



Analisis Strategi Coping Stres pada Perawat di RSI Aisyiyah Malang

Andik Setiawan^{1*}, Dwi Yulis Susanto²

^{1,2} Universitas Gajayana Malang, Indonesia

**Penulis korespondensi : aandiksetiawan33i@email.com*

Abstract. This study aims to analyze stress coping strategies used by nurses at Aisyiyah Islamic Hospital Malang in dealing with work pressure and emotional demands. The research employed a qualitative approach with a phenomenological method, focusing on understanding nurses' subjective experiences of occupational stress. Four nurses with different demographic backgrounds participated as research subjects, selected through purposive sampling. Data were collected using in-depth interviews and direct observations, and analyzed using triangulation of methods, theories, and sources to ensure data validity. The findings revealed that nurses applied various coping strategies, including self-controlling, positive reappraisal, accepting responsibility, seeking social support, and planful problem solving. In addition, mindfulness practices, physical exercise, and maintaining life balance were effective ways to reduce stress. Social support from colleagues, supervisors, and professional training played a significant role in strengthening nurses' psychological resilience. In conclusion, the coping strategies adopted by nurses are influenced by their subjective interpretation of workplace stressors and environmental support. It is recommended that hospital management enhance institutional support through coping skills training, mental health programs, and well-being policies to foster a healthier and more productive work environment.

Keywords: Hospital Nurses, mindfulness practice, Phenomenological Approach, self-controlling, Stress Coping Strategy

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi coping stres yang digunakan oleh perawat di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang dalam menghadapi tekanan kerja dan beban emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang berfokus pada pemahaman pengalaman subjektif perawat terhadap stres kerja. Subjek penelitian terdiri dari empat perawat dengan karakteristik demografis berbeda, diperoleh melalui teknik wawancara mendalam dan observasi langsung. Data dianalisis menggunakan triangulasi metode, teori, dan sumber untuk menjamin keabsahan hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan perawat meliputi self-controlling, positive reappraisal, accepting responsibility, seeking social support, dan planful problem solving. Selain itu, praktik mindfulness, olahraga, dan menjaga keseimbangan hidup juga menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres. Dukungan sosial dari rekan kerja, atasan, serta pelatihan profesional berperan penting dalam memperkuat daya tahan psikologis perawat. Kesimpulannya, strategi coping stres perawat dipengaruhi oleh makna subjektif terhadap situasi kerja dan dukungan lingkungan. Disarankan agar manajemen rumah sakit meningkatkan dukungan institusional melalui program pelatihan coping, kesehatan mental, dan kebijakan kesejahteraan perawat untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Kata kunci: Perawat Rumah Sakit, Pendekatan Fenomenologi, praktik mindfulness, self-controlling, Strategi Coping Stres

1. LATAR BELAKANG

Profesi perawat merupakan salah satu elemen penting dalam sistem pelayanan kesehatan di rumah sakit. Perawat berperan langsung dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien selama 24 jam penuh dengan pembagian waktu kerja dalam beberapa shift. Kondisi tersebut menuntut perawat untuk mampu bekerja secara cepat, tepat, dan profesional dalam situasi yang sering kali penuh tekanan. Menurut Fathi dan Simamora (2019, dalam Harahap et al., 2022), pekerjaan perawat termasuk salah satu yang memiliki tingkat stres tertinggi di antara

profesi tenaga kesehatan lainnya. Hal ini disebabkan oleh beban kerja yang berat, tuntutan profesionalisme yang tinggi, serta tanggung jawab moral yang besar terhadap keselamatan pasien. Tekanan kerja yang konstan, kondisi pasien yang tidak menentu, serta lingkungan kerja yang menantang dapat memicu stres yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja perawat.

Stres kerja dapat diartikan sebagai suatu reaksi atau respon adaptif individu terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya (Handoko, 2010). Lazarus dan Folkman (1984, dalam Dunna, 2023) menyatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana individu menilai tuntutan lingkungan sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kapasitas dirinya. Dalam konteks pekerjaan perawat, stres sering muncul akibat situasi darurat yang memerlukan keputusan cepat, beban pasien yang tinggi, serta tuntutan administratif yang harus diselesaikan dengan segera. Selain itu, jam kerja yang panjang dan pola kerja shift yang tidak menentu turut mengganggu keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional perawat, sehingga meningkatkan risiko kelelahan emosional dan burnout (Wijaya, 2007, dalam Susanti et al., 2017).

Kondisi stres yang berkepanjangan tanpa adanya strategi pengelolaan yang tepat dapat menurunkan kinerja, memengaruhi kualitas pelayanan, dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting bagi perawat untuk memiliki mekanisme adaptif dalam menghadapi stres, yang dikenal sebagai strategi coping. Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Dunna, 2023), coping merupakan serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dianggap menekan. Strategi coping dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada upaya mengubah atau mengatasi sumber stres secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tersebut.

Dalam dunia keperawatan, kemampuan untuk memilih strategi coping yang tepat sangat penting agar perawat dapat mempertahankan keseimbangan psikologisnya. Penelitian oleh Ding et al. (2021, dalam Hardiyanti et al., 2022) menunjukkan bahwa ketepatan dalam memilih strategi coping berpengaruh signifikan terhadap kemampuan perawat dalam memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien. Perawat yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi dan hubungan interpersonal yang lebih positif dengan pasien maupun rekan kerja. Sebaliknya, perawat yang menggunakan strategi coping maladaptif, seperti penolakan atau penghindaran, lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan kelelahan kerja (Dal'Bosco et al., 2020, dalam Laksono et al., 2023).

Dalam konteks Rumah Sakit Islam (RSI) Aisyiyah Malang, perawat tidak hanya dituntut untuk profesional dalam bidang medis, tetapi juga harus mencerminkan nilai-nilai spiritual dan etika Islami dalam memberikan pelayanan. Hal ini menambah kompleksitas tekanan kerja yang mereka hadapi. Lingkungan kerja rumah sakit yang dinamis, kondisi pasien yang beragam, serta tanggung jawab moral untuk memberikan pelayanan yang berlandaskan nilai keagamaan dapat menjadi sumber stres tersendiri bagi perawat. Abraham (2009, dalam Badri, 2020) menjelaskan bahwa lingkungan kerja yang tidak kondusif dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti menurunnya konsentrasi, meningkatnya kesalahan kerja, dan munculnya perilaku impulsif. Oleh karena itu, kemampuan perawat untuk mengembangkan strategi coping yang efektif menjadi aspek penting dalam menjaga kualitas pelayanan kesehatan.

Penelitian terdahulu oleh Harahap et al. (2022) yang berjudul "*Pengalaman Mekanisme Koping Perawat Pelaksana IGD yang Mengalami Stres Kerja*" menemukan bahwa perawat cenderung menggunakan aktivitas pengalihan, perbaikan kemampuan diri, dan dukungan sosial sebagai bentuk strategi coping dalam menghadapi stres di ruang gawat darurat. Temuan serupa juga disampaikan oleh Hardiyanti et al. (2022) yang menyoroti pentingnya dukungan dari senior dan kepala ruangan dalam membantu perawat mengatasi stres kerja melalui bimbingan dan komunikasi yang baik. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa strategi coping tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga pada dukungan sosial dan lingkungan kerja yang kondusif.

Selain itu, dukungan sosial terbukti memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres perawat. Alnazly et al. (2021, dalam Laksono et al., 2023) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima tenaga medis, semakin baik pula kondisi mental mereka. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, rekan kerja, maupun atasan, yang semuanya berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional dalam menghadapi tekanan kerja. Dalam konteks keperawatan, dukungan sosial di tempat kerja dapat diwujudkan melalui kolaborasi tim, komunikasi efektif, serta kebijakan manajemen yang memperhatikan kesejahteraan psikologis tenaga medis.

Fenomena stres kerja pada perawat juga berkaitan erat dengan tanggung jawab moral dan beban emosional yang mereka tanggung. Seorang perawat yang diwawancara dalam penelitian ini (Responden A, 2024) mengungkapkan bahwa ketika menghadapi pasien dalam kondisi kritis, ia sering merasa cemas dan takut membuat kesalahan. Untuk mengatasi perasaan tersebut, ia mencari dukungan dari teman sejawat dan melakukan meditasi singkat untuk menenangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa coping bukanlah mekanisme tunggal,

melainkan proses dinamis yang melibatkan evaluasi kognitif terhadap situasi serta pemanfaatan sumber daya internal dan eksternal.

Selain faktor individu, organisasi rumah sakit memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Roets et al. (2018) menegaskan bahwa stres emosional yang dialami perawat psikiatris akibat agresi lingkungan kerja dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, rumah sakit perlu mengembangkan kebijakan yang mendukung manajemen stres, seperti program pelatihan coping, konseling psikologis, dan penataan beban kerja yang proporsional.

Berdasarkan uraian di atas, stres kerja merupakan fenomena kompleks yang tidak dapat dihindari dalam profesi keperawatan. Namun, melalui penerapan strategi coping yang tepat, stres dapat dikelola sehingga tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kinerja perawat. Penelitian ini memfokuskan diri pada analisis strategi coping stres pada perawat di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang dengan pendekatan fenomenologis. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai bentuk-bentuk strategi coping yang digunakan oleh perawat dalam menghadapi tekanan kerja serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya. Dalam penelitian ini difokuskan pada pertanyaan utama: bagaimana strategi coping stres yang digunakan oleh perawat di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang dalam menghadapi tekanan kerja dan beban emosional yang muncul selama menjalankan tugas? Rumusan ini berangkat dari pemahaman bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam menyesuaikan diri terhadap stres, sehingga penting untuk mengidentifikasi mekanisme coping yang paling adaptif dalam konteks profesi keperawatan.

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian Psikologi Industri dan Organisasi serta Psikologi Klinis, khususnya terkait dengan dinamika stres kerja dan mekanisme coping dalam lingkungan kesehatan. Hasilnya dapat menjadi acuan dalam pengembangan teori coping yang lebih kontekstual pada profesi perawat. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi perawat dalam mengembangkan keterampilan mengelola stres secara efektif, bagi manajemen rumah sakit sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan, serta bagi masyarakat dalam memahami pentingnya kesehatan mental perawat sebagai faktor penentu mutu pelayanan kesehatan.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu psikologi terapan di bidang kesehatan dan mendorong penerapan kebijakan yang mendukung keseimbangan emosional dan profesionalisme perawat di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres Kerja pada Perawat

Stres merupakan respon psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas adaptifnya (Handoko, 2010). Lazarus dan Folkman (1984, dalam Dunna, 2023) mendefinisikan stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana individu menilai situasi sebagai ancaman atau tekanan yang melampaui sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks pekerjaan, stres muncul ketika tuntutan pekerjaan dianggap lebih berat dibanding kemampuan individu untuk memenuhinya.

Dalam profesi keperawatan, stres kerja sering muncul karena intensitas beban tugas yang tinggi, tanggung jawab besar terhadap keselamatan pasien, dan tuntutan untuk selalu siap siaga dalam kondisi darurat. Fathi dan Simamora (2019, dalam Harahap et al., 2022) menegaskan bahwa perawat memiliki tingkat stres tertinggi di antara tenaga kesehatan lain karena tekanan fisik dan emosional yang terus-menerus. Selain itu, rotasi shift yang tidak menentu dan keterbatasan waktu istirahat memperburuk kondisi stres tersebut (Wijaya, 2007, dalam Susanti et al., 2017).

Sumber stres kerja perawat dapat berasal dari faktor individu, lingkungan, maupun organisasi. Holmes dan Rahe (dalam Dunna, 2023) menyebut bahwa konflik interpersonal, beban kerja berlebih, serta perubahan organisasi yang cepat sering menjadi penyebab utama stres. Dalam jangka panjang, stres yang tidak terkelola dapat menyebabkan kelelahan emosional, menurunnya motivasi kerja, hingga gangguan kesehatan mental dan fisik (Sarafino & Smith, 2011, dalam Dunna, 2023).

Strategi Coping Stres

Coping adalah mekanisme adaptif individu dalam mengelola tekanan atau stres yang dialaminya. Lazarus dan Folkman (1984, dalam Dunna, 2023) menjelaskan bahwa coping mencakup respon kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang dianggap menekan. Strategi coping berfungsi tidak hanya untuk mengurangi dampak stres, tetapi juga untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptif individu.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua bentuk utama strategi coping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berorientasi pada penyelesaian sumber stres melalui tindakan langsung seperti perencanaan, pencarian solusi, dan pengambilan keputusan rasional. Sebaliknya, *emotion-focused coping* berfokus pada regulasi emosional individu dalam merespons stres, misalnya

dengan menerima keadaan, mencari dukungan sosial, atau melakukan reinterpretasi positif terhadap situasi (Greenberg, 2002, dalam Dunna, 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kombinasi kedua jenis coping ini merupakan strategi yang paling efektif untuk menghadapi tekanan kerja (Stuart & Sundeen, 2015, dalam Dunna, 2023). Coping yang berfokus pada masalah dapat meningkatkan efisiensi kerja dan pengendalian diri, sementara coping emosional membantu individu menghindari kelelahan psikologis akibat stres berkepanjangan.

Sumber daya yang memengaruhi efektivitas coping mencakup kondisi kesehatan, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial, dan aset ekonomi (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Dunna, 2023). Dukungan sosial dari rekan kerja atau keluarga, misalnya, terbukti mampu mengurangi dampak stres dan memperkuat ketahanan psikologis tenaga kesehatan (Alnazly et al., 2021, dalam Laksono et al., 2023).

Strategi Coping Stres pada Perawat

Dalam konteks profesi keperawatan, coping stres menjadi sangat penting karena perawat berhadapan langsung dengan pasien yang membutuhkan perhatian intensif dan penuh empati. Strategi coping yang tepat memungkinkan perawat untuk tetap tenang, fokus, dan efisien dalam situasi penuh tekanan. Roets et al. (2018) menemukan bahwa perawat psikiatris yang mengalami stres emosional akibat agresi di tempat kerja cenderung menggunakan mekanisme coping defensif dan konstruktif untuk mempertahankan keseimbangan psikologis.

Penelitian Harahap et al. (2022) mengidentifikasi lima tema utama dalam mekanisme coping perawat di unit gawat darurat: penyebab stres kerja, aktivitas pengalihan stres, peningkatan kemampuan diri, teknik coping konstruktif, dan kegiatan rutin penanganan stres. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar perawat menggunakan coping yang berfokus pada pemecahan masalah (problem-focused coping), seperti mencari dukungan rekan kerja, memperbaiki kinerja, serta mengembangkan keterampilan profesional.

Hardiyanti et al. (2022) juga menegaskan bahwa dukungan sosial dari rekan senior dan kepala ruangan menjadi faktor penting dalam menurunkan stres kerja perawat. Melalui interaksi yang positif, dukungan ini berperan sebagai sarana berbagi pengalaman dan solusi praktis untuk mengatasi tekanan pekerjaan. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Dal'Bosco et al. (2020, dalam Laksono et al., 2023) yang menyatakan bahwa perawat yang aktif mencari dukungan sosial memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dibanding mereka yang menggunakan coping penolakan atau penghindaran.

Faktor yang Mempengaruhi Coping Stres pada Perawat

Kemampuan coping perawat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, konsep diri, dan kondisi emosional. Individu dengan kepribadian ekstrovert dan konsep diri positif cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Dunna, 2023). Faktor eksternal meliputi lingkungan kerja, dukungan sosial, dan kebijakan organisasi. Lingkungan kerja yang tidak mendukung dapat meningkatkan risiko stres, sedangkan dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen dapat memperkuat daya tahan psikologis (Abraham, 2009, dalam Badri, 2020).

Di RSI Aisyiyah Malang, faktor spiritual juga memiliki pengaruh penting. Sebagai rumah sakit berbasis nilai-nilai Islam, perawat diharapkan tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga menjaga aspek moral dan spiritual dalam praktik keperawatan. Nilai religiusitas yang tinggi dapat menjadi bentuk *positive reappraisal*, yaitu strategi coping emosional dengan memberikan makna positif terhadap pengalaman stres (Kusumawardani et al., 2020, dalam Nengsih et al., 2023).

Kerangka Konseptual

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat dirumuskan bahwa stres kerja pada perawat merupakan hasil interaksi antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya individu. Strategi coping berperan sebagai mekanisme adaptif yang memediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis perawat. Coping yang berfokus pada masalah berfungsi untuk mengatasi sumber stres secara langsung, sedangkan coping emosional membantu individu mengatur perasaan agar tetap stabil. Dukungan sosial, baik dari lingkungan kerja maupun keluarga, menjadi faktor pelindung utama dalam proses ini.

Dengan demikian, kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan hubungan antara stres kerja, strategi coping, dan kesejahteraan psikologis perawat di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang. Coping stres yang efektif diharapkan dapat menurunkan dampak negatif stres kerja dan meningkatkan kualitas layanan keperawatan secara keseluruhan.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, karena bertujuan untuk memahami makna pengalaman subjektif perawat dalam menghadapi stres kerja. Pendekatan fenomenologi dipilih agar peneliti dapat menggali secara mendalam persepsi, emosi, dan strategi coping yang digunakan oleh perawat dalam konteks nyata pekerjaan mereka (Hanurawan, 2019). Menurut Creswell (2014), penelitian fenomenologis

berupaya mengungkap esensi pengalaman manusia terhadap suatu fenomena tertentu melalui refleksi dan interpretasi makna dari perspektif subjek penelitian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Islam (RSI) Aisyiyah Malang, yang merupakan rumah sakit berbasis nilai-nilai Islami dengan karakteristik lingkungan kerja yang menuntut keseimbangan antara profesionalisme medis dan etika spiritual. Penelitian dilaksanakan selama bulan Agustus 2024, dengan proses pengumpulan data berlangsung dari 29 hingga 31 Agustus 2024. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah perawat yang cukup banyak dan dinamika kerja yang kompleks, sehingga relevan dengan tujuan penelitian.

Subjek dan Karakteristik Penelitian

Subjek penelitian ditentukan menggunakan **teknik purposive sampling**, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017). Kriteria partisipan meliputi:

1. Perawat aktif di RSI Aisyiyah Malang,
2. Memiliki pengalaman kerja minimal dua tahun, dan
3. Ernah mengalami stres kerja selama menjalankan tugas.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh empat orang perawat sebagai subjek penelitian dengan latar belakang demografis yang beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, maupun lama bekerja. Keberagaman ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai variasi strategi coping yang digunakan oleh perawat.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipatif, dan dokumentasi.

1. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan teori coping Lazarus dan Folkman (1984). Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman stres kerja, bentuk-bentuk reaksi terhadap stres, serta strategi coping yang digunakan. Seluruh wawancara direkam dengan izin partisipan, kemudian ditranskripsikan verbatim untuk analisis data.
2. Observasi partisipatif dilakukan selama kegiatan kerja berlangsung untuk melihat secara langsung perilaku coping yang diterapkan perawat dalam menghadapi situasi kerja penuh tekanan. Observasi ini membantu peneliti memahami konteks sosial dan emosional dari pengalaman partisipan.

3. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data wawancara dan observasi, berupa catatan lapangan, jadwal kerja, serta kebijakan rumah sakit yang berkaitan dengan beban kerja dan kesejahteraan perawat.

Triangulasi antara ketiga teknik ini digunakan untuk memperkuat keabsahan data dan memastikan bahwa hasil penelitian mencerminkan pengalaman nyata para partisipan.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci (*key instrument*), karena peneliti berperan aktif dalam proses pengumpulan dan interpretasi data (Moleong, 2019). Selain itu, instrumen bantu berupa pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, dan alat perekam suara digunakan untuk mendukung konsistensi dan keakuratan data yang dikumpulkan.

Pedoman wawancara mencakup indikator dari dua dimensi strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (1984), yaitu *problem-focused coping* (pemecahan masalah, perencanaan, dan konfrontasi) serta *emotion-focused coping* (penerimaan, kontrol diri, dan dukungan sosial).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan model analisis tematik fenomenologis berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Johnson dan Christensen (2004, dalam Hanurawan, 2019), yaitu:

1. Open coding, yaitu mengidentifikasi dan memberi label terhadap pernyataan-pernyataan penting yang muncul dari transkrip wawancara.
2. Axial coding, yaitu mengelompokkan kategori tematik berdasarkan hubungan antar makna dan pola perilaku coping yang serupa.
3. Selective coding, yaitu menentukan tema inti yang menggambarkan esensi pengalaman perawat dalam menghadapi stres kerja.

Analisis dilakukan secara induktif dengan mempertahankan kedekatan pada data empiris dan makna subjektif partisipan. Setiap tahap analisis melibatkan proses reflektif untuk menghindari bias interpretatif peneliti.

Uji Keabsahan Data

Untuk menjamin validitas dan reliabilitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yang meliputi triangulasi metode, sumber, dan teori (Moleong, 2019). Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi antarpartisipan untuk melihat konsistensi data. Sedangkan triangulasi teori dilakukan dengan membandingkan temuan

lapangan dengan teori coping dari Lazarus dan Folkman (1984) serta hasil penelitian terdahulu (Harahap et al., 2022; Hardiyanti et al., 2022).

Selain itu, member check juga dilakukan dengan meminta partisipan meninjau kembali ringkasan hasil wawancara agar interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman asli mereka. Audit trail disusun untuk mendokumentasikan proses analisis dan keputusan metodologis selama penelitian berlangsung, sehingga penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap empat perawat di Rumah Sakit Islam (RSI) Aisyiyah Malang, yang masing-masing memiliki latar belakang usia, pengalaman kerja, dan bidang tugas berbeda. Analisis tematik terhadap transkrip wawancara dan hasil observasi menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan strategi coping stres yang digunakan oleh perawat, yaitu: (1) *self-controlling*, (2) *seeking social support*, (3) *positive reappraisal*, (4) *accepting responsibility*, dan (5) *planful problem solving*.

Self-Controlling

Tema pertama yang ditemukan adalah kemampuan perawat dalam mengendalikan diri (*self-controlling*) ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Perawat cenderung menahan emosi, menjaga profesionalisme, dan berusaha tetap fokus terhadap tugas utama mereka. Salah satu informan (Responden A) menyatakan,

“Kalaupasiennya banyak dan kondisinya berat, saya lebih memilih diam dulu, tarik napas dalam, supaya nggak terbawa emosi.”

Strategi ini mencerminkan upaya individu dalam menstabilkan respon emosional agar tetap rasional dan tidak mengganggu proses kerja. Hal ini sejalan dengan temuan Harahap et al. (2022) bahwa pengendalian diri merupakan bentuk coping awal yang digunakan tenaga medis dalam situasi stres tinggi.

Seeking Social Support

Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membantu perawat mengatasi stres kerja. Perawat di RSI Aisyiyah Malang aktif mencari dukungan dari rekan sejawat, atasan, bahkan keluarga. Dukungan yang diterima tidak hanya bersifat emosional tetapi juga instrumental, seperti berbagi tugas atau saling membantu ketika beban kerja meningkat.

Responden C menjelaskan:

“Biasanya kalau sudah capek atau banyak pasien, saya cerita ke teman satu ruangan. Kadang cuma curhat aja sudah cukup buat lega.”

Temuan ini sejalan dengan penelitian Alnazly et al. (2021, dalam Laksono et al., 2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan ketahanan psikologis tenaga medis.

Positive Reappraisal

Tema ketiga adalah *positive reappraisal*, yaitu kemampuan perawat menilai kembali situasi stres secara positif. Perawat berusaha memaknai pengalaman kerja sebagai bagian dari pengabdian dan ladang ibadah. Salah satu informan menyebutkan:

“Saya selalu berpikir, mungkin Allah kasih pasien yang berat ini biar saya belajar sabar dan ikhlas.”

Reinterpretasi positif terhadap stres kerja ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984), bahwa *positive reappraisal* adalah bentuk coping emosional yang membantu individu menemukan makna positif dalam tekanan. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Kusumawardani et al. (2020, dalam Nengsih et al., 2023) yang menegaskan bahwa religiusitas memperkuat daya tahan mental tenaga kesehatan melalui makna spiritual.

Accepting Responsibility

Beberapa perawat juga menunjukkan strategi *accepting responsibility*, yakni mengakui kesalahan dan berusaha memperbaiki diri. Salah satu perawat mengatakan:

“Kalau saya salah, ya saya tanggung jawab, saya minta maaf dan belajar biar nggak terulang lagi.”

Strategi ini memperlihatkan kematangan emosional dan komitmen profesional perawat terhadap etika kerja. Menurut Hardiyanti et al. (2022), sikap tanggung jawab merupakan salah satu indikator coping adaptif karena menunjukkan kemampuan reflektif dan kontrol diri yang baik dalam menghadapi tekanan kerja.

Planful Problem Solving

Tema terakhir adalah *planful problem solving*, yaitu kemampuan perawat dalam menyusun rencana atau langkah konkret untuk menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres. Misalnya, dengan mengatur jadwal kerja, membuat prioritas tindakan, atau berdiskusi dengan tim.

Responden D mengungkapkan:

“Saya biasa bikin daftar pasien yang perlu tindakan cepat dulu, biar nggak panik. Selesai satu baru lanjut ke yang lain.”

Strategi ini termasuk dalam kategori *problem-focused coping* yang efektif dalam konteks stres kerja profesional (Lazarus & Folkman, 1984). Perawat yang menerapkan strategi ini cenderung memiliki performa lebih stabil dan tingkat stres lebih rendah.

Selain lima tema utama tersebut, penelitian juga menemukan bahwa sebagian besar perawat menggunakan aktivitas fisik ringan seperti olahraga dan doa singkat setelah bekerja sebagai bentuk relaksasi. Aktivitas ini membantu menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan kebugaran psikologis.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perawat di RSI Aisyiyah Malang menerapkan kombinasi strategi coping berbasis masalah dan berbasis emosi. Kombinasi ini sesuai dengan model coping Lazarus dan Folkman (1984), yang menekankan bahwa respons terhadap stres bersifat dinamis dan disesuaikan dengan situasi.

Strategi *problem-focused coping* seperti *planful problem solving* dan *accepting responsibility* lebih sering digunakan dalam situasi di mana perawat memiliki kendali atas sumber stres, seperti pembagian tugas atau kesalahan prosedur. Sementara itu, *emotion-focused coping* seperti *self-controlling, seeking social support*, dan *positive reappraisal* digunakan ketika sumber stres bersifat emosional atau tidak dapat dikendalikan, misalnya menghadapi pasien meninggal atau tekanan dari keluarga pasien.

Penelitian ini menguatkan temuan Hardiyanti et al. (2022) bahwa coping yang efektif pada perawat tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada dukungan sosial dan lingkungan organisasi. Dukungan dari rekan kerja dan atasan di RSI Aisyiyah Malang terbukti memberikan efek protektif terhadap stres kerja, sebagaimana juga ditemukan oleh Dal'Bosco et al. (2020, dalam Laksono et al., 2023).

Selain itu, faktor religiusitas menjadi aspek khas dalam konteks rumah sakit Islam. Spiritualitas membantu perawat melakukan *positive reappraisal*, yaitu memaknai tekanan kerja sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab moral. Nilai-nilai keagamaan seperti kesabaran, keikhlasan, dan tanggung jawab menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kusumawardani et al. (2020) yang menegaskan bahwa religiusitas memperkuat ketahanan psikologis tenaga kesehatan melalui mekanisme makna spiritual.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori Hanurawan (2019) yang menyatakan bahwa pemaknaan subjektif terhadap pengalaman kerja merupakan kunci untuk memahami fenomena stres dalam konteks profesi. Coping stres bukan sekadar reaksi otomatis terhadap tekanan,

tetapi hasil dari proses kognitif yang kompleks, di mana individu menilai, menafsirkan, dan menyesuaikan diri terhadap kondisi eksternal.

Dari keseluruhan hasil, dapat disimpulkan bahwa strategi coping yang paling efektif bagi perawat adalah kombinasi antara pengendalian diri, dukungan sosial, dan pemecahan masalah yang terencana. Coping tersebut tidak hanya menurunkan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kepuasan kerja dan rasa bermakna terhadap profesi yang dijalani.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap kajian psikologi kerja dan kesehatan mental tenaga medis, serta memberikan rekomendasi praktis bagi manajemen rumah sakit untuk menyediakan program pelatihan coping, pendampingan psikologis, dan kebijakan kesejahteraan perawat. Dukungan institusional yang kuat akan memperkuat kapasitas adaptif tenaga keperawatan dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi coping stres yang digunakan oleh perawat di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang mencerminkan kombinasi antara mekanisme berbasis masalah dan berbasis emosi yang berfungsi untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan kerja. Perawat mengelola stres dengan cara melakukan pengendalian diri, mencari dukungan sosial, menilai kembali situasi secara positif, menerima tanggung jawab, serta merencanakan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Strategi tersebut menunjukkan bahwa coping tidak hanya merupakan reaksi spontan terhadap tekanan, melainkan proses reflektif yang berakar pada nilai profesionalisme, religiusitas, dan dukungan sosial. Hasil penelitian ini menjawab tujuan utama penelitian bahwa perawat di RSI Aisyiyah Malang mampu menggunakan strategi coping adaptif untuk menjaga stabilitas emosional dan kualitas pelayanan keperawatan, meskipun dihadapkan pada beban kerja tinggi dan situasi yang menekan.

Secara kritis, temuan ini menegaskan bahwa efektivitas coping sangat bergantung pada konteks kerja dan dukungan lingkungan. Artinya, strategi yang berhasil di satu situasi belum tentu dapat digeneralisasikan pada semua kondisi rumah sakit atau kelompok tenaga kesehatan lain. Oleh karena itu, upaya generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati dan mempertimbangkan faktor organisasi, budaya kerja, serta karakteristik individu perawat.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar manajemen rumah sakit memperkuat dukungan institusional melalui program pelatihan coping stres, pengembangan komunikasi tim yang sehat, dan layanan konseling psikologis bagi tenaga keperawatan. Peningkatan kesejahteraan psikologis perawat diharapkan mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif, empatik, dan berkelanjutan. Selain itu, aspek religiusitas yang ditemukan sebagai

sumber kekuatan psikologis dapat dijadikan landasan dalam penyusunan program pembinaan spiritual di lingkungan kerja.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif sedikit dan berfokus pada satu rumah sakit, sehingga belum menggambarkan keragaman pengalaman coping perawat secara luas. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah partisipan, melibatkan berbagai institusi pelayanan kesehatan, serta mempertimbangkan pendekatan mixed-method agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres kerja dan strategi coping perawat dalam berbagai konteks organisasi kesehatan di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Abraham, I. A. (2009). Occupational stress and coping strategies among nurses in selected hospitals in Nigeria. *International Journal of Academic Research*, 1(5), 250-256.
- Aini, F., & Purwaningsih, P. (2013). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 48-56.
- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *PLOS ONE*, 16(3), e0247679. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badri, I. A. (2020). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan stres kerja perawat ruangan ICU dan IGD. *Human Care Journal*, 5(1), 379-385. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.730>
- Dal'Bosco, E. B., Floriano, L. S. M., Skupien, S. V., Arcaro, G., Martins, A. R., & Anselmo, A. C. C. (2020). Relationship between social support and mental health of healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: An integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Suppl 1), e20200575. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>
- Ding, Y., Yang, Y., Yang, X., Zhang, T., Qiu, X., He, X., ... & Sui, H. (2021). The mediating role of coping style in the relationship between psychological capital and burnout among Chinese nurses. *PLOS ONE*, 16(4), e0249371. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249371>
- Dunna, L. (2023). *Psikologi stres dan strategi coping dalam dunia kerja*. Bandung: Alfabeta.
- Fathi, A., & Simamora, R. H. (2019). Investigating nurse's coping strategies for occupational stress in hospital settings. *Malaysian Journal of Nursing*, 10(3), 10-16.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.

Hanurawan, F. (2019). *Metode penelitian kualitatif dalam psikologi*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.

Harahap, D. A., Lubis, N. L., & Siregar, M. (2022). Pengalaman mekanisme coping perawat pelaksana IGD yang mengalami stres kerja. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 12(2), 132-140. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3550>

Hardiyanti, R., & Permana, I. (2022). Strategi coping terhadap stres kerja pada perawat di rumah sakit: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3), 73-81. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

Kusumawardani, F. D., Widodo, A., & Rahayu, D. (2020). Religious coping and resilience among healthcare workers during pandemic. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(2), 85-94.

Laksono, R. D., Yani, A., & Jenderal, U. (2023). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis dengan variabel intervening dukungan sosial dan strategi coping pada perawat di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(3), 201-214.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nengsih, N. A., Sudirman, R. M., & Khamaludin, K. (2023). Peran perawat educator dan motivator pada balita stunting di Kabupaten Kuningan tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 138-150. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.867>

Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi*. Malang: UMM Press.

Permenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2019 tentang Keperawatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_26_Th_219_ttg_Peraturan_Pelaksanaan_UU_Nomor_38_Tahun_2014_tentang_Keperawatan.pdf

Priharjo, R. (2005). *Pengantar etika keperawatan*. Yogyakarta: Kanisius.

Roets, A., Poggenpoel, M., & Myburgh, C. (2018). Coping strategies of the nursing team acting in a burn treatment center. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 39(1), e2016-0073. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2016-0073>

Sahertian, R. Y., Desi, & Lahade, J. (2022). Strategi coping perawat terhadap gejala depresi, kecemasan dan stres. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(9), 348-358.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Sinaga, A. L. F. (2022). Gambaran strategi coping stres pada perawat instalasi rawat inap di RSP Universitas Hasanuddin Kota Makassar (Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin).
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2015). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). St. Louis, MO: Mosby.
- Wijaya, A. (2007). Hubungan antara stres kerja dan burnout pada tenaga perawat. *Jurnal Psikologi Sosial*, 13(2), 98-106.
- Zuyina, L. L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.