensity of Social Media and Online Game Use with Sleep Quality in Adolescents at SMK Yarsi Medika. *Riset Media Keperawatan*, 8 No.1. <https://doi.org/https://doi.org/10.51851/jrmk.v8i1.534>
- Diel, M. M., & Pratiwi, A. (2025). Hubungan Antara Motivasi dan Beban Kerja Perawat dengan Kepatuhan Hand Hygiene Sebelum Kontak dengan Pasien. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4385, 37–44.
- Fatmawaty, Sri, H., & Syahrul, A. (2022). Pengaruh Emotional Labor dan Psychological Well-Being pada Perawat Rumah Sakit Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 60–67.
- Fauzia, N. I., & Batubara, M. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Perawat Kesehatan Jiwa Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 11(2), 105–113. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v11i2.35664>
- Firdaus, F., Soekiman, A., & Hidayat, F. (2024). Faktor-Faktor Penyebab, Tingkat Stres Kerja, Dan Dampak Stres Kerja Pada Tenaga Ahli Proyek Konstruksi. *Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18(1), 581–601. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35931/aq.v18i1.2769>
- Gaziyyah, F. F., Sartika, & Puspitasari, A. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Lasinrang. *Window of Public Health Journal*, 8(1), 102–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woph.v6i1.2153>
- Hasan, A. A., & Waggas, D. (2022). Psychological wellbeing and associated factors among nurses exposed to COVID 19: Findings from a cross sectional study. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 76(August 2021), 103025. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2022.103025>
- Hutapea, M. A., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Pada Dokter dan Perawat IGD RSUD Dr . Soekardjo. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs. Dr. Soetomo*, 9, 67–79. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1346-4820-1-PB \(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1346-4820-1-PB%20(1).pdf)
- Jundillah, Z. N., Wardani, Y., & Trisnowati, H. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja pada Perawat: Studi Literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 750–762. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/1404/794>
- Khusna, C., Rupiwardani, I., & Yohanan, A. (2023). Hubungan Shift Malam Dan Kualitas Tidur Dengan Beban Kerja Mental Karyawan Produksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(April). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/12637/10096>
- Nadia, Musni, R., & Julistia, R. (2024). Gambaran Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Cut Meutia Aceh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 439–447.
- Narotama, R. J., & Sudinadji. (2026). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dan Perbedaanya Menurut Jenis Kelamin Pada Atlet Renang Di Club Paswind Surakarta. *UMS Library Center Of Academic Activities*, 1–20. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/140275>
- Nisa, R., Rizky, A., Ariwati, V. D., Haeriyah, S., Delpia, Y. V., Darmayanti, P. A. R., Prastiwi, R. S., Fitrianiingsih, N., Diel, M. M., & Arfan, I. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Teori Dan Implementasi Dalam Penelitian*. Yayasan Aurora Marifatul Syifa. Tangerang Banten
- Parisi, R. A. M. (2024). Efektivitas solution focused brief therapy berbasis digital dalam menurunkan job stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada perawat. *Institutional Repository*. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12952/1/TESIS.pdf>
- Pinheiro, M. F., Relva, I. C., Costa, M., & Mota, C. P. (2024). The Role of Social Support and Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Nurses and Doctors. *Environmental Research and Public Health*, 21 (6), 78. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph21060786>
- Purnama, N. (2021). Peran Penting Kelengkapan Rekam Medik di Rumah Sakit. *Baiturrahmah Medical Journal Peran*, 1, 69–76. [https://repository.unbrah.ac.id/id/eprint/347/1/1061-3326-1-PB \(1\).pdf](https://repository.unbrah.ac.id/id/eprint/347/1/1061-3326-1-PB%20(1).pdf)
- Ra, F., & Nurmallasari, M. (2024). Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1).

- Riana, A., Nina, & Rindu. (2022). Beban Kerja, Dukungan Rekan Kerja, Lingkungan Kerja dan Iklim Kerja terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(50), 160–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v11i02.1334>
- Rufaedah, A. A. P., Salam, J., M.Anas, & Ishak⁴, S. (2024). Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Unit Rawat Inap RSUD Labuang Baji Makassar. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(June), 532–537. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13208790>
- Sabila, S. A., Widayati, R., & Setiawan, M. R. (2023). Hubungan Shift Kerja dan Sleep Hygiene dengan Kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu. *Medical Arteriana (Med-Art)*, 5(1), 12–17. <https://pdfs.semanticscholar.org/ea2d/d25343986353b3f32dacfddc8e78dda71197.pdf>
- Sagherian, K., Cho, H., & Linsey. (2022). The insomnia , fatigue , and psychological well- - being of hospital nurses 18 months after the COVID- - 19 pandemic began : A cross- - sectional study. *Journal Of Clinical Nursing*, April, 1–15. <https://doi.org/10.1111/jocn.16451>
- Septiana, D. A., & Suroso, J. (2024). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja dengan Psychological Well Being Perawat di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6, 1309–1320. <https://journal.laaroiba.com/index.php/as/article/view/6450/4376>
- Syakina, D., Farhanas, V. F., Rahmayanti, N. Z., Fitria, R. L., & Singadimeja, H. G. (2022). Pekerja Sif: antara Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*, 33–43.
- Wiwik, A., Kuntarti, Hening, P., & Dewi, G. (2024). Kualitas Tidur Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Perawat Rumah Sakit Di Depok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 09.
- Wulan, D., Elly, T., & Selviana. (2024). Stress kerja pada perawat rumah sakit umum daerah di kota pontianak, kalimantan barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/ann.v11i2.17028>
- Yi, E., & Lee, S. (2024). Psychological Well-Being of Nurses with One to Five Years of Clinical Experience. *Sage Open Nursing*, 10, 1–8.