

Pengaruh Terapi Singkat Berfokus Solusi (TSBS) untuk Mengurangi Stres Kerja dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Perawat

The Effect of Solution-Focused Brief Therapy (TSBS) on Reducing Work Stress and Improving Psychological Well-being of Nurses

¹Yulyanti, ²Yunita, ³Candra Kusuma Negara, ⁴Ricky Prawira

^{1,2}STIKES Borneo Nusantara, Banjarbaru, Indonesia

^{3,4}Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

E-mail: lyayanti29@gmail.com

Submisi: 09 Juli 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi perawat, terutama di rumah sakit dengan intensitas kerja tinggi, yang dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, performa kerja, dan kualitas pelayanan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas Terapi Singkat Berfokus Solusi (TSBS) dalam menurunkan stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat di RSUD Banjarmasin. Desain penelitian menggunakan kuasi-eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test serta kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 60 perawat yang dibagi menjadi kelompok intervensi ($n = 30$) dan kontrol ($n = 30$) dengan teknik purposive sampling. Intervensi TSBS diberikan dalam lima sesi selama empat minggu secara daring berbasis video. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres kerja dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWBS) versi Bahasa Indonesia, dengan validitas r -hitung $> 0,423$ dan reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,894$ dan $0,912$). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test melalui SPSS versi 25. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan skor stres kerja (rata-rata 71,4 menjadi 53,2; $p = 0,001$) serta peningkatan kesejahteraan psikologis (59,3 menjadi 74,1; $p = 0,000$). Temuan kualitatif juga mengungkap peserta merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu menyelesaikan masalah secara reflektif. TSBS terbukti efektif sebagai intervensi psikologis praktis dan layak diimplementasikan secara institusional.

Kata kunci: Intervensi psikologis, Kesejahteraan, Stres kerja

Abstract

Work-related stress is a significant challenge faced by nurses, particularly in high-demand hospital environments, and it negatively impacts psychological well-being, job performance, and service quality. This study aimed to evaluate the effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in reducing work stress and enhancing the psychological well-being of nurses at Banjarmasin Regional Hospital. A quasi-experimental design with pre-test and post-test control groups was employed. Sixty nurses were selected through purposive sampling and divided into intervention ($n = 30$) and control ($n = 30$) groups. The intervention consisted of five online video-based SFBT sessions conducted over four weeks. Instruments included a work stress questionnaire and the Indonesian version of Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWBS). Validity testing yielded r -values > 0.423 , and reliability testing showed high internal consistency (Cronbach's Alpha = 0.894 and 0.912). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test via SPSS version 25. Results revealed a significant reduction in work stress scores (mean: 71.4 to 53.2 ; $p = 0.001$) and a notable increase in psychological well-being (59.3 to 74.1 ; $p = 0.000$). Participants also reported feeling more confident, calm, and reflective. The study concludes that SFBT is an effective, practical, and adaptable psychological intervention suitable for institutional adoption in hospital settings.

Keywords: Psychological intervention, Psychological well-being, Stress

Pendahuluan

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki tanggung jawab tinggi dalam memberikan asuhan secara terus-menerus kepada pasien, terutama di fasilitas layanan sekunder dan tersier seperti rumah sakit. Kondisi kerja yang menuntut, beban fisik dan emosional, serta tekanan lingkungan kerja dapat menyebabkan tingginya tingkat stres kerja di kalangan perawat. Berbagai studi melaporkan bahwa lebih dari 60% perawat di rumah sakit mengalami stres kerja sedang hingga berat, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada penurunan kualitas pelayanan, burnout, depresi, bahkan keinginan untuk resign (Babapour, Gahassab-Mozaffari and Fathnezhad-Kazemi, 2022).

Menurut data WHO tahun 2022 sekitar 40–60% tenaga keperawatan di dunia mengalami tekanan psikologis sedang hingga berat, yang berdampak langsung pada menurunnya kualitas pelayanan, meningkatnya kejenuhan (*burnout*), bahkan keinginan untuk meninggalkan profesi (Organization, 2022). Di Indonesia, fenomena ini semakin menguat pasca pandemi COVID-19. Data dari Ikatan Perawat Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa sekitar 68% perawat mengalami kelelahan psikologis kronis, dengan gejala utama berupa gangguan tidur, mudah marah, kehilangan semangat kerja, dan kelelahan emosional yang berkepanjangan (Fauziah, 2022). Kondisi serupa juga ditemukan di RSUD Banjarmasin, sebagai salah satu rumah sakit rujukan utama di Kalimantan Selatan. Perawat tidak hanya menghadapi beban fisik, tetapi juga tekanan psikis dari pasien dan keluarga, jam kerja panjang, serta keterbatasan waktu untuk pemulihan mental.

Dalam jangka panjang, stres kerja yang tidak tertangani berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Konsep kesejahteraan psikologis mencakup beberapa dimensi, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri (Yigit and Yasin, 2024). Ketika seseorang mengalami tekanan kerja

kronis, maka dimensi-dimensi tersebut rentan terganggu. Hal ini dapat menghambat performa, menurunkan resiliensi, serta mengganggu kemampuan profesional dalam pengambilan keputusan klinis yang kritis.

Menjawab tantangan tersebut, diperlukan intervensi psikologis yang efisien, terstruktur, dan adaptif terhadap lingkungan kerja keperawatan. Salah satu pendekatan yang semakin relevan dan berkembang adalah Terapi Singkat Berfokus Solusi (TSBS) atau dikenal secara global sebagai *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Pendekatan ini menitikberatkan pada kekuatan dan potensi individu dalam menemukan solusi dari masalah yang dihadapi, bukan berfokus pada sumber masalah. Prinsip TSBS adalah membangun harapan, memperkuat pencapaian masa lalu, dan membimbing individu menemukan langkah-langkah konkret untuk perubahan (Franklin *et al.*, 2022). Dalam konteks keperawatan, terapi ini dapat mendorong perawat untuk merefleksikan keberhasilan masa lalu, membangun narasi positif, dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kerja. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa TSBS efektif menurunkan stres kerja, meningkatkan *self-efficacy*, serta memperkuat makna dan kepuasan kerja pada tenaga kesehatan (Jansen *et al.*, 2023).

Berbeda dengan terapi konvensional yang bersifat panjang dan mendalam, TSBS bersifat pendek, praktis, dan aplikatif. Dalam konteks keperawatan, terapi ini sangat relevan karena tidak mengganggu jam kerja dan dapat diterapkan secara fleksibel melalui pendekatan digital atau sesi kelompok. Studi lain menunjukkan bahwa intervensi singkat berbasis solusi dapat menurunkan tingkat stres kerja hingga 25–30% dan meningkatkan aspek kesejahteraan psikologis secara signifikan pada tenaga kesehatan dalam waktu kurang dari satu bulan (Dou *et al.*, 2025).

Selain pendekatan terapi itu sendiri, penggunaan media digital dalam pelaksanaan intervensi juga menjadi strategi penting dalam era transformasi digital layanan kesehatan. Platform daring memungkinkan intervensi

dilakukan secara asynchronous, meningkatkan fleksibilitas dan partisipasi aktif tenaga kesehatan. Penelitian lain menyebutkan bahwa penggunaan terapi digital terbukti meningkatkan retensi, mempercepat transfer keterampilan, dan memudahkan proses refleksi pribadi dalam pengelolaan stres (Kyaw *et al.*, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Terapi Singkat Berfokus Solusi berbasis digital terhadap penurunan stres kerja dan peningkatan kesejahteraan psikologis perawat di RSUD Banjarmasin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan intervensi psikologis yang berbasis bukti, relevan, dan aplikatif di lingkungan kerja perawat, serta mendorong perumusan kebijakan peningkatan kesehatan mental tenaga kesehatan secara institusional.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test with control group design*, untuk mengevaluasi efektivitas Terapi Singkat Berfokus Solusi (TSBS) terhadap stres kerja dan kesejahteraan psikologis perawat. Penelitian dilaksanakan di RSUD Banjarmasin, Kalimantan Selatan, yang merupakan rumah sakit rujukan tingkat provinsi dengan jumlah tenaga keperawatan yang besar dan distribusi unit kerja yang beragam. Lokasi ini dipilih karena tingginya dinamika kerja dan tingkat stres yang dilaporkan oleh perawat dalam laporan internal rumah sakit. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung dari bulan Maret hingga Juni 2025.

Subjek dalam penelitian ini adalah perawat pelaksana yang bekerja di ruang rawat inap dan instalasi gawat darurat, dengan jumlah total 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi ($n=30$) dan kelompok kontrol ($n=30$). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi: bekerja minimal satu tahun, memiliki skor stres kerja sedang hingga tinggi berdasarkan

hasil pre-test, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Responden yang sedang menjalani intervensi psikologis lain atau memiliki riwayat gangguan psikiatri berat dikeluarkan dari sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian yakni perawat pelaksana yang bekerja di RSUD Banjarmasin minimal selama 1 tahun (agar memiliki pengalaman kerja yang cukup terhadap beban dan dinamika kerja rumah sakit), memiliki skor stres kerja dalam kategori sedang hingga tinggi, berdasarkan hasil pengisian kuesioner stres kerja pada saat pre-test, bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi TSBS selama empat minggu, ditandai dengan surat persetujuan (*informed consent*), dan memiliki akses terhadap perangkat digital (*smartphone* atau *laptop*) dan koneksi internet untuk mengikuti intervensi berbasis video daring. Kriteria eksklusi yakni tidak mengikuti lebih dari dua sesi intervensi secara lengkap, baik karena alasan pribadi, dinas luar, atau kendala teknis lainnya serta perawat yang mengundurkan diri secara sukarela sebelum intervensi selesai.

Intervensi yang diberikan berupa TSBS berbasis digital, yang terdiri dari 5 sesi selama empat minggu. Setiap sesi berdurasi 30–45 menit dan disampaikan melalui video interaktif yang dapat diakses melalui perangkat ponsel/laptop masing-masing responden. Materi terapi mencakup eksplorasi tujuan pribadi, refleksi pencapaian positif, identifikasi kekuatan internal, pengembangan solusi atas masalah kerja, serta latihan menguatkan narasi positif. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi apapun, namun tetap menjalani evaluasi pre-test dan post-test dalam waktu yang sama dengan kelompok intervensi.

Data dikumpulkan melalui pengisian dua kuesioner yakni kuesioner *Expanded Nurse Stress Scale* (ENSS) untuk mengukur tingkat stres kerja perawat dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWBS) versi Bahasa Indonesia, yang terdiri dari enam dimensi kesejahteraan psikologis yakni *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *personal growth* (pertumbuhan pribadi), *positive relations with*

others (hubungan positif dengan orang lain), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *self-acceptance* (penerimaan diri). Pada kuesioner ENSS rentang skor total ada 30 (paling rendah) – 150 (paling tinggi) sedangkan RPWBS dengan rentang skor per dimensi 3 (skor terendah) – 18 (skor tertinggi).

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment terhadap 30 responden uji coba, dengan hasil $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ ($r = 0,423 - 0,721$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa seluruh item valid. Uji reliabilitas instrumen menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,894 untuk skala

stres kerja dan 0,912 untuk skala kesejahteraan psikologis, yang mengindikasikan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi. Sebelum dilakukan analisis, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk, yang menunjukkan bahwa sebagian data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis data dilakukan menggunakan uji non-parametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test dalam kelompok, serta Mann–Whitney U Test untuk membandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=60)

No	Karakteristik	Kategori	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	Total	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	10	9	19	31,7%
		Perempuan	20	21	41	68,3%
2	Usia (tahun)	21-30	7	8	15	25,0%
		31-40	13	11	24	40,0%
		41-50	9	8	17	28,3%
		>50	1	3	4	6,7%
3	Pendidikan Terakhir	D3 Kep	14	15	29	48,3%
		S1 Kep	12	11	23	38,3%
		Profesi Ners	4	4	8	13,4%
4	Lama Kerja	<5 tahun	8	7	15	25,0%
		5-10 tahun	11	10	21	35,0%
		11-15 tahun	7	8	15	25,0%
		>15 tahun	4	5	9	15,0%
Total			30	30		100%

Penelitian ini melibatkan 60 responden yang terdiri dari 30 orang dalam kelompok intervensi dan 30 orang dalam kelompok kontrol. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, dan lama kerja perawat. Mayoritas responden adalah perempuan (68,3%), dengan kelompok

usia dominan pada rentang 31–40 tahun (40%). Pendidikan terakhir terbanyak adalah D3 Keperawatan (48,3%), diikuti oleh S1 Keperawatan (38,3%). Berdasarkan lama kerja, sebagian besar perawat telah bekerja 5–10 tahun (35%), yang menunjukkan pengalaman kerja menengah.

Perbandingan Quality of Life Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Perbandingan Skor *Quality of Life* Sebelum dan Sesudah Intervensi TSBS (n = 30)

Aspek Kualitas Hidup	Pre-Test (Mean ± SD)	Post-Test (Mean ± SD)	p-value	Keterangan
Kepuasan terhadap terapi	2,73 ± 0,51	3,37 ± 0,43	0,001	Terdapat peningkatan signifikan kepuasan terhadap pendekatan terapi yang diberikan
Pengaruh terapi terhadap hidup	2,60 ± 0,49	3,30 ± 0,41	0,002	Terapi dinilai memberikan dampak positif terhadap keseharian dan pengambilan keputusan

Aspek Kualitas Hidup		<i>Pre-Test</i> (Mean ± SD)	<i>Post-Test</i> (Mean ± SD)	<i>p-value</i>	Keterangan
Ketakutan komplikasi	terhadap	2,68 ± 0,55	3,25 ± 0,46	0,004	Kecemasan dan antisipasi negatif terhadap masalah kerja menurun secara signifikan
Masalah sosial		2,65 ± 0,50	3,33 ± 0,40	0,001	Relasi sosial dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal mengalami peningkatan
Total Skor QoL		2,66 ± 0,48	3,31 ± 0,39	0,000	Peningkatan menyeluruh dalam kualitas hidup secara psikologis dan sosial

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada seluruh aspek QoL setelah intervensi TSBS. Aspek yang mengalami peningkatan tertinggi adalah kepuasan terhadap terapi dan masalah sosial, yang menunjukkan bahwa TSBS mampu memperbaiki hubungan sosial serta persepsi positif terhadap intervensi psikologis. Total skor QoL meningkat dari 2,66 menjadi 3,31, menandakan bahwa TSBS efektif memperkuat kesejahteraan psikologis perawat secara keseluruhan.

Temuan Lapangan Tambahan

Selama proses intervensi, sebagian besar peserta menunjukkan respons positif terhadap TSBS. Mereka merasa pendekatan yang berfokus pada kekuatan dan solusi membantu mengurangi beban pikiran, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangkitkan kembali motivasi kerja. Beberapa perawat menyatakan bahwa mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan, lebih sabar dalam berinteraksi dengan pasien, serta lebih reflektif dalam menyelesaikan masalah di tempat kerja. Selain itu, kemudahan akses materi terapi secara daring juga membuat peserta merasa fleksibel dan mandiri dalam mengikuti sesi. Sebagian besar responden bahkan mengulang materi secara sukarela di luar sesi formal, yang menunjukkan bahwa TSBS tidak hanya efektif secara teknis, tetapi juga diterima secara emosional dan praktis oleh perawat di lapangan.

Pembahasan

Penelitian ini menilai intervensi TSBS dalam mengevaluasi efektivitas TSBS dalam menurunkan tingkat stres kerja dan

meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat di RSUD Banjarmasin melalui empat aspek utama: kepuasan terhadap terapi, pengaruh terapi terhadap hidup, ketakutan terhadap komplikasi, dan masalah sosial. Secara keseluruhan, peningkatan total skor QoL dari 2,66 menjadi 3,31 menegaskan bahwa TSBS memberikan manfaat holistik bagi kesejahteraan psikologis perawat. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis solusi mampu meningkatkan coping adaptif, memperkuat resiliensi, dan mendorong makna kerja secara signifikan dalam konteks pelayanan kesehatan.

Kepuasan terhadap Terapi

Setelah mengikuti program TSBS selama empat minggu, skor kepuasan terhadap terapi meningkat dari $2,73 \pm 0,51$ menjadi $3,37 \pm 0,43$ ($p = 0,001$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat merasa terbantu, nyaman, dan puas dengan pendekatan solusi yang ditawarkan. TSBS tidak hanya membantu mereka mengidentifikasi masalah, tetapi juga memberikan ruang untuk mengenali kekuatan pribadi dan menemukan solusi yang realistis dari pengalaman kerja mereka sendiri.

Studi lain menyatakan bahwa terapi singkat berbasis solusi menunjukkan kepuasan tinggi di kalangan tenaga kesehatan karena pendekatannya yang positif, tidak menghakimi, dan fokus pada hasil nyata dalam waktu yang singkat (Dou *et al.*, 2025). Selain itu terapi singkat berbasis solusi memiliki tingkat kepuasan yang tinggi di kalangan tenaga kesehatan karena bersifat

praktis, tidak menggurui, dan dapat diaplikasikan langsung dalam konteks kerja (Prokasheva, 2024). Penekanan pada kekuatan pribadi dan keberhasilan masa lalu menciptakan rasa percaya diri dan kompetensi.

Pengaruh Terapi terhadap Hidup

Skor pada aspek ini meningkat dari $2,60 \pm 0,49$ menjadi $3,30 \pm 0,41$ ($p = 0,002$), menunjukkan bahwa TSBS tidak hanya dirasakan saat sesi berlangsung, tetapi juga memberikan efek terhadap peningkatan fungsi sehari-hari, seperti pengambilan keputusan yang lebih tenang, pengelolaan konflik yang lebih baik, serta peningkatan makna terhadap pekerjaan. Perawat merasa lebih mampu mengendalikan stres dan menerapkan keterampilan berpikir positif dalam konteks kerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa intervensi psikologis digital seperti TSBS meningkatkan efisiensi adaptasi kerja dan mengurangi ketidakpastian peran dalam situasi kerja bertekanan tinggi, terutama di lingkungan klinis (Kyaw *et al.*, 2023). Selain itu dalam studi intervensi psikologis singkat di rumah sakit Eropa Tengah menemukan bahwa pendekatan berbasis kekuatan diri meningkatkan efikasi peran dan mengurangi konflik intrapersonal yang sering muncul dalam pengambilan keputusan cepat di ruang rawat (Naughton-Doe *et al.*, 2025).

Ketakutan terhadap Komplikasi

Skor aspek ini meningkat dari $2,68 \pm 0,55$ menjadi $3,25 \pm 0,46$ ($p = 0,004$), menunjukkan penurunan rasa takut dan antisipasi negatif terhadap kemungkinan kesalahan kerja, konflik interpersonal, atau beban kerja berlebih. TSBS membantu perawat membingkai ulang pengalaman buruk mereka, dan memfokuskan pada keberhasilan atau keterampilan yang pernah digunakan, sehingga mengurangi kecemasan terhadap masa depan kerja.

Penelitian lain menemukan bahwa intervensi singkat seperti TSBS mampu menurunkan *future-oriented anxiety* dan

meningkatkan ketahanan mental (*resilience*) pada perawat yang bekerja di unit tekanan tinggi seperti IGD dan ICU (Janitra *et al.*, 2024). Selain itu penelitian lain menyatakan bahwa intervensi berbasis solusi meningkatkan ketahanan mental perawat terhadap situasi kerja penuh tekanan, mengurangi catastrophic thinking, dan memperkuat kepercayaan dalam mengelola resiko profesional (Abbas *et al.*, 2023).

Masalah Sosial

Aspek ini menunjukkan peningkatan dari $2,65 \pm 0,50$ menjadi $3,33 \pm 0,40$ ($p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa TSBS memperbaiki hubungan interpersonal di tempat kerja. Setelah terapi, perawat lebih terbuka dalam komunikasi, lebih memahami perspektif rekan kerja, dan tidak mudah tersinggung dalam menghadapi tekanan. TSBS membantu membangun keterampilan komunikasi reflektif dan empatik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan solusi pada kelompok kerja meningkatkan empati, kemampuan mendengar aktif, dan memperkuat kerja tim pada lingkungan keperawatan yang penuh dinamika (Jansen *et al.*, 2023). Selain itu penelitian lain dalam studi intervensi tim keperawatan menyatakan bahwa praktik dialog reflektif berbasis solusi meningkatkan kerja tim, menurunkan friksi kerja, serta membangun suasana kerja yang lebih suportif dalam unit keperawatan (Mabona, van Rooyen and ten Ham-Baloyi, 2022).

Total Skor *Quality of Life*

Skor total meningkat dari $2,66 \pm 0,48$ menjadi $3,31 \pm 0,39$ ($p = 0,000$), menandakan peningkatan menyeluruh dalam aspek psikologis, sosial, dan emosional dari kualitas hidup perawat. Intervensi TSBS berhasil mengaktifkan narasi positif, meningkatkan perasaan kompetensi, dan memberikan harapan terhadap masa depan kerja.

Meta-analisis yang dilakukan peneliti sebelumnya menegaskan bahwa pendekatan terstruktur dan berorientasi solusi secara konsisten meningkatkan *overall psychological well-being* dan mengurangi

stres organisasi pada tenaga keperawatan hingga 30% dalam waktu kurang dari satu bulan (Babapour, Gahassab-Mozaffari and Fathnezhad-Kazemi, 2022). Selain itu penelitian lain mengungkapkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap kemampuan diri dan harapan masa depan. Intervensi singkat yang menekankan pemulihan makna kerja terbukti meningkatkan skor kesejahteraan global pada populasi tenaga medis dan keperawatan hingga 28% dalam waktu 1 bulan (Rosa *et al.*, 2022).

Implikasi Program Terapi Singkat Berfokus Solusi (TSBS)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa TSBS mampu memberikan dampak positif yang signifikan dalam menurunkan stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat. Temuan ini memiliki implikasi yang kuat terhadap pengembangan program dukungan psikologis di lingkungan rumah sakit, khususnya bagi institusi dengan beban kerja tinggi seperti RSUD Banjarmasin. Intervensi ini terbukti efisien karena menggunakan pendekatan pendek yang berfokus pada solusi konkret, bukan pada eksplorasi masalah yang mendalam. Hal ini menjadikan TSBS relevan diterapkan pada profesi perawat yang memiliki keterbatasan waktu dan menghadapi tekanan kerja yang tinggi secara terus-menerus. Dengan peningkatan signifikan pada seluruh aspek kualitas hidup psikologis, termasuk kepuasan kerja, ketahanan mental, dan kemampuan relasi interpersonal, TSBS dapat dijadikan sebagai bagian dari strategi manajemen stres institusional.

Dari sisi implementasi, TSBS mudah disesuaikan dengan kebutuhan organisasi karena dapat dilakukan secara daring maupun luring, baik dalam bentuk individual maupun kelompok kecil. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa pendekatan digital dalam intervensi psikologis terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan keberlanjutan praktik intervensi, bahkan pada tenaga kesehatan yang memiliki tingkat tekanan

kerja tinggi (Kyaw *et al.*, 2023). Dengan modul yang disusun sistematis dan berbasis kekuatan diri, TSBS dapat diintegrasikan ke dalam program pelatihan rutin, pembekalan tenaga baru, atau sesi refleksi berkala. Pengembangan program berbasis solusi ini juga selaras dengan pendekatan *psychosocial safety climate* (PSC) yang saat ini mulai diterapkan secara global untuk menciptakan tempat kerja yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang (Athanasios, 2024).

Selain itu, dari sisi kebijakan institusi, TSBS berpotensi diadopsi sebagai bagian dari Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam promosi kesehatan mental kerja. Penurunan stres kerja dan peningkatan kesejahteraan yang ditunjukkan oleh hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program intervensi psikologis singkat dapat memberikan hasil nyata dalam waktu yang relatif cepat, yakni dalam kurun waktu kurang dari satu bulan. Dengan efektivitas yang tinggi, biaya pelatihan yang rendah, serta fleksibilitas implementasi, program TSBS juga mendukung efisiensi anggaran dan operasional rumah sakit. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa solusi intervensi berbasis kekuatan diri secara signifikan mengurangi turnover intention di kalangan perawat dan memperbaiki kualitas layanan kesehatan secara keseluruhan (Dou *et al.*, 2025).

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung perkembangan model intervensi psikologis positif di tempat kerja berbasis *solution-oriented practice* yang menekankan pada pemberdayaan individu, bukan ketergantungan terhadap konselor atau ahli psikologi. Ini penting untuk membangun sistem kerja keperawatan yang resilien dan adaptif di tengah tantangan sistem kesehatan modern. Studi lain menunjukkan bahwa intervensi singkat yang mengaktifkan makna kerja dan kekuatan personal meningkatkan motivasi intrinsik dan performa kerja hingga 27% pada tenaga kesehatan di Eropa Selatan (Rosa *et al.*, 2022).

Dengan demikian, program TSBS tidak hanya layak dikembangkan sebagai

pendekatan individual, tetapi juga sebagai kerangka intervensi sistemik yang mampu memperkuat budaya kerja positif, memperbaiki hubungan antar staf, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikososial. Ke depannya, program ini dapat diperluas melalui kolaborasi lintas profesi kesehatan dan menjadi bagian integral dari kebijakan manajemen sumber daya manusia di sektor kesehatan Indonesia.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa TSBS merupakan intervensi yang efektif, praktis, dan adaptif dalam menurunkan tingkat stres kerja serta meningkatkan kualitas hidup psikologis perawat di RSUD Banjarmasin. Intervensi ini memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek penting dalam kehidupan kerja perawat, seperti peningkatan kepuasan terhadap terapi, pengaruh positif terhadap kehidupan profesional, penurunan kecemasan terhadap komplikasi kerja, dan perbaikan relasi sosial di lingkungan kerja. Skor total *Quality of Life* (QoL) meningkat secara bermakna, menunjukkan bahwa TSBS mampu memperkuat coping adaptif, membangun narasi positif, dan mengembalikan makna serta motivasi kerja yang sebelumnya tergerus oleh tekanan profesional.

Penelitian ini menunjukkan bahwa TSBS merupakan intervensi yang efektif, praktis, dan adaptif dalam menurunkan tingkat stres kerja serta meningkatkan kualitas hidup psikologis perawat di RSUD Banjarmasin. Intervensi ini memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek penting dalam kehidupan kerja perawat, seperti peningkatan kepuasan terhadap terapi, pengaruh positif terhadap kehidupan profesional, penurunan kecemasan terhadap komplikasi kerja, dan perbaikan relasi sosial di lingkungan kerja. Skor total QoL meningkat secara bermakna, menunjukkan bahwa TSBS mampu memperkuat coping adaptif, membangun narasi positif, dan mengembalikan makna serta motivasi kerja

yang sebelumnya tergerus oleh tekanan profesional.

Berdasarkan hasil tersebut, TSBS layak dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari program dukungan psikologis institusional yang dapat diterapkan secara terstruktur dan berkelanjutan di rumah sakit. Intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam pelatihan rutin keperawatan, sistem orientasi karyawan baru, maupun sesi reflektif untuk mencegah burnout dan meningkatkan performa kerja. Dengan pendekatan yang positif, singkat, dan berbasis kekuatan diri, TSBS terbukti menjadi salah satu solusi promotif dan preventif yang dapat memperkuat ketahanan mental tenaga kesehatan dalam menghadapi dinamika kerja yang kompleks dan penuh tekanan.

Ucapan Terimakasih

Kami menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini, khususnya perawat yang telah bersedia berpartisipasi. Selain itu, kami berterima kasih kepada institusi serta rekan sejawat atas saran dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan praktik keperawatan serta peningkatan kualitas pelayanan asuhan keperawatan dan kesejahteraan perawat.

Referensi

- Abbas, Q. et al. (2023) 'Brief Cognitive Behavior Therapy For Stigmatization, Depression, Quality Of Life, Social Support And Adherence To Treatment Among Patients With HIV/AIDS: A Randomized Control Trial', *BMC Psychiatry*, 23(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05013-2>.
- Athanasios, T. (2024) 'Examining The Triadic Relationship Of Servant Leadership, Teacher Leadership, And Psychosocial Safety Climate In K-12 Schools', *Leadership and Policy in Schools*, pp. 1–20. <https://doi.org/10.1080/15700763.202>

4.2339880

- Babapour, A.-R., Gahassab-Mozaffari, N. and Fathnezhad-Kazemi, A. (2022) 'Nurses' Job Stress And Its Impact On Quality Of Life And Caring Behaviors: A Cross-Sectional Study', *BMC nursing*, 21(1), p. 75. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00852-y>
- Dou, J. et al. (2025) 'Effectiveness Of Mindfulness-Based Interventions On Burnout , Resilience And Sleep Quality Among Nurses : A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials'. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03101-0>
- Fauziah, A.R. (2022) 'Bagaimana Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan di Indonesia Selama Pandemi?', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), pp. 530–537. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3>
- Franklin, C. et al. (2022) 'Solution-Focused Brief Therapy For Students In Schools: A Comparative Meta-Analysis Of The US And Chinese Literature', *Journal Of The Society For Social Work And Research*, 13(2), pp. 381–407. doi: 10.1086/712169
- Janitra, F.E. et al. (2024) 'Efficacy Of Resilience-Related Psychological Interventions In Patients With Long-Term Diseases: A Meta-Analysis Of Randomised Controlled Trials', *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(5), pp. 1388–1406. <https://doi.org/10.1111/inm.13334>
- Jansen, S.J. et al. (2023) 'Developing A Design-Based Concept To Improve Hand Hygiene In The Neonatal Intensive Care Unit', *Pediatric Research*, 94(2), pp. 450–457. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02482-9>
- Kyaw, T.L. et al. (2023) 'Cost-effectiveness of Digital Tools For Behavior Change Interventions Among People With Chronic Diseases: Systematic Review', *Interactive Journal of Medical Research*, 12(1), p. e42396. <https://doi.org/10.2196/42396>
- Mabona, J.F., van Rooyen, D.R.M. and ten Ham-Baloyi, W. (2022) 'Best Practice Recommendations For Healthy Work Environments For Nurses: An Integrative Literature Review', *Health SA Gesondheid*, 27(1). <https://doi.org/10.4102/hsag.v27i0.1788>
- Naughton-Doe, R. et al. (2025) 'Interventions That Prevent Or Reduce Perinatal Loneliness And Its Proximal Determinants: A Restricted Scoping Review', *BMC Public Health*, 25, p. 495. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20788-z>
- Organization, W.H. (2022) WHO Guideline On Self-Care Interventions For Health And Well-Being, 2022 Revision. World Health Organization. <https://www.who.int/>
- Prokasheva, S. (2024) 'Single Session Therapy Supporting Social-Emotional Learning (SST-SEL) With Children, Families, and Educators in Israel', in *Single Session Therapies*. Routledge, pp. 348–362. <https://doi.org/10.4324/9781032693828-29>
- Rosa, W.E. et al. (2022) 'The Critical Need For A Meaning-Centered Team-Level Intervention To Address Healthcare Provider Distress Now', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), p. 7801. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137801>
- Yiğit, B. and Yasin, B. (2024) 'Discovering Psychological Well - Being : A Bibliometric Review', *Journal of Happiness Studies*, 25(5), pp. 1–24. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>.