

# **ANALISIS TINGKAT STRESS DAN REGULASI EMOSI PEKERJA TELEWORKING DAMPAK DARI PANDEMIC COVID 19 DI KABUPATEN KARAWANG**

**Henny Lilyanti, Nita Puspita**

STIKes Horizon Karawang

Hennylilyanti19@gmail.com

## **ABSTRAK**

Sejak Covid-19 menjadi pandemic, banyak negara segera menerapkan protokol Covid-19 sesuai dengan anjuran *World Health Organization (WHO)*, mencuci tangan, menghindari kerumunan, menjaga jarak, membatasi keluar rumah bahkan dilakukan langkah isolasi mulai isolasi mandiri perorangan, komunitas, bahkan seluruh kota, mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar/PSBB sampai *lock down*. (WHO, 2020). Hal ini mengharuskan pekerja melakukan *teleworking* dan melakukan pekerjaan secara online di rumah masing-masing menimbulkan stress tertentu karena situasi rumah yang tidak terkondisi untuk bekerja ditambah situasi pandemic yang mengharuskan pekerja menjaga imunitas. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis bagaimana tingkat stress pekerja sektor formal yang melakukan teleworking selama pandemi dan regulasi emosi yang menyertainya. Penelitian dilakukan pada Oktober dan November 2021. Metode yang digunakan adalah kuantitatif cross sektional dengan jumlah sample 102 orang. Alat yang digunakan adalah instrument baku yaitu PERCI dan DASS 21 serta beberapa pertanyaan terbuka. Analisis yang digunakan adalah deskriptif, mean dan standar deviasi dari tiap subscale regulasi emosi. Hasil tingkat stress terbesar adalah 36,9 persen berada pada kategori normal dan regulasi emosi terbesar adalah kategori tinggi yaitu 93,1% hal ini menunjukkan bahwa regulasi bersifat positif atau adaptif. Hal ini dipengaruhi banyak hal yaitu tingkat pendidikan, jenis kelamin, umur, persepsi terhadap stress. Direkomendasikan untuk pengelolaan stress dengan Langkah-langkah melatih regulasi emosi.

Keyword : emotion regulation, stress, teleworking

## PENDAHULUAN

Adanya penyebaran virus Corona yang begitu massif dan cepat sehingga pada 11 Maret 2020 WHO (Badan Kesehatan Dunia) mengumumkannya menjadi pandemic global<sup>i</sup> WHO menghimbau agar warga dunia menerapkan *social dan physical distancing*, yaitu menjaga jarak sosial secara fisik dengan orang lain untuk mencegah penyebaran virus Corona dengan melakukan *work from home*<sup>ii</sup>. Aturan pemerintah untuk melakukan *Social distancing* bagi warga negara Indonesia, yang dikeluarkan dalam upaya memutus rantai penyebaran Covid-19<sup>iii</sup>

Bloom et al., (2015) menyatakan bahwa memiliki karyawan yang bekerja dari rumah menimbulkan dua masalah utama. Pertama, apakah ini bermanfaat untuk meningkatkan produktivitas dan profitabilitas. Masalah kedua terkait dengan kekhawatiran tentang memburuknya keseimbangan kehidupan

kerja (*worklife balance*) dan peran WFH untuk membantu mengatasi hal ini<sup>iv</sup>

Pada sebuah studi yang dirilis oleh Zug, sebuah layanan penyedia kantor di Swiss, IWG, menemukan bahwa 70 persen pekerja profesional bekerja dari jarak jauh – fenomena yang dikenal sebagai *telecommuting* - setidaknya sehari dalam seminggu. Laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) pada 2017 menemukan bahwa 41 persen pekerja yang memilih bekerja dari jarak jauh melaporkan tingkat stres yang tinggi, dan hanya 25 % pekerja kantor yang mengalami hal sama.<sup>v</sup> Bagi individu yang tidak dapat mengikuti perubahan tersebut akan mengalami stress terutama bagi pekerja yang memiliki peran ganda saat melakukan *teleworking*.

Stres adalah tuntutan terhadap sistem biopsikososial yang menghasilkan

ketegangan, kecemasan, dan kebutuhan energi ekstra baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu cara yang dapat manusia lakukan dalam merespon situasi penuh stressor ialah dengan emosi. Regulasi emosi yang baik yang ditunjukkan oleh seorang *working mother* akan menentukan kebahagiaan mereka dalam menjalani peran dan aktivitas ganda tersebut. Regulasi emosi tentunya berkaitan dengan banyak variabel lain dalam prosesnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Zapf (2002),<sup>vi</sup> bahwa regulasi emosi ini sangat berkaitan dengan tingkat *wellbeing* (kesejahteraan) psikologis yang dirasakan oleh individu saat mampu mengendalikan stres dengan baik

Tujuan khusus penelitian ini ingin mengukur tingkat stress dan regulasi emosi pekerja sektor formil yang melakukan *teleworking* selama pandemi dan menganalisis faktor faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan kondisi kesehatan mental pekerja pada

masa pandemi sehingga dapat dilakukan upaya-upaya untuk meringankannya.

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Karawang. Keberlanjutan penelitian ini merupakan bentuk konkret perguruan tinggi dalam upaya mendukung pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan secara fisik, dan psikologis. Analisis tingkat stress dilihat dari regulasi emosi pekerja *teleworking* menjadi hal yang sangat krusial, aktual dan faktual untuk segera dilakukan agar mendapatkan solusi dalam melakukan manajemen stress yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah *description eksplanatory*. Penelitian ini dibagi menjadi dua tahap. Tahap pengumpulan dan analisis kuantitatif dengan cara menganalisis data survey terbagi kedalam dua kuisioner. Tingkat stress diukur menggunakan skala stress ( Tinggi, Rendah, Sedang ) dan untuk Skala Regulasi emosi disusun sendiri oleh peneliti, yang diukur dengan jenis skala

Likert. Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan. skala kedisiplinan yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Prijidarminto yaitu: a. sikap mental, b. Pemahaman akan peraturan, c. Sikap kelakuan yang wajar. Skala ini menggunakan skala likert yang disajikan dalam bentuk pernyataan favorable dan unfavorable yang dan harus direspon oleh subjek dengan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Populasi dalam penelitian ini ada pekerja sector formil yang mengalami teleworking di Kabupaten Karawang.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**

### **Distribusi Karakteristik Responden**

<b>UMUR RESPONDEN</b>		
20-40 TAHUN	51	48,1
41-65 TAHUN	55	51,9
<b>JENIS KELAMIN</b>		
LAKI-LAKI	61	57,5

PEREMPUAN	45	42,5
<b>TINGKAT PENDIDIKAN</b>		
SMP	31	29,2
SMA/SMK	32	30,2
S1 SEDERAJAT	43	40,6
<b>LAMA BEKERJA</b>		
1-5 TAHUN	38	<b>35,8</b>
➤ 10 TAHUN	33	<b>31,1</b>
<b>WAKTU KERJA</b>		
< 8 JAM	59	55,7
➤ 8 JAM	47	44,3

Pada bagian ini dijelaskan distribusi karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan masa kerja, waktu kerja, dan beban kerja pada pekerja teleworking. Responden penelitian adalah pekerja yang melaksanakan teleworking di Kabupaten Karawang. Ada sebanyak 106 responden yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini. Umur responden yang paling banyak

terdapat pada kategori usia 41-65 tahun sebanyak 51,9% dan yang paling sedikit adalah kategori usia 20-40 tahun sebanyak 48,1%. Jenis kelamin responden pada laki-laki sebanyak 57,5% sedangkan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 42,5%.

Berdasarkan tabel 2 tingkat pendidikan responden lebih banyak pada tingkat S1/Sederajat sebanyak 40,6% dibandingkan dengan tingkat SMP sebanyak 29,2%. Terdapat sebanyak 35,8% responden yang belum menikah dan terdapat 31,1% responden dengan status perkawinan bercerai. Masa kerja responden yang sudah bekerja selama 1-5 tahun sebanyak 35,8% atau 38 responden sedangkan yang bekerja >10 tahun sebanyak 31,1% atau 33 responden. Untuk variabel waktu kerja sebanyak 59 responden (55,7%) bekerja <8 jam selama pandemi COVID-19 dan 47 responden (44,3%) bekerja  $\geq$ 8 jam sehari. Beban kerja responden terbagi menjadi ringan dan berat. Cut of point pembagian nilai masa kerja diambil berdasarkan nilai mean (rata-rata) dari distribusi data nilai beban kerja responden. Responden dengan skor

beban kerja <1 termasuk dalam kategori ringan sedangkan untuk skor  $\geq$ 1 termasuk kategori berat

**Tabel 2**

**Distribusi Tingkat Stres Kerja pada pekerja Teleworking**

<b>Ringan</b>	<b>23</b>	<b>21,7</b>
<b>Sedang</b>	<b>40</b>	<b>37,0</b>
<b>Berat</b>	<b>31</b>	<b>29,0</b>
<b>Sangat Berat</b>	<b>6</b>	<b>5,3</b>
<b>Jumlah</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 Tingkat stres responden terbagi menjadi 5 yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Berikut distribusi tingkat stres kerja yang dialami pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang

Berdasarkan tabel 2 paling banyak pekerja mengalami tingkatan normal yaitu sebanyak 45,3%. Sedangkan sebanyak 21,7% pekerja yang

melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang yang mengalami stres ringan. Adapun stres sedang pada pekerja yang melaksanakan Teleworking DI Kabupaten Karawang terdapat sebanyak 21,7%. Stres berat pada pekerja yang melaksanakan Teleworking di Kabupaten Karawang terdapat sebanyak 29%. Sedangkan pada tingkat sangat berat sebanyak 5,3% pekerja yang mengalami stres kerja.

**Tabel 3**

**Distribusi Tingkat Regulasi emosi pada pekerja Teleworking**

<b>Ringan</b>	<b>21</b>	<b>19</b>
<b>Sedang</b>	<b>47</b>	<b>44,0</b>
<b>Berat</b>	<b>30</b>	<b>28,3</b>
<b>Sangat Berat</b>	<b>8</b>	<b>5,7</b>
<b>Jumlah</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

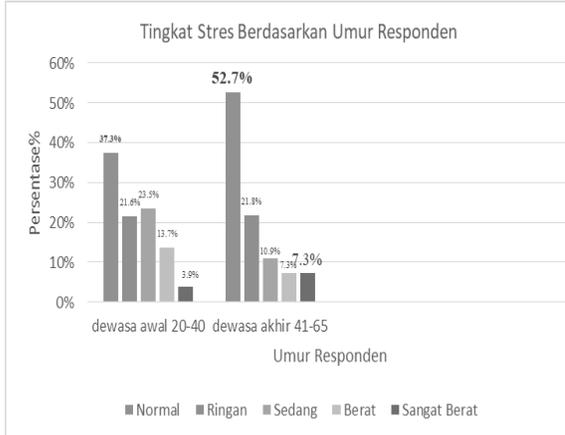
Berdasarkan tabel3 Tingkat regulasi emosi responden terbagi menjadi 5 yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Berikut distribusi tingkat

regulasi emosi kerja yang dialami pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang

Berdasarkan tabel 3 paling banyak pekerja mengalami tingkatan normal yaitu sebanyak 19%. Sedangkan sebanyak 44% pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang yang mengalami tingkatan sedang. Adapun regulasi emosi tingkat berat pada pekerja yang melaksanakan Teleworking DI Kabupaten Karawang terdapat sebanyak 28,3%.

**Gambar 1**

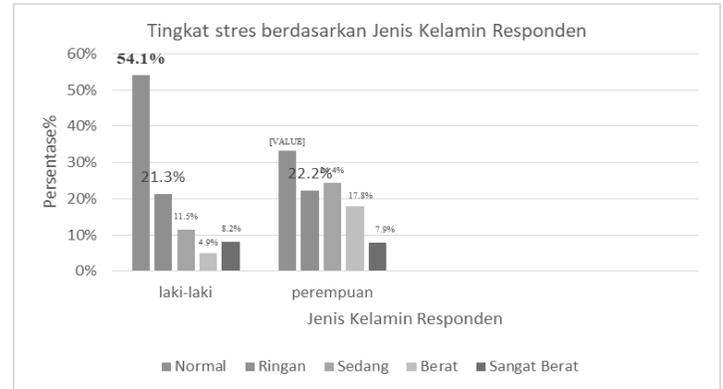
**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Umur**



Berdasarkan gambar 1 didapatkan hasil sebanyak 52,7% pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang yang berumur 41-65 tahun mengalami tingkatan normal. Sedangkan stress sangat berat yang dialami oleh pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang yang berumur 20-40 tahun sebanyak 3,9%.

**Gambar 2**

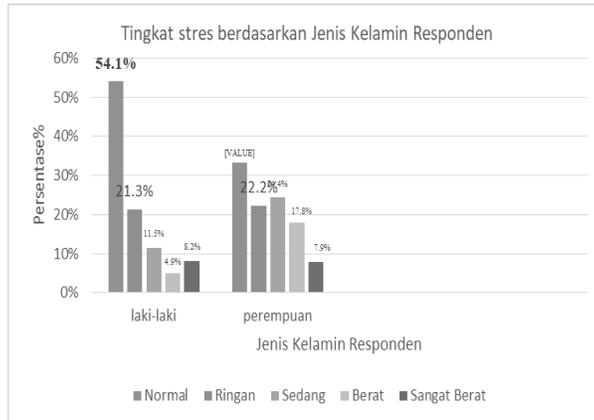
**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin**



Berdasarkan gambar 2 didapatkan hasil sebanyak 54,1% pekerja yang melaksanakan Teleworking di Kabupaten Karawang yang berjenis kelamin laki- laki mengalami tingkatan normal. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 7,9% mengalami stress sangat berat

**Gambar 3**

**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Pendidikan Terakhir**

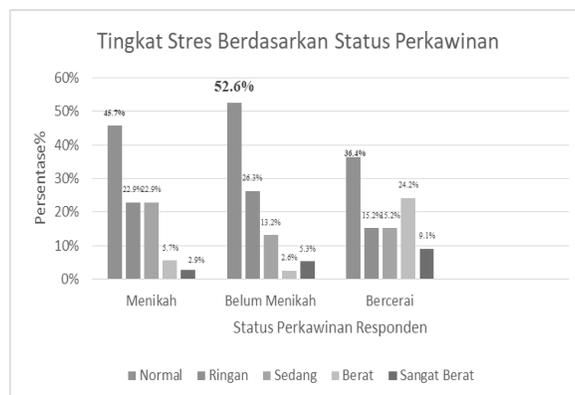


Berdasarkan gambar 3 didapatkan hasil pekerja yang melaksanakan Teleworking di Kabupaten Karawang dengan tingkat pendidikan S1/ sederajat yang mengalami tingkatan normal sebanyak 65,1% sedangkan pada tingkat sangat berat sebanyak 3,2% terjadi pada pekerja dengan tingkat pendidikan SMP

Berdasarkan gambar 4 didapatkan hasil sebanyak 52,6% pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang yang belum menikah mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 2,9% pekerja yang melaksanakan Teleworking DI Kabupaten Karawang yang sudah menikah mengalami tingkat stres sangat berat

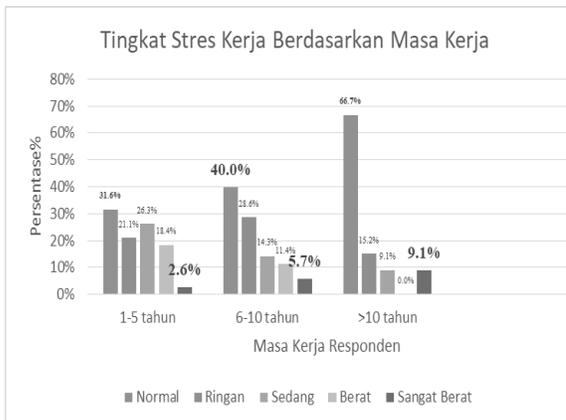
**Gambar 4**  
**Distribusi tingkat stres berdasarkan status pernikahan**

**Gambar 5**



## Distribusi Tingkat Stress Kerja

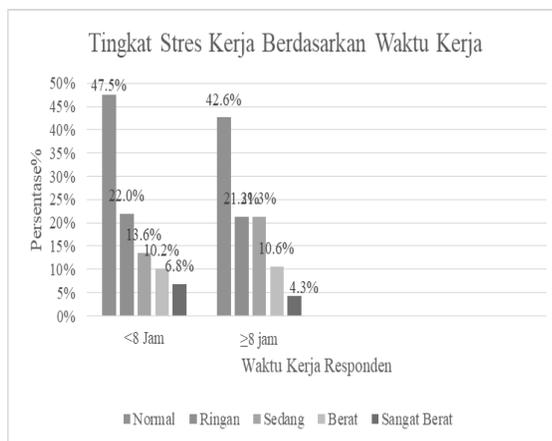
### Bedasarkan Masa Kerja



Gambar 5 terdapat sebanyak 66,7% pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang pada masa kerja baru atau >10 tahun bekerja mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 2,6% pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang dengan masa kerja baru atau 1-5 tahun bekerja mengalami tingkatan stres sangat berat.

**Gambar 6**

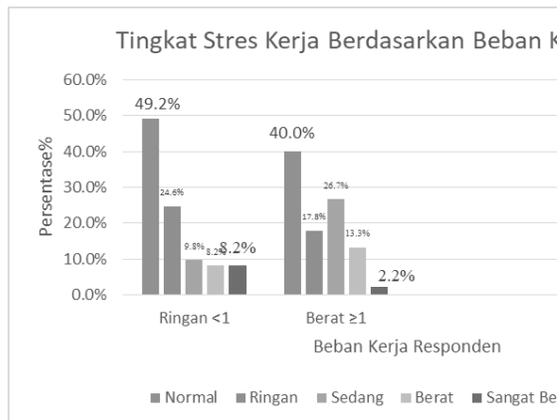
## Distribusi Tingkat Stress Kerja



## Bedasarkan Jam Kerja

Berdasarkan gambar 6 terdapat sebanyak 47,5% pekerja yang melaksanakan Teleworking DI Kabupaten Karawang yang bekerja <8 jam sehari mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 4,3% pekerja yang melaksanakan work from home di Teleworking Di Kabupaten Karawang yang bekerja lebih dari 8 jam sehari mengalami tingkat stres sangat berat.

**Gambar 7**  
**Distribusi Tingkat Stress Kerja**  
**Bedasarkan Beban Kerja**



Berdasarkan gambar 7 terdapat sebanyak 49,2% pekerja yang melaksanakan Teleworking Di Kabupaten Karawang yang memiliki beban kerja ringan mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 2,2% pekerja yang melaksanakan Teleworking di Kabupaten Karawang yang memiliki beban kerja berat mengalami tingkatan stress sangat berat.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi : umur,

jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, masa kerja, waktu kerja dan beban kerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kelompok umur dewasa tengah (41-65 tahun), yaitu 51,9%. Sementara itu untuk jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu 57,5%, dan untuk tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan S1/ sederajat sebanyak 40,6%. Berdasarkan status perkawinan mayoritas responden belum menikah, yaitu 35,8%, dan untuk masa kerja sebagian besar responden memiliki masa kerja 1-5 tahun, yaitu 35,8%. Untuk waktu kerja sebagian besar responden memiliki waktu kerja <8 jam yaitu 55,7%, dan untuk beban kerja sebagian besar responden mengalami beban kerja ringan yaitu 57,5%.

Dapat disimpulkan bahwa

karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat pendidikan S1/Sederajat, berstatus belum menikah, masa kerja 1-5 tahun, waktu kerja <8jam, dan mengalami tingkat normal dengan beban kerja ringan.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, berstatus belum menikah, masa kerja 1-5 tahun, waktu kerja >8jam, dan beban kerja berat

## 2. Tingkat Stres Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paling banyak pekerja Teleworking di Kabupaten Karawang mengalami tingkatan normal sebanyak 45,3% dan paling banyak mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 5,7%. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki strategi yang berbeda dalam

menangani stres. Menurut Strank (2005) strategi yang dapat menangani stres adalah mengenali adanya stres, pencegahan stres, manajemen stres, dan rehabilitasi. Mengenali adanya stres pada individu dapat dilakukan dengan mengidentifikasi penyebab/pemicu dari perubahan yang dirasakan. Pencegahan stres dapat dilakukan dengan berolahraga secara rutin. Olahraga tidak hanya membuat tubuh sehat melainkan juga membuat suasana hati menjadi lebih baik. Strategi yang baik dalam menangani stres dapat mengurangi tingkat stres pada individu

### a. Umur

Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan bahwa stres kerja pada tingkatan normal lebih banyak dialami oleh umur 41-65 tahun sebanyak 52,7%, sedangkan pada usia 20-40 tahun mengalami tingkatan sangat berat

sebanyak 3,9% Individu yang berumur tua mengalami stres yang lebih rendah dikarenakan pengalamannya dalam menghadapi stres sudah lebih baik dibandingkan individu yang berumur muda. Hal ini disebabkan karena Pekerja yang berada pada kelompok umur kategori tua atau diatas 40 tahun dapat dikatakan lebih memiliki kemampuan untuk mengendalikan stres. Kategori umur tua yang mengalami stres berat bisa terjadi karena kondisi fisik yang semakin menurun karena faktor umur sudah tidak seimbang dengan beban kerja yang diterimanya. Kategori umur tua yang mengalami stres ringan bisa diakibatkan oleh kondisi fisik yang sudah tidak kuat namun masih bisa mengedalikan beban kerja yang diterimanya sehingga

hanya mengalami stres ringan (Hasbi, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rivai (2014) bahwa responden yang berumur <34 tahun mengalami stres kerja berat sebanyak 18,8%, penelitian yang dilakukan oleh Dhania (2010) mengatakan bahwa mayoritas responden dengan usia 32- 39 tahun mengalami tingkat stres sedang sebanyak 63,8%.

#### **b. Jenis Kelamin**

Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini sebagian besar dialami responden laki-laki yaitu berada pada tingkatan normal sebanyak 54,1%, sedangkan pada responden perempuan mengalami tingkatan sangat berat sebanyak 2,2%. Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada

perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Lusia dkk, 2015) bahwa responden perempuan yang mengalami stres kerja sebanyak 72,2%, penelitian yang dilakukan juga oleh Dhania (2010)

mengatakan bahwa mayoritas perawat berjenis kelamin wanita lebih cepat mengalami stres dibanding laki-laki sebanyak 61,9%.

### c. Tingkat Pendidikan

Hasil menunjukkan bahwa pekerja Teleworking di Kabupaten Karawang dengan tingkat pendidikan S1/Sederajat memiliki tingkatan normal sebanyak 65,1%, sedangkan pada tingkat pendidikan SMP mengalami tingkat sangat berat sebanyak 3,2%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan stres kerja, pegawai dengan pendidikan rendah tidak selalu mengalami stress kerja dan pegawai dengan pendidikan perguruan tinggi pun juga tidak bisa dipastikan bahwamereka akan terbebas dari kemungkinan mengalami stress kerja. Semakin tinggi tingkat

pendidikan seseorang, maka keinginan untuk melakukan pekerjaan dengan tingkat tantangan yang tinggi semakin kuat. Menurut Sunyoto (2013) Stres berkaitan dengan tuntutan/demand dan sumber daya/resources. Tuntutan merupakan tanggung jawab, tekanan, kewajiban, atau ketidakpastian yang di hadapi seseorang di tempat kerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rivai (2014) mengatakan bahwa sebanyak 25,3% responden dengan tingkat pendidikan SMA mengalami stres kerja berat, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Faris (2015) mengatakan bahwa responden dengan tingkat pendidikan tamat SMA

mengalami stres kerja sedang sebanyak 71,4%

#### d. Status Perkawinan

Tingkat stres berdasarkan status perkawinan dalam penelitian ini yaitu berada pada tingkatan normal sebanyak 52,6% terjadi pada responden dengan status perkawinan belum menikah, sedangkan responden dengan status perkawinan menikah mengalami tingkatan sangat berat sebanyak 2,9%. Menurut Appelbaum (1981) menyatakan bila seseorang pekerja mendapat dukungan dalam karir dari istri maka ia akan mendapatkan kepuasan kerja, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, hubungan pernikahan yang baik membantu pekerja untuk mencegah atau mengurangi stres kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprianti, R., & Agus, S

(2018) mengatakan bahwa responden yang belum menikah mengalami stres kerja sedang yaitu sebanyak 83,33%, berbeda dengan penelitian (Martina, 2012) bahwa stres kerja pada tingkat sedang lebih banyak dialami oleh pekerja yang sudah menikah (90%).

#### e. Masa Kerja

Hasil lainnya menunjukkan bahwa pekerja *Teleworking di Kabupaten Karawang* dengan masa kerja lama yaitu >10 tahun mengalami tingkatan normal sebanyak 66,7%, sedangkan pada masa kerja 1-5 tahun mengalami tingkatan sangat berat sebanyak 2,6%. Hal ini disebabkan karena semakin lama masa kerja maka semakin besar pula beban dan tanggung jawab yang di tanggunginya. Sedangkan masa kerja baru yang mengalami stres kerja berat

disebabkan karena pekerja masih membutuhkan penyesuaian diri dengan lingkungan kerja dan risiko kerja apa yang bisa terjadi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Herawati (2006) yang menyebutkan bahwa perawat yang masa kerjanya <5 tahun lebih banyak mengalami tingkat stres berat sebanyak 24,4% dibandingkan dengan responden yang mengalami tingkat stres ringan (22,2%), penelitian yang dilakukan oleh Hasbi (2016) yang mengatakan bahwa sebanyak 30,0% mengalami stres kerja berat Waktu Kerja

Tingkat stres kerja berdasarkan lama kerja pekerja *Teleworking di Kabupaten Karawang* <8 jam sebanyak 47,5% pada

tingkat normal, sedangkan pekerja yang bekerja >8jam mengalami tingkat sangat berat sebanyak 4,3%. Waktu kerja menurut ILO yaitu 7 jam kerja/hari atau 40 jam kerja/minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu atau 8 jam kerja/hari atau 40 jam kerja/minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu (ILO, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yoga, 2019) bahwa Tingkat stres kerja berdasarkan lama kerja ojek online lebih dari 8 jam sebanyak 43,3%.

**f. Beban Kerja**

Tingkat stres berdasarkan beban kerja dalam penelitian ini berada pada tingkatan normal sebanyak 49,2% pada beban kerja ringan, sedangkan pada beban kerja berat sebanyak 2,2% mengalami tingkatan sangat berat. Hal tersebut sebagaimana

diungkapkan oleh Togia (2005) bahwa beban kerja yang tinggi dan tugas rutin yang berulang dapat menyebabkan burnout. Menurut Chestnut dkk. Dalam Haryanto (1996) burnout sebagai suatu proses yang dialami seorang anggota organisasi yang sebelumnya sangat committed terhadap organisasi tersisih dari pekerjaannya sebagai respon atas stres yang dialami di dalam pekerjaan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ahmadun (2017) yang menyatakan bahwa pekerja dengan beban berat dalam pekerjaannya terdapat sebanyak 46,7% .

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan tujuan penelitian dan dari hasil pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan perawat tentang cuci tangan hanya 60% yang baik

2. Kepatuhan perawat tentang cuci tangan baru 65.7%
3. Kejadian flebitis diruang rawat inap Rumah Sakit Dewi Sri 17.1%
4. Ada hubungan yang bermakna antara variabel pengetahuan dan variabel kepatuhan perawat tentang cuci tangan/Hand Hygiene terhadap kejadian flebitis dengan nilai  $p < 0.05$ .

### **Saran**

Bagi Rumah Sakit : Kepala Ruangan dengan bag. manager keperawatan dalam peningkatan kualitas pengetahuan dan kepatuhan perawat terutama dalam pelaksanaan cuci tangan / Hand Hygiene dapat melakukan suatu monitoring dan pendampingan pada saat perawat melaksanakan cuci tangan/Hand Hygiene. Dibuatnya perencanaan dari bidang keperawatan dan berkoordinasi dengan diklat untuk penyelenggaraan “sosialisasi pengetahuan dan pelaksanaan cuci tangan / Hand Hygiene” di Rumah Sakit Dewi Sri. Memberikan kesempatan kepada perawat pelaksana untuk mengikuti pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kepatuhan perawat dalam

melakukan cuci tangan / Hand Hygiene, yang bertujuan untuk mengurangi angka kejadian flebitis dirumah sakit dewi sri,

Bagi Institusi Pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam menyusun panduan perkuliahan terutama berkaitan dengan tingkat pengetahuan, hubungannya dengan kepatuhan perawat dalam melaksanakan cuci tangan/Hand Hygiene sesuai standar (WHO, 2010) yang dilakukan pada pasien dilahan praktek.Bagi Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan atau bahan kajian untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan seorang perawat dalam pelaksanaan cuci tangan/Hand Hygiene, misalnya sikap, pendidikan, lingkungan kerja, serta meneliti cakupan sampel yang lebih luas.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fan, L. B., Blumenthal, J. A., Watkins, L. L., & Sherwood, A. (2015). Work and home stress: Associations with anxiety

- and depression symptoms. *Occupational Medicine*, 65(2), 110–116.  
<https://doi.org/10.1093/occmed/kqu181>
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33.  
<https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Craiovan, P. M. (2015). Burnout, Depression and Quality of Life among the Romanian Employees Working in Non-governmental Organizations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 234–238.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.044>
- Deguchi, Y., Iwasaki, S., Ishimoto, H., Ogawa, K., Fukuda, Y., Nitta, T., ... Inoue, K. (2017). Relationships between temperaments, occupational stress, and insomnia among Japanese workers. *PLoS ONE*, 12(4), 1–13.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175346>
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational Environ Med*, 59, 67–72.  
<https://doi.org/10.1136/oem.59.1.67>
- Taherdoost, H. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument ; How to Test the Validation of a Questionnaire / Survey in a Research. *International Journal of Academic Research InManagement (IJARM)*, 5(3), 28–36.  
<http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Thompson, E. (2015). Hamilton rating scale for anxiety (HAM-A). *Occupational Medicine*, 65(7), 601.  
<https://doi.org/10.1093/occmed/kqv054>
- Vignoli, M., Muschalla, B., & Mariani, M. G. (2017). Workplace Phobic Anxiety as a Mental Health Phenomenon in the Job Demands-Resources Model. *BioMed Research International*, 1–10.  
<https://doi.org/10.1155/2017/3285092>
- World Health Organization (WHO). (2007). *Stress at the workplace*. Geneva.
- Martina, Anggra. 2012. *Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Paru Dr. Moehammad Goenawan Partowidigdo Cisarua Bogor (RSPG)*. Universitas Indonesia Fakultas Ilmu Keperawatan.
- Rivai, Ahmad. 2014. *Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) di Bandar Udara Soekarno- Hatta Jakarta Tahun 2014*. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
- Analisis Tingkat stress dan Regulasi Emosi pada Pekerja Teleworking

---

<sup>i</sup> [https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global/diakses 27 oktober 2020](https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global/diakses%2027%20oktober%202020)

<sup>ii</sup> [https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global/diakses 20 oktober 2020](https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global/diakses%2020%20oktober%202020)

<sup>iii</sup> Feng, Z., Cheng, Y., Ye, L., Zhou, M., Wang, M., & Chen, J. (2020). Is home isolation appropriate for preventing the spread of COVID-19? *Public Health*. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.03.008>

<sup>iv</sup> Bloom, N., Liang, J., Roberts, J., & Ying, Z. J. (2015). Does working from home work? Evidence from a chinese experiment. *Quarterly Journal of Economics*. <https://doi.org/10.1093/qje/qju032>

<sup>v</sup> Hess, Melanie. 9 Maret 2020. *The New Coronavirus Drives Need for Remote Work. Virtual Vocations*. <https://www.virtualvocations.com/blog/articles/current-events/thenewcoronavirus-drives-need-for-remote-work/> diakses pada 25 Oktober 2020

<sup>vi</sup> Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-morrison, K. (2018). Child abuse & neglect childhood maltreatment and perceived stress in young adults : The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *Child Abuse & Neglect*, *86*(September), 136– 146. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.09.014>