

## **HUBUNGAN ANTARA STRESS KERJA DENGAN BURNOUT PADA TENAGA MEDIS**

Anisa Dwi Abelia<sup>1</sup>, Rini Aprilliana<sup>2</sup>, Isabella Liana Laymen<sup>3</sup>, Elsa Maghfiro  
Pramesti<sup>4</sup>, Stephen Lo<sup>5</sup>, Sadya Wendra<sup>6</sup>, Eka Poerwanto<sup>7</sup>

Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah  
Surabaya Provinsi Jawa Timur Indonesia

Departemen Rehab Medik Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya  
Provinsi Jawa Timur, Indonesia

Email Korespondensi: anisadwi172@gmail.com Telp/ HP 08232470860

Naskah Masuk 29 Juli 2025, Revisi 31 Desember 2025, Terbit 31 Januari 2026

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Burnout merupakan masalah psikososial umum yang dialami oleh tenaga kesehatan akibat stres kerja kronis. Stres kerja yang tidak terkelola dapat berdampak negatif terhadap kualitas pelayanan kesehatan dan kesejahteraan tenaga medis. **Tujuan:** Untuk mengkaji hubungan antara stres kerja dan burnout di kalangan tenaga kesehatan berdasarkan literatur terkini. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka deskriptif. Artikel dipilih dari basis data Scimago dan SINTA, dibatasi pada publikasi dari tahun 2020–2025. Sebanyak 16 artikel relevan dianalisis. **Hasil:** Sebagian besar artikel menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres kerja dan burnout. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi beban kerja yang berlebihan, konflik peran, kurangnya dukungan organisasi, dan shift malam. **Kesimpulan:** Stres kerja berhubungan signifikan dengan burnout di kalangan tenaga kesehatan. Manajemen stres yang efektif sangat penting untuk mencegah burnout dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

**Kata kunci :** stress kerja, *burnout*, tenaga medis, *literature review*, kesehatan mental

### **Abstract**

**Background:** Burnout is a common psychosocial issue experienced by healthcare workers due to chronic occupational stress. Unmanaged work stress can negatively impact healthcare quality and the well-being of medical personnel. **Objective:** To examine the relationship between occupational stress and burnout among healthcare workers based on recent literature. **Methods:** This study employed a descriptive literature review design. Articles were selected from Scimago and SINTA databases, limited to publications from 2020–2025. A total of 16 relevant articles were analyzed. **Results:** Most articles indicated a significant relationship between occupational stress and burnout. Contributing factors include excessive workload, role conflict, lack of organizational support, and night shifts. **Conclusion:** Occupational stress is significantly associated with burnout among healthcare workers. Effective stress management is essential to prevent burnout and enhance the quality of healthcare services.

**Keyword** occupational stress, burnout, healthcare workers, literature review, mental health

### **PENDAHULUAN**

Di era *modern* sekarang, stres telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari eksistensi manusia.

Penyebab dan akibatnya bervariasi, dan banyak orang terus-menerus dihadapkan pada stres di tengah tantangan profesional yang berat.

Stres, khususnya bagi mereka yang berkecimpung dalam sektor kesehatan dan layanan sosial, dapat memberikan dampak besar yang signifikan terhadap kondisi fisik, mental, dan emosi seseorang [1].

Stres adalah hasil dari perubahan sosial dan proses modernisasi, yang umumnya dipicu oleh kemajuan teknologi, perubahan dalam cara hidup, dan peningkatan persaingan antar individu [2]. Stres akibat pekerjaan adalah tekanan fisik dan mental yang muncul karena ketidakcocokan antara tuntutan objektif dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam lingkungan kerja, yang merupakan salah satu bentuk reaksi psikologis yang tidak normal dan tidak spesifik [1]. *Burnout* adalah salah satu isu kesehatan global yang insidensinya telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan UU Nomor 36 Tahun 2014, tenaga kesehatan didefinisikan sebagai individu yang mengabdikan diri dalam sektor kesehatan dan memiliki pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan di bidang kesehatan tertentu yang memerlukan izin untuk melaksanakan upaya Kesehatan [2].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putra (2019), prevalensi sindrom *burnout* di kalangan perawat di Jawa Timur menunjukkan bahwa 34,8% perawat mengalami kelelahan emosional, 24,3% mengalami depersonalisasi, dan 24,5% perawat mengalami penurunan pencapaian pribadi [2].

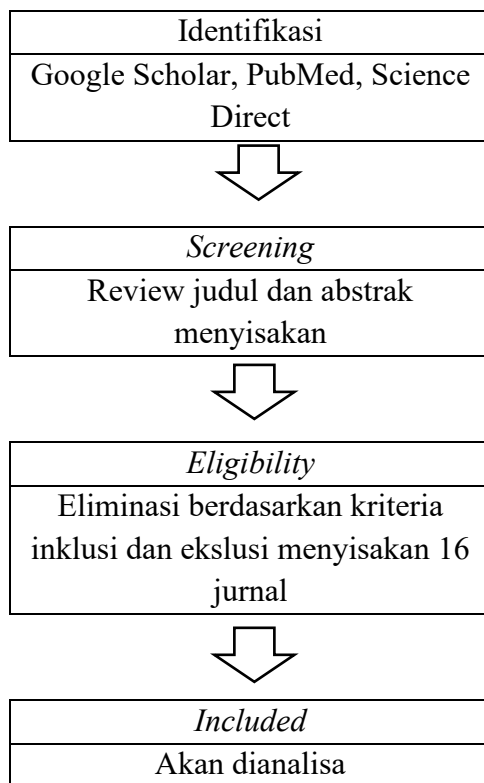
Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara stress kerja dan kejenuhan (*burnout*) pada tenaga medis, dimana banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya stress kerja yang dapat berdampak terjadinya *burnout*.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur. Dimana penelitian ini berisikan penjelasan, penjabaran teori, penemuan, serta hasil pencarian mengenai topik yang ditulis berasal dari buku, jurnal, artikel serta laporan penelitian. Menggunakan artikel atau jurnal terindeks yang diambil dari paling sedikit 16 sumber yang terindeks di *Scimago* dan *SINTA* dalam rentang waktu penerbitan 2020 sampai 2025.

## **HASIL**

Pertanyaan dan topik peneliti dicocokkan dengan kata kunci spesifik untuk penelitian. Kata kunci ini kemudian digunakan untuk mencari artikel di Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Artikel-artikel ini kemudian disortir dan dikategorikan ke dalam diagram PRISMA. Setelah tinjauan literatur menyeluruh, ringkasan proses dicatat dalam bentuk protokol yang disebut PRISMA. Kemudian dilanjutkan dengan penyaringan dan pengindeksan artikel di *Scimago* atau *SINTA*. Didapatkan 16 hasil pengindeksan ini ditemukan di *Scimago* atau *SINTA*.



N o.	Judul dan Penulis	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Manembo-Nembo Bitung (Hasim, Riu and Suranata, 2024)	Studi ini menunjukkan adanya keterkaitan yang penting antara stres kerja dan kelelahan (burnout) pada perawat di Unit Gawat Darurat RSUD Manembo-Nembo, Bitung. Sebagian besar perawat mengalami

tingkat stres kerja yang tinggi (57,5%), sementara setengah dari responden (50%) mengalami kelelahan kerja. Temuan ini seperti dengan teori penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat beban pekerjaan yang tinggi, tekanan emosional yang meningkat, dan minimnya kontrol atas tugas merupakan pemicu utama stres dan kelelahan di kalangan perawat. Penelitian ini menyoroti betapa pentingnya adanya intervensi seperti

		program relaksasi, dukungan sosial, dan pengaturan beban kerja sebagai langkah pencegahan terhadap kelelahan kerja di lingkungan yang berisiko tinggi seperti unit gawat darurat.			<i>Copenhagen Burnout Inventory</i> (CBI). Temuan ini menegaskan bahwa kelelahan bukan sekadar akibat dari stres yang mendalam, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan struktural, seperti beban kerja yang berat, kesehatan mental, serta kemampuan individu dalam menghadapi stres. Wanita dan orang dengan tingkat pendidikan rendah menunjukkan kerentanan lebih besar terhadap kelelahan. Selain itu, jam kerja tambahan dan kurangnya
2.	Exposure to Stress and Burnout Syndrome in Healthcare Workers, Expert Workers, Professional Associates, and Associates in Social Service Institutions. (Marković et al., 2024)	Studi ini menunjukkan bahwa kelelahan di tempat kerja adalah masalah serius yang umum dialami oleh tenaga medis dan pekerja sosial. Dari keseluruhan 491 responden, 59,1% mengalami kelelahan, dengan rata-rata skor kelelahan mencapai 55,4% menurut			

		sumber daya juga memperburuk kondisi tersebut.			tingkat profesional sangat berpengaruh pada kualitas hidup perawat. Perawat yang menjalani shift malam lebih dari tiga kali dalam sebulan cenderung memiliki skor kualitas hidup yang lebih rendah, begitu pula perawat yang berusia muda (29–38 tahun) serta yang memiliki posisi fungsional yang rendah. Temuan ini memperkuat bukti bahwa stres kerja yang berlangsung lama dan kelelahan adalah indikator utama penurunan kualitas hidup, sehingga
3.	The Relationship Between Occupational Stress, Job Burnout, and Quality of Life Among Surgical Nurses in Xinjiang, China. (Li et al., 2021)	terhadap kualitas hidup perawat bedah. Dengan menggunakan analisis structural equation modeling (SEM), ditemukan bahwa stres kerja secara langsung berkontribusi pada peningkatan kelelahan dan baik stres kerja maupun kelelahan secara signifikan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa faktor-faktor seperti seringnya shift malam, usia, dan			

		dapat berdampak pula pada efektivitas kerja dan keselamatan pasien.			berdampak negatif terhadap kondisi fisiologis, psikologis, dan kinerja perawat. Hasil ini menunjukkan perlunya perhatian institusi pelayanan kesehatan terhadap beban kerja dan kondisi psikologis perawat melalui intervensi manajerial, seperti pengurangan beban kerja, program kesehatan mental, dan peningkatan lingkungan kerja yang suportif guna menjaga kepuasan kerja dan kualitas layanan keperawatan.
4.	Meta-Analysis of Correlations between Work Stress and Burnout with Work Satisfaction in Nurses. (Gunawati et al., 2022).	Terdapat hubungan negatif antara stres kerja dan burnout dengan kepuasan kerja perawat, meskipun tidak signifikan secara statistik. Meskipun hubungan ini tidak signifikan, arah efek konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi stres dan burnout, semakin rendah kepuasan kerja perawat. Beberapa penelitian pendukung juga menyebut bahwa stres dan burnout	5.	Burnout in healthcare	Korelasi yang kuat dan positif

	workers: The effect of stress of conscience (Arslanoğlu et al., 2025)	teramati antara skor Stress of Conscience Scale dan Maslach burnout inventory ( $r = 0,603$ , $p < 0,01$ ). Stres menyumbang 36% dari burnout. Stres memiliki efek yang signifikan secara statistik terhadap burnout ( $p < 0,001$ ).			perawat di RSUD Embung Fatimah Kota Batam.
6.	Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit X Kota Batam. (Wardhani, Muchtar and Farhiyani, 2020).	Berdasarkan uji ChiSquare Test diperoleh nilai signifikan 0,002 ( $p = < 0,05$ ) dengan demikian $H_0$ ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan kejenuhan kerja (burnout)	7.	Burnout pada Tenaga Kesehatan di Kabupaten Karawang: Peran Dukungan Sosial dan Perceived Stress. (Pratomo, Dimala and Pertiwi, 2024)	Hasil dari uji T diatas menunjukkan nilai sig. dari dukungan sosial terhadap burnout adalah 0.005 dan nilai sig. dari perceived stress terhadap burnout adalah 0.000. Kedua variabel independen memiliki nilai sig. $< 0.05$ sehingga dapat dikatakan masing-masing variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.
			8.	Perceived stress and burnout in nurses – the moderating	Dalam representasi ini, tepi menunjukkan

	role of age and network analysis perspective. (Tatala et al., 2025)	korelasi parsial yang teregulasi antara stres dan burnout. Burnout berhubungan positif dengan dimensi stres tunggal, sementara sepuluh item tidak memiliki hubungan tersebut. Pola ini juga diamati pada perawat yang lebih tua, di mana tiga belas item burnout berkorelasi positif dengan dimensi stres tunggal, sedangkan sembilan item sisanya tidak memiliki hubungan tersebut.		crosssection study. (Guo et al., 2021)	Stress kerja diukur dengan menggunakan Effort-Reward Imbalance dimana effort dan overcommitment memiliki korelasi positif signifikan terhadap emotional exhaustion (EE) dan depersonalization (DP). Reward memiliki korelasi negatif terhadap EE dan DP, serta positif terhadap personal accomplishment (PA). Berarti semakin besar usaha dan keterlibatan tanpa imbalan yang setimpal, semakin tinggi kelelahan emosional dan sikap
9.	The prevalence and stressors of job burnout among medical staff in Liaoning, China: a	Dalam jurnal ini hubungan antara stres kerja dan burnout dijelaskan secara kuat dan signifikan.			



		sinis terhadap pasien.			besar tenaga medis, yang mengindikasikan hubungan erat antara keduanya.
10	Prevalence of burnout and mental health problems among medical staff during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. (Zhu et al., 2023)	Hubungan antara stres kerja (work-related stress) dan burnout dijelaskan secara tidak langsung namun jelas saling berkaitan. Stres kerja yang berlangsung lama (misalnya karena tekanan pekerjaan, ketidakpastian, dan tuntutan yang tinggi) berperan besar dalam menimbulkan burnout. Prevalensi burnout (43.6%) dan prevalensi stres (41.3%). Hal ini menunjukkan bahwa stres dan burnout muncul bersamaan dalam jumlah	11	Factors affecting occupational burnout in medical staff: a path analysis based on the job demands-resources perspective. (Wei et al., 2024)	Stres kerja secara spesifik tidak disebutkan dengan istilah itu secara eksplisit, namun konsep stres kerja direpresentasikan melalui dua komponen utama dalam kerangka Job Demands–Resources (JD-R) yaitu beban kerja dan depresi/kecemasan. Kedua komponen ini merepresentasikan tuntutan pekerjaan (job demands) yang mencerminkan stres kerja dalam konteks JD-R. Stres kerja, yang diukur melalui beban

		kerja dan depresi/kece masan, memiliki hubungan positif yang signifikan dan kuat dengan burnout . Faktor-faktor ini berkontribusi langsung maupun tidak langsung terhadap meningkatnya burnout pada tenaga medis garis depan selama pandemi COVID-19.			nilai $p = 0,423$ (lebih besar dari 0,05). Ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres kerja dengan tingkat burnout pada perawat di rumah sakit Islam Malang.
12 .	Hubungan Stres Kerja dengan Burnout Perawat Rumah Sakit. (Fanani et al., 2020)	Hasil analisis hubungan antara stres kerja dan burnout menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Dalam uji menggunakan uji chi-square, hasil uji menunjukkan	13 .	Hubungan Karakteristik dan Stres Kerja Perawat Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana Di IGD dan ICU RSUD Ratu Zalecha Martapura. (Risa Mariana et al., 2020)	Penelitian ini dilakukan terhadap 39 perawat di IGD dan ICU RSUD Ratu Zalecha Martapura. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar perawat berusia $\geq 30$ tahun, berpendidikan perguruan tinggi, memiliki lama kerja $\geq 5$ tahun, dan mengalami

		stres kerja dalam kategori sedang. Namun, lebih dari separuh responden mengalami burnout syndrome dalam kategori rendah. Uji statistik dengan Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia, tingkat pendidikan, lama kerja, dan stres kerja dengan kejadian burnout syndrome ( $p\text{-value} > 0,05$ untuk seluruh variabel).
14	Hubungan Stres Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Diruang Intensif Care RSUP Dr. Soeradji	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di ruang Intensif Care RSUP Dr.

	Tirtonegoro Klaten Tahun 2022. (Surya Irawan, Hastuti dan Arif Budiman, 2022)	Soeradji Tirtonegoro Klaten mengalami stres kerja ringan (84%) dan burnout sedang (86%). Analisis statistik dengan uji Kendall Tau menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres kerja dengan burnout ( $p=0,000$ ; koefisien $\tau=0,361$ ). Ini berarti semakin tinggi tingkat stres kerja perawat, maka semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami.
15	Stress and Burnout among Medical Workers in Indonesia: A Study during COVID-19	Penelitian ini menemukan bahwa tenaga medis di Indonesia mengalami tingkat stres yang tinggi

	Pandemic. (Khairatun Hisan and Miftahul Amri, 2023)	dan burnout tingkat ringan hingga sedang selama puncak kematian COVID-19 di Indonesia pada pertengahan 2021. Analisis regresi menunjukkan ada hubungan signifikan antara stres dan burnout dengan koefisien positif 0,640, artinya peningkatan stres berhubungan dengan peningkatan risiko burnout. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, pelatihan, dan lingkungan kerja yang aman direkomendasikan sebagai upaya mengurangi
16	Ada Hubungan Signifikan Stres Dan Kondisi Burnout Terhadap Kualitas Tidur Tenaga Kesehatan Pada Unit Pelayanan Kegawatdaruratan, Intensif Dan Rawat Inap RSUD Kanjuruhan. (Hariani, Daeng and Zakiyah, 2022)	risiko stres dan burnout pada tenaga medis. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dan burnout terhadap kualitas tidur tenaga kesehatan di RSUD Kanjuruhan Malang. Korelasi antara stres dengan kualitas tidur tergolong sangat lemah ( $r=0.224$ ; $p=0.016$ ), sedangkan korelasi burnout dengan kualitas tidur termasuk cukup kuat ( $r=0.353$ ; $p=0.000$ ). Semakin tinggi stres dan burnout, semakin buruk kualitas tidur tenaga

		<p>kesehatan, terutama di unit rawat inap yang paling banyak mengalami <i>burnout</i> dan gangguan tidur dibandingkan unit gawat darurat dan intensif. Faktor shift kerja, beban kerja, dan interaksi dengan pasien dan keluarga turut mempengaruhi kondisi tersebut.</p>
--	--	---

## PEMBAHASAN

Berdasarkan 16 laporan penelitian yang didapatkan, ditemukan semua artikel meneliti tentang stres kerja yang dialami oleh tenaga kesehatan, baik perawat maupun tenaga medis lainnya, serta hubungannya dengan *burnout* dan sepakat bahwa *burnout* muncul setelah stres kerja yang tidak teratasi dengan baik. Terdapat 9 penelitian yang sama-sama menemukan hubungan signifikan antara stres kerja dan *burnout* dimana penelitian-penelitian ini sepakat bahwa semakin tinggi stres kerja, semakin tinggi *burnout*. Baik dengan uji statistik

langsung (Chi-square, Kendall Tau, regresi), maupun melalui kerangka JD-R (Job Demands-Resources). Terdapat 5 penelitian yang mengkaji dampak stres dan *burnout* terhadap variabel lain yaitu melihat dampaknya pada kualitas tidur (Hariani, Daeng, & Zakiah, 2022), kualitas hidup (Li et al., 2021), kepuasan kerja (Gunawati et al., 2022), atau menganalisis hubungan spesifik per item (Tatala et al., 2025). Terdapat 4 penelitian yang menekankan beban kerja berlebih, overcommitment, shift malam, dan kurangnya reward sebagai faktor penting dalam munculnya stres kerja dan *burnout*. Terdapat 2 penelitian yang melibatkan faktor psikososial (dukungan sosial, stress of conscience, perceived stress) dimana *burnout* bukan hanya diakibatkan oleh stres kerja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis lainnya. Terdapat 2 penelitian ini menyatakan tidak ada hubungan statistik signifikan antara stres kerja dan *burnout*. Hal ini menunjukkan variabilitas konteks atau faktor moderasi lain yang berperan.

Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang dialami individu saat tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Kondisi ini sering terjadi pada tenaga kesehatan yang bekerja di lingkungan berisiko tinggi seperti Instalasi Gawat Darurat (IGD), Intensive Care Unit (ICU), dan ruang rawat inap. Beban kerja yang berat, shift malam, paparan kematian

pasien, serta keterbatasan waktu dan sumber daya dapat memicu kelelahan fisik maupun psikologis, yang pada akhirnya berujung pada *burnout*.

Beberapa penelitian telah membuktikan adanya hubungan signifikan antara stres kerja dan *burnout* pada tenaga kesehatan. Penelitian oleh Hasim et al. (2024) 24 di IGD RSUD Manembo-Nembo Bitung menunjukkan bahwa 57,5% perawat mengalami stres kerja tinggi dan 50% mengalami *burnout*. Hal ini sesuai dengan teori Maslach yang menyebutkan bahwa stres kerja kronis tanpa penanganan yang memadai akan berujung pada kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Marković et al. (2024) yang meneliti 491 tenaga kesehatan dan pekerja sosial di institusi layanan sosial. Sebanyak 59,1% responden mengalami *burnout* dengan skor kelelahan yang cukup tinggi (55,4%). Faktor yang memengaruhi *burnout* di antaranya adalah stres kerja, jam kerja berlebih, kurangnya sumber daya, dan kondisi psikososial yang tidak mendukung. Penelitian ini juga menyoroti kelompok yang lebih rentan, yaitu perempuan dan pekerja dengan tingkat pendidikan rendah.

Penelitian oleh Li et al. (2021) di Xinjiang, China, menambahkan bahwa stres kerja dan *burnout* memiliki dampak signifikan terhadap penurunan kualitas hidup perawat bedah. Perawat dengan shift malam lebih dari tiga kali sebulan, usia muda, dan jabatan fungsional rendah

memiliki risiko lebih tinggi mengalami *burnout* dan stres yang berdampak pada kualitas hidup.

Dalam meta-analisis oleh Gunawati et al. (2022), meskipun hubungan stres kerja dan *burnout* dengan kepuasan kerja tidak signifikan secara statistik, arah hubungan tetap konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi stres dan *burnout*, semakin rendah kepuasan kerja perawat. Hal ini mengindikasikan bahwa stres kerja berdampak pada berbagai aspek, bukan hanya kelelahan psikologis, tetapi juga memengaruhi motivasi kerja.

Namun, beberapa penelitian menemukan hasil yang berbeda. Penelitian di RSUD Ratu Zalecha Martapura oleh Mariana et al. (2020) menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara stres kerja dengan *burnout* ( $p > 0,05$ ). Hasil serupa ditemukan di Rumah Sakit Islam Malang, yang dalam penelitiannya menunjukkan  $p = 0,423$  (tidak signifikan). Hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan faktor individu seperti resiliensi, dukungan sosial, atau perbedaan budaya kerja di masing-masing tempat.

Sebaliknya, penelitian di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten (2022) dan RSUD Embung Fatimah Batam (2023) justru menemukan hubungan signifikan 25 antara stres kerja dengan *burnout* dengan nilai  $p = 0,000$  dan  $p = 0,002$ . Hal ini menunjukkan bahwa perawat dengan tingkat stres kerja tinggi lebih berisiko mengalami *burnout*.

Studi oleh Hisan & Amri (2023) yang dilakukan saat pandemi COVID-19 juga mendukung temuan ini. Dengan koefisien regresi sebesar 0,640, penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan stres berhubungan langsung dengan peningkatan burnout pada tenaga medis selama pandemi.

Selain itu, Hariani et al. (2022) menemukan bahwa stres dan burnout berhubungan dengan gangguan kualitas tidur tenaga kesehatan. Korelasi stres dengan kualitas tidur memang lebih lemah ( $r=0,224$ ), namun burnout memiliki korelasi yang cukup kuat dengan kualitas tidur ( $r=0,353$ ), menandakan efek burnout yang lebih signifikan pada kesehatan fisik dan psikis.

Studi lain di China oleh Zhang et al. (2022) mengenai imbalance effortreward menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara usaha dan imbalan memicu burnout, khususnya kelelahan emosional dan depersonalisasi. Semakin besar usaha tanpa penghargaan yang setimpal, semakin tinggi risiko burnout.

Dalam meta-analisis oleh Salari et al. (2021), prevalensi burnout selama pandemi mencapai 43,6%, dan prevalensi stres sebesar 41,3%. Data ini menunjukkan bahwa stres dan burnout sering terjadi bersamaan dan saling berkaitan.

Penelitian oleh Liu et al. (2022) dengan menggunakan pendekatan Job Demands–Resources (JD-R) menemukan bahwa beban kerja dan kecemasan sebagai representasi stres kerja berhubungan

signifikan dengan burnout. Hal ini mendukung teori JD-R yang menyatakan bahwa tuntutan kerja tinggi tanpa dukungan memadai meningkatkan risiko burnout.

Studi tentang stress of conscience (Holmgren et al., 2021) menunjukkan stres moral juga berperan terhadap burnout, dengan korelasi  $r=0,603$  dan  $p<0,01$ , di mana stres moral menyumbang 36% dari variasi burnout.

Selain itu, penelitian oleh Rohani (2023) di Karawang juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan perceived stress memiliki pengaruh terhadap burnout, dengan  $p=0,000$  untuk perceived stress, menegaskan pentingnya persepsi individu terhadap stres dalam menentukan dampak burnout.

Penelitian oleh Ślusarska et al. (2023) menggunakan pendekatan network analysis menemukan bahwa pada perawat yang lebih tua, terdapat hubungan positif antara beberapa dimensi burnout dengan stres, menunjukkan adanya variasi hubungan berdasarkan faktor usia dan pengalaman kerja.

Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian serius dari institusi kesehatan terhadap pengelolaan stres kerja. Intervensi seperti pelatihan coping stres, penyesuaian beban kerja, pemberian dukungan sosial, serta perbaikan lingkungan kerja menjadi hal penting untuk mencegah burnout dan menjaga kesehatan mental tenaga medis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan burnout pada tenaga medis. Semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami, terutama dalam aspek beban kerja berlebih, konflik peran, dan ketidakjelasan tugas, semakin besar kemungkinan tenaga medis mengalami *burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan perasaan tidak berdaya dalam bekerja. Faktor-faktor seperti tanggung jawab yang berat, tekanan waktu, serta kurangnya dukungan organisasi turut memperkuat pengaruh stres kerja terhadap munculnya *burnout*. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja yang efektif sangat penting untuk mencegah terjadinya *burnout* dan menjaga kesejahteraan mental pada tenaga medis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penelitian penulis yang ditujukan terutama kepada dosen pembimbing satu dan dua.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arslanoğlu, A., İbrahimoglu, O., Mersin, S., Ergul, S. and Yavuz, A.E., 2025. Burnout in healthcare workers: The effect of stress of conscience. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 31(2). <https://doi.org/10.1111/jep.14148>.
2. Channawar, S., 2023. A STUDY ON THE CAUSE AND EFFECT OF BURNOUT History Research Journal, 29(06).
3. Edú-Valsania, S., Laguía, A. and Moriano, J.A., 2022. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), p.1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>.
4. Hariani, N.A., Daeng, A.A. and Zakiah, R., 2022. Ada Hubungan Signifikan Stres dan Kondisi Burnout Terhadap Kualitas Tidur Tenaga Kesehatan pada Unit Pelayanan Kegawatdaruratan, Intensif, dan Rawat Inap RSUD Kanjuruhan.
5. Hasim, S.N., Riu, S.D.M. and Suranata, F.M., 2024. Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Manembo-Nembo Bitung. *Jurnal Kesehatan Amanah*, [online] 8(2), pp.148–156. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.672>.
6. Khairatun Hisan, U. and Miftahul Amri, M., 2023. Stress and Burnout among Medical Workers in Indonesia: A Study during COVID-19 Pandemic. *Journal of Public Health Sciences*, 2(02), pp.66–80. <https://doi.org/10.56741/jphs.v2i02.346>.
7. Li, X., Jiang, T., Sun, J., Shi, L. and Liu, J., 2021. The relationship between occupational stress, job burnout and quality of life among surgical nurses in Xinjiang, China. *BMC Nursing*, [online] 20(1), p.181. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00703-2>.
8. Marković, S., Kostić, O., Terzić-Supić, Z., Tomic Mihajlovic, S., Milovanović, J., Radovanovic, S., Zdravković, N., Stojić, V., Jovčić, L., Jocić-Pivač, B., Tomić Lučić, A., Kostić, M. and Šorak, M., 2024. Exposure to Stress and Burnout Syndrome in Healthcare Workers, Expert Workers, Professional Associates, and Associates in Social Service Institutions. *Medicina*, [online] 60(3), p.499. <https://doi.org/10.3390/medicina60030499>



9. Pratomo, B., Dimala, C.P. and Pertiwi, A., 2024. Burnout pada Tenaga Kesehatan di Kabupaten Karawang: Peran Dukungan Sosial dan Perceived Stress. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(4), p.822. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.10576>.
10. Risa Mariana, E., Fajar Rezki, N., Banjarmasin Jurusan Keperawatan Jl.Cokrokusumo No, P.H. and Kelurahan Sei Besar Banjarbaru Kalimantan Selatan Indonesia, A., 2020. HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN STRES KERJA PERAWAT TERHADAP BURNOUT SYNDROME PADA PERAWAT PELAKSANA DI IGD DAN ICU RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA. *RELATIONSHIP OF CHARACTERISTICS AND WORK STRESS OF NURSES TO BURNOUT SYNDROME IN IMPLEMENTING NURSES IN IGD AND ICU RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, [online] 7(2), pp.139–145. Available at: <<https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3547>>.
11. Rukhayati, S. and Rihatin, T., 2023. Work Stress and Influencing Factors. *Solo International Collaboration and Publication of Social Sciences and Humanities*, 1, pp.44–51.
12. Shankar, P.S., 2023. Burnout Syndrome. *RGUHS Journal of Medical Sciences*, 13(3). [https://doi.org/10.26463/rjms.13\\_3\\_10](https://doi.org/10.26463/rjms.13_3_10).
13. Sujaritha, J., Deepa, N., Nandhini, J., Vandhana, V. and Mahalakshmi, D., 2022. Stress and Stress Management: A Review. *Indian Journal of Natural Sciences*, 13(73).
14. Surya Irawan, D., Hastuti, R.Y. and Arif Budiman, N., 2022. The 1 st Conference Of Health And Social Humaniora HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN BURNOUT PADA PERAWAT DIRUANG INTENSIF CARE RSUP DR. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN TAHUN 2022.
15. Tatala, M., Wojtasiński, M., Janowski, K. and Tużnik, P., 2025. Perceived stress and burnout in nurses – the moderating role of age and network analysis perspective. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 32(1), pp.85–97. <https://doi.org/10.26444/aaem/191048>
16. Wardhani, U.C., Muchtar, R.S.U. and Farhiyani, A., 2020. Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), pp.83–97. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.48>.