UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SMART

Strategi Manajemen Stres untuk Perawat



Restyas Setio Rahayu
Dewi Kartika Sari

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga booklet yang berjudul "Strategi Manajemen Stres untuk Perawat" ini dapat disusun dengan baik. Booklet ini disusun sebagai media edukasi yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada perawat mengenai stres kerja serta salah satu strategi yang dapat digunakan dalam pengelolaan stres, yaitu *Guided Imagery*.

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan yang berkualitas kepada pasien. Tingginya beban kerja, tuntutan profesional, serta berbagai tantangan di tempat kerja dapat menjadi sumber stres yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, maupun kualitas pelayanan keperawatan. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai strategi manajemen stres yang efektif agar perawat mampu menjaga kesehatan diri, meningkatkan kesejahteraan, dan tetap memberikan pelayanan yang optimal.

Booklet ini dikembangkan sebagai media KIE, bukan sebagai penelitian untuk menguji efektivitas *guided imagery* maupun efektivitas booklet, dan tidak dimaksudkan sebagai pemberian intervensi langsung kepada perawat. Penyajian materi dibuat secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami sehingga dapat digunakan sebagai sumber informasi yang praktis bagi perawat.

Penulis menyadari bahwa booklet ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan booklet ini di masa mendatang. Semoga booklet ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman perawat mengenai stres kerja dan salah satu pengelolaannya melalui *guided imagery*, sehingga dapat mendukung kesejahetraan perawat serta kualitas pelayanan keperawatan.

Penulis



Daftar Isi

Pengertian Stres Kerja Perawat 01

Tujuan Manajemen Stres 02

Apa itu *Guided Imagery*? 03

Tujuan dan Manfaat *Guided Imagery* 04

Bagaimana *Guided Imagery Bekerja?* 05

Langkah-Langkah *Guided Imagery* 06

Pentingnya Mengelola Stres pada Perawat 07

Penutup 08

Daftar Pustaka 09

Apa itu stres kerja perawat?

Stres kerja pada perawat merupakan kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik akibat tuntutan pekerjaan di rumah sakit

Amalia et al. (2026) menyatakan bahwa stres kerja perawat adalah masalah krusial dalam layanan kesehatan modern karena berdampak langsung pada keselamatan pasien, kualitas perawatan, serta kesejahteraan tenaga keperawatan





Tujuan Manajemen Stres

Mengurangi Tingkat Stres

Menekan kecemasan, ketegangan, dan kelelahan emosional agar tidak mengganggu aktivitas.

Meningkatkan Produktivitas Kerja

Membantu lebih fokus, mengambil keputusan tepat, dan menjaga kinerja tetap optimal.

Mencegah Burnout

Menghindari kelelahan emosional berkepanjangan yang menurunkan kualitas kerja.

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Menjaga kondisi mental tetap stabil, suasana hati lebih baik, dan kepuasan hidup meningkat.



Apa itu *Guided Imagery*?

Guided Imagery

Guided imagery adalah teknik relaksasi yang menggunakan proses membayangkan atau memvisualisasikan situasi, tempat, pengalaman, atau suasana yang menyenangkan dan menenangkan. Teknik ini membantu mengalihkan perhatian dari tekanan yang dirasakan sehingga individu menjadi lebih rileks dan mampu mengurangi stres.



Hal yang Perlu Diperhatikan

- Lakukan *Guided Imagery* di tempat yang tenang dan nyaman
- Pilih posisi tubuh yang nyaman, duduk, atau berbaring
- Usahakan tidak ada gangguan selama melakukan latihan
- Gunakan gambaran atau suasana yang membuatmu merasa aman dan nyaman
- Lakukan dengan santai sesuai kemampuan dan kenyamanan diri

Tujuan *Guided Imagery*

Guided Imagery bertujuan membantu perawat mencapai kondisi yang lebih tenang dan rileks saat menghadapi tekanan.

Manfaatnya

- Membantu menciptakan rasa rileks dan tenang.
- Mengalihkan perhatian dari pikiran atau situasi yang menimbulkan tekanan.
- Membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan.
- Mendukung kesejahteraan mental dalam menghadapi tekanan kerja.
- Menjadi salah satu cara sederhana yang dapat dipelajari dan dilakukan secara mandiri.



Bagaimana *Guided Imagery* Bekerja?

Guided Imagery bekerja dengan mengarahkan perhatian pada gambaran mental yang positif dan menenangkan. Proses ini membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks.

Secara sederhana:

Tekanan/Stres
↓
Perhatian dialihkan
↓
Gambaran mental yang positif
↓
Relaksasi
↓
Tubuh dan pikiran lebih tenang



Langkah-Langkah *Guided Imagery*

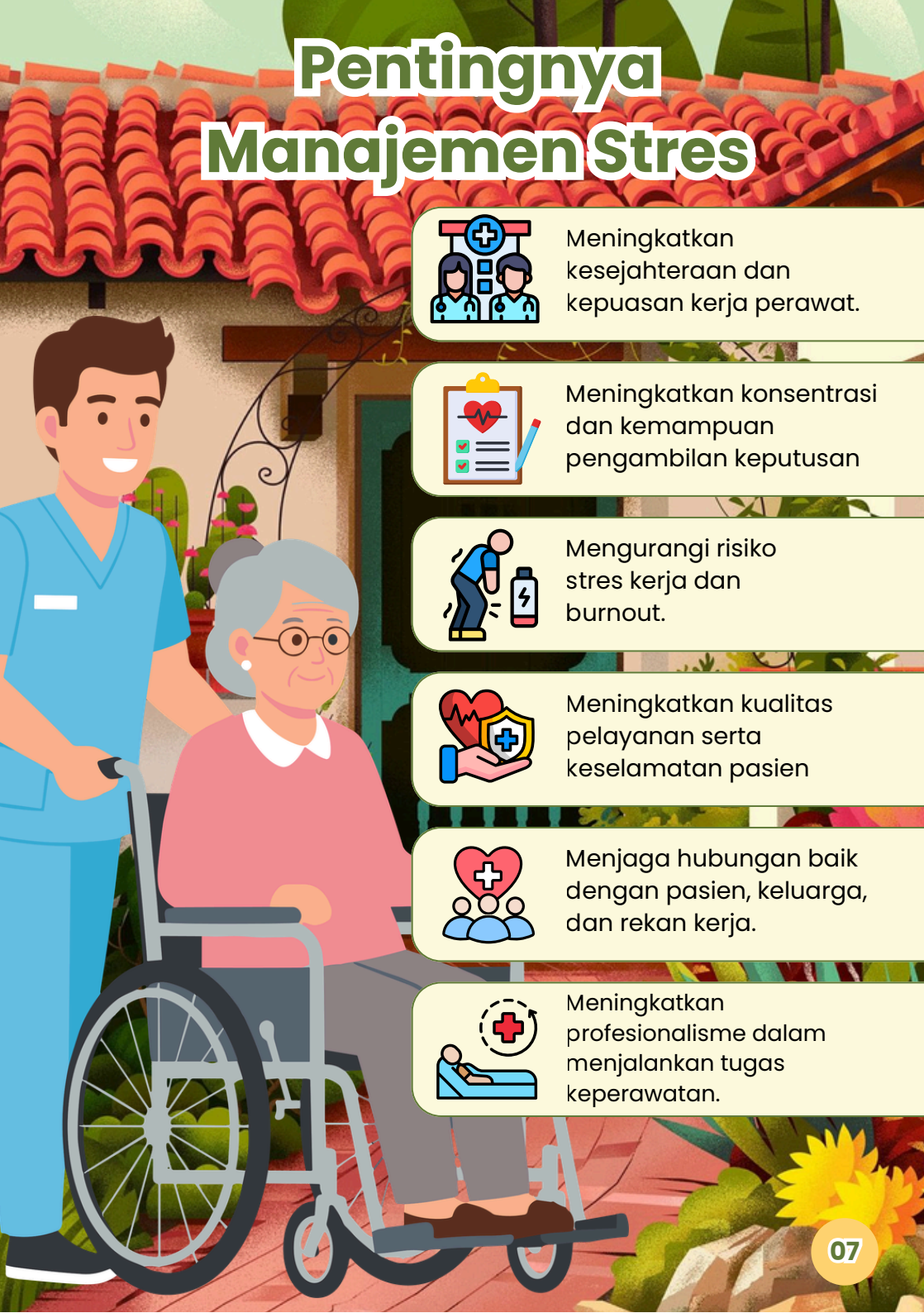
Guided Imagery dilakukan dengan mengarahkan pikiran pada gambaran yang menyenangkan dan menenangkan. Lakukan dengan posisi nyaman dan suasana yang tenang agar lebih mudah berkonsentrasi.

Tahapan:

- Posisikan tubuh senyaman mungkin, duduk atau berbaring.
- Pejamkan mata dan atur napas secara perlahan.
- Bayangkan tempat atau suasana yang membuatmu merasa nyaman.
- Fokuskan perhatian pada warna, suara, aroma, atau sensasi yang dibayangkan.
- Pertahankan gambaran tersebut selama beberapa saat.
- Kembalikan perhatian pada keadaan sekitar secara perlahan.
- Buka mata dan rasakan perubahan yang dirasakan.



Pentingnya Manajemen Stres



- Meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan kerja perawat.
- Meningkatkan konsentrasi dan kemampuan pengambilan keputusan
- Mengurangi risiko stres kerja dan burnout.
- Meningkatkan kualitas pelayanan serta keselamatan pasien
- Menjaga hubungan baik dengan pasien, keluarga, dan rekan kerja.
- Meningkatkan profesionalisme dalam menjalankan tugas keperawatan.


ICU
Kelola stres hari ini, wujudkan pelayanan berkualitas setiap hari

Daftar Pustaka

- Amalia, F. K., Saftarina, F., Damayanti, P., & Lisiswanti, R. (2026). Stres kerja pada perawat di rumah sakit. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia, 6(1), 482–492.
- Purwaningsih, S. (2025). Faktor risiko stres kerja pada perawat di rumah sakit. Forikes Voice: Journal of Health Research, 16(9), 836–843. https://doi.org/10.33846/sf16341
- Deepika, & Shilpa. (2025). Effectiveness of guided imagery on job stress among staff nurses: A quasi-experimental study. International Journal of Scientific Research in Science and Technology, 12(4), 808–816.
- Ramdhani, Z. D., & Hermawati. (2025). Edukasi coping stress pada perawat shift malam melalui media booklet. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 4(9), 169–181.
- Rohita, Tita, and Dedeng Nurkholik Sidik Permana. 2024. "Hubungan Manajemen Stres Dengan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit X." Jurnal Keperawatan Galuh 6(2): 125–28.