

STRESS, BURNOUT DAN STRATEGI COPING PERAWAT FRONTLINE PADA WAKTU PANDEMI COVID-19

Risdayanto Nano¹, Else Maria Rosa²
Universitas Muhamadiyah Yogyakarta^{1,2}
Risda.tata95@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stress, burnout dan coping perawat selama pandemi COVID-19 di rumah sakit. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature riviw* dengan pemilihan tema serta menentukan kata kunci (*Keyword*) dan *Boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT)* dilakukan sebelum pencarian artikel ilmiah secara online. Pencarian literatur dalam tinjauan pustaka ini menggunakan 4 *Database* yaitu, *Cochrane Library, Pubmed, Scopus, proQuest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala psikologis yang muncul pada tenaga kesehatan akibat pandemi COVID-19 seperti depresi, kecemasan, stres, PTSD, kelelahan, insomnia, dan gejala somatik mengalami peningkatan selama awal pandemi ini. Simpulan, perawat banyak mengalami stres kerja, kelelahan profesional medis (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa pencapaian pribadi yang rendah) dan kesehatan mental. Pencegahan stres harus disesuaikan dengan karakteristik tempat kerja, dengan mempertimbangkan optimalisasi tempat kerja, dukungan sosial dan kompensasi atas upaya pekerja.

Kata Kunci : Burnout, COVID-19, Perawat, Strategi Coping, Stres

ABSTRACT

This research aims to determine the stress, burnout, and coping of nurses during the COVID-19 pandemic in hospitals. The research method used is a literature review by selecting a theme and determining keywords (Keywords) and Boolean operators (AND, OR NOT, or AND NOT) before searching for scientific articles online. The literature search in this literature review used 4 databases, namely, Cochrane Library, Pubmed, Scopus, and ProQuest. The research results show that psychological symptoms that appeared in health workers due to the COVID-19 pandemic, such as depression, anxiety, stress, PTSD, fatigue, insomnia, and somatic symptoms, increased during the beginning of this pandemic. In conclusion, nurses experience a lot of work stress, medical professional burnout (emotional exhaustion, depersonalization, and a low sense of personal accomplishment), and mental health. Stress prevention should be adapted to the characteristics of the workplace, taking into account workplace optimization, social support, and compensation for workers' efforts.

Keywords: Burnout, Coping Strategies, COVID-19, Nurses, Stress

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit sindrom pernapasan akut yang pertama kali ditemukan di Wuhan Tiongkok dan menyebabkan laju pertumbuhan kasus tidak terkendali setiap harinya. Pemerintah telah mencabut pemberlakuan

pembatasan kegiatan masyarakat namun kasus COVID-19 masih menunjukkan tren penularan. Perawat yang berada di garis depan dapat memberikan pengalaman berharga dengan berbagai aspeknya (Febryanto & Pambudi, 2023).

Perawat sebagai tenaga medis yang langsung terlibat dalam merawat pasien COVID-19 sangat berisiko mengalami stres. Tingginya tingkat stres dapat mengakibatkan seseorang mudah lelah, kurang tidur, sedikit waktu bersama keluarga, bahkan terasing dari keluarga. Hal-hal yang menyebabkan tenaga medis stres kerja karena pandemi adalah persepsi negatif, tidak adanya wawasan kerja, takut terinfeksi dan takut menularkan virus kepada keluarga terdekat, serta rendahnya dukungan sosial dari keluarga dan teman (Maijefri & Rizal, 2022). Dimana berdasarkan hasil penelitian Padila et al., (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungannya kejadian stres dengan pandemi COVID-19. Akan tetapi dalam kondisi tidak terjadinya pandemi COVID-19, stres tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Menurut Jayanti et al., (2022) bertambahnya jumlah pasien saat terjadi wabah COVID-19 jam kerja perawat meningkat sekitar 1,5-2 kali lipat dari biasanya. Selain peningkatan jam kerja, beban kerja juga meningkat. Disisi lain, pakaian pelindung yang digunakan perawat menyebabkan kelelahan karena digunakan dalam waktu yang lama. Perawat juga dilaporkan kekurangan alat pelindung dan kurangnya informasi serta ketrampilan yang dibutuhkan untuk melindungi diri sendiri. COVID-19 adalah krisis yang terjadi secara tiba-tiba dan mempengaruhi sebagian besar populasi, peningkatan kebutuhan psikososial dan sumber daya

Adanya beban psikologis yang tinggi, peningkatan beban kerja tidak hanya memunculkan masalah kesehatan saja, tetapi dapat menyebabkan munculnya *burnout syndrome* (sindrom kelelahan kerja) pada perawat. *Burnout syndrome* (sindrom kelelahan kerja) adalah keadaan psikologis yang dihasilkan dari stress emosional atau psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Oleh Masalah diklasifikasikan sebagai *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (depersonalisasi), dan penurunan prestasi pribadi di tempat kerja (Pitaloka, 2022).

Menurut Puji et al., (2023) perawat yang menangani pasien COVID19 lebih berisiko mengalami *burnout syndrome*. Hal ini dipicu karena saat perawat menangani pasien yang memiliki penyakit yang sifatnya infeksius perawat dituntut untuk berkonsentrasi lebih serta melakukan tindakan keperawatan yang lebih kompleks.

Berbeda dengan pendapat Tandilangi & Ticoalu, (2022) *burnout syndrome* lebih sering terjadi pada perawat yang menangani pasien COVID-19. Hal ini terjadi karena perawat yang menangani pasien COVID-19 memiliki beban kerja yang lebih, sulitnya penanganan pasien COVID-19 dalam kondisi kritis, serta kelelahan, sehingga perawat dituntut untuk melakukan tindakan yang lebih rumit dibandingkan dengan unit lain.

Pandemi COVID-19 memperjelas bahwa masalah kesehatan mental pada petugas layanan kesehatan adalah suatu hal yang nyata. Krisis layanan kesehatan di masa depan akan terus menimbulkan tekanan psikologis di antara petugas layanan kesehatan, sehingga sangat penting untuk mengembangkan dan menerapkan strategi untuk memperkuat ketahanan petugas layanan kesehatan untuk meringankan penderitaan psikologis ini (Chinvararak et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian Oktavianto et al., (2023) untuk memastikan bahwa petugas layanan kesehatan merasa dihargai dan didengarkan, organisasi mungkin perlu merekrut staf pendukung tambahan atau merealokasi staf, mengubah distribusi pendapatan mereka, merevisi model penggantian biaya dan kompensasi melalui negosiasi dengan pemangku kepentingan internal dan eksternal, dan mengambil tindakan lain.

Sebagaimana hasil penelitian Priyantini et al., (2022) strategi coping yang dapat dilakukan perawat dalam mengatasi *burnout* dan stres dengan berfokus pada emosi seperti mengendalikan emosi, meluapkan emosi, dukungan sosial emosional, interpretasi positif dan religius. Strategi coping lainnya juga dapat berfokus pada penyelesaian masalah yang berupa perencanaan, tindakan yang beresiko, dan dukungan sosial instrumental.

Strategi coping lainnya yang dinyatakan oleh Purwandari et al., (2022) peningkatan pemahaman dan kesadaran terutama dalam menghadapi pandemi COVID-19. Implikasinya yaitu tenaga pendidik dapat menerapkan strategi coping religi dalam kehidupan sehari-hari, dengan berbagai masalah akan dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental dan spiritual. Kesejahteraan psikologis akan terbangun sehingga emosi terkelola dengan baik yang akan meningkatkan imunitas tubuh yang sangat dibutuhkan di masa pandemi.

Damayanti et al., (2023) berpendapat salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi *burnout* pada perawat adalah dengan meningkatkan strategi coping pada perawat itu sendiri. Peningkatan strategi coping yang dilakukan bisa dengan berbagai cara salah satunya adalah dengan management stress yang tepat yakni membekali pengetahuan dan keterampilan bagi individu agar menjadi lebih sadar terhadap faktor-faktor penyebab stres dan mengembangkan metode-metode mengelola stres yang efektif.

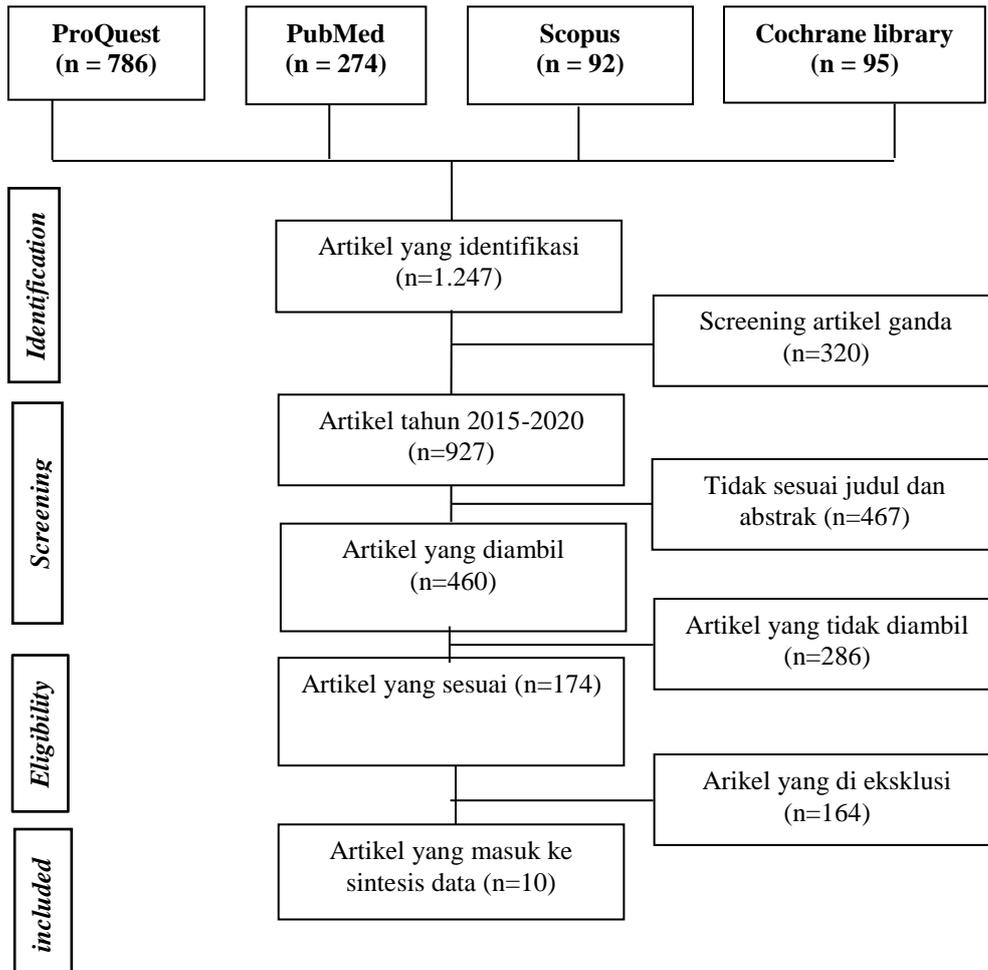
Beberapa penelitian terdahulu yang dapat dijadikan pembandingan pada penelitian ini, *pertama* oleh Sahertian et al., (2022) dengan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, variabel penelitian mengenai strategi coping perawat terhadap gejala depresi, kecemasan dan stres, *kedua* oleh Oktavianto et al., (2023) dengan jenis penelitian *scoping review*, variabel penelitian yaitu strategi coping dalam mengatasi kesehatan mental, sampel yang digunakan tenaga kesehatan, *ketiga* oleh Agustina et al., (2022) dengan jenis penelitian *literature review*, variabel penelitian mengenai strategi coping tenaga kesehatan bersuku Jawa saat pandemi COVID-19. Namun pada penelitian ini dengan jenis penelitian *literature review*, variabel yang digunakan strategi coping dalam mengatasi *burnout* dan stress saat pandemi COVID-19, serta sampel yang digunakan yaitu perawat.

Dari studi-studi tentang coping diatas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui stress, *burnout* dan coping perawat selama pandemi COVID-19 dirumah sakit, dengan manfaat penelitian yaitu memberikan gambaran strategi coping perawat saat pandemi COVID-19 dalam mengatasi stress dan *burnout* sehingga dapat diterapkan pada kondisi-kondisi genting lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Pencarian dilakukan melalui database dan website elektronik menggunakan *Cochrane Library*, *Pubmed*, *Scopus*, dan *proQuest*. Strategi pencarian menggunakan kata kunci *stress OR psychological AND burnout OR coping AND COVID-19 OR n95 SARS-COV-2*.

Pencarian literatur dilakukan dengan mengidentifikasi studi yang dipublikasikan antara tahun 2015 sampai 2020 yang diakses dalam teks lengkap dalam format pdf dan memiliki desain PRISMA dan penelitian kualitatif. Artikel yang teridentifikasi dari 4 database elektronik sebanyak 1.247 artikel. Dilakukan screening artikel ganda hasilnya 320 artikel. Kemudian yang tidak sesuai dengan judul dan abstrak sebanyak 467 artikel. Selanjutnya dilakukan eksklusi lagi yaitu bukan artikel penelitian sebanyak 286, tidak sesuai dengan populasi dan desain penelitian sebanyak 164 artikel. Jadi artikel yang diinklusi sebanyak 10 artikel (Gambar 1).



Gambar. 1
Algoritma Pencarian

HASIL PENELITIAN

Tabel.1
Literature Review

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Gómez-Galán, J. (2021). Burnout among direct-care workers in nursing homes during the COVID-19 pandemic in Spain: A preventive and educational focus for sustainable workplaces	<i>Kuantitative and Cross-Sectional</i>	Perlunya mempertimbangkan pembentukan, di lingkungan akademik, program pelatihan bagi para profesional kesehatan terkait untuk mengatasi, mengelola, dan mengidentifikasi stres, terutama dalam keadaan yang merugikan. Demikian pula, di bidang profesional, perlu dikembangkan strategi untuk mencegah stres dan kecemasan di lingkungan tempat kerja.
Dandachi, D., Freytag, J., Giordano, T. P., & Dang, B. N. (2020). It is Time to Include	<i>Cross-sectional survey</i>	Mengambil tindakan pencegahan (mencuci tangan, memakai masker wajah, mengukur suhu, dll.),

Telehealth in Our Measure of Patient Retention in HIV Care		Mempelajari secara aktif tentang COVID-19 (gejala, jalur penularan). Mempelajari pengetahuan profesional (termasuk ECMO, ventilator, dll. Menyesuaikan sikap dan menghadapi wabah COVID-19 secara positif. Mengobrol dengan keluarga dan teman
Clinton, M., Bou-Karroum, K., Doumit, M. A., Richa, N., & Alameddine, M. (2022). Determining levels of nurse burnout during the COVID-19 pandemic and Lebanon's political and financial collapse	<i>Psychometric analysis of survey data collected</i>	Rata-rata skor burnout pribadi dan skor burnout terkait pekerjaan (masing-masing 50,24, 51,11) tidak lebih tinggi dari yang dilaporkan dalam literatur internasional. Namun, rata-rata skor burnout terkait klien sebesar 50,3 lebih tinggi daripada yang dilaporkan untuk negara lain.
Wei, H., Aucoin, J., Kuntapay, G. R., Justice, A., Jones, A., Zhang, C., Santos, H. P., & Hall, L. A. (2022). The prevalence of nurse burnout and its association with telomere length pre and during the COVID-19 pandemic	<i>Cross-sectional study</i>	Perlunya intervensi untuk meningkatkan kesehatan perawat selama pandemi dan seterusnya. Jika tidak sesuai dengan usia pria, kelelahan perawat dapat terus menjadi masalah signifikan yang dihadapi sistem perawatan kehatan.
Zakeri, M. A., Rahiminezhad, E., Salehi, F., Ganjeh, H., & Dehghan, M. (2021). Burnout, Anxiety, Stress, and Depression Among Iranian Nurses: Before and During the First Wave of the COVID-19 Pandemic	<i>Cross-sectional study</i>	Selama gelombang pertama pandemi COVID-19, skor rata-rata kecemasan, stres, dan depresi masing-masing adalah $12,65 \pm 9,52$, $16,23 \pm 9,25$, dan $12,23 \pm 9,25$. Rerata skor burnout adalah $41,19 \pm 17,21$ dan $43,25 \pm 16,13$ sebelum dan selama gelombang pertama pandemi COVID-19,
Murat, M., Köse, S., & Savaşer, S. (2021). Determination of stress, depression and burnout levels of front-line nurses during the COVID-19 pandemic	<i>Cross-sectional and descriptive design</i>	Perawat mengalami stres secara signifikan lebih dari mereka rekan-rekan yang telah bekerja lebih lama, mereka yang bekerja di institusi lain dan mereka yang merasa kompeten, masing-masing.
Guttormson, J. L., Calkins, K., McAndrew, N., Fitzgerald, J., Losurdo, H., & Loonsfoot, D. (2022). Critical Care Nurse Burnout, Moral Distress, and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A United States Survey	Survei Data	47% responden berisiko mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD). Kurangnya persepsi dukungan dari administrasi dan kekurangan APD dikaitkan dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi, ketidakpuasan moral gejala stres, dan PTSD
Al Sabei, S. D., Al-Rawajfah, O., AbuAlRub, R., Labrague, L. J., & Burney, I. A. (2022). Nurses' job burnout and its association with work environment, empowerment and psychological stress during COVID-19 pandemic	<i>Cross-sectional</i>	Kemampuan, kepemimpinan dan dukungan manajer perawat; kecukupan staf dan sumber daya; dan akses perawat terhadap dukungan merupakan faktor signifikan yang terkait dengan penurunan tingkat kelelahan.
Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Marznaki, Z. H., & H. Pakpour, A. (2022). The association between fear of COVID-19 and	<i>Survei cross-sectional</i>	Hubungan positif antara stress kerja, kelelahan emosional dan depersonalisasi. Hubungan negatif antara gejala burnout (kelelahan

mental health: The mediating roles of burnout and job stress among emergency nursing staff		emosional dan depersonalisasi) dengan kesehatan mental
Jihn, C. H., Kim, B., & Kim, K. S. (2021). Predictors of burnout in hospital health workers during the COVID-19 outbreak in South Korea	<i>Cross-sectional</i>	Burnout ditemukan lebih buruk pada dokter dan perawat daripada petugas kesehatan lainnya; Selain itu, burnout lebih buruk di antara perawat daripada di antara dokter di ketiga aspek burnout.

Berdasarkan beberapa artikel di atas, menunjukkan bahwa gejala psikologis yang muncul pada tenaga kesehatan akibat pandemi COVID-19 seperti depresi, kecemasan, stres, PTSD, kelelahan, insomnia, dan gejala somatik mengalami peningkatan selama awal pandemi ini serta perawat banyak mengalami stres kerja, kelelahan profesional medis (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa pencapaian pribadi yang rendah) serta kesehatan mental. Adapun strategi coping yang digunakan dalam pencegahan stres harus disesuaikan dengan karakteristik tempat kerja, dengan mempertimbangkan optimalisasi tempat kerja, dukungan sosial dan kompensasi atas upaya pekerja.

PEMBAHASAN

Stres dan Burnout Perawat saat Pandemi COVID-19

Hasil penelitian ditemukan bahwa gejala psikologis yang muncul pada tenaga kesehatan akibat pandemi COVID-19 seperti depresi, kecemasan, stres, PTSD, kelelahan, insomnia, dan gejala somatik mengalami peningkatan selama awal pandemi ini. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Febryanto & Pambudi, (2023) ditemukan bahwa pengalaman perawat dalam merawat pasien COVID-19 berbeda-beda sesuai persepsi dan pengalaman masing-masing. Gangguan psikososial seperti rasa takut dan cemas akan terkontaminasi hal yang paling banyak muncul diungkapkan. Studi melaporkan bahwa pengalaman perawat terhadap penyebab masalah yang dihadapi terkait COVID-19 adalah resiko terinfeksi, dipisahkan dari keluarga dan ketakutan akan menularkan anggota keluarga ketika kembali ke rumah. Disamping itu meninggalnya penderita COVID-19 turut berkontribusi pada masalah yang dialami oleh perawat. erawat mengalami banyak tantangan seperti stres, dilema antara pemberian perawatan dan resiko tertular, tertutup alat pelindung selama merawat pasien COVID-19.

Menurut Jayanti et al., (2022) peran ganda perawat dapat menimbulkan stres dan kelelahan yang signifikan terjadi di tempat kerja, dimana kebutuhan perawat dengan kompetensi khusus masih terbatas tetapi jumlah pasien COVID-19 mengalami peningkatan. Meningkatnya stres dan beban kerja dapat menyebabkan pelepasan dan kelelahan. Sindrom kelelahan yang terjadi pada perawat akan berdampak pada profesionalisme perawat, rumah sakit, dan keselamatan pasien. Sindrom kelelahan berdampak pada profesional perawat, yaitu: perawat mudah merasa lelah, lalai, dan mudah tersinggung.

Kumpulan gejala yang muncul akibat penggunaan energi melebihi sumber daya seseorang sehingga mengakibatkan munculnya kelelahan fisik, emosional, dan mental inilah yang merupakan penyebab dari *burnout*. *Burnout syndrome* paling jelas terlihat dalam keperawatan profesional sebagai akibat dari tuntutan, beban kerja, shift ganda, bahaya pekerjaan, kerawanan sumber daya material, kurangnya personel yang memenuhi syarat dan hubungan interpersonal yang saling bertentangan. Paparan bertahap terhadap faktor-faktor ini, yang dianggap sebagai stresor, menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, mengganggu kualitas hidup dan merusak interaksi dengan fungsi mereka dan lingkungan kerja yang memicu sindrom tersebut (Juniarsi et al., 2023).

Perawat yang mengalami *burnout* akan cenderung bersikap sinis terhadap orang lain dan pasien, merasa lelah sepanjang hari, merasa tidak sanggup melakukan pekerjaan bahkan mulai enggan bekerja. Pada kondisi yang parah akan muncul keinginan untuk berhenti bekerja. Jika perawat mengalami *burnout*, tentu saja akan menghambat kinerja dan menjadi tidak selaras dengan visi dan misi rumah sakit dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan. *Burnout* sangat berdampak dalam sistem imun manusia. Stres yang berlebihan akan berdampak pada peningkatan hormon kortisol yang dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, bahkan menimbulkan depresi. Bahkan *burnout* sangat beresiko menyebabkan kejadian bunuh diri (Mashuri et al., 2022).

Studi yang dilakukan oleh Pitaloka, (2022) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout syndrome* adalah resilience, stress, sumber daya rumah sakit, jenis kelamin, unit dinas, beban kerja, dukungan social, dukungan emosional, keluar dari profesi, lesi kulit, efikasi diri, usia, jumlah kematian pasien COVID-19, status pernikahan, dan kualitas tidur. Adapun faktor yang paling berpengaruh berdasarkan hasil analisa jurnal, kondisi di lapangan serta pendapat peneliti adalah faktor beban kerja dan stress kerja, sehingga diperlukan adaptasi diri pada kondisi tingkat stress kerja dan beban kerja yang tinggi dengan melakukan mekanisme coping yang adaptif untuk mengurangi *burnout syndrome*.

Menurut Indiawati et al., (2022) beban kerja berpengaruh terhadap kejadian *burnout syndrome* pada perawat yang menangani pasien COVID-19. Hal ini disebabkan karena adanya kesenjangan antara jumlah pasien dengan jumlah tenaga keperawatan yang ada sehingga perawat dituntut untuk tetap memberikan asuhan keperawatan pada pasien tersebut. Akibatnya banyak perawat yang harus menambah jam kerja sehingga pelayanan tetap berjalan dan menimbulkan beban kerja yang berlebihan.

Padila & Andri (2022) menambahkan beban kerja yang tinggi akan berpengaruh terhadap tenaga kesehatan dan tentu saja berpengaruh terhadap jumlah tenaga perawat yang tidak sebanding dengan jumlah pekerjaan yang harus di selesaikan. Kondisi ini akan memicu stress kerja karena kondisi pasien yang seluruhnya menuntut pelayanan yang efektif dan efisien agar permasalahan yang dihadapi pasien dapat terselesaikan.

Stress yang diakibatkan karena dampak dari peningkatan beban kerja, dan jauh dari keluarga menyebabkan *burnout syndrome* itu sendiri. Stress mempengaruhi *burnout syndrome*, dimana stress dipicu karena dampak dari jam kerja yang panjang saat menangani pasien COVID-19. Selain itu, stress juga dipicu karena perawat yang sedang menangani pasien COVID-19 merasa jauh dari keluarga mereka. Faktor lain yang memicu stress tenaga kesehatan saat masa pandemi COVID-19 adalah APD (Alat Pelindung Diri). Seperti diutarakan beberapa subjek diatas, bahwa pemakaian APD yang rumit dan panas, ikut menambah tekanan saat bekerja (Salama et al., 2022).

Strategi Coping Perawat dalam Mengatasi Stres dan Burnout Perawat saat Pandemi COVID-19

Hasil studi menunjukkan bahwa perawat banyak mengalami stress kerja, kelelahan profesional medis (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa pencapaian pribadi yang rendah) serta kesehatan mental. Pencegahan stress harus disesuaikan dengan karakteristik tempat kerja, dengan mempertimbangkan optimalisasi tempat kerja, dukungan sosial dan kompensasi atas upaya pekerja.

Berdasarkan hasil penelitian Agustina et al., (2022) strategi coping stress yang dapat dilakukan perawat yaitu penerapan nilai-nilai pendidikan dan religiusitas dalam individu & keluarga, manajemen waktu, refreshing dan berbagi cerita. Penerapan nilai nilai pendidikan dan religius dalam diri dan keluarga diantaranya dengan menerapkan sabar, ikhlas, juga menunjukkan perilaku santun yang berlandaskan pada nilai-nilai budaya jawa, Tepo Seliro.

Nilai-nilai budaya tepo seliro seperti srawung (ramah), ngajeni (menghormati orang lain), dan ngalah (mengalah) dilakukan oleh subjek dalam mengatasi permasalahan stress kerja. Strategi coping stress lainnya yaitu menerima. Adapun faktor yang mempengaruhi coping adalah nilai-nilai pendidikan dalam keluarga dan dukungan keluarga.

Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Tampubolon et al., (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres perawat. Perawat yang dukungan sosialnya rendah akan mengalami kondisi kerja yang kurang nyaman diakibatkan dari hubungan yang kurang harmonis baik kepada keluarga, teman, kerabat maupun teman sejawat. Dukungan sosial yang rendah akan mempengaruhi tingkat stres kerja seseorang. Sehingga apabila seseorang perawat memiliki dukungan sosial yang tinggi dari orang-orang disekitarnya maka akan mampu mengelola stres kerja yang dihadapinya dengan baik dan dapat meningkatkan kinerja begitu juga sebaliknya.

Strategi coping lainnya yang dapat dilakukan seperti coping religi. Coping religi menjadi pilihan yang kredibel dalam menghadapi kondisi pandemi. Karena, coping religi dapat mengembangkan hubungan yang lebih kuat dengan tuhan melalui kegiatan keagamaan. Coping religi dibagi menjadi dua yaitu positif (melibatkan dan mendekat kepada tuhan dengan berdoa) dan negatif (menyalahkan tuhan terhadap kesulitan yang terjadi). Bahkan, umumnya dipandang sebagai proses adaptasi dan mencerminkan keyakinan tentang kebermaknaan hidup dan ketergantungan pada hubungannya dengan Tuhan (Purwandari et al., 2022).

Menurut Sahertian et al., (2022) ketika individu cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah maka ia memiliki kemampuan yang dapat merubah situasi atau stresor yang berarti individu tersebut memiliki kecenderungan kepribadian yang optimis, ia akan melihat peristiwa yang menekan dengan cara yang positif. Orang yang optimis merasa mempunyai harapan dibalik semua peristiwa yang menimbulkan dan merasa yakin dengan sumber daya yang dimiliki dan pada akhirnya orang dengan kecenderungan pribadi yang optimis akan cenderung menggunakan *Problem focused coping* dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres.

Damayanti et al., (2023) berpendapat Teori *Self Efficacy* menjelaskan bahwa keadaan yang menekan bagi mahasiswa dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas. Seperti lelah, kurang sehat, cemas, atau tertekan, akan mengurangi tingkat *Self-Efficacy* seseorang. Sebaliknya, jika seseorang dalam kondisi prima akan berkontribusi positif bagi perkembangan *Self-Efficacy*.

Perawat dengan *Self Efficacy* tinggi akan mampu menyelesaikan setiap rintangan dengan baik. Namun, perawat yang memiliki kemampuan diri yang rendah ketika dihadapkan dengan tugas yang merepotkan akan memiliki pemikiran negatif dan menganggap tugas sebagai bahaya atau ancaman. *Self Efficacy* tinggi akan mampu mengurangi *burnout*, dimana *Self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui berbagai pengalaman, salah satu adalah dengan melatih kepemimpinan, mengelola stress, mengatur waktu, mampu menyelesaikan konflik dan mengasah kemampuan sosial (Putri et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Megarini et al., (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kondisi *psychological distress*. Dengan demikian berarti semakin tinggi *self-efficacy* dan dukungan sosial, maka semakin rendah kondisi stress, cemas dan depresi sebagai indikator dari *psychological distress* pada perawat.

SIMPULAN

Perawat banyak mengalami stres kerja, kelelahan profesional medis (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa pencapaian pribadi yang rendah) serta kesehatan mental. Pencegahan stres harus disesuaikan dengan karakteristik tempat kerja, dengan

mempertimbangkan optimalisasi tempat kerja, dukungan sosial dan kompensasi atas upaya pekerja.

SARAN

Pihak Rumah Sakit dapat mengadakan seminar dan program pelatihan kepada perawat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, kompetensi perawat dalam menjalankan perannya sebagai tenaga kesehatan, dan meningkatkan keyakinan perawat akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas, serta peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa tidak hanya kepada profesi perawat, melainkan juga pada profesi yang lain seperti dokter, analis, dan apoteker.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., Martaningrum, A., Haryati, S., Ananthayuda, E., Giri, R. S., & Prihartanti, N. (2022). Coping Stress of Javanese Health Workers During the COVID-19 Pandemic. *Prosiding University Research Colloquium*, 176–193. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2071>.
- Chinvararak, C., Kerdcharoen, N., Pruttithavorn, W., Polruamngern, N., Asawaroekwisoot, T., Munsukpol, W., & Kirdchok, P. (2022). Mental Health Among Healthcare Workers During COVID-19 pandemic in Thailand. *PLoS One*, 17(5), e0268704. doi: 10.1371/journal.pone.0268704.
- Damayanti, R. D., Qowi, N. H., & Ubudiyah, M. (2023). The Relationship of Self Efficacy with Burnout Syndrome in Nursing Professional Students. *Surya*, 15(1), 22–29. <https://jurnal.umla.ac.id/index.php/Js/article/view/678>.
- Febryanto, D., & Pambudi, H. A. (2023). Pengalaman Perawat Merawat Pasien COVID-19 : Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 6(1), 56–65. <http://dx.doi.org/10.32584/jikmb.v6i1.2042>.
- Indiawati, O. C., Sya'diyah, H., Rachmawati, D. S., & Suhardiningsih, A. V. S. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Burnout Syndrome Perawat di RS Darmo Surabaya. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 25–42. <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/1037/385>.
- Jayanti, L. D., Handiyani, H., Nuraini, T., La Ode, A. R., & Prayetni, P. (2022). Stres Kerja Memicu Sindrom Kelelahan pada Perawat Manajer di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan*, 5(2), 158–168. <http://dx.doi.org/10.32584/jkkm.v5i2.1549>
- Juniarsi, T., Bhakti, W. K., Sutrisno, S., Wahyuni, T., & Ariyanti, S. (2023). Gambaran Kejadian Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Dokter Soedarso Pontianak. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 3(3), 57–69. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/jipm/article/view/549>.
- Maijefri, O., & Rizal, A. (2022). Dukungan Sosial Memengaruhi Tingkat Stres Perawat Selama Pandemi COVID-19: Social Support Affects the Level of Stress in Nurses During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(4), 106–112. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i4.69>
- Mashuri, Y. A., Primaningtyas, W., Hastuti, H., Aryoseto, L., Qothrunnada, N., Febrinasari, R. P., Widyaningsih, V., & Probandari, A. N. (2022). Burnout dan Kualitas Hidup Civitas Akademika pada Masa Pandemi COVID-19: Studi di Universitas Sebelas Maret. *Biomedika*, 14(1), 10–19. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.13280>.
- Megarini, M. Y., Genia, T., & Yuspendi, Y. (2022). Relationship Between Self-efficacy and Social Support with Psychological Distress in Nurses at " X " Hospital Bandung.

- Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(3), 373–389.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5503>
- Oktavianto, E., Saifudin, I. M. M. Y., & Budiayati, G. A. (2023). Strategies for Supporting Healthcare Workers' Resilience and Mental Health During A Pandemic: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 46–56. DOI: 10.7454/jki.v26i1.2278.
- Padila., Rinaldi, S., Andri, J., Harsismanto, J., & Andrianto, M. B. (2021). Stres dengan Sistem Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Era Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 591-599. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2699>
- Padila., & Andri, J. (2022). Beban Kerja dan Stress Kerja Perawat di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 919-926.
<https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3582>
- Pitaloka, A. P. (2022). Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout Syndrome pada Perawat yang Menangani Pasien COVID-19. *Professional Health Journal*, 4(1), 51–61.
<http://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/283>.
- Putri, N. K. K. D., Krisnawati, K. M. S., & Utami, K. C. (2022). Tingkat Self-Efficacy Berhubungan Dengan Burnout pada Perawat Selama Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Journal Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(5), 489.
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i05.p04>.
- Priyantini, D., Irawandi, D., & Poddar, S. (2022). Psychological Impact of Coping Strategies and Nurse Performance During the COVID-19 Pandemic at RSPAL Dr. Ramelan Surabaya. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 14(2), 109–116. DOI : 10.31674/mjn.2022.v14i02.018
- Puji, L. K. R., Kasumawati, F., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fajrin, E. V. (2023). Relationship Between Individual Characteristics and Work Stress with Nurse Performance During the COVID-19 Pandemic in Hospital X. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 1–11.
<http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/467>
- Purwandari, E., Dumphatiwi, A. N., Daliman, D., Faruq, F., Hastuti, F. D., & Rachmawati, D. E. (2022). Training on Religious Coping Strategies for Educators in the Face of The COVID-19 Pandemic. *Community Empowerment*, 7(8), 1286–1293.
<https://doi.org/10.31603/ce.5537>
- Sahertian, R., Desi, D., & Lahade, J. (2022). Strategi Koping Perawat terhadap Gejala Depresi, Kecemasan dan Stres. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 347–358.
<http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/988>.
- Salama, W., Abdou, A. H., Mohamed, S. A. K., & Shehata, H. S. (2022). Impact of Work Stress and Job Burnout on Turnover Intentions among Hotel Employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19159724>
- Tampubolon, L. F., Ginting, A., Sigalingging, V. Y. S., & Simanjuntak, R. N. Y. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Perawat di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 3033–3038.
<https://www.bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/5269>
- Tandilangi, A. A., & Ticoalu, J. (2022). Hubungan Burnout dengan Kualitas Hidup pada Perawat di RSUD Maria Walanda Maramis. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 90-102.
<http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Yip, K. H., & Yip, Y. C. (2021). Use of Thin Silicone Dressings for Prolonged use of Filtering Facepiece Respirators: Lessons from the Universal Community Testing Programme During the COVID-19. *International Wound Journal*. <https://doi.org/10.1111/iwj.13714>