

## **Strategi Coping Perawat di Masa Pandemi dengan Covid-19 : Literature Review**

**Dini Yulianti<sup>1\*</sup>, Imardiani<sup>2</sup>, Yudi Abdul Majid<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang

\*corresponding author

Tanggal Pengiriman: 08 September 2021, Tanggal Penerimaan: 29 Desember 2021

### **Abstrak**

Stress kerja pada profesi keperawatan merupakan salah satu bentuk permasalahan yang terjadi selama pandemi COVID-19. Kasus kejadian di Indonesia terus meningkat dan angka kematian menjadi 6,4 % perharinya. Perawat memerlukan strategi coping sebagai cara untuk pengendalian diri terhadap stressornya. Strategi Coping yang dilakukan dapat membantu perawat dalam mengurangi kecemasannya dan dampak psikologis lainnya. Tujuan penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran penggunaan strategi coping dengan cara menganalisis keefektifan penggunaan strategi coping perawat di rumah sakit selama pandemi covid-19 . Penelitian ini menggunakan literature review dengan menganalisis jurnal yang bersumber dari database elektronik yang digunakan seperti, PubMed, Science Direct , dan Google Scholar tahun 2019-2020. Kata kunci yang digunakan adalah Strategi, Coping Strategies , Covid-19, Nursing. Berdasarkan 11 Jurnal yang telah di review dapat di kategoriakan 7 diantaranya menggunakan strategi coping berfokus pada emosi yaitu menjaga jarak dan bertanggung jawab dalam penanganan kasus covid-19 dan 4 jurnal menggunakan strategi coping berfokus pada masalah dengan cara mencari dukungan baik berupa informasi maupun dukungan dari institusi. Untuk mengatasi stress di masa pandemi covid-19. Penggunaan coping fokus emosi lebih efektif karena perawat memberikan penilaian positif serta bertanggung jawab dalam penanganan covid-19.

**Kata Kunci:** covid-19; perawat; strategi coping

### **Abstract**

*During the Covid-19 pandemic, work stress in remain a common main problem. There was an increasing number of death rate caused by Covid-19 (6,4%) in Indonesia. Nurses must have good adaptative coping strategies in order to reducing the emerged stressors. Adaptative coping strategies will lead decreased the nurses' anxiety and other psychological status. This study aims to describe the coping strategies used by nurses in hospital during the Covid 19 Pandemic. This sstudy used a literature review by analyzing articles sourced from electronic database such as Pubmed, Science Direct, and Google Scholar in a range of year 2019-2020. The keywords were Strategy, Coping Strategies Covid-19, Nursing. According to the 11 reviewed articles, 7 of them used coping strategies which focuse on emotional : Keeping a distance and being responsible for handling covid-19 cases. On the other hand, the other 4 articles were fpcuse on problems by seeking support i.e information and institution support . The use of emotional-focused coping was more effective as a coping strategy for nurses to positive judgment and responsible for handling Covid-19.*

**Keywords:** covid-19; nurse; coping strategy



## PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) telah menyebabkan krisis kesehatan global yang terjadi di semua negara, termasuk Indonesia. Angka Kejadian COVID-19 di Indonesia hingga 22 Mei 2020 yaitu 20.796 kasus positif COVID-19 dengan angka kematian telah mencapai 6,4% (Satgas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020). Sementara di Indonesia kasus penyebarannya COVID -19 terus meningkat per harinya, saat ini sudah menyebar di 350 Kabupaten dan kota di 34 Provinsi. Indonesia menempati urutan ke 19 dengan total kasus orang positif terkonfirmasi 575.942 dan meninggal 17.740 per Desember 2020. Untuk saat ini jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 tertinggi terjadi di wilayah DKI Jakarta dengan jumlah kasus orang positif 145.427 dengan angka kematian sebanyak 2.825, diikuti dengan Jawa Timur dan Jawa Barat .

Sementara itu untuk wilayah Sumatera Selatan menempati Urutan ke -7 Per Desember dengan jumlah kasus terkonfirmasi positif 9.919 dan meninggal 541 (Casella,et al., 2020). Menurut Riset Kesehatan Daerah 2020 Sumatera Selatan per Desember 2020 menduduki posisi kedua peningkatan Angka kematian setelah Jawa Timur dengan persentasi angka kematian sebanyak 54% dan jumlah pasien yang terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 13.068 hingga saat ini status wilayah Sumatra Selatan masih dinyatakan zona merah.

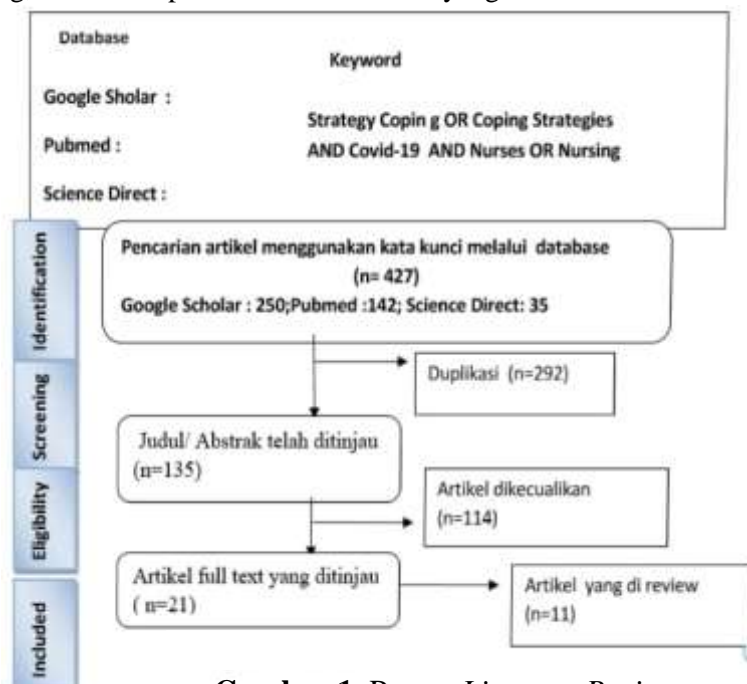
Menurut (Prasetyo ,2017). Stress kerja pada profesi keperawatan merupakan salah satu bentuk permasalahan yang dapat mempengaruhi kinerja secara negatif terjadi dalam manajemen sumber daya manusia di rumah sakit setempat dalam masa pandemi COVID-19. Stress yang dialami oleh perawat juga sangat mempengaruhi kesehatannya baik itu fisik psikis dan mentalnya . Menurut *National Institute of Occupational Safety and (NIOSH )* sekitar 40% perawat menyatakan bahwa pekerjaan mereka penuh dengan tekanan pada tingkat yang membahayakan dan menetapkan perawat sebagai profesi yang paling berisiko tinggi mengalami stress. *Attitude in America Workplace VII* menyebutkan bahwa sekitar 80% pekerja merasa stress dalam pekerjaannya dan mereka. Meningkatnya stress kerja perawat dipacu oleh beberapa faktor yang mengharuskan perawat selalu memaksimalkan tugasnya sebagai pemberi asuhan keperawatan dalam pemberi layanan terhadap pasien. Semakin bertambahnya tuntutan pekerjaan tersebut maka semakin besar kemungkinan perawat akan mengalami stress kerja.Oleh sebab itu, perawat memerlukan satu cara untuk menyelesaikan atau menyesuaikan kondisi terhadap masalah tersebut yang biasanya disebut dengan (koping ) dalam mengatasi masalah stressor mereka sebagai profesi keperawatannya( Ratri, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lazarus , 2017) Menyatakan bahwa mekanisme koping berdasarkan strategi dibagi menjadi dua. Koping yang berfokus pada masalah (problem focused coping). Problem focused coping yaitu usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu melakukan berbagai upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosional tanpa melakukan usaha dalam mengubah masalah secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang dapat menekan dan menerima hal tersebut , karena kemampuan diri yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi dari masalah . Oleh karena tujuan dari literature review ini untuk mengetahui gambaran strategi coping yang digunakan perawat di rumah sakit selama masa pandemic covid 19 . Literatur menunjukkan

bahwa individu menerapkan coping disfungsional ketika mereka menghadapi peristiwa yang tidak terkendali dengan merespons terutama dengan strategi coping yang berfokus pada masalah, dan sebaliknya, ketika mereka menghadapi situasi yang dapat dikendalikan, mereka merespons dengan strategi coping yang berfokus pada emosi (Strentz,et al.,2020). Tujuan dari literature review ini untuk mengetahui gambaran strategi coping yang digunakan perawat di rumah sakit selama masa pandemi covid 19.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan literature review. Data diperoleh dari 3 database elektronik yaitu *PubMed*, *Science Direct*, dan *Google Scholar*, antara tahun 2019-2020. Kata kunci yang digunakan antara lain : *Coping Strategy*, *Covid-19*, *Nursing*. Kriteria Inklusi antara lain : Strategi Coping Perawat, Fulltext, Academic Journal, Tahun Publikasi 2019-2020. Artikel yang di review didapatkan dari hasil diskusi dan validasi antara peneliti dan pembimbing. Dengan Strategi pencarian dilakukan secara manual untuk menemukan artikel yang cocok dan sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Dalam studi ini, penulis menggunakan tiga database elektronik yaitu *PubMed*, *Science Direct*, dan *Google Scholar* dari tahun 2019-2020. Pencarian artikel menggunakan kata kunci yang sesuai dengan judul penelitian untuk mempermudah dalam penyaringan artikel. Kata kunci yang digunakan antara lain : *Coping Strategy*, *Covid-19*, *Nursing*. Di dalam penelitian ini menggunakan seleksi studi peneliti Prisma Guideline dalam proses seleksi studi. Langkah pertama yaitu mengidentifikasi artikel menggunakan tiga database elektronik yang terdiri dari : *Google Scholar* (250), *Pubmed* (142) dan *Science Direct* (35) dan total seluruh artikel yaitu 427. Duplikasi ditemukan terdapat 292 artikel yang sama. Selanjutnya 135 artikel diskriming berdasarkan dengan membaca detail judul atau abstrak berdasarkan kriteria : artikel full-text, antara tahun 2019-2020, bahasa inggris, akademi jurnal, strategi coping, Covid-19. Pada langkah ini 114 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Sehingga tersisa 21 artikel. Setelah dilakukan pengecekan ulang oleh peneliti dan masukkan dan validasi dari pembimbing, maka di dapatkan hasil 11 artikel yang akan di review.



Gambar 1. Proses Literatur Review

## HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Nama / Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Instrument /Alat Ukur	Hasil
1.	Hardianti Rina Iman Permana Tahun 2020	Strategi Koping terhadap Stress Kerja pada perawat di rumah sakit selama masa Pandemi Covid -19  Jurnal Keperawatan Muhammadiyah  Volume 5	Untuk mengetahui strategi coping yang digunakan perawat dalam menghadapi stres kerja di lingkungan rumah sakit	Metode kualitatif dengan desain Deskriptif Analisis	Seluruh Perawat di rumah sakit umum wilayah Jakarta	Kuesioner yang dilakukn kepada aperawat untuk melihat respon koping mereka selama masa pandemik covid-19	Strategi coping yang digunakan lebih berfokus pada masalah misalnya : beban kerja perawat akan ringan apabila strategi koping perawat positif yang mengedepankan konsep diri yang baik , dukungan sosial ,karakteristik individu perawat yang baik lebih yang menekankan diri terhadap keterampilan dalam megelolah kasus Covid-19
2.	Ali Haneen Abdulaziz Ahmed Sa'd  Hamasha Gabriella Panos Tahun 2020	Major stressors and coping strategies of frontline nursing staff during the outbreak of coronavirus disease 2020 (Covid-19) in alabama.  Journal of Multidisplinary Healthcare Volume 13	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki stresor dan strategi koping dilaporkan oleh perawat yang bekerja secara langsung dengan potensi	desain penelitian cross-sectional	109 perawat yang merawat pasien selama masa pandemi covid-19 di Alamab Amerika Serikat	Survei kuesioner secara online kuesioner yang diadaptasi terkait strategi coping pandemi SARS 2003	Hasil dari penelitian ini menunjukkan staf perawat khawatir menerima lebih banyak pasien COVID-19 dan menunjukkan stress terkait beban kerja yang meningkat akibat perawatan pada pasien yang terinfeksi. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak perawat gagal

			infeksi pasien di Alabama, Amerika Serikat, selama pandemi COVID-19.				melakukannya menganggap tindakan perlindungan sebagai strategi penanggulangan yang efektif, dengan hanya 75% pelaporan strategi pemecahan masalah ( <i>Problem focus Coping</i> ) seperti mencuci tangan dan memakai masker wajah, dan hanya menghindari transportasi umum dan ruang yang ramai.
3.	Tahara Masathosi  Yuki Mashizume  Kayoko Takahashi Tahun 2020	Mechanisms: Strategies Coping Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health during the COVID-19	Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis faktor risiko dan mekanisme koping yang dapat mengurangi risiko kesehatan mental yang buruk di antara petugas kesehatan selama masa pandemi Covid-19 di Jepang	Metode penelitian ini metode observasional dengan desain penelitian cross-sectional	Seluruh Perawat yang bekerja di Rumah Sakit Jepang	Survei Kuesioner secara online Based Web	Hasil dari Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menggunakan strategi coping berfokus pada masalah sebagai upaya untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan stressor yang dimiliki perawat selama masa pandemic covid-19 dan peserta dengan respon kesehatan

							mental yang lebih buruk lebih cenderung melakukannya pencarian dukungan sosial sebagai strategi coping di masa pandemi Covid - 19
4.	Tri Handayai Rina Suminanto Tahun 2020	Kondisi dan Strategi Coping Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi Covid-19	Tujuan dari Peneitian ini untuk memberikan informasi kondisi dan strategi penanganan kecemasan pada teaga kesehatan di masa pandemic covid-19	Metode Penelitian ini metode kualitatif dengan desain deskriptif analisis	Seluruh Perawat yang bekerja di rumah sakit	Survei Kuesionar pada seluruh perawat yang bertugas di rumah sakit	Hasil dari penelitian ini meunjukkan penggunaan strategi coping berfokus pada masalah ( <i>Strategi Coping focus problem</i> ) dimana hasilnya menjelaskan tentang dukungan keluarga , sosial dan istitusi organisasi dan lembaga penyediaan layanan kesehatan memiliki peranan penting dalam hal mendukung staf layanan kesehatan dari semua latar belakang dalam menangani dampak psikologis di masa pandemi Covid-19
5.	Bieganska Joana Marta Marta	Coping Strategies Among	Tujuan dari penelitian ini untuk	Metode kulilatif dengan	Se luruh perawat	Survei Kuesioner online	Hasil dari penelitian ini menunjukkan

	<p>Makara Studszinka Tahun 2020</p>	<p>Nurses During the Covid-19 Outbreak. Journal of Nursing Science Volume 28</p>	<p>mengaktifkan strategi ini selama epidemi akan menjadi indikator yang signifikan mengatasi krisis secara konstruktif, tidak hanya dalam kasus individu tetapi juga dalam skala nasional atau bahkan universal</p>	<p>desain Deskriptif Analisis</p>	<p>yang bekerja di rumah sakit</p>	<p>Based on Web</p>	<p>bahwa sebagian besar perawat menggunakan strategi berfokus pada emosi dimana perawat mengindari diri dan menarik diri saat bertugas sehingga perawat mengeluarkan respon seperti merasa stres psikologis akut / kronis, dalam memahami situasi yang tidak terduga, memahami situasi dalam kategori kerugian, ancaman, atau tantangan, mengalami emosi dan peristiwa negatif, perasaan tidak pasti tentang masa depan dan kehilangan kendali, perubahan mendadak dalam fungsi rutin, keadaan ketegangan emosional yang berlangsung biasanya dari 2 hingga 6</p>
--	-------------------------------------	--	---	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------	---

							minggu,  dan, terakhir, kebutuhan untuk memverifikasi dan mengubah cara kerja seseorang .
6.	Mariani Rachele Alessia Renzii Tahun 2020	The Impact of Coping Strategies of Nursing and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Journal of Frontiers in Psychiatry Volume 11	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh coping strategi dan dukungan sosial yang dirasakan pada gejala depresi dan kecemasan selama pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan desain penelitian Sosio demographic dan eksperimen	Seluruh Perawat di Rumah Sakit Roma Italy	Survei Kuesioner terkait Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), Skala (MSPSS) dan Daftar Periksa Gejala-90-Revisi (SCL-90-R), 3 minggu telah pemberlakuan pembatasan kuncian.	Stargegi coping berfokus pada emosi dengan cara melakukan pengindaran dan menarik diri tampaknya dapat mengurangi gejala cemas dan depresi, mungkin karena sifat stres yang tidak terkendali dan respons emosional yang tinggi. Dukungan keluarga yang mengurangi rasa kesepian dalam mengurangi gejala depresi
7.	Munajar Khadeeja Fahad Riaz Tahun 2020	Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing Covid-19 in Pakistan: A qualitative inquiry. America Journal of Nursing Science	Tujuan dari penelitian ini untuk memahami cara perawat dalam mengatasi strategi coping stress ataufaktor perlindungan mereka selama masa pandemic Covid-19	Penelitian ini menggunakan desain penelitian Framework thematic analisis	15 orang Perawat di Pakistan	Survei Kuensioner Secara langsung	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hampir keseluruhan perawat di rumah sakit Pakistan ini menggunakan Strategi koping berfokus pada emosi dimana perawat berusaha mencari makna positif dari permasalahan danmengemban



		Volume 10					gkan keterampilan dengan menggali informasi serta cara untuk mengatasinya dalam masa pandemic Covid -19 seperti ini karena mereka menganggap sebagai faktor pelindung diri mereka terhadap stress.
8.	Muliana Krista  Valen Fridolin Simak Tahun 2020	Tingkat Level Pengetahuan dan Strategi Coping Perawat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda Volume 6	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan perawat dalam menggunakan Strategi Coping selama masa pandemic Covid-19	Metode penelitian ini Metode Kuantitatif dengan desain cross sectional	Seluruh Perawat di Rumah Sakit Kota Manado	Berupa Lembar Kuesioner <i>the way of coping</i> secara online	Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa sebagian besar responden cenderung menggunakan srategi koping berfokus pada emosi ( <i>emotional Focus Coping</i> ). Perawat berusaha tidak terlibat dalam permasalahan dan menciptakan pandangan – pandangan yang positif untuk menghilangkan respon seperti rasa marah dan kecemasan karena setiap harinya jumlah pasien covid semakin bertambah dibandingkan strategi koping

							berfokus pada masalah ( <i>Problem Focus Coping</i> )
9.	Huang Long  Wansheng Lei  Fuming Xu Tahun 2020	Emotional responses and coping strategies in nurses during Covid-19 outbreak: A comparative study. <i>Journal of Plos One</i> Volume 15	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab stres dan kelelahan di antara mereka perawat garis depan yang merawat pasien Covid-19 di Wuhan dan Shanghai dan menjelajah strategi dukungan moral yang dianggap efektif.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian experimental	Seluruh Perawat di Rumah Sakit Provinsi Anhui	Berupa lembar kuesioner yang dilakukan secara online	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping berfokus emosi pada perawat wanita lebih mendominasi dibandingkan dengan perawat laki-laki di karena perawat melakukan upaya penghindaran dan menarik diri sehingga menimbulkan respon seperti ketakutan , kecemasan yang di alami oleh perawat termasuk perawat didaerah apabila fasilitasnya kurang memadai seperti di kota maka semakin meningkatnya angka kejadian Covid -19 semakin membuat perawat didaerah menjadi takut dan cemas . Dibandingkan dengan strategi coping masalah perawat mengalami kecemasan dan

							tingkat stress selama masa pandemi Covid-19
10.	Zhang Yuxia Chunlig  Wang Wenyan Pan Tahun 2020	Stress, Burnout, and Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan and Shanghai, China. Journal of Frontiers in Psychiatry Volume 11	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab stres dan kelelahan di antara mereka perawat garis depan yang merawat pasien COVID-19 di Wuhan dan Shanghai dan menjelajah strategi dukungan moral yang dianggap efektif	Metode penelitian ini Metode Kuantitatif dengan desain cross sectional	110 Perawat di rumah sakit Zhongshan	Berupa lembar kuesioner yang dikembangkan dan diukur dengan Inventaris Burnout Maslach untuk mengetahui stressor pada perawat di rumah sakit	Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebanyak 107 peserta dengan rata-rata usia 28-30 tahun . Memilih strategi coping berfokus pada emosi sebagai cara mengatasi coping . Perawat beranggapan dengan usaha tidak terlibat dalam permasalahan dan menyadari tanggung jawab diri sendiri selama bertugas di rumah sakit . Adapun stresor yang dialami oleh perawat menduduki skor tertinggi seperti ketidakpastian  berapa lama status kerja saat ini akan bertahan  khawatir mungkin terinfeksi sendiri, pemakaian alat pelindung dalam waktu lama akan merusak kulit dan ketidaknyamana

							n selama bertugas di rumah sakit .
11.	Azzahrah Nurul  Maria Jacinta Arquisola Tahun 2020	Coping Strategies and its Influence on the Reduction of Psychological Effects Experienced by Nurses in handling covid-19	Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh strategi koping penanganan yang berfokus pada emosi, koping yang berfokus pada masalah	Metode Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Theoretical Framework	110 Perawat di rumah sakit Umum	Survei Kuesionar pada seluruh perawat yang bertugas di rumah sakit	Hasil Penelitian Menunjukkan bahwa perawat di rumah sakit ini menggunakan strategi coping perawat yang berfokus pada emosi dengan menyadari tanggung jawab terhadap diri sendiri dapat mengurangi efek psikologis dengan didukung oleh alat bantu medis (seperti Alat pelindung diri (personal) dan ventilator) memungkinkan mereka untuk fokus pada pekerjaannya dan merasa terjaminan keamaannya sehingga dapat menurunkan kasus angka kejadiannya Covid - 19

**1. Strategi Coping berfokus Pada Masalah (Problem Focused Coping )**

*Problem focused coping* adalah usaha untuk mengatasi stress dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menyebabkan tekanan selama masa pandemic covid-19. Hasil dari literature menunjukkan : beban kerja perawat akan ringan apabila strategi coping perawat positif yang mengedepankan konsep diri yang baik , dukungan sosial , karakteristik individu perawat yang baik yang menekankan diri terhadap keterampilan dalam megelolah kasus Covid-19. (Vahia et al., 2020). Sedangkan Menurut (Huang et al., 2020) menunjukkan bahwa banyak perawat gagal melakukannya menganggap tindakan perlindungan sebagai strategi penanggulangan yang efektif, dengan hanya 75% pelaporan strategi pemecahan masalah (*Problem focus Coping* ) seperti mencuci tangan dan memakai masker wajah, dan hanya menghindari transportasi umum dan ruang yang ramai. Sebagaimana penelitian lainnya juga menunjukan Strategi coping berfokus pada masalah sebagai upaya untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan stressor yang dimiliki perawat selama masa pandemi covid-19 dan peserta dengan respon kesehatan mental yang lebih buruk lebih cenderung melakukannya pencarian dukungan sosial sebagai strategi coping di masa pandemi Covid -19 (Huang et al., 2020).

Tidak hanya pencari dukungan sosial tetapi dukungan keluarga juga dapat digunakan sebagai strategi coping berfokus pada masalah dimana hasilnya menjelaskan tentang dukungan keluarga, sosial dan istitusi organisasi dan lembaga penyediaan layanan kesehatan memiliki peranan penting dalam hal mendukung staf layanan kesehatan dari semua latar belakang dalam menangani dampak psikologis di masa pandemi Covid-19 (Lai,et al.,2020).

Adapun Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Handayani, 2019 ) Perawat dengan strategi coping berfokus pada masalah sering mencari dukungan sosial sebagai strategi coping untuk mengatasi stressornya. Dengan cara Mencari dukungan sosial seperti intervensi atas dukungan teman sebaya dengan model (*Battle Buddies* ) yang dikembangkan oleh para tentara (Albott, 2020).

*Battle buddies* dimulai dengan menunjuk pendamping atau partner atau psikolog atau teman sekitar 2-3 orang yang dapat memvalidasi stresor, mengalihkan perhatian, mempertahankan fokus pelayanan, membantu menemukan solusi untuk tantangan. Seorang partner ini diharapkan menjadi orang yang pertama menanamkan pemikiran positif dan meminimalisir pikiran negatif (Ramsberger, 2003). Dukungan institusi juga sangat mendukung perawat dalam mengendalikan stressornya Seperti dukungan finansial , platform digital, logistic, dan dukungan layanan psikologi mungkin diperlukan sesuai kebutuhan setiap individu. Mekanisme-mekanisme utama yang didiskusikan yang dapat di implementasikan di seluruh lokasi rumah sakit (Paleri,2020).

## **2. Strategi Coping berfokus pada Emosi ( Emotional Focused Coping )**

Emotional focused coping adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan apalagi di masa pandemic covid-19 saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 3 jurnal yang membahas strategi coping berfokus pada emosi dengan cara *disitancing* (menjaga jarak ) dan *escape avoidance* (menghindarkan diri). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Brooks,et.al.,2020).Perawat menghindari diri dan menarik diri saat bertugas sehingga perawat mengeluarkan respon seperti merasa stres psikologis akut / kronis, dalam memahami situasi yang tidak terduga, memahami situasi dalam kategori kerugian, ancaman, atau tantangan, mengalami emosi dan peristiwa negatif, perasaan tidak pasti tentang masa depan dan kehilangan kendali, perubahan mendadak dalam fungsi rutin, keadaan ketegangan emosional yang berlangsung biasanya dari 2 hingga 6 minggu, dan terakhir kebutuhan untuk memverifikasi dan mengubah cara kerja seseorang.

Tanne et al., (2020) juga menyatakan melakukan penghindaran dan menarik diri tampaknya meningkatkan gejala cemas dan depresi, mungkin karena sifat stres yang tidak terkontrol dan respons emosional yang tinggi. Adapun penelitian lainnya menyebutkan bahwa perawat wanita lebih mendominasi dibandingkan dengan perawat laki-laki di karena perawat melakukan upaya penghindaran dan menarik diri sehingga menimbulkan respon seperti ketakutan, kecemasan yang di alami oleh perawat termasuk perawat di daerah apabila fasilitasnya kurang memadai seperti di kota maka semakin meningkatnya angka kejadian Covid-19 semakin membuat perawat di daerah menjadi takut dan cemas. Dibandingkan dengan strategi coping masalah perawat mengalami kecemasan dan tingkat stress selama masa pandemi Covid-19 (Zhang et al., 2020).

Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lai, 2020) juga merujuk kepada penggunaan strategi coping berfokus pada emosi dimana menggambarkan tentang kepanikan diantara perawat selama bertugas di rumah sakit. Sehingga perawat menarik diri dengan tidak terlibat dalam permasalahan dan berusaha menyadari tanggung jawab terhadap diri sendiri. Sementara itu self controlling (Pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa. Sedangkan Escape Avoidance (Menghindari diri) Suatu usaha untuk menghindari diri dari masalah yang dihadapi (Maryam, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa ke 3 jurnal tersebut memiliki persamaan yakni sama-sama melakukan strategi coping berfokus pada emosi dengan cara menarik dan menghindar namun adapun perbedaan dari ke 3 jurnal tersebut yakni rentang waktu dalam mengatasi ketegangan emosional setiap individu tidak sama ada yang 2 minggu- 6 minggu bahkan lebih. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 2 jurnal yang membahas strategi coping berfokus pada emosi dengan cara *self control* (Kontrol diri) dan Accepting Responsibility (menyadari tanggung jawabnya).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan peserta dengan rata-rata usia 28-30 tahun. Memilih strategi coping berfokus pada emosi sebagai cara mengatasi coping. Perawat beranggapan dengan usaha tidak terlibat dalam permasalahan dan menyadari tanggung jawab diri sendiri selama bertugas di rumah sakit. Adapun stresor yang dialami oleh perawat menduduki skor tertinggi seperti ketidakpastian berapa lama status kerja saat ini akan bertahan khawatir mungkin terinfeksi sendiri, pemakaian alat pelindung dalam waktu lama akan merusak kulit dan ketidaknyamanan selama bertugas di rumah sakit. (Pappa, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan literature review dari 11 jurnal yang di analisis 7 jurnal tersebut menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi dan 4 jurnal tersebut membahas Strategi coping berfokus pada emosi ini memiliki dampak positif seperti memberikan penilaian positif dalam mengembangkan diri untuk mengatasi pandemi covid-19, bertanggung jawab akan semua tugas dan kewajibannya, sehingga perawat memilih strategi coping menarik diri dalam mengatasi stressornya di masa pandemi Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali, H., Cole, A., Ahmed, A., Hamasha, S., & Panos, G. (2020). Major stressors and coping strategies of frontline nursing staff during the outbreak of coronavirus disease 2020 (Covid-19) in Alabama. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, 2057–2068. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S285933>

- Ali, H., Cole, A., Ahmed, A., Hamasha, S., Panos, G., 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. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15(8 August), 2057–2068. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S285933>
- BBC News Indonesia. (2020). *COVID-19 menyebabkan 115 dokter Indonesia meninggal, IDIKeluarkan pedoman standar perlindungan khusus*. Jakarta.
- Biegańska-Banaś, J., & Makara-Studzińska, M. (2020). Coping strategies among nurses during the COVID-19 outbreak. *Problemy Pielęgniarstwa*, 28(1), 1–11. <https://doi.org/10.5114/ppiel.2020.96088>
- Brooks, S., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. *BMJ Mil Health*, 166(1), 52–56.
- Cascella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S. C., & Di Napoli, R. (2020). Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) StatPearls. Treasure Island (FL). *StatPearls Publishing*.
- Connor-Smith, J. K., and Flachsbart, C. (2017). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* . . *J. Pers. Soc. Psychol*, 93, 1080–1107.
- Crosson, C.H., Ashdown, H.F., & Hobbs, F. R. (2017). GPs' Preception of workload in England : a qualitative interview study. *British Journal of General Practice*, 67(655), 38–147. <https://doi.org/10.3399/bjgp.17X68884>
- Hardiyanti, R., & Permana, I. (2019). Straregi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 73–81.
- 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>
- Jan, f. (2019). *Coping Strategies Used by Staff Nurses Working in Emergency and General Wards of SKIMS Hospital : A Comparative Study*. *Annals of Medicall and Health Science Reserch*. 7(1), 8.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (Covid-19)*.
- Lai, J.; Ma, S.; Wang, Y.; Cai, Z.; Hu, J.; Wei, N.; Wu, J.; Du, H.; Chen, T.; Li, R. . et al. (2020). *Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019*. *JAMA Netw*.
- Lazaru, R.S & Folkman, S. . (2017). *Stress appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Loo, G. T., DiMag gio, C. J., Gershon, R. R., C anton, D. B., Morse, S. S., and G ale a, S. (2017). Coping behavior and risk of post-traumatic stress disorder among federal disaster responders. *Disaster Med. Public Health Prep*. *Disaster Med. Public Health Prep*, 10, 108–117.
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The Impact of Coping Strategies and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.587724>
- Maryam, S. (2017). Model dan Pengukuran. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 335–343.
- Maschi, T. , Viola , D . , Morgen K . , & Koskinen, L. (2018). Trauma , stress , grief , loss , and separation among older adults in prison : The proctective role of coping resource on physical and mental well – being. *Journal of Crime and Justice*, 38(1), 113–136.
- Pouralizadeh, M., Bostani, Z., Maroufizadeh, S., Ghanbari, A., Khoshbakht, M., Alavi, S. A., & Ashrafi, S. (2020). Anxiety and depression and the related factors in nurses of Guilan University of Medical Sciences hospitals during COVID-19: A web-based cross-sectional study. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13(3), 365–374. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100233>
- Prasetyo, W. (2017). *Stres Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat*. 5(1), 13.
- Rodríguez-Rey, R., Palacios, A., Alonso-Tapia, J., Pérez, E., Álvarez, E., Coca, A., et al. (2019). *Burnout and posttraumatic stress in paediatric critical care personnel: prediction from resilience and coping styles*. 32, 46–53. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2018.02.003>
- Sari, D. H. A., & Erwina, I. (2019). *Relationship between Job Stress and Coping Mechanism in Psychiatric Nurse in National Mental Health Hospital*. 1(1), 4.

- Stahlmann, R., & Lode, H. (2020). Medication for COVID-19-an Overview of Approaches Currently Under Study. *Deutsches Arzteblatt International*, 117(13), 213–219. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0213>
- Strategies, C., Influence, I. T. S., The, O. N., Of, R., & Effects, P. (2020). *Experienced By Nurses in Handling Covid - 19. February*, 348–358.
- Strentz, T., and Auerbach, S. M. (2017). *Adjustment to the stress of simulated captivity: effects of emotion-focused versus problem-focused preparation on hostages differing in locus of con.*
- Tahara, M., Mashizume, Y., & Takahashi, K. (2021). Coping mechanisms: Exploring strategies utilized by japanese healthcare workers to reduce stress and improve mental health during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010131>
- Tanne, J. H., Hayasaki, E., Zastrow, M., Pulla, P., Smith, P., & Rada, A. G. (2020). Covid-19: how doctors and healthcare systems are tackling coronavirus worldwide. *BMJ*, m1090. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1090>
- Vahia, I. V., Blazer, D. G., Smith, G. S., Karp, J. F., Steffens, D. C., Forester, B. P., Tampi, R., Agronin, M., Jeste, D. V., & Reynolds, C. F. (2020). COVID-19, Mental Health and Aging: A Need for New Knowledge to Bridge Science and Service. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(7), 695–697. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.03.007>
- Wang, X., Pan, Z., & Cheng, Z. (2020). Association between 2019-nCoV transmission and N95 respirator use. In *Journal of Hospital Infection*. <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.02.021>
- WHO. 2020. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus ( nCoV) infection is suspected: interim guidance, J. 2020 U. <https://tinyurl.com/r7w9ke>. [accessed 2020-05-29]. (2020). Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected. *Who*.
- Zhang, Y., Wang, C., Pan, W., Zheng, J., Gao, J., Huang, X., Cai, S., Zhai, Y., Latour, J. M., & Zhu, C. (2020). Stress, Burnout, and Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan and Shanghai, China. *Frontiers in Psychiatry*, 11(October), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565520>