

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN STRES KERJA PADA PERAWAT DI RSUD KEBAYORAN BARU TAHUN 2025

Isma Chairul Zarah

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta

E-mail: zarahisma@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja merupakan masalah yang sering dialami perawat akibat tingginya beban dan tuntutan pekerjaan. Strategi koping berperan penting dalam membantu perawat menghadapi kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping, tingkat stres kerja, serta hubungan antara strategi koping dengan stres kerja pada perawat di RSUD Kebayoran Baru. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional terhadap 43 perawat dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner strategi koping dan stres kerja yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,5% perawat menggunakan Problem-Focused Coping dan 39,5% menggunakan Emotion-Focused Coping. Mayoritas perawat mengalami stres kerja berat (58,1%). Uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dan stres kerja ($r = 0,392$; $p = 0,009$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara strategi koping dan stres kerja pada perawat di RSUD Kebayoran Baru.

Kata kunci

stres kerja, strategi koping, perawat

ABSTRACT

Work stress is commonly experienced by nurses due to high workload and professional demands. Coping strategies play an important role in managing work stress. This study aimed to identify coping strategies, levels of work stress, and the relationship between coping strategies and work stress among nurses at Kebayoran Baru Regional General Hospital. This quantitative study used a cross-sectional design involving 43 nurses selected through total sampling. Data were collected using validated questionnaires and analyzed using the Pearson correlation test. The results showed that 60.5% of nurses used Problem-Focused Coping, while 39.5% used Emotion-Focused Coping. Most nurses experienced severe work stress (58.1%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between coping strategies and work stress ($r = 0.392$; $p = 0.009$). It can be concluded that coping strategies are significantly associated with work stress among nurses.

Keywords

work stress, coping strategies, nurses

1. PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit. Tingginya tuntutan pekerjaan, beban kerja yang berat, serta tanggung jawab terhadap keselamatan pasien membuat perawat rentan mengalami stres kerja. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis perawat, serta menurunkan kualitas pelayanan keperawatan.

Strategi koping merupakan upaya individu dalam menghadapi tuntutan atau tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya. Strategi koping dibedakan

menjadi *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. Pemilihan strategi coping yang kurang tepat dapat menyebabkan stres kerja yang berkepanjangan.

Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Kebayoran Baru, ditemukan bahwa sebagian perawat menunjukkan tingkat stres kerja yang tinggi, ditandai dengan kelelahan, mudah marah, kurang fokus, serta keluhan fisik. Hingga saat ini, belum terdapat data kuantitatif yang secara spesifik mengkaji hubungan strategi coping dengan stres kerja pada perawat di RSUD Kebayoran Baru. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di RSUD Kebayoran Baru pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat pelaksana di RSUD Kebayoran Baru, dengan jumlah sampel sebanyak 43 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner strategi coping dan kuesioner stres kerja yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, strategi coping, dan tingkat stres kerja. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara strategi coping dan stres kerja

2.1 Uji Validitas

Uji validitas kuesioner ini dilakukan oleh 43 responden dengan uji validitas. Kriteria pengujian dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item dapat dinyatakan valid begitu pula sebaliknya.

Tabel 1. Strategi Coping

	R hitung	R tabel	Keterangan
PX1	,927	,392	Valid
PX2	,900	,392	Valid
PX3	,900	,392	Valid
PX4	,850	,392	Valid
PX5	,900	,392	Valid
PX6	,939	,392	Valid
PX7	,900	,392	Valid
PX8	,927	,392	Valid
PX9	,590	,392	Valid
PX10	,900	,392	Valid
PX11	,882	,392	Valid
PX12	,601	,392	Valid
PX13	,927	,392	Valid
PX14	,623	,392	Valid
PX15	,939	,392	Valid
PX16	,927	,392	Valid
PX17	,901	,392	Valid

Sumber : Hasil Olahan Data SPSS

Tabel 2. Stres Kerja

	R hitung	R tabel	Keterangan
PY1	,922	,392	Valid
PY2	,833	,392	Valid
PY3	,753	,392	Valid
PY4	,922	,392	Valid
PY5	,833	,392	Valid
PY6	,922	,392	Valid
PY7	,753	,392	Valid
PY8	,833	,392	Valid
PY9	,922	,392	Valid
PY10	,924	,392	Valid
PY11	,741	,392	Valid
PY12	,924	,392	Valid
PY13	,924	,392	Valid
PY14	,844	,392	Valid
PY15	,753	,392	Valid
PY16	,922	,392	Valid
PY17	,833	,392	Valid
PY18	,924	,392	Valid
PY19	,828	,392	Valid
PY20	,833	,392	Valid

Sumber : Hasil Olahan Data SPSS

2. 2 Uji Reabilitas

Tabel 3. Uji Reabilitas pada Strategi Koping dan Stres Kerja

Variabel	<i>Cronbach alpha</i>	Keterangan
Strategi Kerja	0,975	Sangat Tinggi
Stress Kerja	0,983	Sangat Tinggi

Hasil

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas perawat menggunakan strategi Problem-Focused Coping sebanyak 26 orang (60,5%), sedangkan 17 orang (39,5%) menggunakan Emotion-Focused Coping. Sebagian besar perawat mengalami stres kerja berat sebanyak 25 orang (58,1%).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan stres kerja pada perawat ($r = 0,392$; $p = 0,009$). Nilai korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang.

Tabel 4. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	8	18,6%
Perempuan	35	81,4%
Usia		
21 - 30 tahun	13	30,2%

31 - 40 tahun	30	69,8%
Unit Kerja		
IGD	9	20,9%
Poliklinik	7	16,3%
Rawat inap (lt 6, 7, 8)	12	27,9%
Rawat khusus (Perina/NICU, OK, ICU, PICU)	15	34,9%
Masa Kerja		
1 - 5 tahun	15	34,9%
6 - 10 tahun	28	65,1%

Tabel 5. Hubungan Stres Kerja dengan Strategi Koping

Tingkat Stres	Problem-Focused (PFC)	Emotion-Focused (EFC)	Total
Stres Berat	20 orang	5 orang	25
Stres Sedang	6 orang	9 orang	15
Stres Ringan	0 orang	3 orang	3
Total	26	17	43

Sumber: Hasil Olahan SPSS Tahun 2026

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Strategi Koping pada Perawat di RSUD Kebayoran Baru

Mayoritas perawat (60,5%) menggunakan *Problem-Focused Coping* (PFC), menunjukkan kecenderungan penyelesaian masalah secara aktif dan langsung. PFC lebih dominan digunakan oleh perawat laki-laki (pendekatan rasional) dan kelompok usia 31–40 tahun (kematangan pengalaman). Pengaruh Unit Kerja seperti Unit Khusus (IGD, ICU, OK) didominasi oleh PFC karena tuntutan kegawatdaruratan dan keselamatan pasien, dan poliklinik lebih banyak menggunakan *Emotion-Focused Coping* (EFC) karena ritme kerja yang lebih stabil.

3.2 Gambaran Tingkat Stress pada Perawat di RSUD Kebayoran Baru

Mayoritas perawat (58,1%) berada pada kategori stres kerja berat, sementara 34,9% stres sedang, dan hanya 7,0% yang mengalami stres ringan. Karakteristik Responden dengan Stres Tinggi yaitu lebih banyak ditemukan pada perempuan, yang dikaitkan dengan peran ganda dan keterlibatan emosional yang tinggi. Dominan pada kelompok usia 31–40 tahun dan masa kerja 6–10 tahun, dipicu oleh meningkatnya tanggung jawab profesional dan akumulasi beban kerja jangka panjang. Tingkat stres tertinggi terjadi di unit rawat khusus (ICU, NICU, PICU, OK) dan rawat inap, akibat risiko klinis yang besar serta tuntutan pengambilan keputusan cepat.

3.3 Gambaran Hubungan Strategi Koping dengan Stres Kerja pada Perawat di RSUD Kebayoran Baru

Ditemukan hubungan signifikan yang bersifat positif ($r = 0,392$, $p = 0,009$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres kerja, maka penggunaan strategi koping oleh perawat juga semakin meningkat. Stres Berat didominasi oleh *Problem-Focused Coping* (PFC) (80%). Perawat cenderung mengambil tindakan aktif untuk menyelesaikan masalah saat tekanan sangat tinggi. Stres Sedang & Ringan lebih banyak menggunakan *Emotion-Focused Coping* (EFC). Pada kondisi ini, perawat lebih fokus mengelola emosi dan mencari dukungan daripada melakukan tindakan langsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat menggunakan *Problem-Focused Coping*. Strategi ini berfokus pada upaya penyelesaian masalah secara langsung, sehingga dapat membantu perawat mengurangi sumber stres kerja. Namun, masih ditemukan proporsi perawat yang menggunakan *Emotion-Focused Coping*, yang cenderung hanya meredakan emosi tanpa menyelesaikan penyebab stres.

Tingkat stres kerja perawat yang tergolong tinggi menunjukkan bahwa tuntutan kerja, beban kerja berlebih, serta keterbatasan sumber daya manusia masih menjadi masalah utama. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa strategi koping berhubungan signifikan dengan tingkat stres kerja perawat.

Hubungan yang signifikan antara strategi koping dan stres kerja menunjukkan bahwa semakin adaptif strategi koping yang digunakan, maka tingkat stres kerja cenderung lebih terkendali. Oleh karena itu, penguatan strategi koping yang efektif sangat diperlukan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan strategi koping dengan tingkat stres kerja pada perawat di RSUD Kebayoran Baru, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Mayoritas perawat (60,5%) menggunakan *Problem-Focused Coping* (PFC), yang mengindikasikan kecenderungan perawat untuk menyelesaikan masalah secara langsung dan aktif saat menghadapi stresor.
- Sebagian besar perawat (58,1%) mengalami stres kerja kategori berat, sementara hanya 7,0% yang mengalami stres ringan. Ini menunjukkan adanya tekanan kerja yang sangat tinggi di lingkungan RSUD Kebayoran Baru.
- Terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi koping dan stres kerja ($r = 0,392$, $p = 0,009$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, maka penggunaan strategi koping oleh perawat juga semakin meningkat.
- Pada kondisi stres kerja berat, 80,0% perawat secara konsisten beralih menggunakan *Problem-Focused Coping*. Hal ini menegaskan bahwa strategi penyelesaian masalah menjadi pilihan utama perawat ketika berada di bawah tekanan tinggi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Allu, A., dkk. (2020). *Faktor yang mempengaruhi stres kerja perawat*. [Jurnal].
- Alshammari, F., Almutairi, G., et al. (2024). Stress level and coping strategies among intensive care nurses: A crosssectional study. **Journal of Education and Health Promotion**, 13(1), 1–7.

- Brink, H. (2019). *Fundamentals of research methodology for health care professionals*. Juta and Company Ltd.
- Budi. (2020). *Strategi coping individu dalam menghadapi stres*. [Jurnal].
- Cohen, L. (2017). *Research methods in education*. Routledge.
- Gaol, C. H. (2020). *Stress kerja dan dampaknya terhadap kinerja*. [Jurnal].
- Gintings, A. (2021). *Psikologi stres dan kesehatan*. [Buku/Jurnal].
- Gray-Toft, P., & Anderson, J. G. (1981). *The nursing stress scale: Development of an instrument*. Journal of Behavioral Assessment, 3(1), 11–23.
- Green, J., & Elise, M. (2014). *Theoretical frameworks in research*. Sage.
- Hastono, S. (2007). *Analisis data kesehatan*. FKM UI.
- Halter, J. M. (2021). *Varcarolis' Foundations of Psychiatric-Mental Health Nursing: A Clinical Approach*. Elsevier Health Sciences.
- Hidayat. (2025). *Penanganan burnout syndrome perawat melalui pelatihan perbaikan strategi coping adaptasi di RSUD Majene*. [Jurnal/Artikel Penelitian].
- Kapur, R. (2022). *Types of stress: Acute, episodic, chronic, emotional, and psychosocial*. [Artikel].
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman kesehatan jiwa masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2022). *Laporan kesehatan kerja dan stres kerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Manalu, E. (2020). *Strategi coping dan stres kerja*. [Jurnal].
- Mundung, A., dkk. (2019). *Stres kerja perawat dan faktor penyebabnya*. [Jurnal].
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2011). *Organizational behavior (14th ed.)*. Pearson.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022a). *Essentials of Organizational Behavior (15th ed.)*. Pearson..
- Sarabi, M., et al. (2023). *Coping strategies and psychological stress among nurses: A correlation study*. [Jurnal].
- Savira, A., dkk. (2021). *Stres: Definisi, penyebab, dan dampaknya*. [Jurnal].
- Setiadi. (2007). *Konsep dan praktik penelitian keperawatan*. Graha Ilmu.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions seventh edition*. In USA: John Wiley & Sons Inc.
- Sujakweni. (2014). *Statistik untuk penelitian kesehatan*. [Buku].
- Suyasa, P. T., dkk. (2021). *Strategi coping individu dalam menghadapi stres kerja*. [Jurnal].
- Tahara, M. (2020). *Coping mechanisms: Exploring strategies utilized by Japanese healthcare workers to reduce stress and improve mental health during the COVID-19 pandemic*. Asian Journal of Psychiatry, 54, 102–117.
- Temesvari, E. (2018). *Metodologi penelitian sosial dan kesehatan*. [Buku].
- WHO. (2023). *Stress*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

- Wulandari, D. (2019). *Tingkat stres dan faktor penyebabnya*. [Jurnal].
- Yuniar, R. (2022). *Psikologi strategi coping dan dampaknya terhadap kesehatan mental*. [Jurnal].