

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STRATEGI KOPING TENAGA KESEHATAN SELAMA MASA PANDEMI *COVID-19* DI PUSKESMAS PONGGEOK SATAR MESE TAHUN 2022

**Yohana Intan Fulgentinus Yunas<sup>1</sup>, Heribertus Handi<sup>2</sup>, Maria Getrida Simon<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508  
Email : [yohanaintanyunas@gmail.com](mailto:yohanaintanyunas@gmail.com)

**Abstract:** Stress is a physical and mental disorder caused by changes in the demands of life that are influenced by the environment as well as the appearance of the individual in the environment. Coping strategies are an effort to overcome and control stressors. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress levels and coping strategies of health workers during the Covid-19 pandemic at the Ponggeok Satar Mese Health Center. This research uses quantitative descriptive with a Cross Sectional approach. Sample retrieval using total sampling. The subjects of the study were 63 samples. The test data used chi-square. The results of the study on the stress level of health workers at the Ponggeok Satar Mese Health Center were that health workers experienced moderate stress levels, with adaptive coping mechanisms. With a p-value of 0.002, it means that there is a relationship between stress levels and coping strategies of health workers during the Covid-19 pandemic at the Ponggeok Satar Mese Health Center.

**Keywords :** Stress levels, coping strategies, health workers.

**Abstrak :** Stres adalah gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan tuntutan hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di lingkungan. Strategi coping merupakan upaya untuk mengatasi dan mengontrol stres. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan strategi coping tenaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Subjek penelitian adalah 63 sample. Data uji yang digunakan adalah chi-square. Hasil penelitian tingkat stres tenaga kesehatan di Puskesmas Ponggeok Satar Mese yaitu tenaga kesehatan mengalami tingkat stres sedang, dengan mekanisme coping adaptif. Dengan p-value sebesar 0,002, artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan strategi coping tenaga kesehatan selama masa pandemi Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese.

**Kata kunci :** Tingkat stres, strategi coping, tenaga kesehatan.

## PENDAHULUAN

Wabah penyakit virus corona (Covid-19) sudah berlangsung lama. Pada Desember 2019, wabah pneumonia yang disebabkan oleh virus corona merebak di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, dan menyebar dengan cepat di Tiongkok. Dengan banyaknya kasus pneumonia, sekelompok orang dengan etiologi yang tidak diketahui tetapi diidentifikasi memiliki kontak dengan pasar makanan laut telah menjadi ancaman kesehatan global. Kasus di Wuhan meningkat dan menyebar begitu cepat ke seluruh dunia. Wabah yang diberi nama penyakit coronavirus 2019 (Covid-19), disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Pada 30 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan Covid-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional. Pandemi telah menjadi beban berat dan duka bagi masyarakat internasional, termasuk Indonesia (Abarca, 2021).

Menurut data yang diperoleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) per 26 Oktober 2021, COVID-19 telah menyebar ke semua negara, dengan 243.561.596 kasus terkonfirmasi COVID-19 secara global dan 4.947.777 kematian (CFR 2,0%) di 204 negara terinfeksi dan 151 negara transmisi komunitas (WHO dan PHEOC dari Kementerian Kesehatan). Indonesia menempati urutan ke-21 di Asia untuk kasus Covid-19, setelah Afghanistan (WHO, 2021b). Hingga 27 Oktober 2021, Indonesia diperkirakan memiliki 4.241.809 kasus positif, 4.085.775 sembuh, dan 143.299 kematian. Menurut data terakhir Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 NTT pada 26 Oktober 2021, berdasarkan jumlah kasus positif terkonfirmasi dengan metode polymerase chain reaction (PCR), jumlah kasus Covid-19 di NTT bertambah jumlahnya. positif (63498), Jumlah orang sembuh (61889), jumlah orang meninggal (1334) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). Kabupaten Manggarai ada 6179 kasus terkonfirmasi dengan rincian RDT Antigen (5035 kasus terkonfirmasi 33 karantina, 57797 sembuh dan 105 meninggal)

serta RT-PCR dan TCM (244 kasus terkonfirmasi), 0 kasus pengobatan/ isolasi mandiri, 222 sembuh, 22 meninggal) (Kompas.Com, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh per 26 Oktober 2021, jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese sebanyak 86 orang.

Berdasarkan data yang dihimpun dari Panel Mitigasi IDI Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI), Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), Ikatan Bidan Indonesia (IBI), Ikatan Teknisi Laboratorium Medik Indonesia (PATELKI), Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) dari tahun 2020 Antara Maret dan Oktober 2021, 2.032 petugas kesehatan meninggal karena Covid-19. Rinciannya ada 730 dokter, 388 bidan, 670 perawat, dan puluhan pekerjaan tak berdokumen lainnya. Angka kematian tertinggi tercatat pada Juli 2021, saat Indonesia mencapai puncak gelombang kedua pandemi Covid-19 dengan 502 pekerja. WHO memperkirakan sebanyak 340 tenaga kesehatan akan meninggal akibat Covid-19 antara Januari 2020 hingga Mei 2021. Data dari *International Health Metrics and Evaluation*, jumlah tenaga kesehatan yang meninggal di Indonesia dampak Covid-19 pada periode tersebut sebanyak 760 orang (WHO, 2021a). Berdasarkan data yang diperoleh per Oktober 2021 tenaga kesehatan yang terkonfirmasi Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese berjumlah 12 kasus.

Menurut temuan (Zendrato et al., 2020) yang melibatkan 396 responden, 392 (99%) ditemukan melakukan mekanisme koping adaptif, sedangkan 4 (1%) melakukan mekanisme koping maladaptif. Dari hasil penelitian, 392 perawat (99%) memiliki mekanisme koping adaptif, dan 93 (100%) memiliki mekanisme koping adaptif dengan masa kerja > 10 tahun. Di Indonesia, menurut FIK-UI dan Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) (2020), reaksi paling umum di antara perawat adalah kecemasan dan ketegangan hingga 70%. (Fadli dkk. 2020).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa tenaga kesehatan di Puskesmas

Ponggeok Satar Mese yang dilakukan menyatakan tenaga kesehatan mengalami gangguan mental yaitu stres. Secara tidak langsung para petugas juga merasa khawatir apabila mereka menularkan infeksi Covid-19 terhadap keluarga atau lingkungan sekitar. Salah satu penyebabnya adalah penggunaan APD seperti masker, dan handscoon yang mengganggu kegiatan perawatan. Alat pelindung diri digunakan selama melakukan kegiatan rata-rata 5-8 jam kerja. Akibat kasus yang terus meningkat menimbulkan stres pada tenaga kesehatan.

Dengan jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 di Puskesmas Ponggeok yang mencapai 86 kasus, tingkat stres tenaga kesehatan berdampak besar terhadap pelayanan penanganan pasien Covid-19. Data yang diperoleh dari wawancara dengan beberapa petugas kesehatan di Puskesmas Ponggeok menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengatakan bahwa mereka saat ini mengalami stres dari berkurangnya alat pelindung diri (terutama handscoon, masker), pemakaian masker yang berkepanjangan, stres pasien dan stres terkait lainnya. Pasien yang datang ke Puskesmas tidak jujur karena sudah ada tanda dan gejala terpapar Covid-19, sehingga mencemaskan tenaga kesehatan terkait tertularnya Covid-19 tanpa tanda dan gejala, beban kerja yang relatif tinggi (tetap kerja walaupun instansi lain bisa bekerja dari rumah), honor tetap tetapi tidak ada bantuan spesifik terkait beban kerja selama Covid-19 sehingga banyak dari mereka stres karena mereka kurang diperhatikan secara khusus, serta stres karena banyak masyarakat beranggapan bahwa tenaga kesehatan sengaja meng-covid-kan masyarakat supaya tenaga kesehatan bisa menerima upah yang intensif banyak atau lebih.

Selain itu, jam kerja yang relatif intensif juga membuat tenaga kesehatan kelelahan dalam waktu yang lama, yang dapat menimbulkan stres. Stres pada petugas kesehatan dapat menyebabkan daya tahan

tubuh turun, sehingga risiko tertular Covid-19 tinggi. Tenaga kesehatan dengan tingkat stres yang tinggi/berat dikaitkan dengan penurunan kepuasan kerja, peningkatan keluhan psikologis dan fisik, dan peningkatan ketidakhadiran. Stres berat dapat melemahkan daya tahan tubuh, sehingga tenaga kesehatan berisiko tertular Covid-19. Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus berusaha untuk mengurangi stres dengan menggunakan strategi koping yang tepat.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan strategi koping pada Tenaga Kesehatan selama masa pandemic Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese dan tujuan khusus penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stress kerja Tenaga Kesehatan selama masa pandemic Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese tahun 2022.

Dari hasil uraian diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini di Puskesmas Ponggeok Satar Mese untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada tenaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19, sehingga yang diharapkan dapat mengatasi tingkat stres melalui implementasi yang baik strategi koping bagi tenaga kesehatan.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas Ponggeok sebanyak 63 responden dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* yaitu seluruh populasi diambil sebagai sampel (S. Arikunto, 2006).

Tingkat stress diukur menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Penelitian ini tidak menguji uji validitas dan rehabilitas, karena penelitian ini menggunakan

uji validitas dan rehabilitas baku. Cara pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan kuesioner dengan membagikan *google form*. Responden diminta untuk mengisi kuesioner sampai. Selanjutnya dilakukan langkah pengolahan data berupa *editing, coding, entry, scoring* dan *Tabulating*. Analisa data yang dilakukan adalah analisis Univariat untuk mendapatkan gambaran, distribusi, frekuensi atau besarnya proporsi tingkat stres tenaga kesehatan. Etika penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *informed consent* (persetujuan), *anonymity* (tanpa nama) dan *confidentiality* (kerahasiaan).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	21	33.3
Perempuan	42	66.7
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data primer hasil penelitian 2022*

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak adalah responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 42 orang (66,7%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 21 orang (33,3%). Teori Endler dan Parker (2008) dalam Sartika (2018) menyebutkan bahwa perempuan lebih menggunakan strategi koping bertujuan untuk mengubah respon emosi mereka terhadap keadaan stressfull, sedangkan pada laki-laki lebih menggunakan koping yang fokus pada masalah dalam mengatasi keadaan yang stressfull. Perbedaan garden antara perempuan dan laki-laki secara khas dalam mengatasi stres merupakan salah satu alasan mengapa perempuan cenderung menunjukkan distress psikologis, tanda-tanda depresi, dan cemas dibanding dengan laki-laki (Zendrato et al., 2020).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan**

Status Pernikahan	n	%
Sudah menikah	57	90.5
Belum menikah	6	9.5
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data primer hasil penelitian 2022*

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan status pernikahan, diketahui bahwa responden terbanyak adalah status sudah menikah berjumlah 57 orang (90,5%), sedangkan responden paling sedikit adalah dengan status belum menikah berjumlah 6 orang (9,5%). Dwi Tirta (2014) menyatakan bahwa sudah menikah lebih banyak masalah yang dihadapi karena orang yang sudah menikah memiliki kecemasan peningkatan resiko terpapar virus, terinfeksi dan kemungkinan besar dapat menginfeksi orang lain terutama orang-orang terdekat seperti suami, anak, orang tua dan lain-lain (Perwitasari, 2014).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Jam Kerja**

Jumlah Jam Kerja Tenaga Kesehatan Per Hari	n	%
7 jam	63	100.0
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

*Sumber: Data primer hasil penelitian 2022*

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah jam kerja per harinya mayoritas responden yang mengalami stres sedang memiliki jam kerja yang relatif normal yaitu rata-rata bekerja dalam jangka waktu 7 jam perhari yaitu sebanyak 63 orang (100%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2017), yang mencatat bahwa beban kerja terlalu banyak karena jam kerja yang ketat/padat, lingkungan kerja yang tidak sehat, konflik kerja, pengaruh kepemimpinan dan bahkan faktor lain seperti kecemasan dan tuntutan banyak pikiran.

Tempat dapat meningkatkan beban mental dan stres psikologis atau spiritual seseorang, yang dapat menyebabkan stres yang lebih parah (Solon et al., 2021).

**Tabel 4. Hasil Analisis Univariat Variabel Tingkat Stres**

Tingkat stres (PSS)	n	%
Stres berat	7	11.1
Stres sedang	51	81.0
Stres ringan	5	7.9
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data primer hasil penelitian 2022

Berdasarkan hasil uji univariat variabel tingkat stres dapat diketahui yang terbanyak adalah tenaga kesehatan yang memperoleh tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 51 responden (81%), sedangkan yang paling sedikit memperoleh tingkat stres ringan yaitu sebanyak 5 responden (7,9%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tayyib, N., et al., (2020), melakukan penelitian tentang pengukuran tingkat stres dan ketakutan tenaga kesehatan selama masa pandemic Covid-19 (Tunik, Elok Yulidaningsi, 2022). Ketakutan mereka berhubungan dengan keamanan mereka dalam bekerja dan ketakutan akan keluarga mereka. Beberapa faktor yang menjadi predisposisi pasien dengan Covid-19. Kesimpulan peneliti adalah tenaga kesehatan mengalami tingkat stres dan ketakutan yang tinggi ketika merawat pasien dengan Covid-19, hal ini dapat berefek pada status psikologis tenaga kesehatan dan kualitas pelayanan pada pasien. Melihat hasil penelitian ini ada beberapa hal yang kemungkinan bisa berpengaruh terhadap hasil dimana tenaga kesehatan tidak akan mengalami stres selama masa pandemic Covid-19. Dukungan keluarga, dukungan teman, lingkungan sosial bisa menjadi faktor yang dapat menurunkan tingkat stres tenaga kesehatan. Selain itu faktor angka kejadian

penderita Covid-19 pada suatu wilayah tertentu juga berperan terhadap tingkat stres tenaga kesehatan yang bekerja pada pelayanan kesehatan, termasuk didalamnya adalah kebijakan pemerintah setempat tentang upaya penanggulangan pandemi, kebijakan rumah sakit dan pelayanan kesehatan lain dalam menangani pasien Covid-19 dapat berperan terhadap tingkat stres tenaga kesehatan selama masa pandemic Covid-19. Pengalaman bekerja pada layanan kesehatan juga ikut berkontribusi terhadap hasil penelitian, dimana tenaga kesehatan yang bekerja dalam waktu yang lama dimungkinkan memiliki mekanisme koping yang bagus dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres.

Faktor lain yang dapat menjadi penyebab stres tenaga kesehatan pada masa pandemic Covid-19 adalah ketidaksediaan persiapan pelayanan kesehatan untuk menerima wabah penyakit ini. Tenaga kesehatan belum mempersiapkan mekanisme koping yang tepat untuk menerima stressor yang muncul akibat wabah Covid-19 ini. Tenaga kesehatan cenderung menerima informasi yang sangat banyak/sangat beragam tentang Covid-19 dalam waktu yang singkat, dalam waktu yang bersamaan dan berbagai sumber. Hal ini bisa menjadi sesuatu yang membingungkan bagi tenaga kesehatan dalam menyikapi informasi-informasi tersebut, bukan menjadi sumber koping yang adaptif tetapi semakin meningkatkan stres tenaga kesehatan.

**Tabel 5. Hasil Analisis Univariat Variabel Strategi Koping**

Strategi Koping	n	%
Adaptif	44	69,8
Maladaptif	19	30,2
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data primer hasil penelitian 2022

Berdasarkan hasil univariat variabel strategi koping dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak adalah responden yang melakukan strategi koping adaptif sebanyak

44 responden (69,8%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden yang melakukan strategi koping maladaptif sebanyak 19 responden (30,2%). Lahey (2007) mengartikan strategi *coping* sebagai usaha yang dilakukan individu dalam rangka mengatasi sumber stres dan atau mengontrol reaksi individu terhadap sumber stres tersebut. Strategi koping diartikan sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan -tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber daya yang digunakan dalam menghindari tekanan (Lazarus dan Folkman dalam Smet, 1994).

Jadi, menurut asumsi peneliti mekanisme koping adaptif yang dilakukan responden membuat responden akan lebih percaya diri dan siap dalam mengikuti tuntutan atau beban kerja sebagai tenaga kesehatan, sehingga dapat mengatasi masalah dan mengurangi tingkat stres responden. Tenaga kesehatan menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, dengan fokus pada gaya koping yang berfokus pada emosi, karena mengarah pada respons kontrol emosi dalam situasi stres. Tingkat stres masing - masing individu perlu untuk diperhatikan, guna untuk mencapai keefektifan hasil kerja dan untuk mengatasi resiko stres yang tidak diharapkan. Hal ini perlu peningkatan mekanisme koping stres untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan hasil kerja yang kualitas serta produktif dari tenaga kesehatan. Mekanisme koping yang paling banyak digunakan adalah berdoa, mencari dukungan/ support dari orang-orang terdekat, teman, keluarga ketika merasakan cemas, melakukan teknik relaksasi dan melakukan aktivitas fisik ringan ketika merasakan kejenuhan, kelelahan dan stress dalam menjalankan tugas pada masa pandemic Covid-19 (Tunik, Elok Yulidaningsi, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xu, Hui, et al., 2019, melakukan penelitian tentang stressor dan mekanisme koping tenaga kesehatan di departemen emergency. Survei yang dilakukannya adalah mengeksplorasi tentang

stressor lingkungan kerja, mekanisme koping yang digunakan, dan persepsi pada lingkungan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tenaga kesehatan mempunyai beban kerja yang tinggi, realisasi diri yang sedang, dan tingkat konflik dan ketakutan yang rendah. Tenaga kesehatan mengalami beban kerja yang berat, memiliki skill/ keterampilan yang rendah dan tingkat stres yang tinggi setiap hari. Kejadian setiap hari seperti kematian dan kasus penganiayaan seksual pada anak semakin meningkatkan stress. Strategi koping yang digunakan oleh tenaga kesehatan antara lain 90% tenaga kesehatan mencoba untuk hidup senormal mungkin, serta mengingat dan mencari cara yang berbeda untuk mengatasi situasi yang dialami (Tunik, Elok Yulidaningsi, 2022).

**Tabel 6. Hasil Analisis Bivariat Hubungan antara Tingkat Stres dengan Strategi Koping Tenaga Kesehatan**

Tingkat stres	Strategi koping				Total	P Value
	Adaptif		Maladaptif			
	n	%	n	%		
Stres berat	1	1,6	6	9,5	7	<b>0,002</b>
Stres Sedang	38	60,3	13	20,6	51	
Stres ringan	5	7,9	0	0	5	
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>69,8</b>	<b>19</b>	<b>30,2</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer hasil penelitian 2022

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa tenaga kesehatan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 7 responden (11,1%), dengan menerapkan strategi koping adaptif sebanyak 1 responden (1,6%) dan yang menerapkan strategi koping maladaptif sebanyak 6 responden (9,5%). Tenaga kesehatan yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 51 responden (81%), dengan menerapkan strategi koping adaptif sebanyak 38 responden (60,3%), dan yang menerapkan strategi koping maladaptif sebanyak 13 responden (20,6%). Sedangkan tenaga kesehatan yang mengalami tingkat stres ringan/rendah sebanyak 5 responden (7,9%),

semua responden menerapkan strategi koping yang adaptif.

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu penting bagi setiap orang untuk memiliki pengetahuan dari kemampuan dalam mengatasi stress. Dengan memahami teori dan konsep stress, seseorang dapat memiliki kuasa penuh dalam mengontrol diri dan emosinya sehingga ia dapat mengoptimalkan kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya. Menurut Lazarus dan Folkman, mekanisme koping stress merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan-tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh tekanan (Moh Muslim, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti pada saat penelitian, tenaga kesehatan yang mengalami stres berat cenderung tidak mampu melakukan mekanisme koping dengan baik, dimana mereka lebih menghindari dari masalah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan ditemukan mengalami tingkat stres berat dengan menerapkan mekanisme koping maladaptif, sehingga lebih menghindari dari sebuah masalah yang sedang dialami. Faktor penambahan beban kerja yang umumnya dialami akibat situasi pandemi oleh sebagian tenaga kesehatan diketahui merupakan sumber stresor yang juga dirasakan dampaknya. Hal ini didukung pendapat Doni (2021) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja, maka semakin tinggi pula stres kerja yang dialami tenaga kesehatan di masa pandemi (Priyatna et al., 2021).

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden tenaga kesehatan mengalami stres sedang dengan menerapkan mekanisme koping sebanyak 51 orang (81%). Tenaga kesehatan dengan tingkat stresnya sedang

cenderung menerapkan mekanisme koping yang adaptif, sebagaimana yang digambarkan pada tabel 4.6 bahwa tenaga kesehatan yang tingkat stresnya sedang dengan menerapkan mekanisme koping adaptif sebanyak 38 orang (60,3%), dan yang menerapkan mekanisme koping maladaptif sebanyak 13 orang (20,6%). Hal ini dikarenakan tenaga kesehatan merupakan garda terdepan dalam menangani kasus Covid-19, sehingga mengalami tekanan mental ataupun muncul emosi (cemas dan takut), tetapi disisi lain tenaga kesehatan mampu beradaptasi dengan baik seiring berjalannya waktu. Hasil penelitian ini sejalan dalam penelitian sebelumnya oleh Huang, dkk (2021) di China yang mengatakan bahwa tenaga kesehatan mengalami emosi negatif (cemas dan takut). Sebagai garda terdepan dalam penanganan Covid-19, tenaga medis menghadapi situasi yang tidak pasti, penuh resiko, dan tertekan sehingga mudah mengalami gangguan psikologis. Covid-19 memberikan dampak signifikan terhadap kondisi mental pekerja medis. Sebenarnya perubahan emosi, seperti khawatir, cemas dan stres merupakan respon biasa ketika menghadapi situasi pandemi. Hal itu merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri atau tanda bahwa ada ancaman yang perlu kita hadapi. Namun apabila berlebihan, maka akan mengganggu kondisi psikologis individu, seperti mengalami depresi (Sihombing & Septimar, 2020).

Sedangkan tenaga kesehatan yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 5 orang (7,9%) dengan menerapkan mekanisme koping adaptif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Zulmiasari dan Mu'un (2017) didapatkan hasil bahwa dimana sebagian besar tenaga kesehatan mengalami stres meskipun hanya berada pada tingkat stres rendah. Temuan stres pada tenaga kesehatan ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor situasi pandemi yang sedang dihadapi bisa menjadi pemicu stresor terhadap fenomena tersebut. Stresor tersebut

dimanifestasikan dalam bentuk peningkatan kewaspadaan akan adanya paparan COVID-19 di lingkungan kerja tenaga kesehatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Muthmainah (2012) yang menyebutkan bahwa salah satu penyebab stres adalah terpaparnya tenaga kesehatan terhadap infeksi dan substansi berbahaya dari lingkungan kerja. Peningkatan risiko terpapar, terinfeksi dan menginfeksi keluarga menjadi penyebab stres bagi tenaga kesehatan (Priyatna et al., 2021)

Keadaan stres ringan ada tenaga kesehatan juga biasanya mereka menjadi lebih produksi, memiliki semangat yang besar, penglihatan tajam dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas lebih produktif, memiliki semangat yang besar, penglihatan yang tajam dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas lebih dari biasanya. Muncul dari kegiatan sehari-hari dan datang secara teratur biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ringan juga berguna dan dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari (Dyah et al., 2021)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran tingkat stres pada tenaga kesehatan di Puskesmas Ponggeok diketahui paling banyak yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 51 orang (81,0%) dan paling sedikit yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 5 orang (7,9%).
2. Gambaran strategi koping pada tenaga kesehatan di Puskesmas Ponggeok yang paling banyak melakukan strategi koping adaptif sebanyak 44 orang (69,8%) dan paling sedikit melakukan strategi koping maladaptif sebanyak 19 orang (30,2%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi koping tenaga kesehatan selama masa pandemic Covid-19 di Puskesmas Ponggeok Satar Mese, dengan nilai  $p$  value  $0,002 < 0,05$ .

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Bhat RM, Sameer MK, G. B. (2011). No TitlEustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students. *J. Clinical and Diagnostic Research*, 5(7):331-1335.
- Dyah, A., Dewi, C., Sundari, R. I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. 771–781.
- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan keluarga: Riset, Teori, dan Praktek* (Edisi ke-5). EGC.
- Gunarya, A., Tamar, M., & Bnu, I. F. (2011). *Bersahabat Dengan Stress*. Modul MD10, 1–18.
- Handayani, D, et al. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi*, 40(2), 119–129.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Kozier, B. (2004). *Fundamental Of Nursing Concept, process and practice*. New Jerse.
- Moh Muslim. (2020). Moh . Muslim : *Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19* ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- N., R. (2019). *Materi Tentang Strategi Coping*.
- Nevid, Jeffrey S, dkk. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmojo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd ed.). Penerbit Salemba Medika.



- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 3 (3)). Salemba Medika.
- Pasaribu, P. D. L. B., & Ricky, D. P. (2021). Tingkat Stres Perawat Terkait Isu Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 287–294. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.429>
- Perwitasari, D. T. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents.
- Pin, T. L. (2011). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa. Skripsi. Tidak Dipublikasikan.
- Priyatna, H., Mu'in, M., Naviati, E., & Sudarmiati, S. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Stres Kerja Tenaga Kesehatan Puskesmas Saat Pandemi Covid-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(2), 74–82. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.2.2021.74-82>
- Prof.Ekawarna, M. P. (2008). *Manajemen konflik dan Stres* (B. S. Fatmawati (ed.); 1st ed.). PT. Bumi Aksara.
- Putra, P. S. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 145. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p14>
- S. Arikunto. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Sihombing, H. W., & Septimar, Z. M. (2020). Hubungan Pengetahuan Perawat tentang COVID-19 dengan Tingkat Stres dalam Merawat Pasien COVID-19. *The Indonesian Journal of Infectious Diseases*, 6(1), 22. <https://doi.org/10.32667/ijid.v6i1.97>
- Siti Kurnia Rahayu. (2010). *Perpajakan Indonesia: Konsep dan Aspek Formal*. Penerbit Graha Ilmu.
- Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Sunaryo. (2015). *Psikologi Untuk Keperawatan* (B. Bariid (ed.); 2nd ed.). Buku Kedokteran .EGC.
- Suprajitno. (2016). *Pengantar Riset Keperawatan*. Kemenkes RI, Pusdik SDM Kesehatan.
- Susilo, A, et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Journal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45.
- Tunik, Elok Yulidaningsi, A. H. (2022). gambaran kecemasan, depresi dan mekanisme koping perawat menghadapi masa pandemic Covid-19. 1(1), 8–19.
- WHO. (n.d.). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. WHO.2020a. [http://eprints.umm.ac.id/71800/63/BA\\_B\\_II.pdf](http://eprints.umm.ac.id/71800/63/BA_B_II.pdf)
- WHO. (2021). *Transmisi SARS-COV 2: Implikasi Terhadap Kewaspadaan Pencegahan Infeksi 1-10*.
- Yuliana. (2020). *Corona Virus Diseases (Covid19): Sebuah Tinjauan Literatur*. *Wellness and Healthy Magazine*. 2, 187–192.
- Zendrato, J., Septimar, Z. M., & Winarni, L. M. (2020). Hubungan Lama Kerja Dengan Kemampuan Mekanisme Koping Perawat Dalam Melakukan Asuhan Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 Di Dki Jakarta Dan Banten. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(November), 10–17.