

STRATEGI KOPING PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT

Lisavina Juwita^{1*}, Fatma Yuli Fitriani², Rahmat Syukri³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Jln. Soekarno – Hatta KM 4 Kota Bukittinggi

*Email Korespondensi: fdklisa@gmail.com

Submitted: 24-10-2022, Reviewer: 28-10-2022, Accepted: 29-10-2022

ABSTRACT

The prevalence of work stress in health workers, especially nurses, varies in each country in the world. Nurse work stress can be found in developed and developing countries, including Indonesia. Nurses are expected to be able to adapt to existing stressors. This study aims to look at the coping strategies of nurses in carrying out their duties. This study uses a phenomenological approach with a qualitative design with purposive sampling technique, with the number of participants as many as 10 people. Data were collected through in-depth interviews and field notes. Then the data were analyzed using the collaizi method. The results of this study identified four themes related to the coping strategies of nurses in the emergency department at RSAM Bukittinggi. These themes are: Doing other activities to divert work stress; Improve self-ability to reduce stress; and the individual's ability to choose a problem-focused coping strategy or problem solving coping. The conclusion from the results of this study is to perform various coping techniques as a coping mechanism for nurses in dealing with stress that focuses on problems in responding to any stimulus that suppresses work. It is recommended that the results of this study add and provide input on coping strategies for management, especially in the field of nursing in developing and designing methods of stress management strategies and facilitating a comfortable work environment for nurses.

Keywords : *coping, nurse, emergency room*

ABSTRAK

Prevalensi stres kerja pada tenaga kesehatan khususnya perawat bervariasi pada setiap negara di dunia. Stress kerja perawat dapat dijumpai pada Negara maju dan berkembang termasuk Indonesia. Perawat diharapkan dapat beradaptasi dengan stressor yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk melihat strategi koping perawat dalam menjalankan tugasnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan desain kualitatif dengan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah partisipan sebanyak 10 orang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan catatan lapangan. Kemudian data dianalisis menggunakan metode *collaizi*. Hasil penelitian ini mengidentifikasi empat tema yang berkaitan dengan strategi koping perawat instalasi gawat darurat RSAM Bukittinggi. Tema-tema ini adalah: Melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan stres kerja; Melakukan perbaikan kemampuan diri untuk mengurangi stress; dan Kemampuan individu dalam memilih strategi koping yang fokus masalah atau *problem solving coping*. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah melakukan berbagai teknik koping sebagai mekanisme koping perawat dalam menghadapi stres yang berfokus pada masalah dalam merespon terhadap setiap stimulus yang menekan pekerjaan. Disarankan hasil penelitian ini menambah dan memberi masukan strategi koping bagi pihak manajemen khususnya bidang keperawatan dalam mengembangkan dan merancang metode strategi pengelolaan stres dan memfasilitasi lingkungan kerja yang nyaman bagi perawat.

Kata kunci : *koping, perawat, IGD*

PENDAHULUAN

Stress kerja pada profesi keperawatan merupakan salah satu bentuk permasalahan dan dapat mempengaruhi kinerja secara negatif yang terjadi dalam manajemen sumber daya manusia di Rumah Sakit setempat. Dalam laporan yang dinyatakan oleh *National Institute of Occupational Safety and Health* (NIOSH) bahwa sekitar 40% pekerja menyatakan bahwa pekerjaan mereka penuh dengan tekanan pada tingkat yang membahayakan dan menetapkan perawat sebagai profesi yang paling berisiko sangat tinggi mengalami stress, sebab perawat memiliki tugas dan tanggung jawab kepada keselamatan nyawa manusia. Laporan lainnya yang bersumber dari *Attitude in American Workplace VII* menyebutkan bahwa sekitar 80% pekerja merasakan stress dalam pekerjaannya dan mereka membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah tersebut (Herqutanto et al., 2017).

Perawat memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga kesehatan lainnya. Perawat bekerja pada lingkungan dimana ia bertanggung jawab menentukan kualitas dan keamanan perawatan pasien. Penting bagi perawat untuk bertindak dalam hubungan antara individu dan masalah, meningkatkan ketrampilan mendorong penggunaan sumber daya sosial dan pribadinya untuk mendapatkan kontrol atas keadaan yang menyebabkan stress (Hardiyanti & Permana, 2019). Apabila perawat mengalami stress kerja dan stress tersebut tidak dikelola dengan baik, maka akan membahayakan pasien (Yana, 2014).

Prevalensi stres kerja pada tenaga kesehatan khususnya perawat bervariasi pada setiap negara di dunia. Di Negara Amerika pada tahun 2014 stres kerja pada perawat mencapai 89,2% diikuti oleh

beberapa negara lain seperti Korea selatan 85,2% pada tahun 2017, Eropa 58,2% pada tahun 2011, India 50% pada tahun 2018 dan Australia 44,82% pada tahun 2016. Jadi, pada negara yang lebih maju stres kerja perawat lebih tinggi. Hal yang sama di tunjukkan oleh negara berkembang salah satunya Indonesia (Khamisa, 2016).

Meningkatnya stress kerja dipacu karena harus selalu maksimal dalam melayani pasien. Dengan semakin bertambahnya tuntutan pekerjaan tersebut maka semakin besar kemungkinan perawat akan mengalami stress kerja. Perawat di ruang IGD berbeda dengan perawat yang lain. Tuntutan untuk memiliki tingkat pengetahuan serta keterampilan yang lebih baik dari perawat yang lain dalam menangani pasien dan faktor psikologis seperti beban kerja lebih berat yang dialami perawat IGD akan menimbulkan kelelahan kerja yang berujung pada stres kerja.

Stres yang dialami perawat yang bekerja di ruang IGD merupakan akibat dari tuntutan pekerjaan untuk menangani pasien dalam kondisi gawat maupun pasien yang tidak mengalami kondisi gawat karena pelayanan awal dilakukan juga di ruang IGD. Dalam pengambilan keputusan klinis, perawat harus mampu memprioritaskan perawatan pasien atas dasar pengambilan keputusan yang tepat serta kunjungan pasien yang sangat banyak pada siang hingga malam hari juga berkontribusi terhadap stres kerja perawat (Mallyya et al., 2015). Oleh sebab itu perawat memerlukan satu cara untuk menyelesaikan atau menyesuaikan kondisi terhadap masalah tersebut yang biasanya disebut dengan (coping) sehingga dapat menjalankan profesi keperawatannya (Ratri & Parmitasari, 2014).

Hasil penelitian di Cina melaporkan hubungan antara stres dan strategi coping, menunjukkan bahwa tingkat tekanan kerja

akan rendah ketika perawat mengambil strategi koping positif yang menghadapi stres kerja. Sebaliknya, tingkat stres kerja akan tinggi ketika mereka mengambil strategi mengatasi yang negatif, seperti penghindaran, penolakan masalah dan menyalahkan diri sendiri. Sebagian besar perawat UGD akan bersedia untuk mengadopsi strategi koping positif untuk menangani reaksi stres, terutama pada perawat dengan pengalaman kerja dan keterampilan profesional yang lebih banyak (Lu et al., 2015). Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi mengenai strategi koping perawat Instalasi Gawat darurat dalam menjalankan tugas profesinya dalam menghadapi pasien gawat darurat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang dilakukan di Rumah Sakit Achmad Mochtar Bukittinggi pada bulan Juli tahun 2022. Partisipan dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat RSAM Bukittinggi. Partisipan tersebut diperoleh dengan teknik *purpose sampling* dengan kriteria inklusi Bersedia menjadi responden, Responden merupakan perawat kerja Instalasi Gawat Darurat RSAM, Perawat rumah sakit dengan lama kerja lebih dari 6 bulan di RSAM Bukittinggi, Perawat memahami maksud tujuan penelitian, Mampu berkomunikasi dengan baik dan jelas. Instrumen serta pedoman wawancara yang berisikan pertanyaan terbuka untuk menggali data sesuai dengan tujuan peneliti, dan alat perekam suara yang digunakan untuk mempermudah pendokumentasi. Alat perekam suara yang digunakan oleh peneliti adalah *smartphone*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Analisa data dengan metode Colaizzi yaitu dimulai

dengan penyusunan data, pembuatan kategori, formulasi tema, deskripsi tekstural, structural dan deskripsi lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang terdiri 4 partisipan laki-laki 6 partisipan perempuan. Pendidikan terakhir ada yang D3 Keperawatan dan S1 keperawatan. Partisipan dalam penelitian ini adalah perawat diruangan instalansi gawat darurat Rumah Sakit Dr. Achmad Muchtar Bukittinggi.

Dari hasil penelitian strategi koping perawat instalansi gawat darurat, dihasilkan tema utama yaitu: 1) Melakukan Aktivitas Lain Untuk Mengalihkan Stres Kerja (Koping Adaptif), 2) Melakukan Perbaikan Kemampuan Diri untuk Mengurangi Stress, 3) Kemampuan individu dalam memilih strategi koping yang fokus masalah atau *problem solving coping*.

Tema 1 : Melakukan Aktivitas Lain Untuk Mengalihkan Stres Kerja (Koping Adaptif)

Stres kerja yang dialami perawat dirumah sakit cenderung membuat perawat jadi jenuh dengan pekerjaannya. Oleh karena itu, dengan adanya tekanan emosional yang berasal dari pekerjaan mendorong perawat untuk mencari cara untuk mengalihkan pikiran mereka dari stres yang dihadapi dengan melakukan berbagai kegiatan yang memberikan rasa nyaman dan senang seperti mendengarkan musik, merenggangkan badan dan lain sebagainya.

a. Melakukan Peregangan Badan

Rileksasi merupakan salah satu upaya yang dilakukan partisipan untuk mengatasi stres saat bekerja dengan melakukan peregangan terhadap badan yang bertujuan untuk mengembalikan kesegaran tubuh yang dapat dilakukan saat bekerja maupun istirahat. Hal ini disampaikan partisipan yaitu:

*“karena usia udah berlanjut walaupun belum kategori lansia, **penat** itu pasti ada terasa karna terlalu lama berdiri..”(R1)*

*“ya.... biasanya apa ya, kalau kakak rasanya paling sering **gerakan bahu dan tangan...**, biar-biar gak kaku otot”(R9).*

*“paling kalo uda capek kali rasanya, biasanya **gerak-gerakkan badan atau regangkan badan** macam kita waktu bangun tidur.”(R10).*

b. Bermain Smartphone Saat Istirahat

Bagi partisipan yang menyukai bermain game, mendengarkan music pakai earphone, main social media saat istirahat dapat dijadikan sebagai cara untuk mengatasi stres yang dirasakan. Hal ini dinyatakan oleh partisipan tentang strategi koping lain untuk mengatasi stres dengan bermain game, mendengarkan music pakai earphone, main social media saat istirahat. Hal ini disampaikan partisipan sebagai berikut :

*“pas lagi istirahat di rumah sakit kayak atau lagi sepi gitu saya **main game nya hp, dek**”(R7).*

*“dengar musik sambil **main game** yang ada di hape aja macam game nyusun-nyusun barang, main ludo dipojokkan gitu biar gak nampak.”(R8).*

*“waktu istirahat paling kakak dengar music sambil **main social media** gitu R9)*

c. Keluar Dari Ruang Kerja Saat Pasien Sepi

Partisipan lainnya menyatakan cara mudah untuk mengatasi kejenuhan akibat situasi lingkungan kerja adalah dengan berusaha menghilangkan sejenak kepenatan terhadap pekerjaan dengan keluar dari ruang kerja di saat sudah sepi untuk menenangkan diri. Hal

ini dilakukan oleh partisipan tentang aktivitas yang dapat dilakukan saat stres dengan keluar saat istirahat. Keluar dari ruangan menjadi solusi koping ada pada pernyataan partisipan sebagai berikut.

*“paling ya bang kalo uda **jenuh** kali sama kerjaan ini, ya sampai mau meledak ni kepala pas ruangan kosong ya pergi ke ruangan lain atau kayak ke kamar, baru merenung disitu sampe tenang kurasa.”(R6)*

*“tapi udah rasa mulai **bosan atau jenuh**..ya keluar ke kedai untuk menghilangkan tekanan , kalau kerjaan udah selesai dan ruangan lagi sepi..(R7)*

Pada saat perawat dihadapkan dengan berbagai tuntutan pekerjaan, dimana hal ini menjadi pemicu stress sebab perawat harus menyelesaikan permasalahan yang timbul tersebut. Maka dari itu, cara penyelesaian terhadap permasalahan tersebut yaitu perawat harus dapat menyesuaikan diri dan merespons atas perubahan tersebut dinamakan dengan mekanisme koping (Mulyani et al., 2017).

Penelitian (Yuliarti et al., 2021) mengatakan bahwa Pencegahan dan penanganan terhadap berbagai dampak buruk tersebut perlu dilakukan untuk mengendalikan dan mengatasi stres kerja yang dialami perawat. Perawat perlu melakukan upaya untuk mengatasi masalah stres agar tidak mengganggu fungsional rumah sakit. Mengatasi stres kerja dapat dilakukan melalui pengendalian ego yang dikenal dengan “mekanisme pertahanan diri” sedangkan cara lainnya dengan strategi koping.

Menurut peneliti perawat yang bekerja di instalansi gawat darurat menggunakan mekanisme pertahanan diri. Dalam arti ketika selesai memberikan asuhan keperawatan kepada pasien atau ketika ruangan sepi, perawat melakukan

peregangan otot atau ada yang bermain hp. Karena cara perawat mengatasi rasa kejenuhan dalam bekerja ditambah situasi instalansi gawat darurat tidak menentu, dimana perawat tetap siap diruangan.

Teknik relaksasi atau peregangan otot untuk membuat perasaan menjadi tenang ketika ada masalah. Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa saat responden mengalami stres atau masalah lebih memilih melupakan atau lari dari masalah tersebut tanpa menyelesaikan masalah terlebih dahulu. Teknik relaksasi yang jarang digunakan oleh responden dapat membuat responden kurang tenang dan siap ketika menghadapi masalah (Dyah et al., 2021).

Faktor stres yang mempunyai peran yang cukup penting sebagai upaya untuk meningkatkan kinerja pada perawat. Apabila perawat tidak mengalami stres, maka tantangan dalam bekerja juga tidak ada. Sedangkan apabila stres kerja dengan kategori tinggi dapat mengganggu pekerjaan. Stres kerja yang terjadi akan membuat perawat menjadi kehilangan kemampuan untuk mengendalikan hal tersebut. Akibatnya kinerja dari perawat menjadi rendah, akan kehilangan semangat saat bekerja, putus asa, kinerja akan menjadi rendah, menolak atau keluar bekerja agar dapat menghindari stres (Aprilia et al., 2016). Lingkungan kerja dan juga kondisi kerja yang tidak sehat merupakan suatu beban tambahan bagi seseorang. Seperti pada lingkungan fisik yang mencakup kebisingan, pencahayaan, kegaduhan dan kondisi bangunan (Setiawan, 2019). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mayanti dkk bahwa lingkungan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres kerja.

Tema 2 : Melakukan Perbaikan Kemampuan Diri untuk Mengurangi Stress

Hasil tema penelitian selanjutnya dari partisipan berdasarkan strategi koping perawat di instalansi gawat darurat maka

diperoleh dengan melakukan perbaikan kemampuan diri yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah menurut perspektif perawat digambarkan dalam sub-tema yaitu: meningkatkan kinerja diri dengan kategori yaitu lebih banyak belajar dari kesalahan, menumbuhkan kesadaran tanggung jawab, memikirkan kembali setiap tindakan yang telah dilakukan; dan memikirkan solusi yang sesuai untuk mengatasi masalah.

a. Belajar dari kesalahan

Solusi yang dapat dilakukan oleh partisipan untuk mengatasi stres yang dialami adalah dengan meningkatkan kinerja dirinya melalui belajar dari kesalahan yang pernah dilakukan dan banyak bertanya kepada senior. Memahami kekurangan dari diri sendiri merupakan cara terbaik untuk meningkatkan keterampilan perawat. Hal ini bisa dilakukan perawat dengan mengevaluasi kemampuan diri dalam menjalankan tugas dan tanggungjawabnya sebagai perawat IGD. Hal ini disampaikan oleh partisipan sebagai berikut:

*“walaupun kadang-kadang stress juga, yakan bisa saya atau kita lakukan distraksi misalnya ambil napas dalam tarik napas dalam yakan atau berdiam diri sejenak **merenungkan gitu apa yang bisa kita perbuat.**” (R5)*

*“..ee..kalau cuma cemas, pertama-tama kita harus pandai-pandai baca situasi.. **Lebih banyak tanya-tanya ke senior atau bisa dikatakan lebih banyak belajar.**” (R3)*

b. Menumbuhkan kesadaran tanggung jawab

Upaya lain untuk mengurangi dampak stres dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab dan tugas seorang perawat dalam

menjalankan tugas pelayanan keperawatan dengan tetap berpegang pada tujuan dalam bekerja dan berfokus untuk selalu memberikan layanan yang prima. Hal ini disampaikan oleh partisipan sebagai berikut:

“selalu ingat ke diri sendiri,bahwa perawat. Pekerjaan adalah melayani masyarakat. Emang iya kita kerja cari uang tapi ingat sama sumpah yang kita ucapkan. Jadi rasa tanggungjawab muncul.”(R1)

“perawat emang kerjanya memberikan pelayanan kepada pasien. Mereka datang karena butuh kita kan. Dari situ sadar bahwa tanggungjawab kita melayani masyarakat.”(R4)

c. Memikirkan kembali setiap tindakan yang telah dilakukan

Bentuk usaha lain yang dilakukan untuk mengatasi stres yang dirasakan oleh partisipan adalah dengan memikirkan setiap tindakan yang telah dilakukan agar dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab tidak lagi mengulangi kesalahan dalam artian partisipan berusaha untuk selalu mengikuti standar operasional pelayanan rumah sakit. Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut :

“Jadi dari kejadian itu pikirkan kembali terhadap tindakan yang kita kerjakan”(R3)

“lihat situasi keadaan pasien. benar-benar memikirkan keputusan tindakan yang tepat untuk memberikan asuhan keperawatan.”(R6)

“eee... pernahlah pokoknya dulu bang buat yang salah yakan terus sampe terpikirkan semalaman, jadi karna itulah misalnya mau ngapai pasien pikir-pikir dulu takut buat salah lagi”(R8).

d. Mendapatkan Solusi Mengatasi Stress

Stres kerja perawat merupakan sesuatu yang lazim dijumpai di dalam rumah sakit. Perasaan stres perawat dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan baik yang berdampak pada penurunan kinerja dan hilangnya motivasi dalam bekerja. Untuk itu, dibutuhkan solusi dalam mengatasi stres yang dialami perawat yaitu dengan memikirkan solusi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Memahami masalah dan bersikap terbuka merupakan bentuk upaya pernyataan untuk mengatasi stres kerja dengan kata lain perlu bagi perawat untuk berusaha mendapatkan jawaban melalui bertukar pikiran atau berkonsultasi dengan yang memahami masalah yang ada. Hal ini diungkapkan sebagai berikut:

“tadi kalau cari penyelesaian masalah sendiri yaitu evaluasi dulu stress itu kan dan peyebabnya. Jadi.. uni tentukan dari faktor eksternal atau memang dari dalam diri. Setelah itu kita cari penyelesaiannya agar masalahnya cepat di selesaikan”(R5)

“ya biasanya...konsultasi ya sama senior atau itu karu atau katim atau bisa juga sama kawan juga sih. Dengan begitu semua masukan dapat ya... kayak perkiraan gimana nyelesaikan nya gitu”(R10).

Stress kerja diatasi dengan memperbaiki kemampuan diri yaitu tindakan keperawatan kepada pasien. Misalnya, dalam pemasangan infus tidak menemukan arteri yang tepat, sehingga menimbulkan rasa ketakutan pasien, yang membuat pasien tidak percaya kepada perawat. Disini perawat merenungkan kembali tindakan apa saja yang diberikan kepada pasien yang

menyebabkan stress kerja. Jadi mekanisme pertahanan diri perawat RSAM yaitu lebih banyak belajar kepada senior yang sudah lebih banyak pengalaman. Untuk itu perawat bertanggung jawab atas kesalahan yang dibuat. Dari kesalahan yang menyebabkan stress kerja, perawat memikirkan bersama untuk mengatasi masalah agar cepat terselesaikan. Dan menjadikan pembelajaran untuk tidak mengulangnya.

Coping Emotion Focused Coping (EFC) merupakan bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Informan dalam menyelesaikan masalahnya melibatkan orang lain untuk membantunya. Dimana stres tersebut tidak mengganggu hubungan dengan orang lain (Dyah et al., 2021).

Perspektif perawat mengatasi stres kerja yaitu introspeksi diri dengan cara belajar dari pengalaman kesalahan, menumbuhkan kesadaran tanggung jawab, memikirkan kembali setiap tindakan yang telah dilakukan, berserah diri pada tuhan; selanjutnya perawat fokus menyelesaikan stres dengan mencari informasi terkait penanganan stres yang dialami, memikirkan solusi yang sesuai untuk mengatasi masalah (Simamora et al., 2019).

Stres memiliki arti yang berbeda pada tiap individu tergantung pada bagaimana individu tersebut merespon masalah yang dihadapi baik berkaitan dengan beban kerja maupun lingkungan kerja. Kadangkala perawat menghadapi kesulitan atau tantangan dengan respon negatif yang berlebihan dari seorang karyawan ketika ia menerima setiap tugas yang diberikan. Reaksi negatif dengan menganggap bahwa ia memiliki keterbatasan atau tidak memiliki kemampuan menyelesaikan tugas dengan baik akan memicu perasaan stres dalam diri karyawan dalam wujud stimulus dan

response. Sebaliknya perawat yang memiliki strategi coping yang baik, dalam hal ini perawat tersebut memiliki kemampuan untuk mengelola masalah yang menyebabkan stres dan mengatur emosi dengan baik, akan meningkatkan kinerjanya (Ardian et al., 2018).

Strategi coping yang dipilih oleh perawat untuk mengatasi stres kerja merupakan suatu fenomena yang unik yang dialami oleh perawat. Keunikan fenomena tersebut dapat terlihat dari proses alamiah pengalaman perawat ketika menghadapi stres, memaknai stresor yang dihadapi, bagaimana mereka memilih cara dalam pengambilan strategi yang dipilih untuk mengatasi stress (Harahap et al., 2022).

Strategi coping yang berfokus pada emosi dan berfokus pada masalah dijelaskan oleh peserta. Strategi yang berfokus pada emosi menekankan pada pengelolaan emosi yang muncul dari paparan stresor. Sebaliknya, strategi yang berfokus pada masalah bertujuan untuk memperbaiki sumber stress. Strategi yang berfokus pada masalah cenderung berfokus pada penyelesaian stresor pada saat terpapar, seperti memperoleh sumber daya fisik yang diperlukan atau memberikan rencana kepada pasien. Peserta melaporkan strategi ini efektif dalam membantu mengelola pekerjaan menekankan (Elder et al., 2020).

A.&Tyng,(2016) menambahkan jika ketika menggunakan mekanisme coping berfokus pada masalah menunjukkan bahwa individu berkeinginan mendapatkan informasi mengenai masalah yang dialami, mengumpulkan solusi alternatif yang dapat dilakukan, memilih alternatif yang sesuai dengan individu, mempertimbangkan manfaat dan biaya dari sebuah solusi alternatif yang dibuat dan melakukan solusi alternatif yang dipilih.

Tema 3 : Kemampuan Individu Dalam Memilih Strategi Koping yang Fokus Masalah atau *Problem Solving Coping*

a. Saling Membantu dan Mendukung Sesama Tim

Bekerja di instalansi gawat darurat dituntut untuk selalu melakukan semua tindakan dan merespon terhadap keluhan pasien dengan cepat. Sering kali hal ini menyebabkan perawat merasa tertekan sehingga membutuhkan dukungan untuk mengatasi masalah yang dirasakan agar dapat bekerja dengan efektif. Saling membantu dan mendukung sesama tim. Salah satu mekanisme koping yang biasa digunakan oleh partisipan untuk mengatasi stres dengan saling membantu dan mendukung sesama tim dalam melaksanakan tugas selama di rumah sakit. Hal ini diungkapkan sebagai berikut :

"...jadikan, misalnya kita sudah stres gara-gara pasien ini terus ya biasanya apa yang kita lakukan itu yaitu mengurangi stres nya saya paling... meminta pendapat dari penanggung jawab sih itu gimana baiknya biar masalah ini bisa cepat selesai"(R3).

"ohh... igd bekerja harus team work,mulai dari karu,katim,anggota,pokoknya semuanya harus bekerja sama agar semua pekerjaan cepat selesai. Oleh karena itu kalau bisa menciptakan suasana baik,enak sesama tim. kerjasama tim juga terus punya komunikasi yang baik dan pesan tersampaikan saya rasa mungkin tidak akan terlalu sering stres" (R4).

b. Mengikuti kegiatan bersama-sama perawat IGD

Mengikuti kegiatan yang bertujuan meningkatkan motivasi

merupakan hal lain yang perlu dilakukan perawat seperti pernyataan partisipan tentang upaya mengatasi stres dengan mengikuti kegiatan bersama-sama perawat IGD seperti kumpul bersama, bercerita, jalan-jalan dan kegiatan yang menghibur lainnya. Hal ini diungkapkan sebagai berikut :

"biasanya saya selaku karu mengadakan kegiatan ngumpul lalu makan bersama dengan ditentukan kapan bisa,guna memperkuat hubungan kekeluargaan sesama rekan kerja."(R1)

Perawat menggunakan strategi yang berbeda untuk mengatasi stres yang dialaminya, salah satunya adalah perilaku adaptif. Perilaku adaptif adalah perilaku yang membantu individu secara konstruktif yaitu berupa adaptasi terhadap stres yang dirasakan sesuai kemampuan, kebutuhan dan motivasi yang ada. Berhasil atau tidaknya adaptasi sangat tergantung pada kemampuan individu untuk berekspresi emosi mereka (Wangania & Tambunan, 2022).

Penggunaan mencari dukungan sosial dari praktisi kesehatan lainnya adalah strategi koping berfokus masalah yang terdokumentasi dengan baik. Penelitian pernah dilakukan di Australia dengan metode wawancara. Peserta melaporkan berhubungan dengan teman sebaya atau profesional kesehatan yang berpikiran sama dan, sebagian besar, melaporkan ini sebagai strategi yang efektif. Keputusan untuk mencari dukungan dari rekan kerja atau dari mereka yang berada di luar profesi (yaitu keluarga atau teman) bersifat situasional, dengan konsensus umum bahwa teman sebaya lebih mungkin memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mereka(Elder et al., 2020).

Sejalan dengan studi penelitian pada koping perawat telah mengungkapkan

beberapa temuan yang signifikan bahwa sebagian besar perawat terlibat dalam hal positif, mengatasi masalah dengan berfokus dengan menyelesaikan masalah dengan mengembangkan kemampuan strategi untuk mengatasi penyebab stres melalui strategi yang paling efektif untuk mengatasi stress (Friganoviü et al., 2019).

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan di rumahsakit Medan mendapatkan hasil yaitu: menekankan pentingnya strategi koping dukungan instrumental sebagai koping yang efektif. Dukungan profesional dari perawat senior diperlukan sebagai sumber koping bagi perawat lain. Selain itu, ditemukan bahwa dukungan sosial di tempat kerja memainkan peran penting dalam koping perawat. Dengan memupuk dukungan sosial dari keluarga, teman/rekan kerja dan atasan akan membantu perawat mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidupnya. Dukungan organisasi yang tepat waktu dan memadai sangat penting untuk menciptakan strategi koping positif perawat dan untuk meningkatkan kesejahteraan perawat. Selain itu, ditemukan bahwa membina dukungan sebaya dan semangat tim sebagai strategi koping penting untuk memastikan kerjasama staf. Oleh karena itu, meningkatkan dukungan sosial dipandang sebagai faktor penting dalam mengurangi stres kerja dan konsekuensi terkaitnya (Fathi & Simamora, 2019).

Perawat menyatakan penerapan manajemen rumah sakit tentang lingkungan kerja perawat yang efektif akan mempertahankan rasa pengendalian diri dalam lingkungan kerja, dan memberikan ruang khusus untuk perawat agar dapat kenyamanan. Selain itu mekanisme koping perawat yang bisa beradaptasi terhadap segala tekanan yang negatif akan mampu menghindarkan perawat dari stres kerja yang berdampak pada kualitas kerja perawat.

SIMPULAN

Perawat sebagai tenaga kesehatan yang memiliki beban kerja yang tinggi khususnya di ruang Gawat Darurat membutuhkan strategi koping dalam mengatasi stressor yang ada. Strategi koping yang dapat dilakukan antara lain dapat melakukan aktivitas lain seperti melakukan peregangan badan, bermain social media, mendengarkan music dan juga dapat keluar ruangan. Selain itu juga perawat melakukan perbaikan kemampuan diri, saling membantu dan mendukung sesama tim, dan selalu mengikuti kegiatan bersama tim. Penelitian ini menggambarkan mengenai strategi koping yang dilakukan oleh perawat di ruang gawat darurat. Perawat dapat menerapkan strategi koping adaptif dalam menjalankan tugas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini mendapatkan dukungan dari banyak pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah mendukung penelitian ini, kepada Direktur Rumah Sakit Ahmad Moechar yang telah mengizinkan penelitian, kepada Ketua LPPM Universitas Fort De Kock yang telah memfasilitasi penelitian ini, kepada seluruh pihak yang telah membantu dan berkontribusi yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Dengan semua bantuan yang telah diberikan peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. & Rachmawati, I. N. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Riset Keperawatan*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- A-, H., Harsono, H., Damayanti, M., & Setiawati, E. P. (2017). *Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas*

- Pelayanan Kesehatan Primer. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7444.12-7>
- A., H., & Tyng, C. L. T. (2016). Job Stress and Coping Mechanisms among Nursing Staff in a Malaysian Private Hospital. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 6(5), 471–487. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v6-i5/2164>
- Abraham, L. J., Thom, O., Greenslade, J. H., Wallis, M., Johnston, A. N. B., Carlström, E., Mills, D., & Crilly, J. (2018). Morale, stress and coping strategies of staff working in the emergency department: A comparison of two different-sized departments. *EMA - Emergency Medicine Australasia*, 30(3), 375–381. <https://doi.org/10.1111/1742-6723.12895>
- Angelina, L., Busairi, A., & Tumanggor, A. H. U. (2020). Hubungan antara Stres Kerja dengan Beban Kerja dan Kinerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit: A LITERATUR REVIEW. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 129–139. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.575>
- Aprilia, F., Samsir, S., & Pramadewi, A. (2016). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Riau*, 4(1), 87–100.
- Ardian, Wiwiek, & Achmad. (2018). Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Perawat Dengan Strategi Coping Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, Dan Akuntansi (JEBA)*, 20(44), 1–16.
- Budiono. (2016). Konsep dasar keperawatan. *Kementerian Kesehatan RI*, 272.
- Croxson, C. H. D., Ashdown, H. F., & Hobbs, F. D. R. (2017). GPs' perceptions of workload in England: A qualitative interview study. *British Journal of General Practice*, 67(655), e138–e147. <https://doi.org/10.3399/bjgp17X688849>
- Dagget, T., Molla, A., & Belachew, T. (2016). Job related stress among nurses working in Jimma Zone public hospitals, South West Ethiopia: A cross sectional study. *BMC Nursing*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12912-016-0158-2>
- Dhiny Easter Yanti, Y. S. (2017). CopingStressPerawat IGD RSI Asy-Syifaalampung Tengah. *Dunia Kesmas Volume*, 6(8.5.2017), 171–178.
- Dyah, A., Dewi, C., Sundari, R. I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. 771–781.
- Elder, E., Johnston, A. N. B., Wallis, M., & Crilly, J. (2020). The demoralisation of nurses and medical doctors working in the emergency department: A qualitative descriptive study. *International Emergency Nursing*, 52(January), 100841. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2020.100841>
- Eslami Akbar, R., Elahi, N., Mohammadi, E., & Fallahi Khoshknab, M. (2015). What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study. *Global Journal of Health Science*, 8(6), 55–64. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p55>
- Fathi, A., & Simamora, R. H. (2019). Investigating nurses' coping strategies

- in their workplace as an indicator of quality of nurses' life in Indonesia: A preliminary study. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 248(1).
<https://doi.org/10.1088/1755-1315/248/1/012031>
- Friganoviü, A., Selip, P., Iliü, B., & Sediü, B. (2019). Stress and burnout syndrome and their associations with coping and job satisfaction in critical care nurses: A literature review. *Psychiatria Danubina*, 31(1), 21–31.
- Harahap, R. A. P., Setiawan, S., & Simamora, R. H. (2022). Pengalaman Mekanisme Koping Perawat Pelaksana Igd Yang Mengalami Stres Kerja. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1003–1012.
<https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3550>
- Hardiyanti, R., & Permana, I. (2019). Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 73–81.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Imelda Pujiharti, T. A. W. (2017). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang proses Keperawatan Dengan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Rs Jati Sampurna Bekasi Tahun 2017. *Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta, Indonesia* 2., 1–5.
- Jembarwati, O. (2020). Stres dan Dukungan Sosial pada Perawat, Dokter, dan Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 292–299.
- Laal, M., & Aliramaie, N. (2017). Nursing and Coping with Stress. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 2(5), 168–181.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1–12.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lorente, L., Vera, M., & Peiró, T. (2021). Nurses' stressors and psychological distress during the COVID-19 pandemic: The mediating role of coping and resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 77(3), 1335–1344.
<https://doi.org/10.1111/jan.14695>
- Mallyya, A., Rachmadi, F., Hafizah, R., Program, M., Keperawatan, S., Tanjungpura, U., Provinsi, D. K., Barat, K., Keperawatan, M., Sultan, R., Alkadrie, S. M., & Pontianak, K. (2015). Perbedaan Stres Kerja Antara Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Dan Perawat Intensive Care Unit (ICU) Rsud Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak Work-Related Stress Differences Between Emergency Department (Ed) Nurses and Intensive Care Unit (I. *Jurnal ProNers*, Vol. 3(01), 1–13.
- Maryam, S. (2017). Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 335–343.
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.920>
- Mulyani, Y., M, E. R., & Ulfah, L. (2017). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat Igd Dan Icu Di Rsud Ulin Banjarmasin. *AL-ULUM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 513–524.
<https://doi.org/10.31602/alsh.v3i2.1200>

- Permatasari, Y. D. A., & Utami, M. S. (2018). Koping Stres dan Stres pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa "X." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 121–136. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art4>
- Ratri, M.SS., dan Parmitasari, D.L.N. (2014). Coping stress pada beban kerja perawat ruang Unit Pelayanan Intensive Psikiatri (UPIP) dan ruang kresna di RSUD DR. Amino Gondohutomo Semarang. *Psikodimensia*, 1-16.
- Rante, D. . (2013). Pemilihan Strategi Penyelesaian Masalah Dalam Menghadapi Kelelahan Emosional Pada Perawat Bagian Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah Aw. Syahrani Samarinda Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Psikoborneo*, 1(3), 132–139. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3323>
- Rhoads, K. (2021). *Healthy Diet Sleep Social Activity Stress Coping Exercise Mental Activation Memory and Brain Wellness Managing Stress: Mindfulness-Based Strategies*. http://www.changeforlife.com/holmes_r_ah.html
- Shdaifat, E. A., Jamama, A., & Al-Amer, M. (2018). Stress and Coping Strategies Among Nursing Students. *Global Journal of Health Science*, 10(5), 33. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n5p33>
- Simamora, R. H., Purba, J. M., Bukit, E. K., & Nurbaiti, N. (2019). Penguatan Peran Perawat Dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Melalui Pelatihan Layanan Prima. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(1), 25. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i1.2940>
- Smallwood, N., Karimi, L., Pascoe, A., Bismark, M., Putland, M., Johnson, D., Dharmage, S. C., Barson, E., Atkin, N., Long, C., Ng, I., Holland, A., Munro, J., Thevarajan, I., Moore, C., McGillion, A., & Willis, K. (2021). Coping strategies adopted by Australian frontline health workers to address psychological distress during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 72(August), 124–130. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2021.08.008>
- Sugiyono. (2017). *prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive.com).pdf*.
- Tesfaye, T. D. (2018). Coping strategies among nurses in South-west Ethiopia: Descriptive, institution-based cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3557-5>
- Trousselard, M., Dutheil, F., Naughton, G., Cosserant, S., Amadon, S., Dualé, C., & Schoeffler, P. (2016). Stress among nurses working in emergency, anesthesiology and intensive care units depends on qualification: a Job Demand-Control survey. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 89(2), 221–229. <https://doi.org/10.1007/s00420-015-1065-7>
- Wangania, R. P. A., & Tambunan, E. H. (2022). Gambaran Stres Kerja Dan Mekanisme Koping perawat ICU Dan UGD Rsa Manado Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 1(3), 1–23.
- Yuliarti, D., Imardiani, & Abdul Majid, Y. (2021). Strategi Coping Perawat di Masa Pandemi dengan Covid-19 : Literature Review. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 291–306. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/263>
- Zavotsky, K. E., & Chan, G. K. (2016).

Exploring the relationship among moral distress, coping, and the practice environment in emergency department nurses. *Advanced Emergency Nursing Journal*, 38(2), 133–146. <https://doi.org/10.1097/TME.0000000000000000100>

Zendrato, J., Septimar, Z. M., & Winarni, L. M. (2020). Hubungan Lama Kerja Dengan Kemampuan Mekanisme

Koping Perawat Dalam Melakukan Asuhan Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 Di Dki Jakarta Dan Banten. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(November), 10–17. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/issue/view/1328>

Zulfan, S. (2012). *Psikologi Keperawatan* (Edisi Pert). RAJAWALI PERS.