

PENGALAMAN COPING STRESS PADA PERAWAT WANITA YANG SUDAH MENIKAH

Wanda Hamidah¹, Zakwan Adri²
wandahamidah0710@gmail.com
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang

Info Artikel

| Submitted: 26 Oktober 2024 | Revised: 2 Desember 2024 | Accepted: 7 Desember 2024

How to cite: Wanda Hamidah, Zakwan Adri, "Pengalaman Coping Stress Pada Perawat Wanita yang Sudah Menikah", *Medical : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, Vol. 1 No. 2, Desember, 2024, hlm. 68-79.

ABSTRACT

High levels of work stress are often experienced by female nurses, especially those who are married and have dual roles as workers and household managers. Factors such as workload, shift system, and dual role conflict are the main causes of stress that affect physical and mental health, performance, and family harmony. This study aims to describe stress coping strategies in married female nurses, focusing on a subject in West Sumatra. The subject is an outstanding nurse who is the backbone of the family, caring for a paralyzed husband, and sending four children to college. The research used qualitative methods with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach and data were obtained through in-depth interviews with the subject and one significant other. The results identified three main themes: first, the causes of work stress, including workload, work environment pressure, and personal problems. Second, efforts to cope with work stress, such as dealing with workload, environmental pressure, family support, and beneficial habits. Third, the impact of work stress and stress coping, which includes life changes after coping and the impact of stress on personal well-being. The findings provide insight into the importance of stress coping strategies to support nurses' well-being in challenging situations.

Keyword: stress coping, female nurses, work stress.

ABSTRAK

Tingginya tingkat stres kerja sering dialami oleh perawat wanita, khususnya yang telah menikah dan memiliki peran ganda sebagai pekerja dan pengelola rumah tangga. Faktor seperti beban kerja, sistem shift, dan konflik peran ganda menjadi penyebab utama stres yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental, kinerja, serta keharmonisan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi coping stress pada perawat wanita yang sudah menikah, dengan fokus pada seorang subjek di Sumatera Barat. Subjek merupakan perawat berprestasi yang menjadi tulang punggung keluarga, merawat suami yang lumpuh, dan menyekolahkan empat anak hingga sarjana. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dan data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap subjek dan satu orang terdekat (signifikan other). Hasil penelitian mengidentifikasi tiga tema utama: pertama, penyebab stres kerja, termasuk beban kerja, tekanan lingkungan pekerjaan, dan permasalahan pribadi. Kedua, upaya menanggulangi stres kerja, seperti menghadapi beban kerja, tekanan lingkungan, dukungan keluarga, serta kebiasaan yang bermanfaat. Ketiga, dampak stres kerja dan coping stress, yang mencakup perubahan kehidupan setelah melakukan coping serta dampak stres terhadap kesejahteraan pribadi. Temuan ini memberikan wawasan tentang pentingnya strategi coping stress untuk mendukung kesejahteraan perawat dalam situasi yang menantang.

Kata Kunci: coping stress, perawat wanita, stress kerja.

Pendahuluan

Setiap individu menghadapi tantangan dan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, yang seringkali menyebabkan tekanan dan stres. Stres dapat muncul ketika beban yang dirasakan melebihi kemampuan untuk mengatasinya, sehingga memicu pikiran serta emosi negatif (Unicef Indonesia, 2020). Permasalahan ini sering kali berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga dan pekerjaan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu keharmonisan keluarga, produktivitas kerja, serta memengaruhi kualitas hidup individu.

Untuk mengatasi stres, individu memerlukan strategi khusus yang dikenal sebagai coping stress. Menurut Santrock (2003), coping stress adalah upaya untuk menyelesaikan tekanan dengan cara menemukan solusi yang efektif, sehingga stres dapat diminimalkan (Utaminingtias et al., 2016). Strategi ini berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup sekaligus meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan.

Dalam konteks pekerjaan, terutama profesi perawat, stres kerja menjadi salah satu fenomena yang paling sering terjadi. Beban kerja yang berat, tanggung jawab besar, sistem kerja bergilir (shift), serta konflik peran ganda antara pekerjaan dan keluarga adalah beberapa penyebab utama stres kerja. Sebagai tenaga kesehatan yang berperan langsung dalam menyelamatkan nyawa, perawat seringkali menghadapi tekanan fisik dan emosional yang luar biasa. Kondisi ini diperparah oleh faktor eksternal, seperti tuntutan keluarga, terutama bagi perawat wanita yang telah menikah.

Penelitian ini berfokus pada pengalaman coping stress seorang perawat wanita berprestasi yang bekerja di rumah sakit di Sumatera Barat. Subjek, yang juga menjadi tulang punggung keluarga karena suami mengalami kelumpuhan, mampu membagi perannya sebagai ibu, istri, dan pekerja dengan sangat baik. Meski menghadapi tekanan besar, ia tetap berhasil meraih prestasi, seperti menjadi perawat teladan dan anggota tim kesehatan haji. Hal ini menunjukkan bahwa coping stress yang tepat dapat membantu mengelola tekanan dan meningkatkan kualitas hidup.

Melalui pendekatan fenomenologis interpretatif, penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengalaman subjek dalam menghadapi stres kerja dan peran ganda. Penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang manfaat coping stress, tetapi juga menawarkan inspirasi dan panduan bagi para perawat wanita lainnya serta institusi terkait untuk membantu meminimalkan dampak negatif stres kerja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang menuntut peneliti mampu merasakan dan memahami pengalaman yang dialami partisipan (Basrowi & Suwandi, 2009). Jenis pendekatan yang dipakai menggunakan fenomenologis. Pada penelitian ini analisis fenomenologis yang dipakai adalah penelitian interpretative phenomenological analysis (IPA). Jenis penelitian fenomenologis ini menekankan kepada keunikan pengalaman partisipan (Kahija, 2017).

Teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini adalah wawancara. Wawancara adalah percakapan yang bersifat tanya jawab yang dilakukan dengan maksud tertentu oleh pewawancara (interviewer) dan terwawancara (interviewee) (Hardani et al., 2020). Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini dengan semi terstruktur menggunakan pertanyaan terbuka (Poerwandari, 2017).

Penelitian fenomenologis hanya membutuhkan sampel dalam ukuran yang kecil, partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian kualitatif lebih sedikit dibandingkan penelitian kuantitatif yang mencapai ratusan hingga ribuan responden (Kahija, 2017). Pada penelitian ini partisipan yang digunakan adalah seorang perawat wanita berprestasi yang bekerja di Rumah Sakit daerah Sumatera Barat. Partisipan memiliki suami yang lumpuh dan menjadi tulang punggung tunggal dalam keluarganya. Partisipan memiliki 4 orang anak yang berhasil dia sekolahkan hingga sarjana.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dimulai dari membuat transkrip wawancara (verbatim), membuat komentar eksploratori, tema emergen dan munculnya tema superordinat. Keabsahan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah triangulasi data yaitu memanfaatkan sumber lain sebagai dalam pengumpulan data yaitu anak pertama dari partisipan.

Hasil dan pembahasan

Hasil

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat Tema induk & kumpulan tema superordinate terkait, yaitu:

TEMA INDUK	
Penyebab Stress kerja.	<ul style="list-style-type: none"> ● Beban kerja. ● Tekanan Lingkungan pekerjaan. ● Permasalahan pribadi.
Upaya dalam menanggulangi stress kerja.	<ul style="list-style-type: none"> ● Usaha menghadapi beban kerja. ● Usaha menghadapi tekanan lingkungan pekerjaan. ● Respon perilaku terhadap stress kerja. ● Dukungan keluarga. ● Usaha menghadapi permasalahan pribadi. ● Kebiasaan yang bermanfaat meminimalisir stress kerja.
Dampak stress kerja dan coping stress	<ul style="list-style-type: none"> ● Perubahan kehidupan setelah melakukan coping. ● Dampak stress kerja terhadap kesejahteraan pribadi.

Pembahasan 1

Penelitian ini akan membahas tentang bagaimana pengalaman coping stress pada perawat wanita yang sudah menikah. Bagian ini akan menjelaskan interpretasi peneliti pada penelitian ini berdasarkan hasil temuan penelitian sebelumnya atau teori yang sudah ada. Hal ini bertujuan untuk melihat perbedaan dan kesamaan yang ada pada hasil temuan peneliti. Pada hasil penelitian telah dipaparkan pada table 1 bahwa terdapat 3 tema induk dalam penelitian dan tema superordinate terkait.

a) Beban Kerja.

Hasil temuan yang didapatkan dalam penelitian menunjukkan bahwa partisipan menjelaskan dirinya merasakan stress menjadi seorang perawat di rumah sakit karena tanggungjawab yang berat menjadi seorang perawat. Hal itu diungkapkan karena berhubungan langsung dengan nyawa klien yang ditanganinya. Kemudian tidak hanya itu partisipan mengungkapkan bahwa tuntutan kerja perawat meliputi banyak hal. Diantaranya kemampuan untuk multitasking karena dituntut mampu menjalankan 3 tugas dalam waktu yang bersamaan yaitu memberikan tindakan, Cross check hasil pasien hingga harus melakukan pekerjaan yang diperintah oleh dokter. Hal tersebut harus dilakukan dengan cepat, sopan, ramah dan bersih. Hal ini sejalan dengan faktor organisasi dalam tuntutan tugas yang menjelaskan bahwa stress kerja dapat terjadi apabila terdapatnya tugas pekerjaan yang berlebihan (Griffin, R. W., & Moorhead, 2014).

Kemudian menjadi seorang perawat juga harus mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi. Diketahui partisipan menjelaskan bahwa mereka dituntut untuk mampu menggunakan CPPT (Catatan perkembangan pasien terintegrasi) yang digunakan dalam pelayanan ketika pasien datang ke rumah sakit. Hal tersebut partisipan definisikan sebagai hal yang berat dan menantang untuk dirinya dalam menjalani peran ganda. Namun tantangan tidak berhenti disana, pemberian tugas yang tidak sesuai dengan tupoksi seorang perawat kerap kali didapatkan oleh partisipan. Diketahui partisipan sering diberikan tugas yang melanggar hukum oleh dokter di tempatnya bekerja. Hal ini memberi kecemasan tersendiri baginya karena adanya resiko yang diterimanya apalagi terjadi kegagalan atau ketahuan oleh pihak lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Handoko (2001) mengenai penyebab stress kerja pada poin supervisi dengan kualitas yang buruk.

b) Tekanan Lingkungan Pekerjaan.

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian Diketahui bahwa partisipan tidak memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerjanya, karena adanya tuduhan suka cari muka kepada atasan dari rekan-rekan kerjanya. Hal ini disebabkan oleh seringnya atasan memuji kinerja partisipan di depan rekan kerja lainnya. Hubungan yang tidak baik antara partisipan dengan beberapa rekan kerjanya menyebabkan pengalaman buruk berupa kekerasan verbal dari rekan kerjanya. Fenomena ini menjadi hal yang mengganggu partisipan di pekerjaannya sehingga berdampak pada stres kerja yang dirasakan partisipan.

Diperkuat oleh pendapat Handoko (2001) bahwa adanya hubungan yang tidak baik sesama karyawan dapat menjadi sumber stress kerja.

Kemudian perlakuan yang tidak baik juga diterima partisipan dari atasannya. Diketahui bahwa partisipan diabaikan oleh atasan ketika partisipan mencoba melaporkan tindakan dokter yang menyalahi aturan, namun hal tersebut tidak direspon baik oleh atasan partisipan yang membuat dirinya menjadi pasrah atas fenomena tersebut. Hal tersebut menjadikan partisipan tertekan dalam menanggapi permasalahan yang terjadi dalam lingkungan pekerjaannya.

c) Permasalahan pribadi.

Berdasarkan hasil temuan penelitian diperoleh permasalahan pribadi partisipan. Diketahui bahwa partisipan memiliki manajemen waktu yang terganggu dalam pembagian perannya di keluarga dan tempatnya bekerja. Management waktu yang tidak baik tersebut terlihat dari adanya pikiran yang tidak tenang yang dirasakan partisipan saat bekerja. Partisipan menjelaskan bahwa dirinya memiliki pembagian waktu yang tidak baik saat awal mula suaminya mengalami kelumpuhan di tahun 2015. Hal tersebut disebabkan oleh bertambahnya tugas dalam membantu suami melakukan aktivitas dasar seperti makan dan keperluan kamar mandi. Partisipan sering kali ragu untuk meninggalkan suaminya di rumah hanya bersama anaknya, terutama saat shift malam. Hal ini memberikan kecemasan tersendiri bagi partisipan karena pengalaman buruk suaminya yang terjatuh di kamar mandi saat partisipan meninggalkannya untuk bekerja pada shift malam. Sejalan dengan adanya perubahan yang terjadi di lingkungan dalam faktor penyebab stress kerja (Handoko, 2001).

Berdasarkan hasil temuan penelitian, terdapat juga faktor ekonomi keluarga yang menyebabkan partisipan mengalami stres. Partisipan menjelaskan bahwa faktor kedua yang membuat dirinya stres pada awal kelumpuhan suaminya adalah keadaan ekonomi yang menurun. Keadaan suami yang lumpuh membuatnya tidak mampu lagi mencari nafkah, sehingga partisipan menjadi tulang punggung tunggal pada saat itu. Menurunnya pemasukan membuat partisipan tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga, pendidikan anak, hingga biaya pengobatan suami. Hal ini menciptakan kecemasan bagi partisipan untuk melanjutkan hidup, sehingga menyebabkan dirinya mengalami stress kerja. Kecemasan yang terjadi akibat penurunan pemasukan dapat menjadi faktor penyebab stress kerja (Handoko, 2001).

Partisipan pula mengakui bahwa dalam menyelesaikan masalah atau meminimalisir masalah yang dirasakannya, partisipan tidak pernah menemui pihak professional seperti psikolog. Diketahui bahkan di masa tersulit sekalipun, partisipan tidak memiliki pemikiran untuk meminta bantuan kepada psikolog untuk mengatasi stress kerja yang dirasakannya. Hal ini dikarenakan partisipan tidak memiliki pengetahuan mengenai manfaat secara lengkap mengenai peran psikolog dalam membantu manusia mengatasi masalah yang membuatnya stress bahkan depresi. Partisipan mengakui bahwa dirinya awam

dalam hal ini, sehingga sampai saat ini tidak pernah memilih *coping stress* meminta bantuan pihak profesional seperti psikolog

d) Usaha menghadapi beban kerja.

Dari data yang ditemui menunjukkan bahwa partisipan berusaha menyelesaikan pekerjaannya dengan cepat. Hal ini bertujuan untuk menghindari adanya perasaan tidak nyaman dalam menyelesaikan tugas dan tanggungjawab sebagai seorang perawat karena adanya penumpukan tugas yang dibiarkan. Dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dengan cepat, partisipan berusaha menetapkan target pekerjaan dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut sesuai dengan target yang telah ditentukan. Target pekerjaan yang disusun menggunakan skala prioritas pekerjaan dengan cara mengkategorikan pekerjaan berdasarkan penting, tidak penting, mendesak dan tidak mendesak. kemudian Hal ini sejalan dengan teori coping stress menurut Lazarus & Folkman (1984) pada aspek Instrumental action (tindakan secara langsung), yaitu karyawan berupaya menyelesaikan masalahnya dengan melakukan usaha dan merencanakan langkah-langkah yang langsung menuju penyelesaian masalah, serta membuat rencana bertindak dan melaksanakannya

e) Usaha menghadapi tekanan lingkungan pekerjaan.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, didapatkan penjelasan dari partisipan bahwa upaya berdiskusi dengan orang-orang yang terlibat adalah usaha yang dilakukan partisipan pada situasi saat dirinya mendapatkan penugasan yang tidak sesuai dari dokter tempatnya bekerja. Penugasan yang tidak sesuai tersebut berupa tugas yang secara hukum melanggar tupoksi sebagai seorang perawat namun dipaksa untuk dilakukan oleh seorang perawat oleh dokter tempatnya bekerja. Dalam hal ini partisipan melakukan langkah - langkah yaitu menolak penugasan yang tidak sesuai tersebut kepada dokter yang memberikan perintah tersebut, namun tidak dihiraukan lalu partisipan berusaha untuk mendiskusikan pelanggaran tersebut kepada atasannya namun tetap saja tidak didengar. Sehingga hal tersebut masih berlangsung hingga sekarang yang membuat partisipan merasakan stress kerja.

f) Respon perilaku terhadap stress kerja

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian, partisipan memiliki perilaku pantang menyerah, daya juang tinggi, dan kemampuan dalam memotivasi diri sendiri. Diketahui bahwa partisipan telah mendaftar sebagai tenaga kesehatan haji Indonesia sejak tahun 2019 hingga 2022 dan dinyatakan lulus. Namun, niat baik tersebut tidak berjalan dengan lancar karena keberangkatannya ditunda akibat munculnya wabah virus COVID-19 dan adanya peraturan baru mengenai pengurangan jumlah jamaah haji setiap tahunnya. Partisipan mengakui bahwa dirinya sempat merasa sedih menghadapi hal tersebut, tetapi ia kembali memperjuangkan impiannya menjadi tenaga kesehatan haji Indonesia, hingga akhirnya berhasil menjadi tenaga kesehatan haji Indonesia pada tahun 2022.

Kemudian Selanjutnya, hal ini berkaitan dengan respon partisipan dalam memaknai stres kerja. Pendekatan ini bermanfaat bagi partisipan dalam melihat masalah yang menyebabkan stres kerja. Diketahui bahwa partisipan memaknai stres yang dialaminya sebagai pelajaran untuk meningkatkan kesabaran dalam menjalani hidup. Sehingga coping dalam bentuk memaknai stress kerja dan berusaha berpikiran positif sejalan dengan aspek seeking meaning dalam emotional focused coping teori (Lazarus & Folkman, 1984).

Diketahui juga bahwa partisipan dalam merespon stress kerja berupa menyalahkan diri sendiri, yang bertujuan untuk melakukan evaluasi diri. Hal ini meningkatkan self awareness partisipan, karena partisipan berusaha untuk melihat dan merenung mengenai kesalahan dirinya sendiri, tanpa langsung menyalahkan keadaan atau orang lain sebagai kambing hitam dari permasalahan yang dihadapinya. Penjelasan partisipan mengenai perilaku partisipan dalam menyalahkan diri sendiri adalah bentuk self balm dari emotion focused coping, dimana partisipan seolah - olah menghukum dirinya sendiri karena kesalahan yang terjadi adalah kesalahan dirinya sendiri.

Self balm tidak bisa dilakukan dalam semua jenis permasalahan. Partisipan menjelaskan bahwa mengabaikan masalah juga menjadi pilihan yang tepat dalam merespon beberapa permasalahan yang terjadi. Diketahui bahwa partisipan juga tidak menanggapi beberapa permasalahan yang menurutnya tidak penting untuk ditanggapi. Dalam mengkategorikan permasalahan yang perlu ditanggapi atau diabaikan, partisipan menggunakan skala adanya manfaat atau tidak akan diterima oleh partisipan apabila menanggapi permasalahan. Dalam contoh situasi rekan kerja yang menyebar berita palsu tentang dirinya, dianggap tidak memiliki manfaat bagi partisipan apabila ditanggapi. Sehingga langkah yang diambil oleh partisipan adalah mengabaikan masalah tersebut. Hal ini sejalan dengan teori emotional focus coping Lazarus & Folkman (1984) pada aspek mobilization.

Dan yang terakhir adalah respon partisipan dalam menanggapi masalah adalah terbentuknya resiliensi pada partisipan. Diketahui bahwa partisipan memiliki daya tahan banting yang lebih kuat dibandingkan sebelumnya. Hal tersebut dapat dibuktikan dari penjelasan partisipan yang mengatakan bahwa dirinya mengakui bahwa semua masalah akan dapat dihadapi karena sudah melewati masalah yang lebih besar sebelumnya.

g) Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian partisipan mendapatkan dukungan dari keluarga, yaitu melibatkan keluarga dalam berdiskusi untuk mengambil keputusan besar. Dalam contoh situasi mengambil keputusan untuk mendaftar menjadi tenaga kesehatan haji Indonesia di tahun 2019. Pertimbangan Saat itu adalah suami yang masih tahap penyembuhan stroke dan menderita kelumpuhan serta anak yang masih sekolah. Dalam hal ini hasil dari diskusi yang dilakukan dengan keluarga adalah membuat pembagian kerja selama partisipan meninggalkan keluarganya. Pembagian kerja tersebut didiskusikan hingga spesifik dan mendalam yaitu pembagian pekerjaan per-

anak hingga adanya antisipasi apabila suami partisipan mengalami kondisi yang buruk. Hal ini sejalan dengan aspek (Negosiasi), yaitu Seorang karyawan berusaha untuk berdiskusi dan mencari solusi masalah dengan orang-orang yang terlibat dalam situasi tersebut. pada teori Lazarus & Folkman (1984).

Adanya dukungan keluarga dalam bentuk bantuan menyelesaikan masalah dan memutuskan keputusan disebabkan partisipan memiliki keluarga yang solidaritasnya tinggi dan juga dapat diajak bekerja sama dengan baik untuk mendiskusikan dan memutuskan sebuah keputusan yang besar. Dengan adanya peran dukungan keluarga dalam meminimalisir dan menyelesaikan masalah. Bentuk berdiskusi dan memutuskan sebuah keputusan besar seperti menjadi TKHI 2022. Dengan adanya diskusi terkait dengan keluarga partisipan mampu mengambil keputusan menjadi TKHI 2022 dengan pertimbangan yg berat saat suami masih mengalami kelumpuhan dan anak yang masih sekolah.

Kemudian dukungan kerjasama dan solidaritas dari keluarga membuat partisipan mampu menyusun rencana pembagian kerja sebagai solusi saat partisipan meninggalkan keluarganya untuk menjadi TKHI 2022. Pembagian kerja tersebut disusun dengan sangat spesifik yaitu meliputi pembagian kerja setiap anak hingga adanya antisipasi saat suami partisipan mengalami penurunan kesehatan. Hal ini sejalan dengan faktor coping stress menurut yang menyatakan bahwa adanya dukungan sosial dapat mempengaruhi coping stress seseorang. Hal ini diperkuat oleh pendapat Keliat (1999) bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap penggunaan coping stress individu.

h) Usaha menghadapi permasalahan pribadi

Diketahui juga bahwa terdapat penurunan keuangan pada keluarga partisipan selama tiga tahun pertama setelah suami partisipan mengalami kelumpuhan, akibat berkurangnya pemasukan. Oleh karena itu partisipan dan keluarga harus mencari cara dalam manajemen keuangan dengan cara berdiskusi dengan anak dan suaminya. Dalam hal ini, solusi yang ditemukan meliputi pembagian uang yang telah ditetapkan serta kiat-kiat dalam mencari modal untuk membangun usaha baru. Misalnya, modal diperoleh dari uang saku yang diberikan oleh pemerintah kepada partisipan sebagai tenaga kesehatan haji Indonesia, pembagian uang untuk kebutuhan makan sehari-hari berasal dari ternak yang diurus oleh anak, dan gaji sebagai perawat digunakan untuk membiayai pendidikan anak partisipan. Penjelasan ini berkaitan dengan 2 aspek dalam problem focus coping yaitu negosiasi dalam bentuk diskusi mencari solusi dengan keluarga dan terbentuknya instrumental action dalam bentuk menyusun langkah - langkah yang langsung menuju penyelesaian masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

i) Kebiasaan yang bermanfaat meminimalisir stress kerja

Data dari hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki kebiasaan yang berhubungan dengan religiusitas dalam menghadapi stress yang dirasakannya. Diketahui partisipan memiliki kebiasaan mendengarkan kajian setiap pagi hari. Kebiasaan tersebut memberikan perubahan pola pikir

dalam memandang masalah yang dihadapi oleh partisipan. Partisipan berpikir bahwa setiap masalah yang dihadapinya merupakan bentuk teguran dari Allah untuk dirinya. Hal tersebut juga memberikan pemahaman bagi dirinya untuk tenang dalam menghadapi masalah karena ada Allah yang akan membantu dirinya.

Kebiasaan dalam bentuk religiusitas juga membangun pemikiran yang positif pada partisipan. Pemikiran positif tersebut bertujuan untuk meminimalisir perasaan negatif yang dirasakan partisipan saat menghadapi masalah yang menyebabkan partisipan stress kerja. Hal ini juga membantu partisipan dalam menikmati pekerjaannya. Partisipan juga menjelaskan bahwa prestasi kerja yang diraihinya merupakan hasil dari usahanya untuk mengubah segala hal yang menyebabkan stress menjadi sesuatu yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa coping stress dalam bentuk berusaha berpikiran positif tersebut berhubungan dengan cara partisipan memaknai stress kerja. (Ano & Vasconcelles (2005) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa religiusitas memberikan dampak yang positif terhadap penyesuaian stress pada individu.

j) Perubahan kehidupan setelah coping stress

Diketahui dalam membagi perannya antara keluarga dan pekerjaannya dengan baik. Partisipan mengakui bahwa dirinya memiliki emosi yang stabil dalam menanggapi masalah dalam pekerjaannya dan apabila bertemu dengan anak - anaknya. Partisipan mengakui bahwa dirinya melakukan pekerjaan dengan maksimal dan mampu menjaga emosinya dirumah agar tidak melukai hati anaknya.

Kemudian dengan terpenuhinya peran ganda yang baik oleh partisipan. Kemajuan yang sama juga terjadi pada kesehatan suami yang membaik. Partisipan mengakui bahwa coping stress dalam melibatkan keluarganya memberikan dampak positif yang membuat keluarganya semakin kompak dan saling membantu. Hal tersebut berdampak pada kesehatan suaminya. Diketahui bahwa saat ini suami partisipan sudah dapat berjalan hanya dengan bantuan tongkat dan tidak perlu lagi ditemani ke kamar mandi serta sudah mampu makan sendiri.

Kesehatan suami partisipan juga berdampak kepada munculnya perasaan nyaman dan tenang pada partisipan saat bekerja dan beribadah, karena tidak harus mengkhawatirkan keselamatan suami di dalam rumah karena keterbatasan gerak yang dimiliki suami saat masih mengalami kelumpuhan yang parah. Dengan adanya coping stress yang tepat juga menjadikan partisipan tidak khawatir meninggalkan suami dan anaknya saat menjadi TKHI 2022.

Perubahan kehidupan setelah melakukan coping stress selanjutnya yang dirasakan partisipan meningkatkan kinerja dan kesejahteraan bagi dirinya. Diketahui bahwa coping stress membantu partisipan memiliki perasaan yang tenang saat bekerja. Hal tersebut berdampak kepada peningkatan kinerja partisipan, dibuktikan dengan adanya prestasi kerja partisipan hingga tingkat

nasional yaitu menjadi seorang tenaga kesehatan haji Indonesia 2022 dan perawat teladan nomor urut 2 dalam tingkat kota tahun 2018. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ticoalu dkk (2020) bahwa tingkat kinerja berhubungan dengan prestasi kerja karyawan.

h) Dampak stress kerja terhadap kesejahteraan pribadi

Diketahui bahwa dampak dari stress kerja bagi partisipan adalah adanya kelelahan dan perubahan emosi pada partisipan. Diketahui bahwa adanya kebiasaan suami buang air kecil ditengah malam setiap harinya menjadi alasan partisipan mengalami kelelahan karena terganggunya istirahat malam partisipan.

Kemudian perubahan emosi yang terjadi pada partisipan adalah rasa sedih yang diungkapkan lewat tangisan. Diketahui bahwa partisipan yang sering kali menangis saat shalat.

Penutup

Berdasarkan hasil dari analisis data partisipan, peneliti menarik kesimpulan bahwa beban kerja, adanya tekanan dari lingkungan pekerjaan serta permasalahan pribadi menjadi penyebab munculnya stress kerja bagi perawat wanita yang sudah menikah. Adanya stress kerja yang dialami oleh perawat wanita yang sudah menikah memberikan dampak negatif, seperti timbulnya kelelahan dan adanya perubahan emosi.

Dari adanya dampak negatif yang dirasakan. Perawat wanita yang sudah menikah berupaya untuk meminimalisir dan melepaskan diri dari tekanan tersebut dengan berbagai macam upaya yang dapat menyelesaikan permasalahan dalam beban kerja, tekanan lingkungan dan permasalahan pribadi. Namun, tidak hanya itu adanya respon perilaku dan kebiasaan partisipan juga menjadi solusi untuk meminimalisir stress kerja yang dialaminya. Seperti adanya kebiasaan berpikir positif dan perilaku religiusitas hingga adanya bentuk perilaku mengabaikan masalah, menyalahkan diri sendiri, mengevaluasi diri hingga memaknai stress.

Dengan adanya upaya dalam menanggulangi stress kerja tersebut. Perawat wanita yang sudah menikah merasakan dampak positif dari coping stress yang dilakukannya, yaitu adanya perubahan kehidupan meliputi perasaan tenang dan nyaman saat bekerja, peran ganda yang dilakukan dengan baik sehingga memberikan dampak yang baik pada kesehatan suaminya serta adanya prestasi kerja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu Bagi partisipan penelitian, diharapkan hasil penelitian ini mampu menjadi pengingat bagi partisipan untuk senantiasa berjuang dalam menjalani hidup walaupun terasa berat dan Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk tidak hanya menggunakan satu partisipan dalam penelitian agar dapat membandingkan

hasil antara partisipan dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat memahami coping stress dengan lebih mendalam, sehingga dapat menambah temuan-temuan baru terkait coping stress.

Daftar Pustaka

- Alsharari, A. F., Abuadas, F. H., Hakami, M. N., Darraj, A. A., & Hakami, M. W. (2021). Impact of night shift rotations on nursing performance and patient safety: A cross-sectional study. *Nursing Open*, 8(3), 1479–1488. <https://doi.org/10.1002/nop2.766>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Basrowi, & Suwandi. (2009). Memahami penelitian kualitatif. PT. Rineka Cipa.
- Farida Nugrahani, F. (2014). Metode penelitian kualitatif dalam penelitian pendidikan bahasa. Deepublish.
- Greenhaus, J. H., Ziegert, J. C., & Allen, T. D. (2012). When family-supportive supervision matters: relations between multiple sources of support and work-family balance. *Journal of Vocational Behavior*.
- Griffin, R. W., & Moorhead, G. (2014). *Organizational behavior : managing people in organization* (11th ed.). Cengage Learning.
- Handoko, T. T. (2001). Manajemen personalia dan sumber daya manusia. BPFE Yogyakarta.
- Hardani, A. H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R., Fardani, R., Sukmana, D., & Auliya, N. (2020). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif (Issue MCVarch). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Ikrimadhani. (2015). Perbedaan tingkat stres kerja antara shift pagi, sore dan malam pada perawat rawat inap di rumah sakit umum daerah banyudono boyolali.
- Ilahi, N. K., Melda Yenni, & Suraso. (2023). Hubungan kerja dan shift kerja dengan gejala stres kerja perawat di rumah sakit jiwa daerah provinsi Jambi. *Jurnal UMJ*.
- Kahija, Y. La. (2017). Penelitian fenomenologis jalan memahami pengalaman hidup. PT Kanisius.
- Keliat, B. . (1999). Pelaksanaan Stres. Buku Kedokteran EGC.
- Laras, A., & Resdasari, A. P. (2016). Copyng terhadap stress kerja pada perawat yang pernah menangani pasien HIV/AIDS. *Jurnal Empati*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maharani, R., & Budianto, A. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Dan Kinerja Perawat Rawat Inap Dalam. *Management Review*, 3(2), 327–332. <https://doi.org/>: <http://dx.doi.org/10.25157/mr.v3i2.2614>
- Poerwandari, K. (2017). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. LPSP3 UI.
- Sari, I. P., & Rayni. (2020). Hubungan beban kerja dengan stres kerja perat di RSI nashrul ummah Lamongan. *Hospital Majapahit*, 12.

- Sari, N., Zulkarnain, & Marimbun. (2021). Coping strategy of a single mother in overcoming child inferiority attitude. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(2), 41-49. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i2.3133>
- Ticoalu, E. R., Maramis, F. R. R., Korompis, G. E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). Hubungan Kinerja Dan Prestasi Kerja Pegawai Dengan Status Akreditasi Di Puskesmas Wawonasa Dan Puskesmas Bailang Kota Manado. *Kesmas*, 9(5), 36-41.
- Unicef indonesia. (2020). *Apa itu stress*. Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>
- Utamingtias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2016). Coping stres karyawan dalam menghadapi stres kerja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i2.13649>