



Hubungan Keseimbangan Kerja dan Kehidupan Pribadi dengan Kesehatan Mental Perawat di IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025

M. Ari Munazar¹, Agustina², Tiara Mairani³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas

Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh, Indonesia

Email: ¹arimunazar479@gmail.com

Abstract

Nurses' mental health is influenced by the balance between work and personal life demands. This imbalance can increase the risk of depression, anxiety, and stress, especially for Emergency Department (ED) nurses who work under high pressure and dynamic conditions. Mental health disorders in nurses not only impact the well-being of healthcare workers but also affect the quality of care and patient safety. This study aims to determine the relationship between work-life balance and levels of depression, anxiety, and stress among ED nurses at Meuraxa Regional Hospital, Banda Aceh, in 2025. The study used a quantitative method with a descriptive analytical approach and a cross-sectional design. The study population was all 42 ED nurses at Meuraxa Regional Hospital, working three shifts, using a total population technique. Data collection was conducted from August 20–23, 2025, using an online Google Form questionnaire. Data analysis used the Fisher's Exact Test in SPSS. The results showed that 28.6% of respondents experienced depression, 83.3% experienced anxiety, and 19.0% experienced stress. Most respondents had a balanced work-life balance (64.3%) and an unbalanced personal life (66.7%). Bivariate analysis showed a significant association between work-life balance and depression ($p=0.001$), anxiety ($p=0.031$), and stress ($p=0.001$). Personal life was significantly associated with stress ($p=0.026$), but not with depression and anxiety. This study concluded that work-life balance plays a significant role in maintaining the mental health of emergency room nurses.

Keywords: Work-Life Balance, Personal Life Balance, Depression, Anxiety, Stress, ER Nurses.

Abstrak

Kesehatan mental perawat dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan pribadi. Ketidakseimbangan tersebut dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan stres, terutama pada perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) yang bekerja dalam tekanan tinggi dan kondisi dinamis. Gangguan kesehatan mental pada perawat tidak hanya berdampak pada kesejahteraan tenaga kesehatan, tetapi juga memengaruhi kualitas pelayanan dan keselamatan pasien. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada perawat IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh perawat IGD RSUD Meuraxa sebanyak 42 responden yang bekerja dalam tiga shift, menggunakan teknik total population. Pengumpulan data dilakukan pada 20–23 Agustus 2025 melalui kuesioner daring Google Form. Analisis data menggunakan Fisher's Exact Test melalui aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan 28,6% responden mengalami depresi, 83,3% mengalami kecemasan, dan 19,0% mengalami stres. Sebagian besar responden memiliki keseimbangan kerja seimbang (64,3%) dan kehidupan pribadi kurang seimbang (66,7%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keseimbangan kerja dengan depresi ($p=0,001$), kecemasan ($p=0,031$), dan stres ($p=0,001$). Kehidupan pribadi berhubungan signifikan dengan stres ($p=0,026$), tetapi tidak dengan depresi dan kecemasan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keseimbangan kerja berperan penting dalam menjaga kesehatan mental perawat IGD.

Kata Kunci: Keseimbangan Kerja, Kehidupan Pribadi, Depresi, Kecemasan, Stres, Perawat IGD.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang wajar, mampu bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi komunitasnya. Dalam realitas kehidupan modern, pencapaian kondisi ideal tersebut menjadi tantangan besar, terutama bagi individu yang bekerja dalam tekanan tinggi seperti tenaga kesehatan. Perubahan sosial, beban kerja yang meningkat, serta tuntutan pelayanan yang serba cepat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan (WHO, 2022).

Menurut *Global Burden of Disease* Tahun 2023, lebih dari 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi dan gangguan kecemasan sebagai dua gangguan paling umum (GBD, 2023). Angka ini terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir, termasuk setelah pandemi COVID-19 yang memicu krisis kesehatan mental global. WHO Tahun 2022 memperkirakan bahwa satu dari delapan orang di dunia hidup dengan gangguan mental. Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga masyarakat secara luas dalam bentuk meningkatnya beban biaya kesehatan, menurunnya produktivitas kerja, dan kualitas hidup yang rendah. Secara khusus, sektor tenaga kesehatan merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terhadap gangguan mental akibat tekanan pekerjaan yang berat dan terus-menerus (WHO, 2022).

Gangguan kesehatan mental sendiri dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk. Stres, kecemasan, dan depresi merupakan tiga bentuk gangguan mental yang paling umum dijumpai dalam dunia kerja. Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan eksternal yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Jika berlangsung dalam jangka panjang dan tidak dikelola dengan baik, stres dapat menimbulkan gangguan tidur, gangguan konsentrasi, hingga gangguan psikofisiologis seperti tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular (Kaplan & Sadock, 2020).

Gangguan kecemasan, atau *anxiety* disorder, ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, rasa takut yang tidak rasional, serta gejala fisik seperti palpitasi, gemetar, dan gangguan pencernaan. Kecemasan dapat bersifat akut maupun kronis dan berdampak pada kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Di tempat kerja, kecemasan bisa menghambat pengambilan keputusan, menurunkan efisiensi, dan meningkatkan risiko kesalahan kerja (*American Psychiatric Association*, 2020).

Dalam dunia kerja, berbagai faktor dapat memicu gangguan kesehatan mental, termasuk tuntutan kerja yang tinggi, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, konflik antarpegawai, serta ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Di sektor kesehatan, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena tenaga kesehatan tidak hanya bekerja di bawah tekanan waktu, tetapi juga sering berhadapan dengan penderitaan, kematian, dan kebutuhan mendesak untuk membuat keputusan kritis. Hal ini membuat tenaga kesehatan sangat rentan terhadap kelelahan emosional, burnout, dan gangguan psikologis lainnya.

Instalasi Gawat Darurat (IGD) merupakan salah satu unit kerja dalam pelayanan kesehatan yang memiliki tekanan kerja paling tinggi. Di IGD, tenaga kesehatan harus memberikan pelayanan cepat dan tepat dalam kondisi darurat dengan risiko tinggi. Mereka berhadapan langsung dengan pasien dalam kondisi kritis, harus membuat keputusan dalam waktu singkat, serta menangani keluarga pasien yang sering kali berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Lingkungan kerja yang tidak menentu, jam kerja panjang, dan ketegangan emosional yang tinggi menjadi faktor risiko utama bagi munculnya gangguan kesehatan mental pada tenaga kesehatan di IGD (Sari et al., 2021).

Pemilihan RSUD Meuraxa Banda Aceh sebagai lokasi dalam penelitian ini bukanlah keputusan yang bersifat arbitrer, melainkan hasil dari pertimbangan kontekstual yang matang dan berlandaskan pada urgensi ilmiah serta relevansi praktis yang tinggi. Sebagai rumah sakit rujukan sekunder di Kota Banda Aceh, yang secara hierarkis berada tepat di bawah RSUD Zainoel Abidin (RSUDZA), RSUD Meuraxa menempati posisi strategis dalam sistem layanan kesehatan daerah.

Rumah sakit ini tidak hanya menjadi tumpuan bagi limpahan kasus-kasus akut dari berbagai fasilitas kesehatan primer dan menengah, tetapi juga memainkan peran sentral dalam penanganan kegawatdaruratan dengan kompleksitas kasus yang kerap kali melampaui kapasitas ideal sumber daya yang tersedia. Dalam lanskap pelayanan semacam ini, para perawat, khususnya di Instalasi Gawat Darurat (IGD), berada dalam tekanan psikososial yang akut dan kronis secara simultan di mana tuntutan profesional yang tinggi, ekspektasi masyarakat, serta keterbatasan waktu dan sumber daya menciptakan medan kerja yang sarat turbulensi emosional. Di tengah realitas kerja yang demikian fluktuatif, keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan personal menjadi semakin rapuh dan sulit dijaga.

Penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam beberapa aspek. Pertama, menggabungkan dua variabel penting yaitu *Work-Life Balance* dan kesehatan mental (stres, kecemasan, dan depresi) dalam satu model analisis. Kedua, lokasi penelitian yang berfokus pada RSUD Meuraxa Banda Aceh, sebagai rumah sakit rujukan utama di wilayah tersebut, memberikan kontribusi kontekstual yang belum banyak dieksplorasi sebelumnya. Ketiga, penggunaan pendekatan kuantitatif yang berbasis data primer memberikan nilai lebih dalam hal validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait pengaruh keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi terhadap tiga aspek kesehatan mental secara simultan pada perawat IGD di rumah sakit rujukan daerah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan depresi, kecemasan, dan stres pada perawat IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental perawat di lingkungan kerja berisiko tinggi.

Pemilihan perawat IGD sebagai subjek penelitian didasarkan pada berbagai pertimbangan praktis dan teoritis. Perawat merupakan profesi dengan intensitas interaksi yang tinggi dengan pasien dan keluarga pasien. Mereka berada dalam posisi kunci dalam proses triase, stabilisasi, dan rujukan pasien. Selain itu, perawat di IGD sering kali menjadi penopang utama dalam situasi darurat yang penuh tekanan. Karakteristik ini membuat mereka sangat rentan terhadap tekanan emosional, kelelahan mental, serta gangguan psikologis. Studi oleh Sukprasert *et al.* (2023) menunjukkan bahwa perawat IGD memiliki tingkat *burnout* 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan perawat di unit lainnya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik menggunakan rancangan *cross-sectional* atau penelitian yang dilakukan dengan satu waktu yang bertujuan untuk melihat hubungan variabel independen (keseimbangan kerja meliputi (beban kerja, jadwal kerja) dan kehidupan pribadi meliputi (kesehatan fisik, waktu bersama keluarga) dengan kesehatan mental perawat di IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025. Pengukuran kesehatan mental dilakukan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh perawat yang bertugas di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh pada tahun 2025, dengan total sebanyak 42 perawat. Para perawat tersebut

menjalankan tugasnya dalam sistem kerja tiga shift (pagi, siang, malam) yang diterapkan di rumah sakit ini. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total population, dengan jumlah sampel 42 responden yang terbagi dalam 3 shift kerja yaitu shift pagi 16 responden, siang 14 responden dan malam 12 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 - 23 bulan Agustus Tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di IGD Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: Terdaftar sebagai tenaga perawat di IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh, bekerja dengan sistem shift (pagi, sore, malam), dan bersedia menjadi responden dengan mengisi dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi penelitian ini adalah: Menunjukkan sikap yang tidak senang dengan peneliti, dalam kondisi sakit, dan tidak masuk kerja, dan perawat yang sudah tidak bekerja di RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh. Data yang dikumpulkan akan diolah dengan menggunakan program SPSS (*statistical product and service solutions*) versi 24.0 kemudian disajikan dalam bentuk Tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang serta menggunakan narasi untuk penjelasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Perawat Di IGD Rsud Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025

	Variabel	n	%
Umur	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	1	2.4
	Dewasa (26-59 Tahun)	41	97.6
Pendidikan	Perguruan Tinggi	42	100.0
	0-5 Tahun	21	50.0
Masa Kerja	>5-10 Tahun	11	26.2
	>10-15 Tahun	4	9.5
	>15-20 Tahun	6	14.3
Status Perkawinan	Menikah	37	88.1
	Tidak Menikah	5	11.9

Sumber: Data Primer DiOlolah Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori umur dewasa yaitu sebanyak 41 orang (97,6%), sedangkan responden dengan kategori remaja akhir hanya 1 orang (2,4%). Pada tingkat Pendidikan seluruh responden memiliki pendidikan pada kategori perguruan tinggi yaitu sebanyak 42 orang (100,0%). Selanjutnya, distribusi responden menurut masa kerja menunjukkan bahwa mayoritas perawat IGD RSUD Meuraxa memiliki masa kerja 0-5 tahun yaitu sebanyak 21 orang (50,0%). Selanjutnya, sebanyak 11 orang (26,2%) memiliki masa kerja >5-10 tahun, 4 orang (9,5%) dengan masa kerja >10-15 tahun, dan 6 orang (14,3%) dengan masa kerja >15-20 tahun. Dari sisi status perkawinan, sebagian besar responden berada pada kategori menikah yaitu 37 orang (88,1%), sedangkan responden dengan status tidak menikah hanya 5 orang (11,9%).

3.1.2 Analisis Univariat

Tabel 2 Frekuensi Distribusi Kesehatan Mental Pada Perawat Di IGD Rsud Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025

Variabel		n	%
Kesehatan Mental	Depresi	Depresi	12 28.6
		Normal	30 71.4
	Anxiety/Kecemasan	Cemas	35 83.3
		Normal	7 16.7
	Stress	Stress	8 19.0
		Normal	34 81.0
	Keseimbangan Kerja	Kurang Seimbang	15 35.7
		Seimbang	27 64.3
	Kehidupan Pribadi	Kurang Seimbang	28 66.7
		Seimbang	14 33.3

Sumber: Data Primer DiOlah Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa dari total 42 responden, sebagian besar berada dalam kondisi mental normal. Pada aspek depresi, terdapat 12 responden (28,6%) yang mengalami depresi, sedangkan mayoritas yaitu 30 responden (71,4%) berada dalam kondisi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden tidak mengalami depresi, namun proporsi responden yang mengalami depresi masih cukup signifikan dan perlu mendapat perhatian. Selanjutnya pada aspek kecemasan (*anxiety*), mayoritas responden dilaporkan mengalami kecemasan. Sebanyak 35 responden (83,3%) menunjukkan adanya gejala kecemasan, sedangkan hanya 7 responden (16,7%) yang berada dalam kondisi normal. Hasil ini mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling dominan dialami oleh responden dibandingkan dengan depresi dan stres. Sementara itu, pada aspek stres, sebagian besar responden tidak mengalami stres, yaitu sebanyak 34 responden (81,0%). Hanya 8 responden (19,0%) yang dilaporkan mengalami stres. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian kecil responden mengalami stres, secara umum mayoritas berada pada kondisi normal.

Responden yang memiliki keseimbangan kerja seimbang berjumlah 27 orang (64,3%), sedangkan yang kurang seimbang sebanyak 15 orang (35,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menjaga keseimbangan kerja.

Responden dengan kehidupan pribadi kurang seimbang berjumlah 28 orang (66,7%), sedangkan yang seimbang hanya 14 orang (33,3%). Artinya, mayoritas responden belum mampu menjaga keseimbangan kehidupan pribadi secara optimal.

3.1.3 Analisis Bivariat

1. Keseimbangan Kerja

Tabel 3 Hubungan Keseimbangan Kerja Dengan Kesehatan Mental Pada Perawat Di Igd Rsud Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025

Keseimbangan Kerja	Kesehatan Mental				Total	OR	CI 95%	P-Value	
	Depresi		Normal						
	n	%	n	%	n	%			
Kurang Seimbang	9	60,0	6	40,0	15	100	12,0	2,46-58,4	0,001
	3	11,1	24	88,9	27	100			
Seimbang	Anxiety				Total	OR	CI 95%	P-Value	
	Cemas		Normal						
	n	%	n	%	n	%			
Kurang Seimbang	15	100	0	0,0	15	100	1,35	1,08-1,68	0,038
	20	74,1	7	25,9	27	100			

	Stress				Total		OR	CI 95%	P-Value
	Stress		Normal		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang Seimbang	7	46,7	8	53,3	15	100	22,7	2,42-213	0,002
Seimbang	1	3,7	26	96,3	27	100			

Sumber: Data Primer DiOlah Tahun 2025

Berdasarkan tabel 3, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan kerja dengan kesehatan mental perawat di IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh tahun 2025. Pada aspek depresi, responden dengan keseimbangan kerja kurang seimbang lebih banyak mengalami depresi dibandingkan responden dengan keseimbangan kerja seimbang, dengan hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan (p-value = 0,001; OR = 12,0).

Pada aspek kecemasan, seluruh responden dengan keseimbangan kerja kurang seimbang mengalami kecemasan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keseimbangan kerja dengan kecemasan (p-value = 0,038; OR = 1,35). Sementara itu, pada aspek stres, responden dengan keseimbangan kerja kurang seimbang juga lebih banyak mengalami stres dibandingkan responden dengan keseimbangan kerja seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan (p-value = 0,002; OR = 22,7).

Secara keseluruhan, keseimbangan kerja memiliki hubungan yang bermakna dengan seluruh aspek kesehatan mental perawat, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Semakin tidak seimbang kondisi kerja yang dialami perawat, maka semakin tinggi risiko terjadinya gangguan kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penerapan work-life balance yang baik dalam lingkungan kerja perawat guna menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

2. Kehidupan Pribadi

Tabel 4 Hubungan Kehidupan Pribadi Dengan Kesehatan Mental Pada Perawat Di Igd Rsud Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025

Kehidupan pribadi	Kesehatan Mental				Total		OR	CI 95%	P-Value
	Depresi		Normal		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang Seimbang	10	35,7	18	64,3	28	100	3,33	0,61-17,9	0,277
	2	14,3	12	85,7	14	100			
Seimbang							1,63	0,31-8,59	0,668

Kehidupan pribadi	Anxiety				Total		OR	CI 95%	P-Value
	Cemas		Normal		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang Seimbang	24	85,7	4	14,3	28	100	1,63	0,31-8,59	0,668
	11	78,6	3	21,4	14	100			
Seimbang							0,71	0,56-0,90	0,037

Kehidupan pribadi	Stress				Total		OR	CI 95%	P-Value
	Stress		Normal		n	%			
	n	%	n	%					
Kurang Seimbang	8	28,6	20	71,4	28	100	0,71	0,56-0,90	0,037
	0	0,0	14	100	14	100			
Seimbang									

Sumber: Data Primer DiOlah Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa kehidupan pribadi memiliki hubungan yang berbeda terhadap kesehatan mental perawat di IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh tahun 2025. Pada aspek depresi, responden dengan kehidupan pribadi kurang seimbang lebih banyak mengalami depresi dibandingkan responden dengan kehidupan pribadi seimbang. Namun, hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan (p-value = 0,277; OR = 3,33).

Pada aspek kecemasan, sebagian besar responden dengan kehidupan pribadi kurang seimbang mengalami kecemasan. Meskipun demikian, hubungan antara kehidupan pribadi dan kecemasan juga tidak signifikan secara statistik (p -value = 0,668; OR = 1,63).

Sementara itu, pada aspek stres ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kehidupan pribadi dengan stres (p -value = 0,037; OR = 0,71). Responden dengan kehidupan pribadi kurang seimbang cenderung lebih berisiko mengalami stres dibandingkan responden dengan kehidupan pribadi seimbang. Secara keseluruhan, kehidupan pribadi tidak berhubungan signifikan dengan depresi dan kecemasan, tetapi memiliki hubungan bermakna dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan pribadi berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional dan mengurangi tingkat stres pada perawat yang bekerja di lingkungan dengan tekanan kerja tinggi seperti IGD.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Hubungan Keseimbangan Kerja Dengan Kesehatan Mental

1. Depresi

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan kerja dengan tingkat depresi pada perawat IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh dengan nilai $p = 0,001$. Data menunjukkan bahwa dari 15 perawat yang memiliki keseimbangan kerja kurang baik, sebanyak 9 orang (60,0%) mengalami depresi, sedangkan hanya 6 orang (40,0%) yang tidak mengalami depresi. Sementara itu, pada kelompok perawat yang memiliki keseimbangan kerja baik, hanya 3 orang (11,1%) yang mengalami depresi, sedangkan mayoritas yakni 24 orang (88,9%) berada dalam kondisi normal. Hasil perhitungan Odds Ratio (OR) sebesar 12,0 dengan CI 95% = 2,46-58,4 mengindikasikan bahwa perawat dengan keseimbangan kerja yang buruk memiliki risiko 12 kali lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan dengan perawat yang memiliki keseimbangan kerja baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Zhang *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa prevalensi depresi lebih tinggi pada perawat IGD dibandingkan dengan unit pelayanan lainnya. Penelitian Al Maqballi *et al.* (2021) juga mengungkapkan bahwa paparan stres kerja kronis secara signifikan meningkatkan risiko depresi pada tenaga perawat, terutama di ruang kerja dengan tekanan psikologis tinggi.

Selain itu, studi Buivydienė *et al.* (2025) menambahkan bahwa rendahnya kepuasan kerja dan ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan imbalan yang diterima memperburuk risiko gangguan kesehatan mental, termasuk depresi. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian internasional yang melaporkan bahwa tenaga kesehatan yang bekerja di unit gawat darurat memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi akibat tekanan kerja yang intens, paparan berulang terhadap kasus kritis, serta keterbatasan dukungan organisasi (Moraes *et al.*, 2022; Li *et al.*, 2020).

2. Anxiety

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan kerja dengan kecemasan pada perawat IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh, dengan nilai $p = 0,038$. Data memperlihatkan bahwa seluruh perawat yang memiliki keseimbangan kerja kurang baik (100%) mengalami kecemasan, tanpa ada satu pun yang berada pada kondisi normal. Sementara itu, pada kelompok perawat dengan keseimbangan kerja baik, sebanyak 20 orang (74,1%) mengalami kecemasan, sedangkan 7 orang (25,9%) berada pada kondisi normal. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 1,35 dengan CI 95% = 1,08-1,68 mengindikasikan bahwa perawat dengan keseimbangan kerja yang buruk lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan perawat yang memiliki keseimbangan kerja baik.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Moraes *et al.* (2022) yang melaporkan prevalensi kecemasan tinggi pada perawat IGD akibat beban kerja berlebihan dan tuntutan multitasking yang terus-menerus. Penelitian Li *et al.* (2020) juga menunjukkan bahwa perawat yang bekerja di lingkungan darurat lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibanding unit pelayanan lain, terutama karena sifat pekerjaannya yang penuh risiko dan membutuhkan pengambilan keputusan cepat. Studi lain oleh Gao *et al.* (2021) menambahkan bahwa perawat dengan work life imbalance menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, karena kurangnya kesempatan untuk memulihkan energi melalui aktivitas pribadi dan sosial.

Dari sisi teori, temuan ini dapat dijelaskan menggunakan Teori Job Demand-Control (Karasek, 2020) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan meningkat ketika tuntutan kerja yang tinggi tidak disertai dengan kontrol yang memadai terhadap pekerjaan. Perawat IGD sering kali menghadapi kondisi darurat dengan kontrol terbatas terhadap jumlah pasien, kecepatan alur kerja, dan risiko kejadian yang tidak terduga, sehingga memicu kecemasan. Selain itu, teori Conservation of Resources (COR) Hobfoll, 2018 menjelaskan bahwa individu yang kehilangan sumber daya personal maupun sosial akibat ketidakseimbangan kerja lebih rentan mengalami distress psikologis, termasuk kecemasan.

3. Stress

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan kerja dengan tingkat stres pada perawat IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh dengan nilai $p = 0,002$. Dari 15 responden yang memiliki keseimbangan kerja kurang baik, sebanyak 7 orang (46,7%) mengalami stres, sementara 8 orang (53,3%) berada dalam kondisi normal. Sebaliknya, pada kelompok perawat dengan keseimbangan kerja seimbang, hanya 1 orang (3,7%) yang mengalami stres, sedangkan 26 orang (96,3%) berada dalam kondisi normal. Nilai Odds Ratio (OR) = 22,7 dengan CI 95% = 2,42–213, menunjukkan bahwa perawat dengan keseimbangan kerja buruk berisiko lebih dari 22 kali mengalami stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki keseimbangan kerja baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sovold *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa stres merupakan salah satu masalah dominan yang dialami tenaga kesehatan di unit gawat darurat. Penelitian Zhang *et al.* (2022) juga mengungkapkan bahwa perawat yang menjalani shift panjang dan bergilir memiliki risiko stres lebih tinggi akibat terganggunya ritme sirkadian dan kelelahan mental. Selain itu, penelitian oleh Gao *et al.* (2021) menambahkan bahwa beban kerja yang berat tanpa adanya keseimbangan dengan kehidupan pribadi secara signifikan meningkatkan prevalensi stres pada perawat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menambah bukti empiris bahwa keseimbangan kerja yang buruk menjadi faktor risiko kuat terhadap stres.

Dari perspektif teori, hasil ini dapat dijelaskan menggunakan Teori Person Environment Fit (Edwards, 2019) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dengan kapasitas individu. Pada kasus perawat IGD, tuntutan kerja yang tinggi tidak sejalan dengan kapasitas fisik maupun psikologis mereka, sehingga menimbulkan stres. Selain itu, Model Job Demand-Resources (JD-R, Demerouti & Bakker, 2017) juga menjelaskan bahwa tingginya tuntutan kerja (job demand) tanpa diimbangi dengan sumber daya (resources) yang memadai, seperti dukungan organisasi, manajemen waktu, dan supervisi yang efektif, dapat menyebabkan stres kronis.

3.2.2 Hubungan Kehidupan Pribadi Dengan Kesehatan Mental

1. Depresi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi antara perawat dengan kehidupan pribadi yang seimbang dan kurang seimbang, meskipun secara statistik tidak signifikan ($p = 0,277$). Dari 28 responden yang memiliki kehidupan pribadi kurang seimbang, 10 orang (35,7%) mengalami depresi, sedangkan 18 orang (64,3%) berada dalam kondisi normal. Sementara itu, dari 14 responden dengan kehidupan pribadi seimbang, hanya 2 orang (14,3%) yang mengalami depresi dan 12 orang (85,7%) berada dalam kondisi normal. Nilai Odds Ratio (OR) = 3,33 dengan CI 95% = 0,61–17,9 menunjukkan bahwa perawat dengan kehidupan pribadi kurang seimbang memiliki risiko lebih dari 3 kali lipat untuk mengalami depresi dibandingkan perawat dengan kehidupan pribadi seimbang, walaupun hasilnya belum signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Huang *et al.* (2021) yang melaporkan bahwa tenaga kesehatan yang kesulitan menjaga keseimbangan kehidupan pribadi memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi. Penelitian serupa oleh Zhang *et al.* (2020) juga menemukan bahwa keterbatasan waktu untuk pemulihan setelah bekerja berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi pada perawat. Selain itu, penelitian dari Al Maqbali *et al.* (2021) menegaskan bahwa faktor kurangnya dukungan keluarga dan terganggunya hubungan sosial dapat memperburuk kondisi depresi pada tenaga kesehatan.

Dari perspektif teori, hasil ini dapat dijelaskan melalui Boundary Theory (Clark, 2020) yang menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan pribadi dipengaruhi oleh kemampuan individu memisahkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan non-kerja. Perawat dengan kehidupan pribadi kurang seimbang cenderung gagal menjaga batasan tersebut, sehingga beban kerja terbawa hingga ke ranah personal dan menimbulkan gangguan psikologis berupa depresi. Selain itu, Work-Family Conflict Theory (Greenhaus & Beutell, 1985) menjelaskan bahwa konflik antara peran kerja dan peran keluarga dapat menurunkan kesejahteraan emosional dan meningkatkan risiko depresi.

2. Anxiety

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan, baik pada kelompok dengan kehidupan pribadi seimbang maupun kurang seimbang. Pada perawat dengan kehidupan pribadi kurang seimbang, sebanyak 24 orang (85,7%) mengalami kecemasan dan hanya 4 orang (14,3%) yang berada dalam kondisi normal. Sementara itu, pada perawat dengan kehidupan pribadi seimbang, 11 orang (78,6%) mengalami kecemasan dan 3 orang (21,4%) berada pada kondisi normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,668$ dengan OR = 1,63 (CI 95% = 0,31–8,59), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kehidupan pribadi dengan kecemasan, meskipun terdapat kecenderungan bahwa perawat dengan kehidupan pribadi kurang seimbang memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Moraes *et al.* (2022) yang menemukan bahwa perawat IGD lebih rentan mengalami kecemasan akibat beban kerja tinggi, tuntutan emosional, dan keterbatasan waktu pemulihan. Penelitian Li *et al.* (2020) juga melaporkan bahwa kurangnya keseimbangan kehidupan pribadi dapat meningkatkan risiko kecemasan pada tenaga kesehatan. Selain itu, Gao *et al.* (2021) menegaskan bahwa gangguan dalam kehidupan pribadi seperti konflik keluarga, keterbatasan waktu untuk aktivitas sosial, serta kesulitan dalam mengatur waktu istirahat merupakan faktor signifikan yang berkorelasi dengan munculnya kecemasan kronis.

Dari sudut pandang teori, fenomena ini dapat dijelaskan melalui Job Demand Resources (JD-R) Model (Demerouti *et al.*, 2001), yang menyebutkan bahwa kecemasan meningkat ketika tuntutan kerja (job demands) tidak diimbangi dengan sumber daya

pribadi (personal resources) maupun dukungan lingkungan. Kehidupan pribadi yang kurang seimbang mencerminkan rendahnya sumber daya personal, seperti waktu istirahat dan dukungan sosial, sehingga memperparah efek tuntutan kerja tinggi. Selain itu, menurut Conservation of Resources Theory (Hobfoll, 2018), kehilangan sumber daya pribadi seperti waktu bersama keluarga atau kesempatan beristirahat dapat menimbulkan stres psikologis yang kemudian memunculkan kecemasan.

3. Stress

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perawat dengan kehidupan pribadi kurang seimbang lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki kehidupan pribadi seimbang. Pada kelompok kurang seimbang, terdapat 8 responden (28,6%) yang mengalami stres dan 20 responden (71,4%) berada dalam kategori normal. Sebaliknya, pada kelompok kehidupan pribadi seimbang tidak ditemukan responden yang mengalami stres (0,0%), sementara 14 responden (100%) berada dalam kondisi normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,037$ dengan $OR = 0,71$ ($CI\ 95\% = 0,56-0,90$). Temuan ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kehidupan pribadi dengan stres, di mana perawat dengan kehidupan pribadi kurang seimbang lebih berisiko mengalami stres dibandingkan mereka yang memiliki kehidupan pribadi seimbang.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Zhang *et al.* (2022) yang melaporkan bahwa perawat dengan kehidupan pribadi kurang seimbang cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi karena keterbatasan waktu pemulihan. Penelitian Huang *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa perawat yang sulit menjaga keseimbangan kehidupan pribadi lebih rentan mengalami kelelahan psikologis, stres, bahkan burnout. Selain itu, Søvold *et al.* (2021) menegaskan bahwa ketidakmampuan memisahkan beban kerja dengan kehidupan pribadi menjadi faktor signifikan yang meningkatkan stres pada tenaga kesehatan, terutama mereka yang bekerja di lingkungan berisiko tinggi seperti IGD.

Fenomena ini dapat dipahami melalui Boundary Theory (Clark, 2020) yang menjelaskan bahwa ketidakmampuan individu memisahkan peran pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menimbulkan konflik peran, yang pada akhirnya memicu stres. Selain itu, Person-Environment Fit Theory (Edwards, 2019) juga menyatakan bahwa stres muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan (pekerjaan) dengan kemampuan individu dalam mengatur sumber daya personal (waktu, energi, dukungan sosial). Dalam konteks ini, kehidupan pribadi yang kurang seimbang mempersempit kapasitas individu untuk melakukan pemulihan, sehingga memperbesar risiko stres.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kehidupan pribadi berhubungan signifikan dengan stres, namun tidak dengan depresi dan kecemasan. Fenomena ini dapat dijelaskan karena stres merupakan respons psikologis yang muncul lebih cepat terhadap gangguan keseimbangan kehidupan sehari-hari, seperti kurangnya waktu istirahat, keterbatasan interaksi keluarga, dan konflik peran rumah tangga. Sebaliknya, depresi dan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umumnya berkembang melalui proses yang lebih kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti karakteristik individu, dukungan sosial, kondisi ekonomi, kepribadian, serta lingkungan kerja.

Pada konteks perawat IGD RSUD Meuraxa, kehidupan pribadi yang kurang seimbang kemungkinan besar lebih dahulu memengaruhi tingkat stres akibat keterbatasan waktu pemulihan setelah bekerja dalam sistem shift. Namun dampak tersebut belum cukup kuat untuk berkembang menjadi depresi maupun kecemasan yang bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor pekerjaan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap munculnya depresi dan kecemasan dibandingkan faktor kehidupan pribadi.

3.2.3 Hubungan Keseimbangan Kerja dan Kehidupan Pribadi Dengan Kesehatan Mental

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan kerja maupun kehidupan pribadi memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kondisi kesehatan mental perawat di IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh. Berdasarkan data yang telah dianalisis, ditemukan bahwa perawat dengan keseimbangan kerja yang kurang seimbang maupun kehidupan pribadi yang kurang seimbang lebih banyak mengalami depresi, kecemasan, dan stres dibandingkan dengan perawat yang memiliki keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi yang baik. Hal ini memperlihatkan bahwa faktor keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan personal berhubungan erat dengan kesehatan mental perawat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Gao *et al.* (2021) dan Huang *et al.* (2021) yang sama-sama menekankan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi faktor protektif terhadap kesehatan mental tenaga kesehatan. Perawat yang gagal menjaga keseimbangan ini lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres karena terbatasnya waktu pemulihan fisik maupun emosional. Penelitian Zhang *et al.* (2022) juga menambahkan bahwa jam kerja panjang dan sistem shift bergilir yang tidak mendukung keseimbangan hidup berkontribusi pada tingginya gangguan kesehatan mental di kalangan perawat IGD. Dari perspektif teori, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui Work-Life Balance Theory (Greenhaus & Allen, 2020) yang menekankan bahwa keseimbangan yang buruk antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan konflik peran dan berujung pada gangguan psikologis. Selain itu, Job Demand Resources Model (Bakker & Demerouti, 2017) menjelaskan bahwa tingginya tuntutan pekerjaan yang tidak diimbangi dengan sumber daya (misalnya waktu istirahat, dukungan sosial, fleksibilitas kerja) akan meningkatkan kelelahan emosional yang memicu depresi, kecemasan, dan stres.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi bukan hanya faktor pendukung, tetapi merupakan aspek esensial dalam menjaga kesehatan mental perawat IGD. Upaya peningkatan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi perlu menjadi prioritas bagi manajemen rumah sakit, misalnya melalui pengaturan jadwal kerja yang adil, pemberian cuti yang cukup, serta program dukungan psikologis bagi perawat. Tanpa adanya perbaikan dalam hal ini, risiko gangguan mental pada perawat IGD akan tetap tinggi dan dapat berdampak negatif pada kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

3.2.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden relatif kecil yaitu hanya 42 orang karena menggunakan metode total population pada seluruh perawat IGD RSUD Meuraxa. Kondisi ini dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi perawat yang lebih luas. Kedua, desain cross-sectional hanya mampu menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Ketiga, data diperoleh melalui kuesioner self-report sehingga masih memungkinkan terjadinya bias informasi akibat persepsi subjektif responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan beberapa rumah sakit, serta menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh bukti yang lebih kuat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Keseimbangan Kerja dan Kehidupan Pribadi dengan Kesehatan Mental Perawat di IGD RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2025, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 28,6% perawat mengalami depresi, sedangkan 71,4% berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa depresi masih menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang cukup dominan dialami oleh perawat IGD, meskipun mayoritas responden tidak mengalami gejala depresi.
2. Mayoritas perawat mengalami kecemasan (83,3%), sementara hanya 16,7% yang berada dalam kategori normal. Data ini menegaskan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental paling tinggi dialami perawat di IGD, sejalan dengan karakteristik kerja IGD yang penuh tekanan dan ketidakpastian.
3. Sebagian kecil responden mengalami stres (19,0%), sementara mayoritas berada pada kondisi normal (81,0%). Meskipun angka stres lebih rendah dibanding depresi dan kecemasan, tetap perlu diperhatikan karena stres yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi masalah mental serius.
4. Terdapat hubungan bermakna antara keseimbangan kerja dengan kesehatan mental perawat. Perawat yang memiliki keseimbangan kerja kurang seimbang cenderung lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, dan stres dibandingkan perawat dengan keseimbangan kerja yang baik.
5. Kehidupan pribadi juga berhubungan dengan kesehatan mental perawat. Responden yang memiliki kehidupan pribadi kurang seimbang lebih berisiko mengalami depresi, kecemasan, dan stres dibandingkan dengan yang memiliki kehidupan pribadi seimbang.
6. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan mental perawat IGD. Beban kerja tinggi, sistem shift, serta keterbatasan waktu pribadi berkontribusi terhadap tingginya prevalensi depresi, kecemasan, dan stres di kalangan perawat IGD RSUD Meuraxa.

REFERENCES

- American Psychiatric Association. (2020). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Fitriani, L., Suryani, S., & Hidayat, R. (2023). Hubungan lingkungan kerja dan stres kerja terhadap kesehatan mental perawat. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 121–130.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2021). Global, regional, and national burden of depressive disorders and attributable risk factors from 1990 to 2021: Results from the Global Burden of Disease Study 2021. *The British Journal of Psychiatry*, 224(4), 505–514. <https://doi.org/10.1192/bjp.2024.59>
- Greenhaus, H., J., Allen, & D., T. (2018). *Work–Family Balance: A Review and Extension of the Literature*.
- Kaplan, H.I., & Sadock, B.J. (2020). *Kaplan & Sadock’s Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (12th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Li, Zhang, X., Y., Chen, & H. (2021). ‘Flexible work arrangements and well-being of healthcare professionals: A cross-sectional study’, *Asian Journal of Health Studies*, 32(5), pp. ‘Flexible Work Arrangements and Well-Being of Healthcare Professionals: A Cross-Sectional Study’, *Asian Journal of Health Studies*, 32(5), Pp. 415–430.
- Liem, Tan, C., H., Wong, & P. (2021). Physical fitness and mental health: Exploring the link through neurotransmitters. *Physical Fitness and Mental Health: Exploring the Link through Neurotransmitters*. *International Journal of Health Sciences*, 15(4), Pp. 78-95.
- Liu, Wong, X., H., Chan, & K. (2021)., *Workload, Depression, and Life Satisfaction: Evidence from Hong Kong Public Sector Employees*. *Asian Journal of Psychiatry*, 58, Pp.230-245.
- Putra, Susanto, M. A., H., Widodo, & S. (2023). ‘The impact of flexible working hours on burnout levels

among emergency department nurses in Indonesia', *Indonesian Journal of Health Sciences*, 12(2), pp. 'The Impact of Flexible Working Hours on Burnout Levels among Emergency Department Nurses in Indonesia', *Indonesian Journal of Health Sciences*, 12(2), Pp. 89–105.

Rochmah, T., Widodo, A., & Hadi, A. (2021). Beban kerja dan kualitas pengambilan keputusan perawat di IGD. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 24(1), 15–24.

Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Jakarta. Penerbit: Alfabeta. Edisi-III

World Health Organization. (2022). *Mental health: strengthening our response*. Geneva: WHO Press.

World Health Organization. (2023). *Health Workforce Balance and Mental Health Trends in Southeast Asia*. Geneva: WHO Press.

Yuliana, S., Handayani, L., & Ramadhan, T. (2023). Intervensi berbasis biopsikososial untuk mengurangi stres kerja tenaga medis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Komunitas*, 11(1), 85–92.

Zhang, Li, T., M., Wu, & Y. (2023)., The Impact of Irregular Work Schedules on Mental Health: A Meta-Analysis of Hospital-Based Studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 64(2), Pp.95-110.

Zhou, Feng, P., J., Lin, & X. (2023)., Heavy Workload and Mental Health in Chinese Nurses: The Need for Stress Management Interventions. *Chinese Journal of Nursing Studies*, 15(3), Pp.215-230.