

## **GAMBARAN MANAJEMEN STRESS PERAWAT PADA MASA PANDEMI COVID-19: NARRATIVE REVIEW**

**Kurniawan<sup>1\*</sup>, Khoirunnisa<sup>2</sup>, Astriani Nur Afifah<sup>3</sup>, Lala Yuliani<sup>3</sup>, Astry Try Andini<sup>3</sup>, Lestyarini Subekti<sup>3</sup>, Utia Rahmah Mulyahati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung-Sumedang KM 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung-Sumedang KM 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

<sup>3</sup>Program Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung-Sumedang KM 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

\*[kurniawan2021@unpad.ac.id](mailto:kurniawan2021@unpad.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kasus terkonfirmasi COVID-19 meningkat setiap hari secara signifikan. Hal tersebut berdampak pada perawat sebagai *frontline* dalam upaya penanganan kasus COVID-19. Perawat termasuk kelompok rentan yang beresiko mengalami berbagai masalah psikologis akibat dampak dari COVID-19. Perawat memerlukan strategi atau manajemen stres dalam menghadapi masalah mental sebagai upaya menjaga kualitas pelayanannya. Tujuan mengetahui gambaran manajemen stres pada perawat dalam merawat pasien pada masa pandemi COVID-19. Metode penelitian ini adalah narrative review. Pencarian artikel melalui PubMed, dan Proquest. Kata kunci dalam bahasa Inggris yaitu *nurse or nurses or nursing AND pandemic or covid-19 or coronavirus AND stress management techniques or stress reduction or coping or stress*. Artikel disaring dengan menggunakan kriteria inklusi maupun eksklusi, serta kesesuaian dengan topik literature dalam 2 tahun terakhir (2020-2021). Hasil ditemukan empat artikel yang dijadikan referensi utama. Terdapat empat jenis manajemen stress yang dilakukan perawat, yaitu *Emotional Freedom Techniques*, strategi koping, sikap positif dan koping yang lebih berfokus pada *problem*. Keempat artikel menunjukkan bahwa manajemen stres mampu menurunkan tingkat stres pada perawat di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Covid-19; manajemen stress; perawat; strategi koping; stres

## **OVERVIEW OF NURSE STRESS MANAGEMENT DURING THE COVID 19 PANDEMIC: NARRATIVE REVIEW**

### **ABSTRACT**

*Confirmed cases of COVID-19 are increasing every day significantly, this has an impact on nurses as one of the frontlines in handling confirmed COVID-19 patients. Nurses are a vulnerable group who are at risk of experiencing Various psychological problems caused by the COVID19 pandemic. Nurses in dealing with mental problems need strategies or stress management to maintain the quality of care. Purpose of this paper was to know the description of stress management in nurses in caring patients during the COVID-19 pandemic. This research method is narrative review. Article searching was done by PubMed and Proquest. The keywords in English were "nurse" or "nurses" or "nursing" AND "pandemic" or "covid-19" or "coronavirus" AND "stress management techniques" or "stress reduction" or "coping" or "stress". Articles were screened based on inclusion and exclusion criteria and suitability with literature topics in the last 2 years (2020-2021). The results found four articles as main references. Four types of stress management were found by nurses, namely Emotional Freedom Techniques, coping strategies, positive attitudes and problem-focused coping. The four articles showed that stress management can reduce stress levels for nurses during the Covid19 pandemic.*

*Keywords: coping strategies; covid-19; nurses; stress; stress management*

## PENDAHULUAN

Pada awal 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menamai virus baru yang pertama kali terdeteksi di wilayah Wuhan China pada akhir Desember 2019 sebagai Sindrom Pernafasan Akut Parah atau SARS-CoV-2 dan nama penyakitnya adalah COVID-19 (WHO, 2020). COVID-19 menyebar secara masif ke berbagai negara di luar Cina seperti Thailand, Jepang, Korea Selatan, Vietnam, Jerman, Amerika, Singapura (Wu, Chen, & Chan, 2020) hingga kasus pertama juga ditemukan di Indonesia dimana salah satu pasien kontak erat dengan seorang Warga Negara Asing (WNA) asal Jepang pada sebuah pertemuan di Jakarta (WHO, 2020; Yuliana, 2020).

Kasus terkonfirmasi COVID-19 yang semakin hari kian bertambah banyak menjadi masalah besar bagi para tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam melakukan tanggap darurat COVID-19 berisiko lebih tinggi terpapar jika dibandingkan kelompok pekerja lainnya. Menurut laporan dari negara Italia dan Tiongkok, terdapat sekitar 20% tenaga kesehatan dari jumlah yang terkonfirmasi positif (C. Huang et al., 2020). Perawat sebagai bagian dari tenaga kesehatan yang menjadi *frontline* dalam penanganan pasien terkonfirmasi positif COVID-19 juga berisiko terpapar infeksi lebih tinggi karena merawat langsung pasien (Lai et al., 2020; Nurfadillah et al., 2021).

Selama periode pandemik ini, tingkat stres dan tekanan psikologis yang tinggi diamati di antara perawat. Kackin dkk (2020) menyatakan bahwa perawat cenderung mengalami peningkatan rasa takut dan cemas bahkan menunjukkan gejala depresi akibat pandemik yang terjadi (Kackin, Ciydem, Aci, & Kutlu, 2020). Perawat merasakan perasaan khawatir akan menuliri keluarganya. Adanya stigma masyarakat tentang COVID-19 juga meningkatkan kecemasan dan ketakutan dalam diri perawat (Casman, Kurniawan, Wijoyo, & Pradana, 2020).

Sebuah studi menyatakan bahwa konteks mental, emosional, dan caring merupakan tema utama yang muncul dari komentar perawat (Karimi et al., 2020). Kecemasan, stres, ketakutan, menyaksikan kematian pasien atau kolega, kondisi perawatan di bawah standar dan kurangnya fasilitas adalah masalah *urgent* yang diidentifikasi dalam pernyataan perawat (IASC, 2020). Rose *et al* (2021) memaparkan dampak psikologis bagi tenaga kesehatan termasuk perawat dalam upaya menghadapi pandemi COVID-19 di Indonesia dimana menunjukkan bahwa sekitar 65,8% responden tenaga kesehatan mengalami kecemasan akibat merawat pasien COVID-19 dimana sebanyak 3,3% mengalami kecemasan sangat berat, 33,1% mengalami kecemasan ringan (Rose, Hartnett, & Pillai, 2021). Penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi yang cukup kuat dimana kecemasan, stress dan depresi berhubungan dengan perasaan takut diasingkan akibat COVID-19 (Nasrullah et al., 2020; Pertiwi et al., 2021).

Faktor yang mempengaruhi peningkatan kecemasan tenaga kesehatan terutama perawat dimasa pandemi ini diantaranya perasaan takut tertular virus corona karena seringnya terpapar dengan pasien, penggunaan APD lengkap seperti hazmat dan masker N95 yang membuat perawat merasa lebih sulit dalam memberikan pelayanan dan meningkatkan rasa lelah dibandingkan sebelumnya, serta perasaan takut menularkan virus kepada keluarga atau orang terdekat (Halawa, 2020).

Pengalaman perawat dalam merawat pasien COVID-19 telah dilaporkan berisiko mengalami berbagai masalah mental di kemudian hari setelah pandemi (WHO, 2020; Xiang et al., 2020;

Noer et al., 2021). Strategi yang dapat dilakukan untuk perawat meningkatkan perasaan aman, menurunkan kecemasan dan stres serta menjaga kualitas pelayanan yang baik bagi pasien dengan upaya manajemen stres yang baik, sehingga masalah psikologis selama pandemi dapat diatasi atau diminimalisir. Oleh karena itu, perawat perlu meningkatkan strategi koping dalam merespons masalah psikologis untuk melindungi kesehatan mental dalam memerangi epidemik terutama pada saat merawat pasien covid19 (Marwiati, Komsiyah, & Indarti, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan tinjauan literatur yang membahas mengenai manajemen stress perawat dalam merawat pasien covid19 di masa pandemi. Tujuan tinjauan literatur ini untuk mengetahui gambaran manajemen stres pada perawat dalam merawat pasien pada masa pandemi COVID-19.

## METODE

Metode penelitian dalam *literature review* ini berjenis *narrative review* dengan tema “Gambaran manajemen stress perawat pada masa pandemi covid-19”. Proses pencarian artikel menggunakan beberapa database sebagai sumber literatur diantaranya PubMed dan Proquest. Kata kunci yang dipakai yaitu *nurse or nurses or nursing AND pandemic or covid-19 or coronavirus AND stress management techniques or stress reduction or coping or stress*. Kriteria inklusi yaitu tahun publikasi 2020-2021, artikel full text, jurnal akademik, menggunakan Inggris atau Indonesia, penelitian asli, sampel penelitian merupakan perawat. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya yaitu penelitian literatur review. Langkah-langkah melakukan *narrative review* menurut Demiris et al., (2019) yaitu, melakukan pencarian literatur ilmiah pada database, identifikasi kata kunci, tinjau abstrak dan artikel, dokumentasikan hasil dengan merangkum dan mensintesis artikel kemudian integrasikan dalam bentuk tulisan.

Tabel 1.  
Kriteria inklusi dan eksklusi

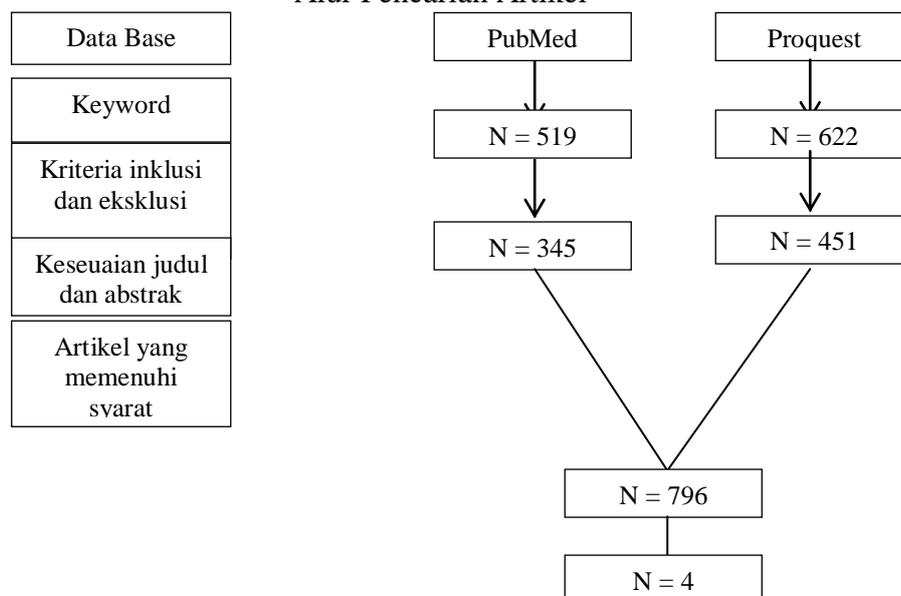
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun terbit	2020 - 2021	Diluar tahun terbit
Bahasa	Bahasa Inggris dan Indonesia	Bukan bahasa inggris
Jenis artikel	<i>Full text</i> Penelitian asli Jurnal akademik	Literature review

Tabel 2.  
Jumlah artikel yang didapatkan berdasarkan skrining kriteria inklusi dan eksklusi

Database	Jumlah artikel	
	Sebelum Skrining Kriteria Inklusi dan eksklusi	Setelah Skrining Kriteria Inklusi dan Eksklusi
PubMed	519	345
Proquest	622	451
Total	1.141	796

Pencarian artikel dari database PubMed dan Proquest mendapatkan total 842 artikel. Kemudian dilakukan skrining artikel berdasarkan kesesuaian judul dan ketersediaan abstrak dengan mempertimbangkan populasi perawat dengan stres dan dengan keluaran strategi koping stres. Setelah dilakukan skrining kembali didapatkan empat artikel yang sesuai topik dari database Proquest dan PubMed. Selanjutnya artikel akan dibaca penuh dan dianalisis, kemudian hasilnya dituliskan di hasil dan pembahasan.

Bagan 1.  
 Alur Pencarian Artikel



**HASIL**

Tabel 3.  
 Managemen stress perawat pada masa pandemi covid-19

Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & Lokasi Penelitian	Jenis Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil
Lorente et al., (2021)	Menganalisis sumber stress selama pandemi COVID-19 pada tekanan psikologis perawat, dengan fokus pada peran mediasi strategi koping, baik yang <i>problem focus</i> , <i>emotional focus</i> dan ketahanan.	421 Perawat di 39 Provinsi Spanyol	Analisis kuantitatif <i>Cross-sectional</i>	1. <i>Nursing Stress Scale</i> (NSS) 2. <i>The brief COPE by Carver</i> (1997). 3. <i>Resilience scale from Stephens, Heaphy, Carmeli, Spreitzer and Dutton</i> (2013) 4. DASS-21	Strategi koping berada pada rentang sedang-tinggi. Strategi koping dapat berdasarkan masalah dan emosi, keduanya terbukti bermanfaat dalam menjaga stress tetap rendah.
Rose et al., (2021)	Mengeksplorasi emosi dan mengidentifikasi stres dan strategi koping petugas kesehatan selama gelombang pertama pandemi di rumah sakit.	315 orang di Amerika	<i>Cross-sectional survey</i>	1. SARS epidemic 2. MERS-Cov epidemic 3. Termasuk kuoesioner berisi faktor reduksi	Perawat merasa stress karena lelah secara fisik dan emosional. Perawat merduksi stress dengan cara mendapatkan berita harian terbaru mengenai Covid-19. Sebagai strategi koping diri, perawat seringkali memotivasi diri sendiri

Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & Lokasi Penelitian	Jenis Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil
				stress dan strategi koping personal.	untuk dapat menghadapi pandemic dengan sikap positif.
Huang et al., (2020)	Menyelidiki respon emosional dan strategi koping perawat, dan dibandingkan dengan mahasiswa keperawatan	374 perawat dan 430 mahasiswa keperawatan	<i>Cross sectional</i>	1. PANAS scale 2. <i>The Brief COPE</i>	Sebagian besar perawat erasa cemas dan menunjukkan emosi marah. Strategi koping yang digunakan sebagian besar adalah koping yang fokus pada <i>problem</i> .
Dincer & Inangil (2021)	Mengetahui efektifitas online formulir singkat <i>Emotional Freedom Techniques</i> dalam pencegahan stres, kecemasan, dan kelelahan pada perawat yang terlibat dalam pengobatan COVID pasien.	72 perawat di Turki	<i>Randomized Controlled Trial</i>	<i>The burnout scale</i>	Sesi EFT kelompok online tunggal mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan pada perawat yang merawat COVID-19.

Setelah dilakukan analisis pada empat artikel mengenai gambaran manajemen stres perawat di masa pandemi COVID19, didapatkan dua artikel menggunakan jenis penelitian *cross sectional*, satu artikel menggunakan *cross sectional survey*, sedangkan satu artikel lagi menggunakan *randomized controlled trial*. Keempat artikel yang dianalisis berasal dari negara yang berbeda, yaitu Amerika, China, Spanyol, dan Turki.

Penelitian Dincer dan Inangil (2020) dengan judul *Emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: a rct* yang bertujuan untuk mengetahui kemanjuran formulir *online* singkat EFT dalam pencegahan stres, kecemasan dan kelelahan pada perawat yang terlibat dalam pengobatan pasien COVID-19. Penelitian dilakukan pada 72 orang responden perawat di bekerja RS Pendidikan di Turki dengan kelompok intervensi (n=35) dan kelompok kontrol tanpa perlakuan (n=37). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *the burnout scale* yang terdiri dari 21 pertanyaan dan diperoleh hasil terdapat pengurangan stres (p<001), kecemasan (p<001), dan kelelahan (p<001) yang mencapai tingkat signifikansi statistik yang tinggi untuk kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan yang signifikan secara statistik pada langkah-langkah ini (p>0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa EFT pada kelompok *online* tunggal dapat mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan pada perawat yang merawat pasien COVID-19.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Lorente, Vera, dan Peiró (2021) yang bertujuan menganalisis sumber stres pada tekanan psikologis perawat selama pandemi COVID-19 yang berfokus pada peran mediasi strategi koping, baik dalam hal masalah, emosi, maupun ketahanan. Jumlah responden pada penelitian ini adalah sebanyak 421 perawat di 39 provinsi di Spanyol dengan jenis penelitian yaitu analisis kuantitatif *cross-sectional*. Terdapat empat instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *nursing stress scale (NSS)*, *the brief COPE by carver*, *resilience scale from stephens heaphy carmeli spreitzer and dutton*, dan DASS-21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berada pada rentang sedang sampai tinggi dengan strategi koping berdasarkan masalah dan emosional terbukti bermanfaat dalam menjaga stres agar tetap rendah.

Pada penelitian Rose, Hartnett, dan Pillai (2021) yang bertujuan untuk mengeksplorasi emosi serta mengidentifikasi stres dan strategi koping petugas kesehatan selama gelombang pertama pandemi di rumah sakit dengan umlah sampel yang digunakan pada penelitian sebanyak 315 orang dan jenis penelitian *cross sectional survey*. Terdapat tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian, yaitu *SARS epidemic*, *MERS-cov epidemic*, dan kuesioner yang berisi faktor reduksi stres serta strategi koping personal. Hasil risetnya menunjukkan bahwa perawat merasa stres karena lelah secara fisik dan emosional. Cara perawat mereduksi stres yang dialami, yaitu dengan mendapatkan berita harian terbaru mengenai COVID-19 sebagai strategi koping diri dan memotivasi diri sendiri untuk dapat menghadapi pandemik dengan sikap positif.

Berdasarkan studi yang dilaksanakan oleh Huang, Lei, Xu, Liu, dan Yu (2020) yang berjudul *Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during COVID-19 outbreak: A comparative study* memiliki tujuan penelitian, yaitu menyelidiki respon emosional dan strategi koping antara perawat dengan mahasiswa keperawatan. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 374 perawat dan 430 mahasiswa keperawatan dengan jenis penelitian, yaitu *cross sectional*. Instrumen yang dipakai adalah *PANAS scale* dan *the brief COPE* dengan hasil menunjukkan sebagian besar perawat merasa cemas dan menunjukkan emosi marah. Sebagian besar strategi koping yang dilakukan adalah strategi koping yang fokus terhadap *problem*.

## **PEMBAHASAN**

Meningkatnya jumlah pasien COVID-19 yang melonjak dalam populasi masyarakat dapat menjadi sumber stres yang mengganggu kesehatan mental serta kesehatan fisik (Hagger, Keech, & Hamilton, 2020). Perawat menjadi salah satu profesi yang berisiko tinggi mengalami stres baik ringan maupun berat yang disebabkan beban kerja yang tinggi, berurusan dengan kematian, risiko infeksi, dan penurunan tingkat kepuasan kerja (Said & El-Shafei, 2021).

Risiko terinfeksi dan menginfeksi orang-orang yang mereka cintai menimbulkan ketakutan dan menjadi beban tersendiri bagi perawat. Saat ini, baik perawat maupun nakes lainnya yang memiliki riwayat seperti kontak erat dengan pasien COVID-19 harus mengisolasi diri dari keluarga dan orang terdekat meskipun tidak terinfeksi COVID-19. Hal ini menjadi keputusan yang sangat sulit bagi perawat serta nakes lainnya sehingga menyebabkan munculnya beban mental yang signifikan bagi mereka (Handayani, Kuntari, Darmayanti, Widiyanto, & Atmojo, 2020). Dalam tinjauan literatur yang didapatkan, kami memperoleh empat artikel yang membahas mengenai manajemen stres perawat pada masa pandemi COVID-19. Manajemen yang dapat dilakukan diantaranya, yaitu:

### **Emotional Freedom Techniques (EFT)**

EFT merupakan sebuah inovasi yang menjanjikan dalam mengatasi tekanan psikologis. Penggunaan EFT juga efektif dalam mengatasi tantangan emosional seperti kecemasan, depresi, kelelahan, manajemen stres, dan ketakutan. Prinsip yang digunakan dalam EFT, yaitu mengirimkan sinyal pengaktifan dan penonaktifan ke otak dengan cara merangsang titik-titik pada kulit yang memiliki sifat elektrik yang khas. Teknik yang biasa digunakan, yaitu dengan cara mengetuk. Titik-titik ini sesuai dengan titik akupresur yang biasanya digunakan untuk pengobatan tradisional Tiongkok yang diyakini dapat mengatur *flow* energi dari tubuh mereka. EFT juga telah diterapkan pada banyak bidang psikoterapi serta menjadi pengobatan yang efektif dan cepat untuk stres, kecemasan dan kelelahan (Dincer & Inangil, 2020).

### **Strategi Koping**

Sumber stres bagi perawat sangat beragam. Namun terdapat beberapa sumber stres tertinggi yang dialami oleh perawat, yaitu rasa takut akan terinfeksi COVID-19, berurusan dengan kematian pasien, serta beban kerja yang tinggi. Stresor tersebut perlu diatasi dengan melakukan beberapa strategi koping yang efektif. Terdapat dua strategi koping, yakni *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). PFC dilakukan untuk mengendalikan masalah beban kerja dan ketakutan akan terinfeksi COVID-19 didasarkan pada pengalaman resiliensi yang lebih tinggi, sedangkan EFC memberikan dampak yang lebih rendah.

Pada studi yang dilakukan oleh Lorente et al., (2021) menunjukkan bahwa secara positif PFC berhubungan dengan EFC. Oleh karena itu, penelitian ini menganjurkan untuk mengaplikasikan keduanya agar strategi koping menjadi lebih efektif pada setiap *stressor* yang muncul. Lorente et al., (2021) menemukan terdapat dua jenis perawat yang memerlukan perhatian khusus dalam mencegah terjadinya gangguan psikososial yang dapat menjadi penghambat kesehatan dan keselamatan perawat, yaitu perawat yang mengalami stres karena kurangnya persiapan dan tidak menunjukkan adanya koping adaptif (PFC) dan tidak mencari dukungan instrumental dan emosional dari orang lain (EFC). Jembarwati (2020) menemukan dalam penelitiannya bahwa strategi koping yang biasanya dilakukan oleh perawat, dokter, dan nakes lainnya dalam menghadapi stres adalah dengan bersyukur dan berserah diri kepada Allah, mengembalikan segala sesuatunya (pasrah) kepada Allah, memperbanyak bersabar, dan lainnya secara lengkap kami cantumkan pada tabel 4.

Tabel 4.

Strategi koping yang dilakukan oleh perawat, dokter, dan tenaga kesehatan lainnya.

No	Strategi koping
1.	<i>Bersyukur dan berserah diri kepada Allah</i>
2.	<i>Memperbanyak mengingat Allah, bersyukur, bersabar, serta meningkatkan do'a</i>
3.	<i>Bercerita kepada keluarga</i>
4.	<i>Mengembalikan segala sesuatunya kepada Allah dan yang penting Allah meridhoi</i>
5.	<i>Tidak dianggap ditempat kerja maka tidak perlu cemas karena masih ada orang yang lebih sulit dari saya</i>
6.	<i>Mengendalikan kecemasan khususnya pada saat pandemik terutama tempat kerja</i>
7.	<i>Menjaga kondisi mental agar tetap dalam kondisi stabil</i>
8.	<i>Pasrah kepada Allah</i>
9.	<i>Berusaha untuk mencari solusi yang menguntungkan bersama</i>
10.	<i>Selalu berpikiran positif</i>
11.	<i>Berperilaku tenang</i>
12.	<i>Pola hidup sehat</i>
13.	<i>Mengendalikan stress</i>

### **Sikap Positif**

Riset lain menyatakan bahwa perawat mengalami perasaan gugup dan takut dari pada tenaga kesehatan lainnya. Perawat banyak mengalami stres karena merasa lelah baik fisik maupun psikologis. Perawat seringkali menurunkan tingkat stresnya dengan cara membaca berita harian terbaru mengenai COVID-19. Selain itu sebagai strategi koping individu, perawat memberikan motivasi kepada diri sendiri untuk menghadapi pandemi COVID-19 dengan sikap positif (Rose et al., 2021). Menurut Babore et al., (2020) mengatakan bahwa sikap positif merupakan faktor protektif yang paling kuat dalam melawan kesulitan (*distress*) yang dialami oleh tenaga kesehatan, karena sikap positif merupakan strategi yang baik dalam menurunkan stres. Tantangan yang dijalankan oleh tenaga kesehatan selama masa pandemi COVID-19, yaitu kurangnya alat pelindung diri (APD), tempat kerja yang tidak nyaman, kondisi tempat kerja yang tidak sehat sehingga meningkatkan persepsi adanya rasa takut menularkan virus kepada keluarga.

### **Koping yang Berfokus pada Masalah**

Penelitian lain juga menemukan bahwa perawat yang menjadi garda terdepan dalam menghadapi pandemik COVID-19 menunjukkan kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan kemarahan yang lebih kuat. Sebagai tenaga medis dengan pengalaman kerja klinis, perawat memiliki pengetahuan yang lebih dalam menghadapi krisis yang sama. Hal ini sesuai dengan penelitian kami, yang menemukan bahwa perawat lebih proaktif dalam menggunakan koping yang berfokus pada masalah (L. Huang et al., 2020). Menurut Yildiz et al (2014) dalam penelitian (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020) mengatakan bahwa dalam menghadapi stres diperlukan koping aktif yang berfungsi untuk mengubah atau mengatur situasi yang akan menimbulkan stres, sedangkan koping pasif merupakan respon emosi untuk menghadapi *stressor*.

### **SIMPULAN**

Perawat berisiko tinggi mengalami stress baik tingkat ringan maupun berat yang disebabkan beban kerja yang tinggi, berurusan dengan kematian, risiko infeksi, dan adanya penurunan tingkat kepuasan kerja. Berdasarkan tinjauan literatur yang didapatkan beberapa strategi manajemen stress yang dapat digunakan oleh perawat dimasa COVID-19, diantaranya EFT, strategi koping, sikap positif dan koping yang berfokus pada masalah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Babore, A., Lombardi, L., Viceconti, M. L., Pignataro, S., Marino, V., Crudele, M., ... Trumello, C. (2020). Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: Perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. *Psychiatry Research*, 293(July), 113366. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113366>
- Casman, Kurniawan, Wijoyo, E. B., & Pradana, A. A. (2020). Studi Literatur: Penolakan Jenazah Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(Khusus Oktober), 18–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.33490/jkm.v6iKhusus.283>.
- Dincer, B., & Inangil, D. (2020). Emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 000(1), 7–10. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stress pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19.

*Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992.

- Hagger, M. S., Keech, J. J., & Hamilton, K. (2020). Managing stress during the coronavirus disease 2019 pandemic and beyond: Reappraisal and mindset approaches, 1–6. <https://doi.org/10.1002/smi.2969>
- Halawa, A. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dan Strategi Penanganan Kecemasan Pada Perawat yang Merawat Pasien Penderita COVID-19, 15.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353–360.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- IASC. (2020). Catatan tentang aspek kesehatan jiwa dan psikososial wabah Covid19, (Feb), 1–20.
- 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.
- Kackin, O., Ciydem, E., Aci, O. S., & Kutlu, F. Y. (2020). Experiences and psychosocial problems of nurses caring for patients diagnosed with COVID-19 in Turkey: A qualitative study. *International Journal of Social Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.1177/0020764020942788>
- Karimi, Z., Fereidouni, Z., Behnamoghdam, M., Alimohammadi, N., Mousavizadeh, A., Salehi, T., ... Mirzaee, S. (2020). The Lived Experience of Nurses Caring for Patients with COVID-19 in Iran: A Phenomenological Study. *Journal Risk Management and Healthcare Policy*, 1(2), 271–278.
- 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>
- Marwiati, M., Komsiyah, K., & Indarti, D. (2021). Pengalaman Perawat Igd Dalam Merawat Pasien Covid 19: Studi Kualitatif Di Igd Rumah Sakit Di Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 8(2), 163–167. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v8i2.1784>
- Noer, R. M., Agusthina, M., & Lubis, E. S. (2021). Supportive System Bagi Perawat Dalam Merawat Pasien Covid-19: Kualitatif Desain. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian 2021, "Penelitian Dan Pengabdian Inovatif Pada Masa Pandemi Covid-19*, 2, 946–955.

- Nurfadillah, Arafat, R., & Yusuf, S. (2021). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Perawat Pada Masa Pandemi COVID-19: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Pertiwi, M., Andriany, A. R., & Pratiwi, A. M. A. (2021). Hubungan Antara Subjective Well-Being dengan Burnout pada Tenaga Medis Di Masa Pandemi Covid-19. *Syntax Idea*, 3(4), 857. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i4.1155>
- Rose, S., Hartnett, J., & Pillai, S. (2021). Healthcare worker’s emotions, perceived stressors and coping mechanisms during the COVID-19 pandemic. *PloS One*, 16(7), e0254252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254252>
- Said, R. M., & El-Shafei, D. A. (2021). Occupational stress, job satisfaction, and intent to leave: nurses working on front lines during COVID-19 pandemic in Zagazig City, Egypt. *Environmental Science and Pollution Research*, 28(7), 8791–8801. <https://doi.org/10.1007/s11356-020-11235-8>
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO Director-General’s Remarks at The Media Briefing on 2019-nCoV.
- Wu, Y.-C., Chen, C.-S., & Chan, Y.-J. (2020). The outbreak of COVID-19. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217–220. <https://doi.org/10.1097/JCMA.0000000000000270>
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>