



## **Strategi *Coping Stress* dalam Menangani Stres Kerja *Geriatric Nursing***

**Adnan Achiruddin Saleh<sup>1</sup>,**

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut  
Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia

[adnanachiruddinsaleh@iainpare.ac.id](mailto:adnanachiruddinsaleh@iainpare.ac.id)

**Nur Resky Amelia<sup>2</sup>**

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut  
Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia

[nurreskiamelia@iainpare.ac.id](mailto:nurreskiamelia@iainpare.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This research aims to determine coping stress strategies in combining geriatric nursing work stress at PPSLU Mappakasunggu, Parepare City. This research focuses on the factors that cause work stress, classification of types of work stress and the use of stress coping strategies by elderly nurses at the Mappakasunggu Elderly Social Service Center (PPSLU), Parepare City. The type of research used in writing this thesis is descriptive qualitative research with data collection techniques, namely interviews. The results of the research are that the factors that cause stress at work in Geriatric Nursing are caused by almost the same stress or stressors, namely the character of the elderly who are stubborn, difficult to manage, lazy to take medication, easily angered and obedient, making it difficult for nurses to provide care to the elderly. Classification of Geriatric Nursing Work Stress Types (Elderly Nurses) at the Mappakasunggu Elderly Social Service Center (PPSLU) Parepare City is included in the distress category (Negative Stress). The form of using stress coping strategies in combining geriatric nursing work stress is implementing both coping strategies. However, the most dominant strategy is an emotion-focused coping strategy or coping that focuses on emotions.*

**Keywords :** *geriatric, nurses, coping stress, work stress.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi Coping Stress Dalam Menangani Stres Kerja Geriatric Nursing Di PPSLU Mappakasunggu Kota Parepare. Penelitian ini berfokus pada faktor penyebab stres kerja, penggolongan jenis stres kerja dan penggunaan strategi coping stress oleh perawat lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare. Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara. Hasil penelitian yaitu Faktor penyebab stres kerja *Geriatric Nursing* disebabkan oleh stres atau stressor yang hampir sama yaitu watak para lansia yang memiliki sifat keras kepala, sulit diatur, malas minum obat, mudah marah dan tersinggung membuat perawat kesulitan dalam memberikan perawatan kepada para lansia. Penggolongan Jenis Stres Kerja *Geriatric Nursing* (Perawat Lansia) di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare termasuk dalam kategori distress (Stres Negatif). Bentuk Penggunaan Strategi *Coping Stress* dalam Menangani Stres Kerja *Geriatric Nursing* yaitu menerapkan kedua strategi coping. Namun, strategi yang paling

dominan adalah strategi emotion focused coping atau coping yang berfokus pada emosi.  
**Kata kunci** :koping stress, lansia, perawat, stres kerja.

## PENDAHULUAN

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang paling sempurna dari segala makhluk ciptaan Allah Swt. Manusia diciptakan untuk bertakwah kepada Allah, yaitu melaksanakan perintah atau beribadah kepada-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Dalam diri manusia ada potensi yang harus dikembangkan dengan sebaik-baiknya, yang bertujuan untuk menggapai hakikat kehidupan yang sesungguhnya yang senantiasa berada dalam jalur yang telah ditentukan al-Qur'an dan as-Sunnah.

(Chaplin, 2006) Stres kerja merupakan respon psikologis individu terhadap tuntutan di tempat kerja yang menuntut seseorang untuk beradaptasi dalam mengatasinya. Stres kerja merupakan respon seseorang terhadap tuntutan dari pekerjaannya. Spears (Hidayah, 2008) mendefinisikan stres kerja sebagai reaksi seseorang terhadap tekanan yang berlebihan atau tuntutan di tempat kerja yang bersifat merugikan. Jadi penyebab timbulnya stres kerja apabila seseorang tidak bisa beradaptasi atau mengontrol tekanan-tekanan yang berasal dari lingkungan kerjanya.

Teori penilaian kognitif tentang stres menyatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampun atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut (Gitlin & Wolff, 2011). Dalam teori ini, stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini, dan ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Sebagaimana firman Allah SWT terdapat dalam Q.S. al-Baqarah/2 : 286 (Kementerian Agama, 2012).

(Rahayu, 2009) Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan,

ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. (Hasan, 2008) Siagian menyatakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres yang tidak bisa diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan orang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun lingkungan luarnya. Artinya, yang bersangkutan akan mengalami berbagai gejala negatif yang pada gilirannya akan berpengaruh pada prestasi kerja.

Para pekerja yang menangani lansia khususnya perawat lansia (geriatric nursing) sudah dibekali pengetahuan maupun pengalaman untuk menghadapi perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada lansia. Perawat lansia mempunyai kedudukan dan peranan yang penting dalam rangka meningkatkan kesejahteraan hidup para lansia. Peran perawat lansia menjadi sangat penting dikarenakan mengingat banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia seperti degenerasi (kemunduran) dalam kemampuan fisik, psikis, sosial dan ekonominya dan tentunya perubahan-perubahan ini tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan timbulnya permasalahan dikemudian hari.

(Lazarus & Clifford, 2005) Masa lanjut usia merupakan tahap akhir dari tahapan perkembangan kehidupan manusia. Di masyarakat Indonesia masa lansia sering diidentikkan dengan masa penurunan berbagai fungsi tubuh dan berdampak pada ketidakberdayaan. Terjadinya penurunan fungsi kognitif menyebabkan semakin memburuknya ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktifitas normal sehari-hari, sehingga menyebabkan terjadinya ketergantungan terhadap orang lain untuk merawat diri sendiri (*care dependence*).

Badan Pusat Statistik Republik Indonesia tahun 2009 memperkirakan jumlah Lansia di Indonesia mencapai 18.575.00 jiwa, angka tersebut sekitar 7 persen dari jumlah seluruh penduduk dunia yang diperkirakan sebesar 234.181.400 jiwa (Kemenkes, 2013). Komisi Nasional Lanjut Usia tahun 2010 memperkirakan proporsi populasi Lansia tersebut akan terus meningkat mencapai 11.34 persen ditahun 2030. Pemerintah menyelenggarakan lembaga

yang disebut panti werdha yang pada dasarnya berusaha untuk memenuhi kebutuhan orang tua lanjut usia agar sejahtera. Panti werdha dalam hal ini sebagai salah satu alternatif pilihan bagi lanjut usia untuk menghabiskan masa tuanya. (Lansia, 2010) Menurut Undang-Undang No 13 tahun 1998 Kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 yang berbunyi “Kesejahteraan adalah suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan, kesusilaan, dan ketenteraman lahir batin yang memungkinkan bagi setiap warga negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri, keluarga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan Pancasila”.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Cabelen, 2019) dengan judul penelitian Koping Stress Pada Perawat Lansia Di Panti Wreda. Hasil penelitian. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa ketiga subjek mampu mengatasi stres yang dialami dengan menggunakan dua jenis koping stres, yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Penggunaan koping stres ini juga dipengaruhi oleh faktor yang ada dalam diri subjek maupun bersumber dari orang lain yaitu optimisme, pendidikan, dan dukungan sosial. Adapun perbedaan penelitian ini yaitu penelitian ini membahas stres namun tidak spesifik seperti penelitian yang dilakukan penulis. Penulis membahas tentang stres dalam bekerja menghadapi lansia. Adapun tujuan dilakukannya penelitian yaitu untuk mengetahui faktor penyebab stres kerja, penggolongan jenis stres kerja dan penggunaan strategi coping stress oleh perawat lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare. Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai bahan bacaan dan bahan referensi bagi perawat yang ada di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare serta para perawat yang bekerja di pelayanan sosial lansia.

Menurut Departemen Sosial RI, (Azizah, 2016) Panti Werdha adalah suatu tempat untuk menampung lansia dan jompo terlantar dengan memberikan pelayanan sehingga mereka merasa aman, tenteram dan tidak ada perasaan

gelisah maupun khawatir dalam menghadapi usia tua. Salah satu panti sosial yang ada di Provinsi Sulawesi Selatan khususnya di kota Parepare yaitu Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu. Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Parepare berfungsi sebagai pusat pelayanan kesejahteraan lansia, menyediakan suatu wadah berupa kompleks bangunan yang membuat lansia dapat menjalani proses penuaannya dengan sehat dan mandiri. Pada hasil penelitiannya, Insiyah menyatakan bahwa merawat lansia adalah pengalaman yang dapat memicu stres.

Perawat dapat mengalami tekanan secara psikologis dan mengalami kelelahan secara fisik karena harus membagi waktu dan perhatian untuk merawat lansia yang menjadi tanggung jawabnya. Sikap dan perilaku lansia yang sulit diatur akan menambah beban psikologis dan fisik pada perawat. Selain itu, stressor dapat muncul dari dalam diri perawat, seperti perasaan bersalah karena tidak dapat memberikan perawatan yang baik kepada para lansia. Sehingga jika perawat tidak memiliki strategi coping stres yang baik, maka hal tersebut membuatnya tidak dapat merawat lansia dengan maksimal. Baron dan Byrne menyatakan bahwa coping adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, yaitu suatu pendekatan penelitian yang mengungkap situasi sosial tertentu dengan mendeskripsikan kenyataan secara benar, dibentuk oleh kata-kata (Martono, 2010). Teknik pengumpulan dan analisis data yang relevan yang diperoleh dari situasi yang alamiah (Gunawan, 2022). Penelitian kualitatif tidak hanya sebagai upaya mendeskripsikan data tetapi deskripsi tersebut hasil dari pengumpulan data yang sohih yang dipersyaratkan kualitatif yaitu, wawancara mendalam, observasi partisipasi dan studi dokumen (Moleong, 2002). Penelitian ini berfokus pada faktor penyebab

stres kerja, penggolongan jenis stres kerja dan penggunaan strategi coping stress oleh perawat lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare. Lokasi penelitian yang dijadikan sebagai tempat penelitian adalah Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

## HASIL DAN DISKUSI

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*) (Hidayat, 2012). Dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. (Gitlin & Wolff, 2011) Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Jadi, stres merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang dalam kondisi yang tertekan baik itu yang berasal dari tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga hal tersebut menimbulkan stres bagi individu.

Stres kerja merupakan respon psikologis individu terhadap tuntutan di tempat kerja yang menuntut seseorang untuk beradaptasi dalam mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Stres kerja merupakan respon seseorang terhadap tuntutan dari pekerjaannya. Spears mendefinisikan stres kerja sebagai reaksi seseorang terhadap tekanan yang berlebihan atau tuntutan di tempat kerja yang bersifat merugikan. Seseorang yang mengalami stres kerja disebabkan tuntutan-tuntutan di tempat kerja yang kemudian tidak sesuai ataupun melebihi kemampuan seorang individu untuk mengatasainya dan hal inilah yang kemudian berdampak bagi individu tersebut.

(Gottlieb, 1988) Penggolongan Stres Selye dalam Rice menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya:

- *Distress* (Stres Negatif)

Selye menyebutkan distress merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah.

- *Eustress* (Stres Positif)

Selye menyebutkan bahwa eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan frase *joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres terbagi atas dua golongan, yaitu stres negatif dan stres positif. Stres negatif yang dialami individu merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan dan berdampak buruk sedangkan stres positif dapat mendatangkan sesuatu yang baik seperti halnya dapat meningkatkan memotivasi seseorang.

Melalui pendekatan respons stres timbulnya stres, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

#### Sumber Stres (Stresor)

Stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu, dan munculnya situasi yang tidak jelas. Dalam konteks pekerjaan biasanya stres dapat timbul dari beban tugas yang

sangat tinggi, kerumitan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kebijakan perusahaan, atasan yang otoriter, kondisi fisik lingkungan kerja yang panas, bising dan berbau. *Stres reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan coping seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh. Sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual. Jadi, stres yang dihadapi oleh individu dapat bersumber baik itu dari dalam dan luar tubuh. Seperti halnya stressor biologik, fisik, kimia, sosial psikologik ataupun stressor spiritual. Semua sumber stres tersebut dianggap sebagai suatu ancaman yang menyebabkan permasalahan pada individu tersebut.

#### Tanda dan Gejala Stres

Stres dapat terlihat dari beberapa gejala awal yang dialami oleh setiap individu berupa gangguan fisik ataupun mental. Gangguan fisik seperti halnya sakit perut/gangguan pencernaan bila cemas atau gelisah dan sakit kepala. Menurut (Handoyo & KEP, 2018) dalam stroke dan stres, beberapa gejala awal akibat stres dapat dibagi menjadi keluhan somatik, psikis, dan gangguan psikomotor dengan atau tanpa gejala psikotik.

(Goliszek, 2005), mengemukakan bahwa gejala psikologis individu yang mengalami stres, antara lain:

- 1) Kecemasan, yaitu perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti/tidak ada objek yang nyata misalnya ; cemas kalau hasil ujian jelek, cemas tidak naik kelas, cemas menunggu kedatangan, menunggu keberangkatan, terlambat, dll.
- 2) Marah, adalah suatu reaksi emosi yang subyektif atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tuntutan yang tidak terpenuhi. Ada tiga cara ekspresi marah yang konstruktif ;



- a. Perhatian; yaitu aksi mencari perhatian orang lain dengan cara memanggil nama.
- b. Mencari penjelasan; proses mencari penjelasan atas masalah yang menyebabkan marah,
- c. Identifikasi; yaitu mencari respon dan mendukung orang lain.

Perspektif Islam tentang Stres (Hawari, 1997) Dunia modern ditandai dengan capaian-capaian luar biasa dibidang teknologi, komunikasi, dan informasi. Dengan semua kemudahan itu manusia tidak lagi kesulitan untuk memperoleh ilmu dan wawasan. Seharusnya dengan sarana-sarana kemudahan yang ada, manusia modern bisa hidup lebih tenteram, damai dan sejahtera. Betapa tidak, setiap pengetahuan yang dibutuhkan untuk meraih impian itu mudah diperoleh. Namun yang terjadi justru sebaliknya, ilmu pengetahuan semakin melimpah ruah, namun problem stres justru lebih melimpah dari itu. Al-Qur'an telah menggunakan permisalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan konstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Secara keseluruhan ayat yang membahas konsep beban dalam masalah manusia sebagaimana firman Allah SWT terdapat dalam firman Allah SWT sbb :

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu yang memberatkan punggungmu dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (Q.S. al-Insyirah 94 : 1-8) (Kementerian Agama, 2012).

Perilaku coping merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah. Tingkah laku coping merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar

digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan. Banyak definisi yang dilontarkan oleh para pakar psikologi dalam mengartikan coping. Coping merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami, baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan.

Menurut (Lazarus & Clifford, 2005), permasalahan lansia terjadi karena secara fisik mengalami proses penuaan yang disertai dengan kemunduran fungsi pada sistem tubuh sehingga secara otomatis akan menurunkan pula keadaan psikologis dan sosial dari puncak pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh lansia, diantaranya:

- 1) Kondisi mental : secara psikologis, umumnya pada usia lanjut terdapat penurunan baik secara kognitif maupun psikomotorik. Contohnya, penurunan pemahaman dalam menerima permasalahan dalam kelambanan dalam bertindak
- 2) Keterasingan (*loneliness*) : terjadi penurunan kemampuan pada individu dalam mendengar, melihat, dan aktivitas lainnya sehingga merasa tersisih dari masyarakat.
- 3) *Post power syndrome* : kondisi ini terjadi pada seseorang yang semula mempunyai jabatan pada masa aktif bekerja. Setelah berhenti bekerja, orang tersebut merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidupnya.
- 4) Masalah penyakit : selain karena proses fisiologis yang menuju ke arah degeneratif, juga banyak ditemukan gangguan pada usia lanjut, antara lain: infeksi, jantung dan pembuluh darah, penyakit metabolik, osteoporosis, kurang gizi, penggunaan obat dan alkohol, penyakit syaraf (stroke), serta gangguan jiwa terutama depresi dan kecemasan.

### **Faktor Penyebab Stres Kerja Geriatric Nursing (Perawat Lansia) di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare**

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa merawat lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu kota Parepare dapat membuat perawat mengalami stres dikarenakan terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan yang dipandang sebagai beban yang melebihi batas kemampuan perawat lansia. Adapun faktor penyebab stres atau stressor yang terdapat pada perawat lansia yaitu watak para lansia yang memiliki sifat keras kepala, sulit diatur, malas minum obat, mudah marah dan tersinggung membuat perawat kesulitan dalam memberikan perawatan kepada para lansia. Hal inilah yang menyebabkan perawat lansia kewalahan dalam menangani para lansia.

### **Bentuk Penggunaan Strategi Coping Stress dalam Menangani Stres Kerja Geriatric Nursing (Perawat Lansia) di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare**

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa bentuk penggunaan strategi Coping Stress dalam menangani stres kerja perawat lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare yaitu menerapkan kedua strategi coping yaitu emotion focused coping dan problem focused coping. Menurut Richard Lazarus, dkk., emotion focused coping merupakan suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang membuat individu tertekan. Hal ini dilakukan apabila individu merasa tidak mampu untuk mengubah kondisi atau situasi yang membuatnya stres sehingga yang dilakukan adalah dengan mengatur emosinya. Sedangkan problem focused coping lebih berfokus pada usaha mengurangi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru yang digunakan dalam mengubah situasi atau masalah yang menimbulkan stres. Hal ini cenderung dapat dilakukan oleh seorang individu ketika yakin bahwa cara yang dia lakukan dapat mengubah situasi.

Dalam hal ini, strategi yang paling dominan diterapkan oleh perawat lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota

Parepare adalah strategi emotion focused coping atau coping yang berfokus pada emosi. Strategi coping berfokus pada emosi merupakan yang paling dominan karena informan lebih berfokus dalam mengatur respon emosional terhadap stres yang dialami. Informan berusaha dalam mengubah situasi-situasi yang tidak menyenangkan melalui mengontrol diri dan perasaan, berfikir positif, mencari dukungan sosial terutama keluarga dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan maka dapat disimpulkan dari skripsi penulis yang berjudul “Penggunaan Strategi Coping Stress dalam Menangani Stres Kerja *Geriatric Nursing* di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare”, maka penulis dapat mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut :

1. Faktor penyebab stres kerja *Geriatric Nursing* (Perawat Lansia) di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare dari masing-masing informan yang telah diwawancarai menunjukkan bahwa stres kerja disebabkan oleh stres atau stressor yang hampir sama yaitu watak para lansia yang memiliki sifat keras kepala, sulit diatur, malas minum obat, mudah marah dan tersinggung membuat perawat kesulitan dalam memberikan perawatan kepada para lansia.
2. Penggolongan Jenis Stres Kerja *Geriatric Nursing* (Perawat Lansia) di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunnggu Kota Parepare termasuk dalam kategori distress (Stres Negatif). Dari hasil wawancara dengan keempat informan menunjukkan bahwa stres yang mereka alami memberikan dampak negatif. Stres yang dialami oleh ke empat informan termasuk dalam kategori *Distress* (Stres Negatif) dimana merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan dan berdampak negatif terhadap siapapun yang mengalaminya.
3. Bentuk Penggunaan Strategi *Coping Stress* dalam Menangani Stres Kerja *Geriatric Nursing* yaitu menerapkan kedua strategi coping. Namun, strategi

yang paling dominan adalah strategi emotion focused coping atau coping yang berfokus pada emosi. Strategi *coping* berfokus pada emosi merupakan yang paling dominan karena informan lebih berfokus dalam mengatur respon emosional terhadap stres yang dialami. Informan berusaha dalam mengubah situasi-situasi yang tidak menyenangkan melalui mengontrol diri dan perasaan, berfikir positif, mencari dukungan sosial terutama keluarga dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. N. (2016). Panti Sosial Tresna Werdha di Kabupaten Magelang dengan Pendekatan Konsep Home. *Skripsi Sarjana: Semarang*.
- Cabelen, M. A. D. W. I. H. (2019). *Koping stres pada perawat lansia di panti wreda*. UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG.
- Chaplin, J. P. (2006). Kamus lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono). *Jakarta: PT. Raja Grafindo*.
- Gitlin, L. N., & Wolff, J. (2011). Family Involvement in Care Transitions of Older Adults. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics*, 31(1).
- Goliszek, A. (60 C.E.). Second Manajemen Stres. *Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer*.
- Gottlieb, B. H. (1988). *Marshaling social support: Formats, processes, and effects*. Sage Publications, Inc.
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: teori dan praktik*. Bumi Aksara.
- Handoyo, L., & KEP, S. (2018). Laporan Pendahuluan Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia (Lansia) dengan Masalah Impecunity/Poverty (Penurunan/Tiada Penghasilan). *Skripsi Sarjana Universitas Airlangga*.
- Hasan, A. B. P. (2008). Pengantar Psikologi Kesehatan Islami, Jakarta: PT. *RajaGrafindo Perkasa*.
- Hawari, D. (1997). *Al Qur'an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*.
- HIDAYAH, N. U. R. (2008). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA PENGHUNI LEMBAGA PEMASYARKTAN WANITA SEMARANG*. Diponegoro University.
- Hidayat, B. U. Al. (2012). *hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Diponegoro University.
- Kemenkes, R. I. (2013). Populasi lansia diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2020. *Artikel,(021), Pp. 1â, 2*.
- Kementerian Agama, R. I. (2012). *al-Qur'an dan Terjemahan*. Jakarta: *Wali*.
- Lansia, K. (2010). Profil penduduk lanjut usia 2009. *Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia*.
- Lazarus, A. A., & Clifford, N. L. (2005). Staying sane in a crazy world. *Alih Bahasa: Linggawati Haryanto*. Jakarta: *Bhuana Ilmu Populer*.

- Looker, T., & Gregson, O. (2005). *Managing stress: Mengatasi stres secara mandiri*. Yogyakarta: *Baca*.
- Martono, N. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: *PT Raja Grafindo Persada*.
- Moleong, L. J. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif (Cetakan ketujuhbelas)*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi: Perspektif islam dan psikologi kontemporer*. UIN-Maliki Press.