

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

## **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN BEBAN KERJA MENTAL PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD DR.MOEWARDI**

Bagas satria pamungkas<sup>1)</sup>, Wahyuningsih Safitri<sup>2)</sup>, Happy Indri Hapsari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2), 3)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[bagassatriapamungkas25@gmail.com](mailto:bagassatriapamungkas25@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Perawat di dalam melakukan pekerjaannya dituntut untuk profesional dalam melayani pasien. Tuntutan yang tinggi dari masyarakat secara tidak disadari dapat menimbulkan suatu beban kerja mental bagi perawat pada saat melaksanakan tugasnya. Beban kerja mental adalah beban kerja yang merupakan selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam kehidupan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi 218 responden, menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan jumlah 183 sampel. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner beban kerja mental menggunakan NASA TLX, dan kuisioner efikasi diri menggunakan GSE (*general self efficacy scale*) dan hasil data dianalisis dengan uji *spearman rank*. Tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan beban kerja mental perawat di ruang rawat inap.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada penelitian ini responden berjumlah 183 dengan rentang usia paling banyak dewasa awal berjumlah 81 responden (44.3%), sebagian besar responden adalah perempuan yang berjumlah 134 responden (73.2%), karakteristik masa kerja menunjukkan mayoritas responden dengan masa kerja lama (>10 tahun) sebanyak 87 responden (47.5%), sedangkan karakteristik pendidikan menunjukkan responden berpendidikan akhir profesi ners 102 responden (55.7%), hasil kategori tingkat efikasi diri baik sebanyak 104 (56.8%) sedangkan yang kurang baik 79 responden (43.2%). Mayoritas kategori beban kerja mental sedang sebanyak 111 responden (60.7%). Dan di dapatkan hasil penelitian bahwa tidak ada hubungan efikasi diri dengan beban kerja mental pada perawat di ruang rawat inap RSUD Dr. Moewardi.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Beban Kerja Mental, Perawat, Rawat Inap

Daftar Pustaka : 32 (2017-2023)

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA  
2024

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND MENTAL  
WORKLOAD AMONG NURSES IN THE INPATIENT WARDS OF DR.  
MOEWARDI REGIONAL HOSPITAL**

Bagas Satria Pamungkas<sup>1)</sup>, Wahyuningsih Safitri<sup>2)</sup>, Happy Indri Hapsari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Student of Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences,  
Kusuma Husada University of Surakarta

<sup>2), 3)</sup> Lecturer of Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences,  
Kusuma Husada University of Surakarta  
[bagassatriapamungkas25@gmail.com](mailto:bagassatriapamungkas25@gmail.com)

**ABSTRACT**

Nurses are expected to provide professional care to their patients. However, the high demands from society can unintentionally lead to a mental workload for nurses as they carry out their responsibilities. Mental workload is the gap between the demands of a task and an individual's capacity to handle it. Self-efficacy, on the other hand, is the belief in one's ability to manage different situations that arise in life.

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and mental workload among nurses in the inpatient wards of Dr. Moewardi Regional General Hospital (RSUD Dr. Moewardi). This is quantitative research using a cross-sectional approach. The population consists of 218 respondents, with purposive sampling resulting in 183 samples. The instruments used include a NASA TLX questionnaire for assessing mental workload and a General Self-Efficacy Scale (GSE) questionnaire for measuring self-efficacy. The data were analyzed using Spearman's rank correlation test.

The study found that out of 183 respondents, most are in early adulthood, with 81 people (44.3%) in this age group. A majority are female, totaling 134 respondents (73.2%). When it comes to work experience, 87 respondents (47.5%) have been in their positions for over 10 years. In terms of education, 102 respondents (55.7%) hold a nursing degree. Self-efficacy levels were categorized as high for 104 respondents (56.8%) and low for 79 respondents (43.2%). Most respondents (11 nurses or 60.7%) reported a moderate mental workload. The study concluded that there is no significant relationship between self-efficacy and mental workload among nurses in the inpatient wards of Dr. Moewardi Regional General Hospital.

Keywords : Self-Efficacy, Mental Workload, Nurses, Inpatient Care

References : 32 (2017-2023)

## I. PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-undang tentang rumah sakit No. 44 tahun 2009, rumah sakit adalah institusi kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna, yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan dan gawat darurat, yang menyelenggarakan upaya kesehatan bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, dan pemulihan kesehatan, yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan (prasetya et al., 2022).

Perawat menjadi sumber daya manusia terpenting di rumah dalam memberikan pelayanan kepada pasien, perawat dibagian rawat inap memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Secara umum, perawat di bagian rawat inap memiliki tugas untuk memperhatikan kebutuhan pasien, merawat pasien 24 Jam, serta bertanggung jawab dan memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien, dan juga pendokumentasian asuhan keperawatan pasien. Perawat di dalam melakukan pekerjaannya dituntut untuk profesional dalam melayani pasien. Tuntutan yang tinggi dari masyarakat secara tidak disadari dapat menimbulkan suatu beban kerja mental bagi perawat pada saat melaksanakan tugasnya(Werdani, 2020) .

Beban kerja mental adalah beban kerja yang merupakan selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang dalam kondisi termotivasi, beban kerja yang berlebihan akan mengakibatkan adanya kejadian stres kerja (Fahamsyah et al., 2017).

Dari hasil survei Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) terdapat sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami salah satu gejala beban kerja mental yaitu stress kerja akibat beban kerja berlebih yang megakibatkan tekanan mental dan psikis bagi perawat. Lalu berdasarkan hasil penelitian Werdani, (2020) menunjukkan beban kerja mental perawat yang di teliti pada tiga rumah sakit swasta di Surabaya, berada pada tingkat “sangat tinggi” yaitu mencapai 53% dari 83 perawat yang ada di 3 RS tersebut. Dikutip dari penelitian Prasetya (2021) di salah satu rumah sakit di Jakarta diketahui bahwa 51 persen perawat dari total 101 perawat memiliki beban kerja mental tinggi,. Rata rata beban kerja mental perawat secara keseluruhan sebesar 79,15 yang artinya perawat Rumah Sakit di dalam penelitian ini memiliki beban kerja mental yang tinggi .

Beban kerja yang timbul pada perawat pelaksana disebabkan oleh beberapa hal seperti jumlah pasien terlalu banyak, tenaga keperawatan yang bertugas di ruang tersebut kurang, dan tugas tambahan lain bagi perawat serta tingginya beban kerja yang berakibat perawat menjadi letih secara fisik dan mental sehingga bisa mempengaruhi mutu dan pelayanan rumah sakit itu sendiri(Wahyuningsih, 2019).

Drama (2019) dalam penelitiannya mengatakan beban kerja mental dan fisik bisa dikurang menggunakan efikasi diri. Yang dapat di buktikan dengan seorang perawat yang memiliki keyakinan diri (efikasi diri) yang tinggi pada dirinya sehingga dapat melaksanakan pekerjaan dengan baik, akan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi pula dalam menjalankan pekerjaannya sehingga

membuat mereka semakin percaya diri untuk bisa menyelesaikan tugas dan pekerjaannya.

efikasi diri mengacu kepada keyakinan diri mengenai kemampuannya untuk memotivasi sumber daya kognitif dan tindakan yang diperlukan agar berhasil dalam melaksanakan tugas tertentu (Rofi, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 5 februari 2024, didapatkan hasil di RSUD Dr. Moewardi yang memiliki perawat rawat inap dengan jumlah total 218 perawat dan didapatkan data dari hasil penelitian Wulandari, (2023) tentang beban kerja mental perawat di ruang rawat inap RSUD Dr. Moewardi memiliki beban kerja mental tinggi berjumlah 57 orang (71,2%).

Mengacu pada pemaparan materi diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan beban kerja mental perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. Moewardi .

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada bulan April 2024 di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 218 responden dan didapatkan jumlah sampel 183 responden menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan kriteria inklusi (perawat yang tidak dalam kondisi sakit dan perawat yang bersedia menjadi responden), kriteria eksklusi (perawat yang sedang dalam masa cuti). Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisisioner beban kerja mental menggunakan NASA TLX dengan nilai validitas 0.746 dan uji reabilitas 0.963, dan kuisisioner efikasi diri menggunakan GSE (*general self efficacy*

*scale*) dengan hasil uji validitas 0,573 dan reabilitas 0. 805 , dengan ethichal clearance nomor: 730/III/HREC/2024 dan hasil data dianalisis dengan uji spearman rank. Tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan beban kerja mental perawat di ruang rawat inap.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia (n=183)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja akhir (17 – 25)	10	5.5%
Dewasa awal (26 – 35)	81	44.3%
Dewasa akhir (36 – 45)	44	24.0%
Lansia awal (46 – 55)	43	23.5%
Lansia akhir (56 – 65)	5	2.7%
<b>Total</b>	<b>183</b>	<b>100,0%</b>

Tabel 1 menunjukkan karakteristik umur responden menunjukkan bahwa mayoritas umur perawat adalah 26-35 tahun sebanyak 81 rpsonden (44.3%).

Menurut Maulana (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa usia tidak menjamin kualitas seseorang, dengan seiring bertambahnya usia, tanpa pelatihan, pembelajaran, dan pengalaman, kualitas manusia tidak akan meningkat. Baik dalam hal menyelesaikan pekerjaan maupun mengelola stres dan kecemasan akibat beban kerja.

Menurut asumsi peneliti bahwa perawat rentang Umur dewasa awal (26-35 tahun) cenderung memiliki jiwa yang lebih dalam dan semangat yang tinggi, namun juga sangat rentan terhadap permasalahan yang di dapat dari dalam dan luar pekerjaan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah pun semakin

matang, namun usia tidak serta merta menjamin kematangan berpikir seseorang oleh karena itu, perawat dalam penelitian ini bisa terjadi beban kerja mental .

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=183)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	49	73.2%
Perempuan	183	100,0%
<b>Total</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>

Berlandaskan tabel 2 karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan bahwa responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 134 responden (73.2%) dan laki-laki sebanyak 49 responden (26,8%).

Menurut Michael (2022) perempuan lebih cocok untuk melakukan aktivitas perawatan yang tidak hanya melibatkan keterampilan dan kemampuan medis tetapi juga aspek mental dan emosional. Sehingga responden perempuan mempunyai keterampilan dan kesabaran lebih dalam menghadapi pasien.

Menurut asumsi peneliti bahwa perawat perempuan lebih beresiko dalam beban kerja mental karena perempuan lebih sensitif dan menggunakan perasaan daripada laki laki, dan juga memiliki peran ganda, tugas ganda dirumah dan lingkungan pekerjaan serta terkadang adanya konflik atau perbedaan pendapat saat dirumah dan dilingkungan kerja dapat mempengaruhi fisiologis dan emosional seseorang tersebut.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan masa kerja (n=183)

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Baru (< 6 tahun)	50	27.3%
Sedang (6-10 tahun)	46	25.1%

Lama (>10 tahun)	87	47.5%
<b>Total</b>	<b>183</b>	<b>100,0%</b>

Berlandaskan tabel 3 karakteristik masa kerja menunjukkan mayoritas responden diketahui lebih dari 10 tahun sebanyak 87 responden (47.5%).

masa kerja biasanya berkaitan dengan waktu mulai bekerja, dan pengalaman kerja juga menentukan kinerja seseorang. Semakin lama Anda bekerja, keterampilan Anda akan semakin baik karena Anda beradaptasi dengan pekerjaan. Ketika manusia mampu beradaptasi dengan lingkungannya, maka ia akan merasakan kepuasan dalam bekerja. Perawat dengan lebih banyak pengalaman cenderung lebih mampu menangani tantangan medis yang kompleks dan menangani situasi darurat dengan lebih tenang dan efisien (Rofi, 2019).

Menurut asumsi peneliti, masa kerjapada perawat dapat mewakili pengalaman seseorang dalam menguasai bidang pekerjaannya. Secara umum pengalaman kerja yang luas memerlukan lebih sedikit bimbingan dan merasakan lebih sedikit tekanan mental akibat beban kerja mereka, dibandingkan dengan pengalaman lebih sedikit. Semakin lama perawat bekerja di bidangnya, semakin banyak pengalaman yang di miliki dan semakin baik keterampilan kerja perawat tersebut Sehingga tekanan dari pekerjaannya lebih sedikit dan beban kerja mental akan berkurang.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan (n=183)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Profesi Ners	102	40.4%
S1 / D4	5	2.7%
D3	74	55.7%
S2	2	1.1%

<b>Total</b>	183	100,0%
--------------	-----	--------

Berdasarkan tabel 4 diketahui karakteristik pendidikan menunjukkan mayoritas pendidikan responden Profesi Ners sebanyak 102 responden (55.7%).

Astrike, (2022) menyatakan dalam penelitiannya bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi responnya terhadap rangsangan dari luar. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pula kesehatannya. Oleh karena itu, pendidikan tinggi dapat mendorong perkembangan intelektual dan menambah pengetahuan yang dapat digunakan untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien

Menurut Faizah et al (2023) perawat dengan gelar sarjana profesi ners mempunyai tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan perawat dengan pendidikan D3 yang hanya melakukan tugas keperawatan karena mempunyai pelatihan akademis yang memegang peranan tertentu dengan pemikiran yang lebih kritis dan keterampilan kognitif yang lebih baik. Hal ini dikarenakan perawat dengan pendidikan sarjana dapat lebih memadukan pengetahuan dasar dan praktik dengan mempertimbangkan alasan tindakan yang diberikan.

Peneliti berasumsi perawat dengan pendidikan D3 lebih beresiko mengalami beban kerja mental dikarenakan penyesuaian terhadap prosedur pekerjaan dengan tingkat pengetahuannya, sedangkan dengan pendidikan S1/Ners perawat akan memiliki pemikiran yang lebih matang dengan pengetahuan yang lebih tinggi dalam menjalankan prosedur asuhan keperawatan dan lebih siap dalam menjalani pekerjaan sehingga resiko mengalami beban kerja mental lebih kecil.

Tabel 5. efikasi diri pada perawat di ruang rawat inap RSUD Dr.Moewardi Surakarta (n=87)

<b>Katergorik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik	104	56.8%
Kurang baik	79	43.2%
<b>Total</b>	183	100,0%

Tabel 6. menunjukkan karakteristik berdasarkan efikasi diri diketahui bahwa rata-rata efikasi diri baik sebanyak 104 (56.8%).

Efikasi diri yang tinggi pada perawat penting karena mempengaruhi motivasi, kepuasan kerja, dan kualitas pelayanan pasien. Perawat dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk terus belajar dan meningkatkan keterampilannya, serta lebih percaya diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi sehari-hari di tempat kerja (Simamora, 2020).

Efikasi diri yang baik mengarahkan individu untuk bekerja keras dan optimis dalam mencapai hasil positif dan kesuksesan, sedangkan efikasi diri yang rendah mengarahkan individu untuk menampilkan sikap pesimis dan menunjukkan sikap tidak berusaha, mengalami kesulitan, tidak memiliki motivasi diri, dan mudah menyerah ketika dihadapkan pada situasi sulit dan komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan rendah. Orang dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai tekad untuk memecahkan masalah dan tidak mudah menyerah, meskipun mengetahui usahanya tidak akan berhasil (Dewi, 2020).

lingkungan kerja yang mendukung dan kolaboratif dapat memberikan perasaan bahwa perawat tidak sendirian dan dapat mengatasi tantangan bersama dan juga umpan balik yang konstruktif dan positif sehingga perawat merasa dihargai dan diakui atas upaya mereka dalam memberikan perawatan yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka (Hanafi et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa efikasi diri pada perawat mempengaruhi pekerjaan perawat yang akan memberikan pelayanan kesehatan terhadap pasien. Efikasi diri perawat yang baik di dapatkan dari pengalaman bekerja, pendidikan dan pelatihan, lingkungan yang mendukung, dan apresiasi kepada mereka. Dari faktor-faktor ini dapat membantu organisasi kesehatan dan manajemen perawat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan efikasi diri yang positif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja dan kepuasan perawat serta kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien.

Tabel 7. beban kerja mental pada responden perawat di ruang rawat inap RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Beban kerja mental	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	50	27.3%
Sedang	111	60.7%
Tinggi	22	12.0%
<b>Total</b>	183	100,0%

Tabel 8. karakteristik berdasarkan beban kerja mental terbanyak adalah beban kerja mental sedang sebanyak 111 responden (60.7%) .

Beban kerja mental dapat dijelaskan sebagai akibat dari ketidak seimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya mental yang tersedia untuk mengatasinya. Ketika perawat merasa bahwa tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan kognitif mereka atau bahwa mereka tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk memenuhinya, beban kerja mental dapat meningkat karena peningkatan aktivitas kognitif yang diperlukan (Maulana et al., 2020)

Beban kerja mental dipengaruhi oleh banyak faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang bersifat objektif dan

dapat mempengaruhi tingkat beban psikologis antara lain jumlah perawat yang bertugas, kapasitas pasien dan pengaturan waktu kerja, jenis kelamin, serta perbedaan pendidikan terakhir .Oleh karena itu, meskipun tanggung jawab dan aktivitas masing-masing perawat eksekutif sama, namun beban mentalnya bisa sangat berbeda (Faizah et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti beban kerja mental yang terjadi pada perawat dikarenakan Pembagian tugas-tugas pekerjaan yang belum sesuai dengan kemampuan dan kapasitas kerja membuat perawat memiliki beban kerja berlebih lalu pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan fokus dan juga faktor pekerjaan yang membutuhkan fisik yang saling berhubungan menjadikan beban kerja mental itu meningkat. Pembebanan kerja yang tinggi dapat menyebabkan penggunaan energi secara berlebih dan terjadi overstres, sedangkan beban kerja yang rendah dapat menyebabkan rasa bosan dan kejenuhan. Oleh sebab itu, tingkat beban kerja mental yang optimal harus diupayakan dan tentunya akan berbeda pada setiap individu.

Hasil uji *rank spearman* hubungan efikasi diri dengan beban kerja mental dengan jumlah sampel 183 responden didapatkan bahwa bahwa tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan beban kerja mental pada perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. Moewardi.

Efikasi diri adalah konsep kompleks yang mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatasi berbagai tugas dan tantangan hidup. Beban kerja mental dapat mempengaruhi perasaan seseorang ketika menyelesaikan suatu tugas tertentu, sedangkan efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, serta perasaan mampu dan pengendalian

diri. Aspek penting dari efikasi diri adalah persepsi individu bahwa mereka mempunyai kendali atas suatu situasi atau tugas. Beban kerja yang berat dapat menimbulkan perasaan kehilangan kendali atau ketidakmampuan dalam menangani tugas, sehingga dapat menurunkan efikasi diri. Namun, jika seseorang dapat mengelola dan mengatasi tantangan tersebut, sehingga dapat meningkatkan efikasi diri orang itu sendiri walaupun adanya tekanan dari beban kerja mental (Saragih & Siahaan, 2021).

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Drama (2019) dalam penelitiannya mengatakan beban kerja mental dan fisik bisa dikurangi menggunakan efikasi diri. Yang dapat di buktikan dengan efikasi diri yang tinggi pada dirinya sehingga dapat melaksanakan pekerjaan dengan baik, akan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi pula dalam menjalankan pekerjaannya sehingga membuat mereka semakin percaya diri untuk bisa menyelesaikan tugas dan pekerjaannya.

Namun dalam penelitian Rustika, (2020) mengemukakan reaksi individu dapat berbeda beda terhadap beban kerja mental. Beban kerja mental yang tinggi belum tentu secara langsung menyebabkan efikasi diri menurun, begitu pula sebaliknya. Beberapa orang mungkin merasa lebih termotivasi atau terdorong untuk mengatasi tantangan ini, sehingga meningkatkan efikasi diri mereka. Beberapa orang mampu beradaptasi terhadap beban kerja mental yang tinggi dan mengembangkan tingkat ketahanan mental yang tinggi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efikasi diri mereka. Efikasi diri seseorang juga dipengaruhi oleh faktor seperti dukungan sosial, pengakuan atas prestasi, dan kepercayaan diri yang telah terbentuk sebelumnya, menerima dukungan yang baik dan merasa

bahwa usaha yang dilakukan diakui dapat membantu mempertahankan efikasi diri di bawah beban kerja yang (Wiharja MS et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa Dalam kesimpulannya, Beban kerja mental yang tinggi belum tentu secara langsung menyebabkan efikasi diri menjadi kurang baik begitupun sebaliknya karena efikasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan situasional. Manajemen yang baik, pengembangan resiliensi individu, serta lingkungan kerja yang mendukung adalah faktor-faktor penting dalam efikasi diri yang positif di tempat kerja yang dapat membantu menjaga atau meningkatkan efikasi diri seseorang, meskipun dihadapkan pada beban kerja mental yang berlebihan.

#### **IV. KESIMPULAN**

1. Karakteristik responden, pada penelitian ini responden berjumlah 183 dengan rentang usia paling banyak di 26-36 tahun atau dewasa awal berjumlah 81 responden (44.3%). Diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yang berjumlah 134 responden (73.2%) dan 49 lainnya adalah laki laki (26.8%), untuk karakteristik masa kerja menunjukkan mayoritas responden dengan masa kerja lama (>10 tahun) sebanyak 87 responden (47.5%), sedangkan karakteristik pendidikan menunjukkan responden berpendidikan akhir profesi 102 responden (55.7%).
2. Tingkat efikasi diri pada perawat di ruang rawat inap RSUD Dr. Moewardi Surakarta di dapatkan hasil sebagian kategori tingkat efikasi diri baik sebanyak 104 (56.8%) sedangkan yang kurang baik 79 responden (43.2%).

3. Beban kerja mental di ruang rawat inap RSUD Dr. Moewardi Surakarta hasil rata-rata mayoritas kategori beban kerja mental sedang sebanyak 111 responden (60.7%).
4. Tidak ada hubungan efikasi diri dengan beban kerja mental pada perawat di ruang rawat inap RSUD Dr. Moewardi

## V. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian di rumah sakit yang berkaitan dengan penelitian ini dengan merubah salah satu variabel dan alat ukur yang digunakan.
2. Bagi Rumah Sakit  
Diharapkan penelitian ini bisa menjadi masukan untuk pihak rumah sakit dalam memperhatikan tingkat beban kerja mental, dan efikasi diri perawat dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar dapat mendukung dalam upaya mencapai kualitas pelayanan keperawatan yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astrike, F. (2022). *“Hubungan Karakteristik Individu dengan Beban Kerja Mental Perawat dengan Metode NASA-TLX Selama Pandemi Covid-19 di Rumah I Lagaligo.”* 8.5.2017, 2003–2005.
- Dewi, Yolanda Puspita. (2020). *hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individual di SMK Hidayah Semarang.*
- Fahamsyah, D., Alumni, P., Masyarakat, K., & Timur, P. J. (2017). *analisis hubungan beban kerja mental.* February, 107–115.  
<https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.107-115>
- Faizah, N., Muhandi, & Suwarsi, S. (2023). *analisis pengukuran beban kerja fisik dan mental perawat menggunakan index of physical workload dan nasa-task load index sebagai strategi dalam seleksi dan penempatan perawat.* 07(02), 1–19.
- Hanafi, M., Widyana, R., & Fatmah, S. N. (2021). *Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Burnout pada Perawat di RSUD X di Kabupaten Bantul Yogyakarta.* *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1–11.  
<https://www.ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/813>
- Maulana, I., Surya Mediawati, A., & Permana, E. (2020). *beban kerja mental, fisik dan waktu perawat di poli rsud dr. slamet garut.* *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 161–168.  
<https://doi.org/10.34035/jk.v11i2.441>
- Michael, Girsang, E., Chiuman, L., & Adrian. (2022). *Beban Kerja Mental Perawat Dengan Metode Rating Scale Mental Effort (RSME).* *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 5(1), 419–432.  
<https://doi.org/10.33096/woh.vi.133>
- Prasetya, I. Kadek Imam Yudi, Widyani, Anak Agung Dwi, & Vipraprastha, T. (2022). *PENGARUH EFIKASI DIRI, IKLIM ORGANISASI DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT. INDAH PERMAI DEPO NEGARA.* 3(November).
- Rofi, A. N. (2019). *Efikasi Diri, Beban Kerja dan Kepuasan sebagai Faktor Penentu Kinerja Pegawai (Studi Kasus Pada Satker PJJN Metropolitan Wilayah Semarang).* 1(2), 97–107.

- Saragih, S., & Siahaan, E. (2021). Pengaruh Stres Kerja, Efikasi Diri dan Kreatifitas Terhadap Kinerja Pegawai Badan Layanan Umum Daerah Rumah Sakit Umum Daerah Djasamen Saragih Pematangsiantar. *J-MIND (Jurnal Manajemen Indonesia)*, 6(2), 90. <https://doi.org/10.29103/j-mind.v6i2.5883>
- Simamora, R. H. (2020). Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi diri Perawat dalam Pelaksanaan Identifikasi Pasien. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 49–54. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i1.62>
- Wahyuningsih, S. (2019). *faktor-faktor yang memengaruhi beban kerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan di ruang rawat inap.*
- Werdani, Y. D. W. (2020). Pengaruh Beban Kerja Mental Perawat terhadap Tingkat Kepuasan Pasien di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Swasta di Surabaya (The Effect of Nurse's Mental Workload to the Level of Patient's Satisfaction in Private Hospital around Surabaya). *Jurnal Ners Lentera*, 4(2), 97–105. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/873>
- Wiharja MS, H., Rahayu, S., & Rahmiyati, E. (2020). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi. *VOCATECH: Vocational Education and Technology Journal*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.38038/vocatech.v2i1.40>
- Wulandari, A. S. A. (2023). *Hubungan Beban Kerja Mental dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. Moewardi Surakarta.* <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/99035/Hubungan-Beban-Kerja-Mental-dan-Status-Gizi-dengan-Produktivitas-Kerja-Perawat-di-Ruang-Rawat-Inap-RSUD-Dr-Moewardi-Surakarta%0Ahttps://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/99035/NTkzMzk3/Hubungan-Beban-Kerja-M>