

Strategi *Coping* Perawat Dalam Mengelola Dampak Psikologis Selama Pandemi COVID-19: *Literature Review*

Safika Aprilianti¹, Alpian Jayadi¹, Minanton²,

¹Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

²Dosen, Politeknik Negeri Subang

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan jumlah kasus Covid-19 dan tingkat kematian yang tinggi baik masyarakat umum maupun tenaga Kesehatan. Sebagai profesional garis depan, perawat memiliki resiko tinggi terinfeksi, akibatnya tekanan psikologis perawat nyata dalam melawan pandemik Covid-19. **Tujuan:** Untuk mengkaji strategi *coping* perawat dalam mengelola dampak psikologis selama pandemik Covid-19. **Metode:** Studi ini menggunakan literature review. Kata kunci yang digunakan yaitu “Nurse’s coping strategies” OR “Coping Mechanism” OR “Coping Strategi” OR “Coping Style/S” OR “Strategi Coping Perawat” AND “Nurse” OR “Nurses” AND “psychological impact during the COVID-19 pandemic” OR “Psychological Impact” OR “Emotional Responses” OR “Anxiety, Stress, Depression” AND “Covid-19 Pandemic” OR “Covid-19 Outbreak” OR “2019-nCoV Infection” AND “Dampak Psikologis Covid-19”, pada database Pubmed, Science Direct, Wiley Online Library, Research Gate dan Google Scholar. **Hasil:** Didapatkan 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi peneliti. Berdasarkan tinjauan jurnal, langkah-langkah *standard precautions* yang ketat, pemenuhan APD dan alat-alat perlindungan yang memadai, peningkatan pengetahuan tentang penyakit, dukungan sosial dan keluarga, serta perawatan diri menjadi elemen ketahanan bagi tenaga keperawatan dalam mengelola dampak psikologis selama pandemik covid-19. **Kesimpulan:** Perawat menggunakan berbagai strategi *coping* dan mengkombinasikannya untuk meningkatkan ketahanan diri/Resilience serta mengurangi dampak psikologi dalam merawat pasien Covid-19.

Kata Kunci : Strategi *Coping* Perawat , Dampak Psikologis Selama Pandemi Covid-19, Covid-19

Nurse Coping Strategies in Managing Psychological Impacts during The Covid-19 Pandemic: Literature Review

Abstrack

Background: An increasing number of Covid-19 cases and high death rates for both the general public and health workers. As frontline professionals, nurses have a high risk of infection, as a result of which the psychological pressure of nurses is real in the fight against the Covid-19 pandemic. **Aim:** To examine coping strategies for nurses in managing the psychological impact during the Covid-19 pandemic. **Method:** This study used a literature review. The keywords used were “Nurse’s coping strategies” OR “Coping Mechanism” OR “Coping Strategi” OR “Coping Style/S” OR “Strategi Coping Perawat” AND “Nurse” OR “Nurses” AND “psychological impact during the COVID-19 pandemic” OR “Psychological Impact” OR “Emotional Responses” OR “Anxiety, Stress, Depression” AND “Covid-19 Pandemic” OR “Covid-19 Outbreak” OR “2019-nCoV Infection” AND “Dampak Psikologis Covid-19”, on Pubmed, Science Direct, Wiley Online Library, Research Gate and Google Scholar databases. **Results:** There were 10 journals that met the researcher’s inclusion criteria. Based on journal reviews, strict standard precautions, taking all precautions, increasing knowledge about disease, social and family support, and self-care are elements of resilience for nursing staff in managing psychological impacts during the Covid-19 pandemic. **Conclusion:** Nurses use various coping strategies and combine them to increase resilience and reduce the psychological impact of caring for Covid-19 patients.

Keywords: Nurse Coping Strategies, Psychological Impact During the Covid-19 Pandemic, Covid-19.

Korespondensi:

Alpian Jayadi, Jl. Medokan Semampir Indah No.27, Medokan Semampir, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur 60119,
Email : Alpianjayadi@ikbis.ac.id

Received: 01/01/2023

Revised: 16/01/2023

Accepted: 23/01/2023

LATAR BELAKANG

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit coronavirus jenis baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus sars-cov-2 ini sampai saat ini belum diketahui pasti sumber penularannya. Virus Sars-Cov-2 (Covid-19) sangat menular dari individu ke individu melalui batuk, bersin bahkan saat berbicara dan menyebar keseluruh dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO secara resmi menetapkan pandemik Covid-19 sebagai darurat kesehatan global (*public health emergency of international concern*) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Munculnya Covid-19 memberikan tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya pada sistem pelayanan kesehatan suatu negara dan menghadirkan berbagai tantangan bagi tenaga keperawatannya, yang berpotensi memengaruhi kinerja kerja perawat dan kesehatan mental dan bahkan membahayakan nyawa mereka. (Leodoro, dkk, 2020; Sanaa, dkk 2020).

Perawat yang merawat pasien Covid-19 menjadi kelompok dengan risiko terpapar sangat tinggi, terutama karena kontak lama dengan pasien, dan kontak awal yang tidak terlindungi dengan pasien yang terinfeksi. Oleh karena itu, perawat mengalami dampak psikologis nyata dalam melawan pandemik Covid-19. (Liu, *at al* 2020 ; Sanaa, *at al* 2020). Dampak psikologis yang di alami perawat berupa tekanan beban kerja, ketakutan, kelelahan, isolasi, dan trauma emosional (kecemasan dan depresi) yang terus-menerus selama pandemik. Sumber utama kecemasan yang dirasakan perawat yaitu ketakutan terinfeksi atau tanpa sadar menginfeksi orang lain, termasuk juga kurangnya alat pelindung diri

(APD), kurangnya akses ke tes Covid-19, dan kurangnya informasi yang akurat tentang penyakit tersebut. Tenaga kesehatan termasuk perawat harus mengenakan alat pelindung diri (APD) seperti baju hazmat dan masker N95 untuk menghindari paparan infeksi, hal ini membuat pelayanan jauh lebih sulit dan melelahkan daripada dalam kondisi normal. (Leodoro, dkk, 2020; Sanaa, dkk 2020; Rina, dkk, 2020). Ini juga diperburuk dengan pekerjaan yang membuat stres, kurang tidur, kebebasan yang berkurang, tanggung jawab yang berat, dan ekspektasi kerja yang tinggi.

Masalah kesehatan mental yang dirasakan tenaga kesehatan termasuk perawat selama pandemi Covid-19 layak mendapat perhatian lebih. sangat perlu bagi tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan untuk memperhatikan faktor perlindungan dan proses adaptasi yang memadai atau mekanisme *coping*. *Coping* didefinisikan sebagai pikiran dan tindakan yang digunakan individu untuk menangani peristiwa stress. Covid-19 tidak hanya berdampak pada emosi seseorang, tetapi strategi *coping* mereka juga mengalami perubahan. Keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis, individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu ini dinamakan strategi *coping*. (Anusha *et al.*, 2020; Siti Maryam, 2017)

Menerapkan langkah-langkah untuk mengurangi dampak psikologis di antara perawat dapat mencegah konsekuensi yang merugikan. Tindakan semacam itu penting untuk mempertahankan keberlanjutan kerja perawat yang baik dan berkualitas.

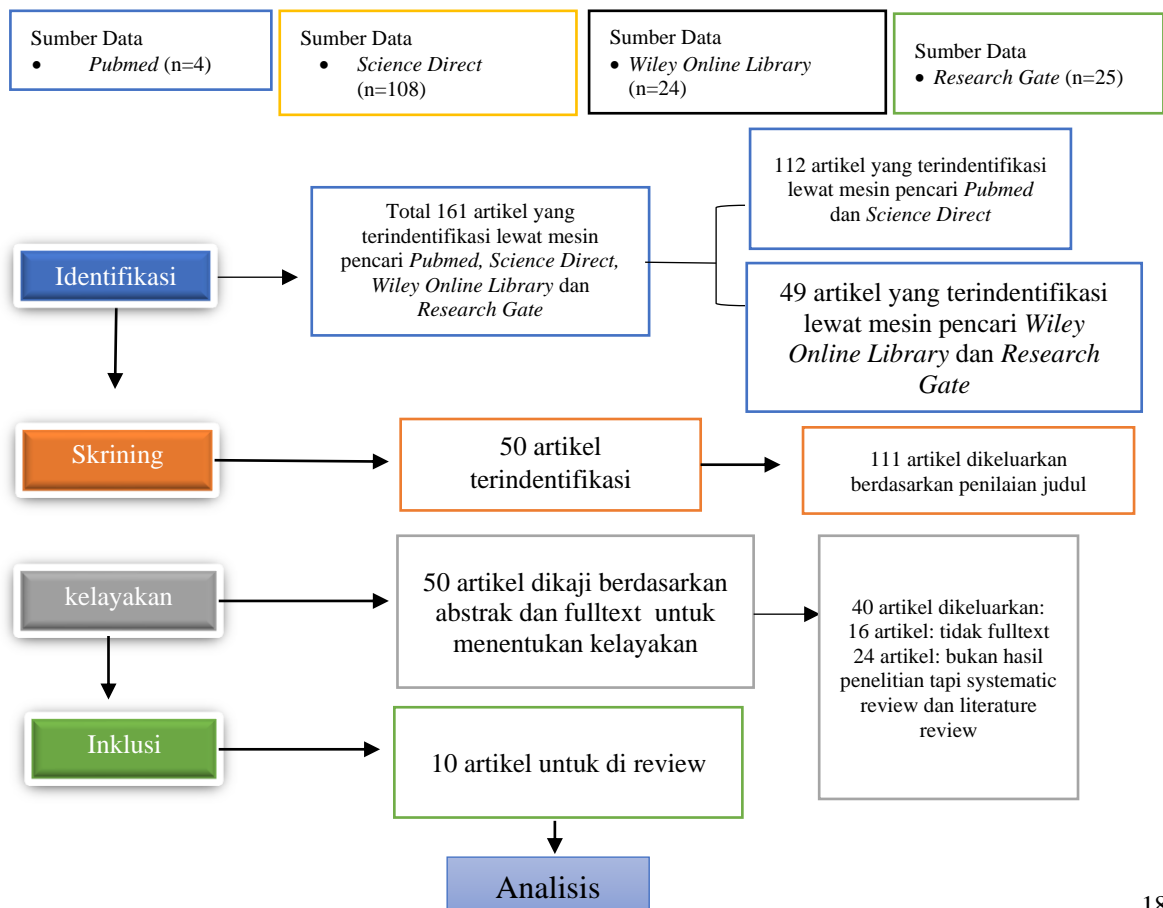
Keberhasilan penggunaan strategi *coping* akan membantu individu mengelola peristiwa stress dan mengurangi emosi negatif. Oleh karena itu, penting mengeksplorasi apa dan bagaimana strategi *coping* perawat dari negara-negara di dunia untuk mengolah dampak psikologis di era pandemik supaya stakeholder kesehatan dan keperawatan Indonesia mampu memperkuat tingkat ketahanan perawat dan kemampuan *coping* untuk membantu perawat mengelola dan menangani situasi stres secara efektif.

METODE

Studi ini menggunakan literature review. Kata kunci yang digunakan yaitu “Nurse’s coping strategies” OR “Coping Mechanism” OR “Coping Strategi” OR “Coping Style/S” OR “Strategi Coping Perawat” AND “Nurse” OR “Nurses” AND “psychological impact during the COVID-19 pandemic” OR “Psychological Impact”

OR “Emotional Responses” OR “Anxiety, Stress, Depression” AND “Covid-19 Pandemic” OR “Covid-19 Outbreak” OR “2019-nCoV Infection” AND “Dampak Psikologis Covid-19”, pada database *Pubmed, Science Direct, Wiley Online Library, Research Gate* dan *Google Scholar*.

Kriteria inklusinya yaitu Jurnal internasional dan jurnal nasional terekreditasi yang berhubungan dengan topik penelitian, yakni strategi coping perawat dalam mengelola dampak psikologis selama pandemi Covid-19; Penelitian dari 2019-2021; Artikel dengan study design: Mix Methods study, kualitatif dan kuantitatif. Sedangkan Kriteria Eksklusi yaitu Artikel yang tidak sesuai dengan topik pembahasan; Artikel dengan study design: *Literature Review*; Semua artikel tanpa teks lengkap.



HASIL

Literature Review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi

yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Didapatkan 10 jurnal yang dianalisis sesuai dengan kriteria inklusi peneliti.

Tabel 1 Hasil analisis

Strategi Coping	Temuan
<i>Take all precautions</i>	Berdasarkan penelitian Haneen Ali <i>et al</i> (2020) sekitar 75% (n= 82) perawat mengikuti tindakan perlindungan yang ketat (cuci tangan, menggunakan masker wajah, peralatan pelindung, dll.). Sekitar 57% (n= 62,13) melaporkan mempraktikkan <i>social distancing</i> untuk mengurangi infeksi, dengan 51% (n= 56) dilaporkan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan ketika berbelanja bahan makanan. Demikian penelitian yang dilakukan oleh Haozheng Cai, <i>et al</i> (2020) melakukan Tindakan perlindungan yang ketat dan menerapkan langkah-langkah isolasi social menghasilkan skor tertinggi (dengan skor rata- rata <2.5). Hafsa Shahid, <i>et al</i> (2020) menjelaskan bahwa strategi <i>coping</i> perawat yang bekerja dibangsal covid-19 mengambil tindakan pencegahan yang ketat, dengan isolasi diri jika diperlukan untuk menghindari penularan penyakit kepada keluarga .
Meningkatkan pengetahuan tentang penyakit	Berdasarkan penelitian Haneen Ali <i>et al</i> (2020), 37% (n= 40) melaporkan belajar tentang Covid- 19, pencegahan, dan mekanisme penularannya. Demikian pula penelitian yang dilakukan Yuxia Zhang, <i>et al</i> (2020), Aktif belajar tentang covid- 19 dan pengetahuan professional menjadi strategi coping perawat selama pandemi covid-19.
Menerapkan Sikap Diri Positif	Berdasarkan penelitian Alessandra Babore, <i>et al</i> (2020), menyatakan bahwa sikap positif adalah faktor pelindung terkuat terhadap kesusahan. Bahkan, semakin tinggi sikap positif, semakin rendah tingkat kesusahan. Faktor ini mengacu pada strategi <i>coping</i> fungsional yang memungkinkan individu untuk secara positif menafsirkan kembali situasi negatif, karena terkait dengan <i>self-defense</i> , kesejahteraan psikologis yang lebih besar dan kualitas hidup yang lebih baik. Demikian penelitian Haozheng Cai, <i>et al</i> (2020) serta penelitian Yuxia Zhang, <i>et al</i> (2020) selalu menerapkan sikap diri positif menghasilkan skor tinggi sebagai strategi <i>coping</i> yang digunakan oleh perawat selama pandemic covid-19.
<i>Family dan Social Supports</i>	Berdasarkan penelitian Haneen Ali, <i>et al</i> (2020) sekitar 73% (n= 80) melaporkan mengobrol dengan keluarga dan teman-teman untuk menghilangkan stres, tujuh perawat (6,3%) melaporkan menghabiskan waktu bersama anak, 4,6% terlibat dalam kegiatan umum dengan anak, dan 1,8% penggunaan seni dan membuat kerajinan dengan anak-anak mereka. Demikian penelitian yang dilakukan Yuxia Zhang, <i>et al</i> (2020) mengobrol dengan keluarga dan orang-orang terdekat, Mencari dukungan psikologis dari rekan kerja menjadi strategi <i>coping</i> perawat.
Istirahat yang cukup	Penelitian Haneen Ali, <i>et al</i> (2020), 36% (n= 39) menyatakan bahwa mereka menghindari bekerja lembur untuk mengurangi paparan pasien covid-
Membatasi Paparan Media	Menurut penelitian Haneen Ali, <i>et al</i> (2020) sekitar 50,4% perawat menghindari berita media tentang covid-19 dan terkait informasi seperti infeksi dan tingkat kematian. Demikian penelitian yang dilakukan Khadeeja Munawar PhD, <i>et al</i> (2020) peserta menyarankan untuk membatasi paparan media / berita dan mempraktikkan hal yang sama dengan keluarga mereka.
Terapi Spiritual	Berdasarkan hasil penelitian Khadeeja Munawar, <i>et al</i> (2020) menyimpulkan bahwa iman / religi dapat menjadi elemen ketahanan bagi tenaga kesehatan dan berfungsi sebagai faktor pelindung. Demikian penelitian yang dilakukan Ari Shechter, <i>et al</i> (2020) , 23% perawat menggunakan <i>coping</i> keagamaan berbasis iman/spiritualitas
Mengikuti Konseling	Berdasarkan penelitian Lijun kang <i>et al</i> (2020) untuk mengurangi kerusakan psikologis Covid-19 di staff keperawatan , petugas kesehatan mental di Wuhan juga mengambil tindakan dengan membentuk tim intervensi psikologis dan menyediakan berbagai layanan psikologis, termasuk menyediakan brosur psikologis, konseling dan psikoterapi. Pada saat yang sama, berita televisi dan media online juga menyebarkan informasi tentang strategi <i>coping</i> psikologis.

DISKUSI

Tekanan psikologis akibat covid-19 yang dialami oleh petugas kesehatan muncul secara bertahap dan berfluktuasi, perasaan takut, dan cemas muncul segera dan menurun pada tahap awal pandemi, tetapi depresi, gejala psikofisiologis dan gejala stres pascatrauma muncul kemudian dan berlangsung untuk waktu yang lama, yang mengarah ke dampak yang lebih buruk (Lijun Kang, *et.al*, 2020). Perawat yang memiliki tingkat ketahanan pribadi, maupun strategi *coping* yang tepat dapat menurunkan dampak psikologis terkait covid-19 (Leodoro J, *et.al* 2020).

Hasil review menunjukkan ada beberapa strategi *coping* yang dapat digunakan perawat dalam mengelola dampak psikologis selama pandemi covid-19. Diantaranya yaitu, *take all precaution*, mengingat penyakit covid-19 adalah penyakit infeksius, sehingga penerapan langkah-langkah *standard precautions* yang ketat, pemenuhan APD dan alat-alat perlindungan yang memadai menjadi krusial yang harus diikuti oleh semua perawat. Selain infeksius, covid-19 juga penyakit yang relative baru yang memiliki dampak perubahan pada pelayanan keperawatan secara drastis, peningkatan pengetahuan tentang penyakit menjadi sangat penting untuk merawat pasien sekaligus mencegah penularannya baik antara pasien-perawat atau sesama perawat/pasien. Yuxia Zhang, *et.al* (2020), menyatakan aktif belajar tentang covid-19 dan pengetahuan profesional menjadi strategi coping perawat selama pandemi covid-19. Profesi perawat merupakan profesi yang didasari sisi kemanusiaan, jiwa dan hasrat untuk melayani dengan

sepenuh hati dalam situasi apapun tertanam pada diri perawat. Ini menanamkan dan menumbuhkan sikap positif sebagai sumber kekuatan untuk mengurangi dampak psikologis akibat wabah covid-19. Meskipun memiliki identitas profesi yang luar biasa, perawat tetap manusia, dimana dalam menghadapi masalah membutuhkan dukungan relasi yaitu, dukungan keluarga dan social. Dukungan sosial dan keluarga merupakan sumber kekuatan bagi perawat dalam menghadapi atau memecahkan masalah.

Perawatan diri perawat, jam tugas yang fleksibel, istirahat yang memadai, dirasa menjadi prioritas yang harus dibangun oleh lembaga keperawatan. Selain itu, membatasi paparan media, juga merupakan salah satu elemen utama stres. Paparan berita dan media sosial terkadang menjadi sumber kepanikan bagi semua orang karena beberapa berita tidak dapat diandalkan kebenarannya terkait berita terkini mengenai covid-19. Mengurangi paparan sosial media dan kontak dengan orang luar juga dapat mencegah tenaga kesehatan menerima stigma negatif atas pandemi. Terapi spiritual juga dinilai menjadi elemen ketahanan bagi tenaga kesehatan. Khadeeja Munawar, *et.al* (2020) menyatakan iman/ religi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung. Selain ketahanan pribadi, dukungan lembaga keperawatan dinilai sangat berpengaruh bagi dampak psikologis perawat. Lembaga keperawatan harus memastikan bahwa perawatan psikologis atau psikoterapi, serta bahan dan sumber daya untuk mendukung kesehatan mental bagi tenaga kesehatan terpenuhi

KESIMPULAN

Keberhasilan penggunaan strategi *coping* akan membantu individu mengelola peristiwa stress dan mengurangi emosi negatif. Perawat menggunakan berbagai strategi coping dan mengkombinasikannya untuk meningkatkan ketahanan diri/resilience serta mengurangi dampak psikologi dalam merawat pasien Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Alessandra Babore, dkk. 2020. Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: Perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. *Psychiatry Research*. DOI:10.1016/j.psychres.2020.113366
- 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*. DOI : 10.2147/JMDH.S285933
- Ghada Shahrour, Latefa Ali Dardas. 2020. Acute stress disorder, coping self-efficacy and subsequent psychological distress among nurses amid COVID-19. *Journal of Nursing Management*. DOI: 10.1111/jonm.13124
- Hafsa Shahid, dkk. 2020. COVID-19 and Its Psychological Impacts on Healthcare Staff – A Multi-Centric Comparative Cross-Sectional Study. *Cureus*. doi: 10.7759/cureus.11753
- Haozheng Cai, dkk. 2020. Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Clinical Research*. DOI: 10.12659/MSM.924171
- Huang L, dkk .2020. Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS ONE* 15(8): doi:10.1371/journal.pone.0237303
- Kang, L. et al.2020. Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.028.
- Kementerian Kesehatan RI.2020 .Pedoman dan pencegahan pengendalian Coronavirus disease (Covid-19). Jakarta: Kemeskes RI. Diakses pada tanggal 05 September 2020 dari https://www.kemkes.go.id/resources/download/infoterkini/COVID19%20dokumen%20resmi/EV-04_Pedoman_P2_COVID
- Khadeeja Munawar, Fahad Riaz Choudhry. 2020. Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing Covid-19 in Pakistan: A qualitative inquiry. *AJIC*. doi:10.1016/j.ajic.2020.06.214
- Leodoro J. Labrague Janet Alexis A. 2020. COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal*

- of Nursing Management. DOI: 10.1111/jonm.13121
- Long Huang, et,al . 2020. Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. Doi : 10.1371/journal.pone.0237303
- M. Minanton;, L. R. D. Oktavia;, and M. Maulini, "Penyesuaian Perawatan Kanker Selama Masa Pandemi Covid-19: Pengalaman Perawat Kanker," *J. Penelit. Keperawatan Kontemporer*, no. 27, pp. 90–97, 2021.
- Sanaa M, et,al . 2020. The Impact of Coronavirus on Staff Nurses' Feeling While Giving Direct Care to COVID-19 Patients in Various COVID Facilities. Scientific Research Publishing. DOI: 10.4236/ojn.2020.109060
- Wu, Z. and McGoogan, J. M. 2020. Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China. *JAMA*. doi: 10.1001/jama.2020.2648.
- Yan Zhang ,et,al. 2020. The Psychological Change Process of Frontline Nurses Caring for Patients with COVID-19 during Its Outbreak. DOI: 10.1080/01612840.2020.1752865
- Yang, Y. et,al. 2020. The prevalence and influencing factors in anxiety in medical workers fighting COVID-19 in China: A cross-sectional survey. *Epidemiology and Infection*, 148. DOI: 10.1017/S0950268820001107.
- Yuxia Zhang ,et,al . 2020. Stress, Burnout, and Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan and Shanghai, China . *Frontiers in Psychiatry*. DOI : 10.3389/fpsyt.2020.565520