

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Beban Kerja

2.1.1 Definisi Beban Kerja

Suatu proses atau kegiatan yang harus diselesaikan oleh seorang pekerja dalam jangka waktu tertentu disebut beban kerja. Apabila seorang pekerja mampu menyelesaikan tugasnya dan menyesuaikan diri terhadap sejumlah tugas yang diberikan maka hal tersebut tidak menjadi suatu beban kerja, namun bilamana pekerja tidak menyelesaikan tugas dan kegiatan tersebut maka akan menjadi suatu beban kerja bagi dirinya sendiri maupun kelompok (Ridulloh & Millah Izzatu, 2021).

Kemampuan seseorang dalam bertanggung jawab atas pekerjaan mereka dikenal sebagai beban kerja. Beban kerja perawat merupakan banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan oleh seorang perawat namun melebihi batas kemampuannya. Beban kerja perawat dapat dilihat dari sudut pandang subjektif yang dapat dilihat dari sudut pandang atau persepsi perawat dan sudut pandang objektif yang merupakan keadaan nyata yang ada di lapangan (Wahyuningsih, 2017).

Beban kerja perawat merupakan suatu dimensi dari seluruh kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh seorang perawat selama bertugas di suatu unit pelayanan kesehatan untuk memberikan asuhan keperawatan kepada pasien yang sehat maupun yang sedang sakit. Pelayanan yang cepat dan tepat sangatlah dibutuhkan didalam pelayanan rumah sakit yang dapat menyebabkan beban kerja tinggi pada perawat sehingga terjadinya stress kerja pada perawat. Hal ini seingkali berdampak pada kesalan laporan status pasien, kelelahan kerja hingga kesalahan pemberian medikasi pada pasien (Muzakkir, Arianti, & Adriani, 2021).

2.1.2 Faktor – Faktor Beban Kerja

Menurut (Ridulloh & Millah Izzatu, 2021) faktor – faktor yang mempengaruhi beban kerja adalah jumlah pasien yang masuk pada tiap unit rumah sakit, tingkat ketergantungan pasien, rata-rata hari keperawatan yang diberikan kepada pasien, jenis tindakan yang diperlukan pasien, frekuensi tindakan yang dibutuhkan untuk memberikan tindakan keperawatan hingga pasien pulang.

Mengutip dari penelitian (Nabawi, 2019) menambahkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi beban kerja yaitu faktor eksternal dan faktor internal sebagai berikut :

1. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar kendali dari tubuh seseorang seperti adanya tugas dari seseorang, organisasi kerja dan lingkungan kerja.

2. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh akibat dari beban kerja yang meliputi faktor somatik (jenis kelamin, umur, status gizi dan kondisi kesehatan) dan faktor psikis (adanya motivasi, persepsi yang berbeda, kepercayaan, keinginan dan kepuasan seseorang).

2.1.3 Dampak Beban Kerja

Akibat dari adanya beban kerja yang terlalu berat dapat mengakibatkan seorang pekerja menderita gangguan atau penyakit akibat kerja. Beban kerja yang berlebihan akan mempengaruhi produktifitas perawat hingga kemungkinan akan menimbulkan emosi perawat yang tidak sesuai. Beban kerja yang berlebihan akan mempengaruhi produktifitas perawat serta akan terasa tidak sebanding dengan jumlah pekerjaan dengan tugas yang belum terselesaikan. Beban kerja perawat yang tinggi dapat berakibat hingga menjadi stress kerja karena tuntutan pasien maupun keluarga untuk mendapatkan pelayanan yang efektif dan efisien sementara banyaknya tugas yang belum terselesaikan menjadi faktor utama beban kerja pada perawat (Sari & Rayni, 2020).

2.1.4 Indikator Beban Kerja

Mengutip dari penelitian (Hidayat, 2023) untuk mengidentifikasi hal-hal yang berada di dalam dunia kerja dikenal beberapa indikator untuk mengetahui seberapa besar beban kerja yang harus diemban oleh karyawan dengan indikator sebagai berikut ;

1. Kondisi pekerjaan

Kondisi pekerjaan yang dimaksud merupakan bagaimana seorang karyawan dapat memahami pekerjaan maupun tugas tersebut dengan baik dan benar.

2. Penggunaan waktu kerja

Waktu kerja yang sesuai dengan SOP tentunya akan meminimalisir beban kerja karyawan. Namun, ada kalanya suatu organisasi tidak memiliki SOP atau tidak konsisten dalam melaksanakan SOP hingga pekerjaan yang diberikan kepada karyawan cenderung berlebih ataupun tidak sesuai.

3. Target yang harus dicapai

Target kerja yang ditetapkan oleh perusahaan tentunya secara langsung akan mempengaruhi beban kerja yang diterima oleh karyawan. Semakin sempit waktu yang disediakan untuk melaksanakan pekerjaan tertentu atau tidak adanya keseimbangan antara waktu penyelesaian dengan target pelaksanaan dan volume kerja yang diberikan akan semakin besar beban kerja yang diterima dan dirasakan oleh karyawan.

2.2 Konsep Dasar Stres Kerja

2.2.1 Definisi Stres Kerja

Stres didefinisikan sebagai respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap tuntutan atau beban berat yang tidak dapat dilakukan seseorang. Ketegangan yang disebabkan oleh aktivitas fisik, ketidakstabilan emosi, masalah sosial, perubahan ekonomi, kondisi tertentu dalam pekerjaan atau keadaan hingga peristiwa serta pengalaman yang sulit untuk bertahan dapat disebut juga dengan kondisi seseorang dalam keadaan stres. Stress yang terlalu lama sering kali membuat seseorang tidak produktif dan kinerjanya

cenderung sering menurun, terkadang munculnya tekanan stress sedikit dapat membantu seseorang untuk memusatkan perhatian maupun prosesnya dalam bekerja (Andrianti, 2019).

Seperti yang dinyatakan oleh (Sari & Rayni, 2020) bahwa stres kerja merupakan keadaan tertekan yang menyebabkan ketengangan hingga dapat terciptanya ketidak seimbangan antara kondisi fisik dan psikis pada karyawan yang bersumber dari individu maupun organisasi sehingga berpengaruh pada fisik, psikologi dan perilaku karyawan. Stres kerja seringkali muncul karena disebabkan oleh ketidakadanya kecocokan, kurangnya kemampuan dan keterampilan yang ingin dipenuhi oleh individu dalam lingkungan kerjanya seringkali berpengaruh pada penurunan produktivitas kerja perawat dalam melaksanakan tugas keperawatan. Stres kerja seringkali mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang hal ini seringkali disebabkan oleh adanya konflik antar individu, hubungan yang kurang baik, ketidakpastian dan adanya komunikasi yang kurang (Muzakkir et al., 2021).

2.2.2 Faktor – faktor stress kerja

Mengutip dari penelitian (Budiyanto, 2019) terdapat beberapa hal yang menjadi sumber stress pada pekerja sebagai berikut

1. Faktor instrinsik :
Faktor lingkungan kerja yang buruk, adanya beban kerja yang berlebih, peranan dalam sebuah organisasi, pengembangan karir serta hubungan dalam organisasi.
2. Faktor karakteristik Individu :
Faktor kecemasan dalam individu itu sendiri dan kurangnya toleransi dalam kelompok maupun organisasi.
3. Faktor eksternal :
Munculnya faktor stress ekstra yang bersumber dari masalah keluarga, adanya krisis hidup serta munculnya masalah finansial.

2.2.3 Indikator stress kerja

Menurut penelitian (Pangabean, 2024) indicator stress terbagi menjadi 3 yaitu sebagai berikut :

1. Stress psikologis yang terus menerus akan mempengaruhi seseorang dalam bekerja, seperti kebingungan, cemas, mudah Lelah, mudah tersinggung, sering merasa bosan dan munculnya kelelahan yang terus menerus dalam bekerja.
2. Perilaku stress mengalami kondisi yang seringkali tidak menyenangkan dalam melakukan pekerjaan, seperti ketidakhadiran kerja, kurang teliti dalam bekerja, berbicara kurang enak, meninggalkan pekerjaan tanpa menyelesaikannya hingga menggunakan fasilitas kantor dengan tidak semestinya.
3. Kelelahan fisik yang dialami pekerja seringkali dikarenakan karena menghadapi situasi yang terlalu berat hingga menyebabkan mudah Lelah, gangguan istirahat hingga menyebabkan jam tidur berubah, sesak napas, sakit kepala, otot leher kaku dan seringkali merasa tidak nyaman.