

PENGARUH STRES KERJA DAN *GRIT* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PERAWAT RUMAH SAKIT DI KARAWANG

Desi Nurbarkah^{1*}, Nuram Mubina², Yuwono Pratomo³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang,
Indonesia^{1,2,3}

e-mail: ^{1*} ps24.desinurbarkah@mhs.ubpkarawang.ac.id, ² nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id,
³ yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id

Diterima: 22/5/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Beban kerja berlebih saat jam sibuk operasional pelayanan medis serta tingginya tuntutan penanganan keluhan pasien melatarbelakangi kegiatan penelitian ini. Masalah tersebut memicu kelelahan emosional kronis serta kerentanan mental yang dapat mengganggu performa dan stabilitas kondisi psikologis para tenaga kesehatan. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah membedah dan menguji pengaruh stres kerja dan *grit* terhadap *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di Kabupaten Karawang. Langkah-langkah jalur riset kuantitatif asosiatif kausalitas ini dioperasikan menggunakan strategi penarikan sampel secara *convenience sampling*. Prosedur pengumpulan data primer melibatkan 356 perawat aktif sebagai responden melalui instrumen adaptasi draf skala model Likert, yang selanjutnya dieksekusi statistik lewat permodelan analisis regresi linier berganda. Data kuantitatif secara empiris menyingkap pengaruh signifikan secara simultan antara stres kerja dan *grit* terhadap kesejahteraan mental, ditunjukkan oleh perolehan nilai *F*-hitung sebesar 299,5 dengan probabilitas signifikansi *p* kurang dari 0,001. Evaluasi parsial mengonfirmasi stres kerja berdampak negatif signifikan, sementara *grit* mencatatkan kontribusi positif dominan paling kuat terhadap ketangguhan mental subjek dengan capaian total nilai *R-square* sebesar 0,629 atau setara 62,9 persen. Simpulan utama menegaskan bahwa kombinasi pengendalian tekanan psikologis serta penguatan ketabahan jangka panjang terbukti sangat andal memelihara kesehatan mental perawat. Instansi kesehatan direkomendasikan merancang draf manajemen intervensi secara konsisten.

Kata Kunci: *Stres Kerja, Grit, Psychological Well-Being, Perawat*

ABSTRACT

Excessive workloads during peak medical service hours and the high demands of handling patient complaints are the background to this research activity. These problems trigger chronic emotional exhaustion and mental vulnerability that can disrupt the performance and stability of the psychological condition of healthcare workers. The main focus of this scientific study is to dissect and test the influence of work stress and *grit* on the psychological well-being of hospital nurses in Karawang Regency. The steps of this associative causal quantitative research path were operated using a convenience sampling strategy. The primary data collection procedure involved 356 active nurses as respondents through an instrument adapted from the Likert scale model draft, which was then executed statistically through multiple linear regression analysis modeling. Quantitative data empirically revealed a significant simultaneous influence between work stress and *grit* on mental well-being, indicated by the obtained *F*-value of 299.5 with a significance probability of *p* less than 0.001. Partial evaluation confirmed that work stress had



a significant negative impact, while grit recorded the strongest dominant positive contribution to the mental toughness of the subjects with a total R-square value of 0.629 or equivalent to 62.9 percent. The main conclusion confirms that the combination of managing psychological distress and strengthening long-term resilience has proven highly effective in maintaining nurses' mental health. Healthcare institutions are recommended to consistently design intervention management plans.

Keywords: *Job Stress, Grit, Psychological Well-Being, Nurses*

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan fasilitas kesehatan yang berkontribusi besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui pelayanan medis, perawatan, pencegahan, dan pemulihan (Fachri, 2024). Keberhasilan tujuan rumah sakit tidak hanya ditentukan oleh fasilitas dan teknologi, melainkan juga kualitas para pekerja di dalamnya, khususnya perawat yang bertanggung jawab atas perawatan pasien sepanjang waktu (Darmin et al., 2022; Sutriyati et al., 2020). Mengingat perawat bertanggung jawab atas keselamatan pasien secara intensif, profesi ini sangat penuh dengan potensi tekanan (Rumoning, 2018). Oleh karena itu, penting bagi perawat untuk menjaga kondisi fisik serta mentalnya agar *psychological well-being* tidak terganggu (Fauzia & Batubara, 2022). Secara ideal, perawat diharapkan memiliki *psychological well-being* yang tinggi, yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, makna hidup, dan pengembangan pribadi (Alidrus et al., 2022; Ryff, 1995). Kondisi ini memungkinkan perawat merasakan emosi positif dalam merawat pasien dan mengelola tuntutan hidup (Muhadi & Izzati, 2020).

Namun, realitas empiris di lapangan menunjukkan kesenjangan tajam, di mana kondisi *psychological well-being* perawat kerap terancam akibat tingginya stres kerja. Berdasarkan pra-penelitian wawancara pada bulan November 2025 terhadap lima perawat rumah sakit di Karawang, ditemukan bahwa beban kerja sehari-hari sangat berat akibat jam sibuk, keterbatasan tenaga, serta tuntutan menangani banyak pasien dan tugas administrasi secara bersamaan. Perawat sering melewati waktu istirahat, merasa lelah emosional, serta menghadapi sikap pasien dan keluarga yang tidak sabar. Situasi diperparah oleh tekanan komunikasi interprofesional dan pergantian *shift* yang memicu kesalahpahaman. Dampaknya, perawat rentan mengalami penurunan *psychological well-being* akibat ketidakmampuan mengelola beban emosional kerja (Septiana & Suroso, 2024). Tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan mengatasinya ini memicu timbulnya stres kerja (*perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*), yang berdampak negatif langsung terhadap kesejahteraan psikologis pegawai (Budiasa, 2021; Cohen et al., 1983; Hakim et al., 2024; Nandang et al., 2024; Pamintaningtiyas & Soetjiningasih, 2020; Washinta & Hadi, 2021).

Di tengah tingginya tekanan kerja tersebut, terdapat faktor pendukung lain yang menjaga kondisi psikologis perawat, yaitu *grit* atau ketabahan (Shiddiqoh & Komarudin, 2025). *Grit* merupakan kemampuan dan ketekunan individu untuk mempertahankan minat serta usaha dalam mencapai tujuan jangka panjang meskipun menghadapi rintangan dan hambatan (Amawidyati et al., 2022; Duckworth & Quinn, 2009). Perawat dengan *grit* tinggi menunjukkan kerja keras, konsentrasi, optimisme, dan ketahanan terhadap kelelahan emosional (Rosyadi & Laksmiwati, 2018). Temuan pra-penelitian di Karawang mengonfirmasi bahwa perawat tetap berkomitmen memberikan pelayanan terbaik dan tidak mudah menyerah meskipun harus bekerja dengan tenaga terbatas dan jam kerja panjang. Ketahanan psikologis dari dimensi *grit* ini membantu perawat mempertahankan *psychological well-being* mereka di tengah lingkungan





kerja yang penuh tekanan (Duckworth & Quinn, 2009). Sinergi antara dorongan ketabahan internal dan paparan stres kerja eksternal membentuk dinamika psikologis yang sangat krusial untuk diteliti pada tenaga kesehatan kontemporer.

Meskipun penelitian mengenai dampak stres kerja atau *grit* terhadap *psychological well-being* telah banyak dilakukan secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut secara bersamaan masih sangat terbatas. Sebagian besar literatur terdahulu membahasnya secara parsial, sehingga belum menyajikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana aspek beban lingkungan dan ketahanan internal berinteraksi dalam memengaruhi *psychological well-being*. Selain itu, riset psikologi kerja yang berfokus pada perawat di rumah sakit daerah seperti Karawang masih relatif jarang dieksplorasi. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan nilai baru dan inovasi melalui formulasi model prediktif integratif yang menganalisis kontribusi simultan serta parsial dari stres kerja dan *grit* terhadap *psychological well-being* perawat di rumah sakit daerah. Inovasi ini memberikan kebaruan teoritis dalam memetakan sejauh mana *grit* dapat menjadi faktor pelindung internal di tengah tingginya tingkat stres kerja perawat fasilitas kesehatan publik.

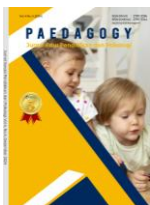
Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan *grit* terhadap *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di Karawang, baik secara simultan maupun parsial. Hipotesis yang diajukan menyatakan terdapat pengaruh simultan stres kerja dan *grit* terhadap *psychological well-being*, terdapat pengaruh negatif stres kerja terhadap *psychological well-being*, serta terdapat pengaruh positif *grit* terhadap *psychological well-being* perawat. Secara teoretis, riset ini diharapkan mampu memperkaya literatur psikologi industri dan organisasi mengenai dinamika kesehatan mental tenaga medis. Secara praktis, temuan ini diproyeksikan menjadi bahan pertimbangan strategis bagi manajemen rumah sakit dalam merancang kebijakan penataan beban kerja, intervensi penurunan stres, serta program pelatihan pengembangan *grit* bagi perawat. Melalui langkah perbaikan yang terstruktur ini, rumah sakit diharapkan dapat menjaga kesejahteraan mental perawat secara berkelanjutan, sehingga mutu pelayanan dan keselamatan pasien dapat terjamin secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas. Teknik pengumpulan data dijalankan melalui metode *non probability sampling*, khususnya menerapkan pendekatan *convenience sampling*. Partisipan dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di rumah sakit di Karawang yang berusia 20 tahun sampai dengan 50 tahun. Jumlah partisipan ditentukan dengan berdasarkan tabel *Krejcie dan Morgan* (1970) dengan perhitungan ukuran sampel didasarkan 5% kesalahan dan memiliki tingkat kepercayaan 95% terhadap populasi yang diteliti. Maka jumlah partisipan yaitu sebanyak 356 responden dari 3.762 individu yang ada di dalam populasi, merujuk pada data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024.

Metode utama pengumpulan data dengan mengaplikasikan skala psikologi melalui model skala *Likert*. Instrumen penelitian yang dipergunakan yakni tiga skala psikologi, yaitu skala *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1995), kemudian diadaptasi oleh Abidin dkk. (2022) dalam skala Kesejahteraan Psikologis Remaja Indonesia Usia 12–15 Tahun, selanjutnya diadaptasi kembali oleh Egan dkk. (2025) untuk menyesuaikan konteks penelitian, dan dalam penelitian ini peneliti mengadopsi skala dari Egan dkk. (2025) yang memiliki nilai *reliabilitas* 0.95 dan nilai validitas sebesar 0.58-1.22 yang diperoleh dari nilai *Weighted Mean Square* (WMS). Skala stres kerja dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10)





yang dikembangkan oleh Cohen dkk (1983), kemudian di adaptasi oleh Hakim dkk. (2024), dan selanjutnya diadopsi oleh peneliti untuk digunakan dalam penelitian ini. Skala stres kerja (PSS-10) memiliki nilai *reliabilitas* 0.93 dan nilai validitas 0.57-0.83 yang diperoleh dari nilai *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Skala *grit* (*Grit-O scale*) yang dikembangkan oleh Duckworth dkk. (2007) (Duckworth & Quinn, 2009) lalu diadaptasi oleh peneliti untuk menyesuaikan konteks penelitian, hasil uji instrumen oleh peneliti menunjukkan bahwa skala *Grit-O* memiliki nilai *reliabilitas* 0.92 dan nilai uji daya beda aitem sebesar 0.30-0.62 yang diperoleh dari nilai *item-rest correlation*. Sehingga semua instrumen dinyatakan valid dan reliabel kemudian dapat dipergunakan ketika penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini diperlihatkan tabel data demografis frekuensi berdasarkan jenis kelamin, usia dan lama bekeja responden.

Tabel 1. Data Demografis

Kategori	Sub Kategori	Frekuensi	Valid Percent
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	13.5
	Perempuan	308	86.5
Usia	20-25 Tahun	63	17.7
	26-35 Tahun	240	67.4
	36-45 Tahun	50	14.0
	46-50 Tahun	3	0.8
	> 50 Tahun	0	0.0
Lama Bekerja	1-5 Tahun	278	78.1
	6-10 Tahun	63	17.7
	> 10 Tahun	15	4.2
Total		356	100.0

Berdasarkan tabel 1 hasil data demografis terhadap 356 responden perawat rumah sakit, dari data tersebut diketahui bahwa dari total jumlah responden, 308 adalah perempuan (86,5% dari total), sedangkan hanya 48 yang laki-laki (13,5%). Pernyataan tersebut memperlihatkan profesi perawat dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Jika dipecah berdasarkan kelompok usia, 240 responden (atau 67.4% dari total) termasuk dalam kelompok usia 26–35 tahun, diikuti oleh 63 responden (17.7%) dalam kelompok usia 20–25 tahun, 50 responden (14.0%) dalam kelompok usia 36–45 tahun, dan 3 responden (0.8%) dalam kelompok usia 46–50 tahun.

Sementara itu, berdasarkan lama bekerja, dari 278 responden (78.1%), mayoritas mempunyai lama kerja selama 1–5 tahun. Selanjutnya, 63 responden (17.7%) mempunyai lama kerja selama 6–10 tahun, dan terakhir, 15 responden (4.2%) memiliki lama kerja selama lebih dari 10 tahun. Kondisi tersebut memperlihatkan mayoritas perawat dalam penelitian ini masih tergolong memiliki pengalaman kerja yang relatif baru atau berada pada tahap awal hingga menengah dalam kariernya. Secara keseluruhan, karakteristik responden didominasi oleh perempuan, berusia dewasa muda, dan memiliki masa kerja kurang dari lima tahun.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0,031	0,883
Shapiro-Wilk	0,996	0,584

Nilai signifikansi untuk uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk masing-masing adalah 0,883 dan 0,584, menurut temuan uji normalitas pada Tabel 2. Dapat menyimpulkan bahwa data dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal karena kedua nilai tersebut melebihi dari 0,05. Akibatnya, asumsi normalitas telah terpenuhi kemudian data dapat digunakan dalam analisis statistik lanjutan.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Variabel Stres Kerja dengan *Psychological Well-Being*

Comparison	Estimate	SE	df	t	p
linear	-12.641	0.953	354	-13.268	< .001

Berdasarkan tabel 3, nilai p yang diperoleh menunjukkan < 0.001, yang mana tidak melebihi 0.05. Artinya, dapat dijelaskan stres kerja mempunyai korelasi secara linier dengan *psychological well-being* individu.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas Variabel *Grit* dengan *psychological well-being*

Comparison	Estimate	SE	df	t	p
linear	12.303	0.967	354	12.724	< .001

Berdasarkan tabel 4, nilai p yang diperoleh menunjukkan < 0.001, yang mana tidak melebihi 0.05. Artinya, dapat dijelaskan *grit* mempunyai korelasi secara linier dengan *psychological well-being* individu.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (F)

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	53880	2	26940	299.5	< .001
	Residual	31750	353	89.95		
	Total	85630	355			

Note. M₁ includes Stres Kerja, *Grit*.

Tabel 5 nilai F = 299.5 dengan p < 0.001 menunjukkan bahwa model regresi signifikan. Artinya, stres kerja dan *grit* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*.

Tabel 6. Hasil Uji Parsial (t)

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardize d	t	p
M ₀	(Intercept)	107.1	0.823		130.1	< .001
M ₁	(Intercept)	66.38	4.347		15.27	< .001
	Stres Kerja	-0.502	0.069	-0.276	7.325	< .001
	<i>Grit</i>	1.188	0.073	0.616	16.32	< .001

Tabel 6 nilai signifikansi yang tidak melebihi dari 0.05, seperti yang diperlihatkan melalui temuan uji parsial pada tabel Koefisien, yang mengungkapkan bahwa variabel Stres Kerja mempunyai nilai t senilai -7.325 dan nilai signifikansi p < 0.001. Hasil tersebut memperlihatkan stres kerja secara signifikan berdampak pada *psychological well-being*. Jelas bahwa stres kerja berdampak negatif terhadap *psychological well-being*, dikarenakan nilai koefisien regresi yang ditemukan adalah -0.502. Jadi, *psychological well-being* seseorang menurun sebanding dengan jumlah stres yang mereka alami di tempat kerja.

Selanjutnya, nilai signifikansi yang tidak melebihi dari 0.05 dikarenakan nilai t variabel *grit* adalah 16.32 dan nilai p < 0.001. Ini membuktikan bahwa ketekunan (*grit*) secara signifikan mempengaruhi *psychological well-being*. Arah pengaruh positif ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 1.188, yang memperlihatkan arah pengaruh positif. Kondisi tersebut

memperlihatkan semakin tingginya *grit* berakibat semakin tingginya juga *psychological well-being* yang dimiliki individu.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²
M ₀	0.000	0.000	0.000
M ₁	0.793	0.629	0.627

Note. M₁ includes Stres Kerja, *Grit*

Koefisien determinasi (R^2) senilai 0.629 diperlihatkan pada tabel di atas, yang bermakna stres kerja dan *grit* mempunyai pengaruh 62.9% terhadap *psychological well-being*. Sedangkan, 37.1% merupakan faktor lainnya yang tidak dimasukkan menjadi model penelitian, misalnya dukungan sosial, *locus of control*, dan evaluasi terhadap pengalaman hidup.

Tabel 8. Uji Beda Stres Kerja, *Grit*, *Psychological Well-Being* Berdasarkan Usia

ANOVA				
	Sum of Squares	Mean Square	F	p
Stres Kerja	665.1	221.7	3.092	.027
<i>Grit</i>	556.8	185.6	2.910	.035
<i>Psychological Well-Being</i>	495.6	165.2	0.683	.563

Berdasarkan tabel 8 hasil uji ANOVA, terdapat perbedaan signifikan pada stres kerja ($p = 0.027$) dan *grit* ($p = 0.035$) berdasarkan usia, namun tidak pada *psychological well-being* ($p = 0.563$). Dengan demikian, usia menjadi faktor pembeda pada stres kerja dan *grit*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala psikologi yang melibatkan 356 perawat yang bekerja di lingkungan rumah sakit di Karawang. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar partisipan penelitian terdiri perempuan dengan mempunyai masa kerja 1 sampai 5 tahun, yang berusia antara 26 hingga 35 tahun. Karakteristik tersebut memperlihatkan mayoritas responden adalah kelompok usia dewasa awal dengan riwayat bekerja sebagai perawat dalam beberapa tahun terakhir.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda serta statistik deskriptif yang digunakan pada penelitian. Pada uji simultan, penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan *grit* secara simultan mempunyai pengaruh terhadap *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di Karawang. Pernyataan tersebut memperlihatkan kedua variabel tersebut saling berkaitan dan mempunyai pengaruh substansial ketika mempengaruhi *psychological well-being*. Tou dkk. (2021) stres kerja pada perawat dapat muncul akibat ketidaksesuaian individu dengan lingkungan kerja. Sementara itu, *grit* dipahami sebagai kemampuan untuk tetap tekun dalam menghadapi tantangan, Amawidyati dkk. (2022). Selain itu, hasil nilai koefisien determinasi stres kerja dan *grit* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 62.9% terhadap *psychological well-being*. Sedangkan sisanya sebesar 37.1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Selanjutnya. Pada uji parsial, menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa stres kerja memiliki pengaruh berlawanan terhadap *psychological well-being*. Pernyataan tersebut memperkuat temuan terdahulu yang dijalankan oleh Washinta & Hadi (2021) dengan menjelaskan terdapat pengaruh negatif dan signifikan stres kerja terhadap *psychological well-being*, yang berarti semakin tingginya stres kerja individu akan



menurunkan *psychological well-being* pada individu. Jika ditinjau melalui nilai koefisien beta senilai -0.276 yang memperlihatkan stres kerja berpengaruh sebesar 27.6% terhadap *psychological well-being*, yang dapat dikategorikan sebagai pengaruh pada tingkat sedang. Dengan demikian, *psychological well-being* individu dapat menurun seiring dengan meningkatnya stres kerja. Tuntutan emosional dan fisik yang tinggi dalam pekerjaan keperawatan dapat menyebabkan stres kerja mengganggu aspek mental, perilaku, dan fisiologis pekerjaan (Rumoning, 2018).

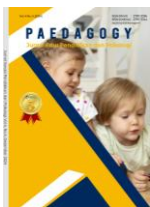
Selain stres kerja, hasil uji parsial pada variabel *grit* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Arah pengaruh positif menunjukkan *grit* memiliki pengaruh searah dengan *psychological well-being*. Variabel *grit* memiliki nilai koefisien beta sebesar 0.616 yang menunjukkan bahwa *grit* berpengaruh 61.6% terhadap *psychological well-being*. Hal ini dapat dikategorikan sebagai pengaruh yang besar atau kuat, kondisi tersebut membawa pada kesimpulan bahwa *grit* secara signifikan meningkatkan *psychological well-being*. *Grit* menjadi kemampuan individu agar bertahan, tekun, serta konsisten ketika mencapai tujuan meskipun menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki tingkat *grit* tinggi mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, sehingga kondisi *psychological well-being* dapat tetap terjaga (Duckworth & Quinn, 2009).

Pada penelitian yang peneliti lakukan usia menjadi pembeda pada stres kerja dan *grit*, tetapi tidak pada *psychological well-being*. Kondisi tersebut diperkuat melalui studi dari Mahlithosikha. dkk (2021) yang menyatakan perbedaan ini mengindikasikan bahwa semakin bertambah usia, individu cenderung memiliki pengalaman kerja serta kemampuan beradaptasi secara lebih baik dalam menghadapi desakan, sehingga mempengaruhi tingkat stres kerja. Jeffrey Arnett (dalam Angelica, 2023) menyatakan bahwa pada tahap usia lebih lanjut memiliki stabilitas emosi dan arah hidup yang lebih jelas. Selain itu *grit* sebagai ketekunan juga berkembang melalui pengalaman jangka panjang, sebagaimana yang dijelaskan oleh Duckworth (2009).

Oleh karena itu, penelitian ini mempunyai hasil yang mendukung penelitian Nandang dkk. (2024) dengan menyatakan bahwa stres kerja menjadi satu dari banyaknya aspek yang mampu memperburuk *psychological well-being* individu, khususnya kepada pekerjaan dengan tuntutan tinggi seperti tenaga kesehatan. Selain itu, Shiddiqoh dan Komarudin (2025) juga menyebutkan bahwa *grit* berperan penting dalam meningkatkan ketahanan individu terhadap tekanan kerja serta membantu individu tetap memiliki kondisi psikologis yang positif dalam menghadapi berbagai tantangan pekerjaan. Penelitian ini menemukan perawat umumnya melaporkan tingkat *psychological well-being* yang baik, *grit* yang tinggi, dan tingkat stres kerja yang rendah. Kondisi tersebut memperlihatkan perawat seringkali mempunyai keterampilan manajemen waktu yang luar biasa dan *grit* yang tinggi ketika menghadapi hambatan dalam pekerjaan. Kondisi tersebut mendukung terciptanya *psychological well-being* yang optimal pada perawat.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini tidak mampu diterapkan pada populasi yang lebih luas karena keterbatasan penelitian ini. Pengambilan sampel dijalankan melalui strategi *convenience sampling*, sehingga sampel yang diperoleh belum tentu merepresentasikan seluruh populasi perawat di Karawang. Oleh karenanya, tidak mungkin untuk menarik kesimpulan general dari penelitian ini, melainkan hanya menggambarkan kondisi pada responden yang terlibat dalam penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik *sampling probabilitas* agar simpulan yang ditemukan mempunyai tingkat generalisasi secara lebih baik.





KESIMPULAN

Studi ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja yang memiliki saudara kandung tunagrahita. Kebersyukuran terbukti bertindak sebagai sumber daya psikologis internal yang krusial dalam membantu remaja mengadaptasi beban emosional serta tanggung jawab pengasuhan tambahan di lingkungan keluarga. Sikap bersyukur memfasilitasi terjadinya penerimaan diri, regulasi emosi positif, serta pemaknaan hidup secara lebih optimis. Kemampuan mengekspresikan rasa syukur efektif mereduksi potensi kecemasan, depresi, dan stres akibat tuntutan peran ganda. Dengan demikian, peningkatan kapasitas *gratitude* secara nyata berkontribusi pada penguatan *psychological well-being*, kemandirian, dan pembentukan relasi interpersonal yang harmonis antara remaja dengan saudara kandung yang memiliki disabilitas intelektual.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi praktisi psikologi dan konselor keluarga untuk merancang program intervensi berbasis *gratitude* guna membina kesehatan mental para *siblings* dari anak berkebutuhan khusus. Pihak keluarga dan lembaga sosial dituntut memfasilitasi *social support* yang kondusif agar remaja mampu mengelola beban pengasuhan secara adaptif. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini berfokus pada hubungan antarvariabel internal tanpa mengukur pengaruh faktor lingkungan eksternal secara empiris, temuan yang diperoleh belum memetakan dinamika koping secara menyeluruh. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *social support*, *family resilience*, dan *coping strategies*, serta menggunakan pendekatan *mixed-methods*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Yudiana, W., Fadilah, S. H., & Gomide, P. I. (2022). Parenting style and emotional well-being among adolescents: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901646>
- Alidrus. (2022). Dukungan sosial dan religiusitas dengan psychological well-being. *Jurnal Psikologi Islam*, 15(2), 2–5. <https://doi.org/10.35134/jpsyl65.v15i2.174>
- Amawidyati, S. A. G., Rizki, B. M., & Ulya, L. L. (2022). “Navigating the storm”: Peran grit sebagai penghambat stres mahasiswa di masa pandemi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 62–72. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.33719>
- Angelica. (2023). The influence of family attachment on the quarter-century age crisis of individuals who are at the transitional phase of adolescence - early adulthood. *Journal of Developmental Psychology*, 5(2), 1127–1141. <https://doi.org/10.1234/jdp.v5i2.2023>
- Budiasa, I. K. (2021). *Beban kerja dan kinerja sumber daya manusia*. CV. Pena Persada. <https://doi.org/10.1234/penapersada.2021>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Darmin, D., Ningsih, S. R., Kaseger, H., Sarman, S., & Sudirman, S. (2022). Persepsi teamwork terhadap kinerja perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.33653/jkp.v9i1.777>



- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Farah, M., Latham, G., Rozin, P., & Shell, R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Egan, H., Hapsari, I. I., Wahyuni, L. D., & Gumelar, G. (2025). Analisis psikometri instrumen psychological well-being pada dokter: Adaptasi skala pengukuran. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 14(1), 8–16. <https://doi.org/10.1234/jpi.v14i1.2025>
- Fachri, M. (2024). Pelayanan dan daya tanggap terhadap kepuasan pasien rawat jalan di rumah sakit X tahun 2023. *JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*, 20(1), 87–98. <https://doi.org/10.1234/jkk.v20i1.2024>
- Fauzia, N. I., & Batubara, M. (2022). Gambaran psychological well-being pada perawat kesehatan jiwa di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 11(2), 105–113. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v11i2.35664>
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the Perceived Stress Scale (PSS-10) in Indonesian version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Mahlithosikha, L. M., & Wahyuningsih, A. S. (2021). Stres kerja perawat di unit perawatan jiwa rumah sakit jiwa daerah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(3), 638–648. <https://doi.org/10.1234/jkj.v1i3.2021>
- Muhadi, D. N., & Izzati, U. A. (2020). Hubungan antara psychological well-being dengan work engagement pada perawat instalasi rawat inap di rumah sakit “X”. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i3.34414>
- Nandang, N., Jamaludin, A., & Fajar, M. (2024). Pengaruh employee retention dan stres kerja terhadap kinerja karyawan PT. Multistrada Arah Sarana. *COSTING: Journal of Economic, Business and Accounting*, 7(2), 2854–2863. <https://doi.org/10.31539/costing.v7i2.7336>
- Pamintaningtiyas, I. D., & Soetjningsih, C. H. (2020). Hubungan antara work family conflict dengan psychological well-being pada ibu yang bekerja sebagai perawat di Rumah Sakit Sumber Kasih Cirebon. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 581–589. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19142>
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017 Hermien Laksmiwati. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i2.23542>
- Rumoning, M. H. (2018). Pengaruh lingkungan kerja, disiplin kerja dan stres kerja terhadap komitmen organisasi dalam meningkatkan kinerja perawat di RSUD Kabupaten Asmat. *Jurnal EMBA*, 6(2), 958–967. <https://doi.org/10.35794/emba.v6i2.19946>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being. *Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1234/ps.v4i4.1995>
- Septiana, D. A., & Suroso, J. (2024). Hubungan konflik peran ganda dan stres kerja dengan psychological well being perawat di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata



- Purbalingga. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(2), 1309–1320. <https://doi.org/10.47467/as.v6i2.6450>
- Shiddiqoh, F., & Komarudin. (2025). How does grit relate to the psychological well-being of students who are writing thesis? *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 16(1), 86–98. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v16i1.25342>
- Sutriyati, Sumartono, Irdan, & Sulaiman. (2020). Analisis faktor yang mempengaruhi kinerja perawat di instalasi rawat inap RSUD Sekayu Muba. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 10(19), 99–106. <https://doi.org/10.52047/jkp.v10i19.66>
- Tou, F., Radne, I., & Putri, R. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja perawat di ruangan hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul di masa pandemi Covid-19 tahun 2021 (The effect of work stress on the performance of nurses in the Covid-19 pandemic period in 2021). *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(2). <https://doi.org/10.1234/jkk.v4i2.2021>
- Washinta, F. S. D., & Hadi, H. K. (2021). Pengaruh job stress dan job satisfaction terhadap psychological well-being. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(4), 1331–1340. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n4.p1331-1340>