

EDUKASI DAN PELATIHAN TERKAIT MEKANISME KOPING YANG ADAPTIF BAGI PERAWAT PELAKSANA IGD DALAM MENGHADAPI STRES KERJA

Rahmat Ali Putra^{1*}, Khairunnisa Batubara²

¹Sarjana Keperawatan, Universitas Audi Indonesia, Medan

²Diploma III Keperawatan, Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

Email: rahmataliputra8@gmail.com^{1}

Article History:

Received: 15 May 2025

Accepted: 03 June 2025

Published: 01 July 2025

Keywords: Education, Coping
Mechanisms, Emergency Room
Nurses, Work Stress

Abstract: Work stress is one of the main challenges faced by nurses in the Emergency Department (ED), where high pressure, short response times, and critical patient conditions are the main triggers for psychological disorders. The imbalance between work demands and adaptability can trigger prolonged stress that impacts mental health and reduces the quality of service. In this context, community service is an important means to help nurses recognize work stress and develop appropriate coping strategies. This activity is designed to provide education and training related to two main forms of coping strategies, namely problem-focused coping and emotion-focused coping. Through a counseling approach, group discussions, and relaxation technique training (such as deep breathing and mindfulness), nurses are encouraged to understand the sources of stress, recognize emotional responses, and implement healthy and adaptive stress management methods. Evaluations before and after the activity showed an increase in participants' understanding and commitment to implementing coping techniques sustainably in the work environment. These results indicate that simple but systematic interventions can be an effective solution in helping nurses manage work stress in the ED, improve psychological resilience, and support the quality of health services.

Abstrak

Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh perawat pelaksana di Instalasi Gawat Darurat (IGD), di mana tekanan tinggi, waktu tanggap yang singkat, serta kondisi pasien yang kritis menjadi pemicu utama gangguan psikologis. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan adaptasi dapat memicu stres berkepanjangan yang berdampak pada kesehatan mental dan menurunkan kualitas pelayanan. Dalam konteks ini, pengabdian kepada masyarakat menjadi sarana penting untuk membantu perawat mengenali stres kerja dan mengembangkan strategi koping yang tepat. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait dua bentuk strategi koping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Melalui pendekatan penyuluhan, diskusi kelompok, dan pelatihan teknik relaksasi (seperti napas dalam dan *mindfulness*), perawat didorong untuk memahami sumber stres, mengenali respons emosional, dan mengimplementasikan cara-cara pengelolaan stres yang sehat dan adaptif. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan komitmen peserta dalam menerapkan teknik koping secara berkelanjutan di lingkungan kerja. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi sederhana namun sistematis dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu perawat mengelola stres kerja di IGD, meningkatkan ketahanan psikologis, dan mendukung mutu pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi, Mekanisme Koping, Perawat Pelaksana IGD, Stres Kerja.

*Rahmat Ali Putra Harahap, rahmataliputra8@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan isu yang signifikan dalam dunia keperawatan, terutama pada unit dengan tekanan tinggi seperti Instalasi Gawat Darurat (IGD). Beban kerja tinggi, tuntutan waktu, dan kondisi pasien yang kritis sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang besar bagi perawat (Setyawati, E., & Haryani, 2019). Perawat IGD dihadapkan pada situasi darurat yang memerlukan kecepatan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan. Hal ini menyebabkan peningkatan risiko stres kerja kronis yang jika tidak ditangani dapat menurunkan produktivitas dan kualitas pelayanan (Widyastuti, D., & Safitri, 2021). Menurut (WHO., 2016), stres kerja dapat menyebabkan gangguan fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, hingga masalah jantung, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks IGD, tekanan berasal dari banyak faktor, termasuk ekspektasi keluarga pasien, keterbatasan sumber daya, dan kurangnya dukungan sosial di tempat kerja. Perawat di IGD harus mampu memberikan keputusan cepat, bekerja secara tim dalam tekanan waktu, serta menghadapi keluarga pasien yang sering berada dalam kondisi panik dan emosional. Situasi ini menciptakan lingkungan kerja yang sangat rentan terhadap stres kerja (Yuliana, T., 2022).

Penelitian oleh (Pratiwi, S., 2018) menyebutkan bahwa lebih dari 60% perawat IGD mengalami stres kerja dalam tingkat sedang hingga berat. Faktor-faktor seperti kekurangan staf, jadwal kerja yang padat, serta seringnya menghadapi kematian pasien turut memperparah stres yang dirasakan. Mekanisme koping sangat penting untuk mengelola stres kerja. (Lazarus, R.S & Folkman, 1984) membedakan dua tipe utama koping: *problem-focused* dan *emotion-focused coping*. Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused*) bertujuan untuk mengatasi penyebab stres, sedangkan *emotion-focused* bertujuan untuk mengatur emosi akibat stres (Kurniawan, A., & Sari, 2020).

Perawat yang menggunakan strategi koping adaptif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan yang menggunakan koping maladaptif seperti menghindar atau menyalahkan, dan stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi keselamatan pasien, meningkatkan risiko kesalahan medis, serta memperburuk hubungan kerja antar tim medis (Handayani, R., & Dewi, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi penting untuk memberikan dukungan dan pembekalan kepada perawat agar mampu mengenali dan menerapkan

strategi koping yang tepat. Selain meningkatkan kesejahteraan individu, manajemen stres yang efektif juga berkontribusi terhadap mutu pelayanan kesehatan (Rahmawati, D., 2021).

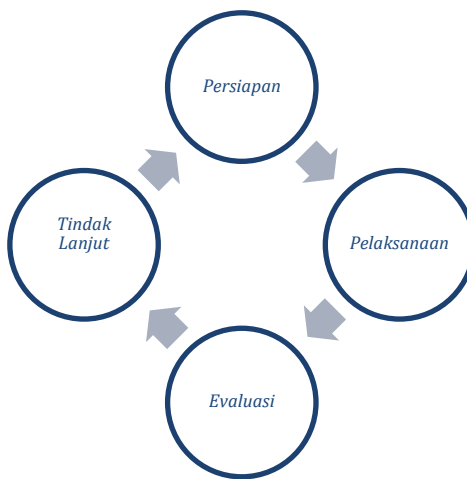
Kegiatan edukatif seperti penyuluhan dan pelatihan teknik relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan psikologis (Utami, N., & Nurjanah, 2020). Pelatihan ini juga sejalan dengan program peningkatan SDM kesehatan oleh (Kementerian Kesehatan RI., 2023). Stres yang dialami perawat IGD bersifat kompleks dan kronis. Bentuk stres kerja yang paling umum meliputi kelelahan fisik akibat shift panjang, tekanan emosional karena menghadapi situasi kegawatan dan kematian pasien, konflik antar tim, serta keterbatasan sumber daya medis. Beberapa perawat mengalami gejala psikologis seperti mudah marah, kecemasan, hingga depresi ringan yang berkelanjutan. Jika tidak ditangani, stres ini dapat berkembang menjadi kelelahan emosional (*burnout*), penurunan empati terhadap pasien, dan niat untuk berhenti bekerja. Untuk mengatasi hal tersebut, strategi koping (*coping strategies*) menjadi mekanisme penting yang dapat digunakan oleh perawat dalam mengelola stres kerja. Strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan dan tuntutan yang melebihi kapasitasnya.

Dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di tempat kerja, intervensi semacam ini menjadi sangat relevan dan dibutuhkan. Diperlukan pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan agar perawat dapat menghadapi tuntutan kerja dengan lebih sehat dan produktif. Melalui pengabdian ini, diharapkan perawat IGD dapat lebih siap menghadapi tantangan kerja dan meningkatkan kualitas hidup serta kualitas pelayanan yang diberikan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan perawat pelaksana IGD di RSUD Doloksanggul. Kegiatan berlangsung selama dua hari pada bulan April 2025. Metode pelaksanaan terdiri dari:

- a) Penyuluhan mengenai stres kerja dan dampaknya.
- b) Diskusi kelompok tentang pengalaman stres dan strategi koping.
- c) Pelatihan teknik koping, termasuk relaksasi napas dalam dan *mindfulness*.
- d) Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* pengetahuan serta observasi partisipasi.



Gambar 1. Diagram Kegiatan

HASIL

Tabel 1. Perubahan Skor Pre-Test dan Post Test

Aspek Pengetahuan Pretest (% peserta benar)		Posttest (% peserta benar)
Jenis-jenis stres	40%	85%
Strategi Koping	32%	88%
Teknik Relaksasi	25%	90%

Berdasarkan pre-test, sebanyak 68% peserta memiliki pengetahuan rendah mengenai jenis-jenis koping. Setelah pelatihan, angka tersebut menurun menjadi 12%, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman. Mayoritas peserta mengaku baru mengetahui perbedaan antara *problem-focused* dan *emotion-focused coping*. Teknik relaksasi napas dalam dianggap paling mudah dipraktikkan oleh peserta. Diskusi kelompok menunjukkan bahwa beban kerja dan ketidakpastian kondisi pasien adalah pemicu stres utama.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam latihan *mindfulness*. Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik ini membantu mereka merasa lebih tenang setelah *shift* malam. Dukungan rekan kerja juga disebut sebagai faktor yang memengaruhi efektivitas coping. Sebanyak 80% peserta menyatakan ingin menerapkan teknik yang dipelajari secara rutin. Evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 56 menjadi 87. Sebagian besar peserta menyarankan agar pelatihan diadakan secara berkala. Intervensi ini juga meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental di tempat kerja.

Studi oleh (Marlina, E., 2020) juga menunjukkan bahwa pelatihan coping efektif meningkatkan kualitas hidup perawat. Penggunaan coping yang tepat menurunkan risiko burnout dan kelelahan emosional (Saputra, R., & Lestari, 2021). Perawat yang aktif dalam diskusi lebih cepat memahami materi. Kegiatan ini membuka ruang untuk saling mendukung antar perawat. Kegiatan ini juga menjadi media curhat dan refleksi bersama. Manajemen rumah sakit menyambut baik kegiatan ini dan mempertimbangkan integrasi ke dalam program pelatihan rutin. Diharapkan pelatihan ini menjadi model untuk unit lain di rumah sakit.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kemampuan perawat IGD dalam mengelola stres kerja melalui mekanisme coping yang adaptif. Strategi seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, serta teknik relaksasi terbukti bermanfaat. Disarankan agar kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan manajemen rumah sakit agar dampaknya lebih luas dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada RSUD Doloksanggul atas izin dan fasilitas yang diberikan, serta kepada seluruh perawat IGD yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada tim pelaksana dan pihak fakultas keperawatan yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, R., & Dewi, I. (2023). Strategi Coping Perawat IGD. *Jurnal Keperawatan Indonesia*,

26(2), 134-142.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Program Transformasi SDM Kesehatan*. Kemenkes.

Kurniawan, A., & Sari, M. (2020). Emotion-focused dan Problem-focused Coping. *Ners Journal*, 15(3), 187-195.

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.Inc.

Marlina, E., et al. (2020). Efektivitas Pelatihan Relaksasi. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(1), 55-63.

Pratiwi, S., et al. (2018). Tingkat Stres Kerja Perawat IGD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 89-96.

Rahmawati, D., et al. (2021). Intervensi Kesehatan Mental untuk Perawat. *Jurnal Keperawatan Global*, 19(1), 99-108.

Saputra, R., & Lestari, T. (2021). Burnout dan Strategi Koping. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 16(4), 212-221.

Setyawati, E., & Haryani, R. (2019). Stres Kerja Perawat IGD. *Jurnal Keperawatan Medisina*, 7(3), 200-208.

Utami, N., & Nurjanah, S. (2020). Pelatihan Mindfulness untuk Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(1), 76-84.

WHO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*.

Widyastuti, D., & Safitri, A. (2021). Beban Kerja Perawat IGD. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 122-130.

Yuliana, T., et al. (2022). Faktor-faktor Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 20(3), 149–160.