

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Resiliensi dan Strategi Koping pada Tenaga Kesehatan Menghadapi Pandemi COVID-19 : Literature Review

Resilience and Coping Strategies in Healthcare Workers Facing the COVID-19 Pandemic : Literature Review

Maharti Siwi Handayani^{1*}, Anhari Achadi²¹Kajian Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia²Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*Korespondensi Penulis : maharti.sh@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Pandemi COVID-19 menempatkan tenaga kesehatan dalam situasi berisiko mengalami kelelahan, stres, kecemasan, depresi dan insomnia. Risiko ini harus dapat dikenali dan diatasi oleh tenaga kesehatan sedini mungkin agar tidak mengganggu kinerjanya. Ketahanan (*resiliency*) mental dan strategi koping yang baik dapat membantu tenaga kesehatan dalam menghadapi situasi stres akibat krisis pandemi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana ketahanan mental tenaga kesehatan dan strategi koping yang dibutuhkan dalam menghadapi krisis pandemi COVID-19.

Metode: Penelitian ini merupakan *systematic review* dengan metode PRISMA menggunakan pencarian mendetail dalam basis data elektronik ProQuest, PubMed, ScienceDirect, Scopus dan SpringerLink, Cochrane.

Hasil: Resiliensi dan strategi koping yang baik sangat dibutuhkan tenaga kesehatan untuk menghadapi stres selama pandemi COVID-19. Resiliensi dan strategi koping tenaga kesehatan dapat ditingkatkan dengan berpikiran positif, melakukan aktivitas yang menyenangkan, beribadah, rutin berolah raga, memperbaiki kualitas tidur, makan bergizi, tetap bersosialisasi dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan

Kesimpulan: Resiliensi dan strategi koping memiliki peran protektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19. Konseling rutin, kegiatan strategi koping dan konsep manajemen stres untuk tenaga kesehatan dapat menjadi pilihan bagi manajemen rumah sakit dalam rangka memberikan dukungan kepada karyawannya.

Kata Kunci: Resiliensi; Strategi Koping; Tenaga Kesehatan; Pandemi COVID-19

Abstract

Introduction: The COVID-19 pandemic has put healthcare workers at risk of dealing with fatigue, stress, anxiety, depression, and insomnia. This risk must be recognized and addressed by healthcare workers as early as possible so as not to interfere with their performance. Mental resilience and good coping strategies can help health workers in dealing with stressful situations due to the pandemic crisis.

Objective: This study aims to determine the extent of mental health workforce resilience and coping strategies needed in dealing with the COVID-19 pandemic crisis.

Methods: This study is a systematic review using the PRISMA method using a detailed search in the electronic databases of ProQuest, PubMed, ScienceDirect, Scopus and SpringerLink and Cochrane.

Results: Resilience and good coping strategies are needed by healthcare workers to deal with stress during the COVID-19 pandemic. The resilience and coping strategies of healthcare workers can be improved by thinking positively, doing fun activities, worshipping, exercising regularly, improving sleep quality, eating nutritiously, staying social and getting social support from the environment.

Conclusion: Resilience and coping strategies have a protective role in overcoming mental health problems of healthcare workers during the COVID-19 pandemic. Routine counseling, coping strategy activities and stress management concepts for health workers can be an option for hospital management in order to provide support to their employees.

Keywords: Resilience; Coping Strategy; Healthcare Workers; COVID-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah mendisrupsi seluruh aspek kehidupan manusia tak terkecuali bagi tenaga kesehatan yang bertugas di garis depan. Bekerja dalam situasi yang sama sekali berbeda, kurangnya APD, bertambahnya jam kerja, perubahan pola kerja, tuntutan yang tinggi dari masyarakat serta dihadapkan dengan isolasi sosial akan menambah beban fisik dan mental bagi tenaga kesehatan. Studi mengatakan bahwa petugas kesehatan lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, stress dan insomnia selama pandemi COVID-19 (1, 2, 3, 7). Petugas kesehatan berisiko mengalami peningkatan beban kerja, kelelahan dan stres yang jika terjadi dalam waktu lama akan berdampak buruk terhadap kinerjanya dalam memberikan pelayanan kesehatan.

Resiliensi (*resilience*) dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan atau kemampuan mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Resiliensi diartikan kesanggupan untuk mengatasi masalah, melalui dan kembali kepada kondisi semula setelah mengalami *stressor*. Resiliensi seseorang ditentukan dari faktor individual, emosi positif, *self-esteem*, spiritualitas, dukungan sosial, keluarga, komunitas. Ketangguhan (*hardiness*) adalah kerangka kepribadian yang terdiri dari tiga komponen (komitmen, kontrol, dan tantangan) dan berfungsi sebagai pondasi dalam menghadapi kondisi stres (7). Stein and Bartone dalam Maiorano (2020) mengungkapkan bahwa ketangguhan cenderung dikaitkan dengan kondisi internal yang positif, dimana seseorang yang memiliki ketangguhan yang tinggi akan menganggap peristiwa eksternal sebagai tantangan dan peluang untuk perubahan dan peningkatan diri sehingga akan mengarah pada pendekatan koping adaptif yang lebih baik untuk mengurangi tingkat stres (7).

Strategi koping adalah bagaimana cara seseorang menghadapi stres yang terjadi dalam hidupnya. Strategi koping dipelajari dari pengalaman hidup individu dan berhubungan dengan kepribadian. Ada tiga dimensi dalam strategi koping: koping berorientasi tugas/masalah (*problem-focused*), koping berorientasi emosi/aktif dan koping berorientasi penghindaran (*avoidance*) (Endler dan Parker, 1999) (8). Individu yang memiliki gaya koping berorientasi tugas akan aktif dalam memecahkan masalah dalam situasi stres dan menghasilkan tingkat stress yang lebih rendah pada petugas kesehatan (7). Sebaliknya individu yang memiliki gaya koping berorientasi emosional memiliki kecenderungan akan terlibat dalam perilaku maladaptif. Selanjutnya pada koping berorientasi penghindaran akan cenderung menghindari situasi stres yang bertendensi kepada tingkat stres yang lebih tinggi dan *post-traumatic symptoms*. Beberapa studi menyebutkan bahwa paling baik adalah strategi *problem-focused*.

Penelitian oleh Duncan (2020) dan Labrague *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa selama peristiwa yang menyebabkan stres (bencana, wabah penyakit) seseorang akan lebih mungkin menderita konsekuensi psikologis yang merugikan ketika mereka tidak memiliki ketahanan mental (resiliensi) dan strategi koping yang baik (6). Resiliensi dan strategi koping yang baik disebutkan menjadi penentu kemampuan seseorang untuk mengurangi risiko kelelahan dan stres sehingga mengatasi masalah yang dihadapinya dengan lebih baik (1, 2, 3, 4). Penting untuk mengungkapkan peran ketahanan mental dan strategi koping yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi krisis pandemi COVID-19 dan bagaimana meningkatkan aspek-aspek ini untuk membantu petugas kesehatan dalam mengatasi situasi darurat dengan lebih baik, melindungi diri mereka sendiri dari komplikasi dan efek samping psikologis yang merugikan, serta membantu merumuskan strategi organisasi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental tenaga kesehatan di garda terdepan.

Manfaat dari *systematic review* ini adalah agar dapat menjadi pengetahuan bagi tenaga kesehatan dan para *stakeholders* mengenai kesehatan mental tenaga kesehatan hubungannya dengan resiliensi dan strategi koping yang tepat dalam menghadapi situasi krisis.

METODE

Desain

Desain yang digunakan adalah *systematic review* untuk mencari sejauh mana resiliensi tenaga kesehatan dan pilihan strategi koping yang tepat dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19. Daftar periksa pelaporan *systematic review* menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses (PRISMA) Method*.

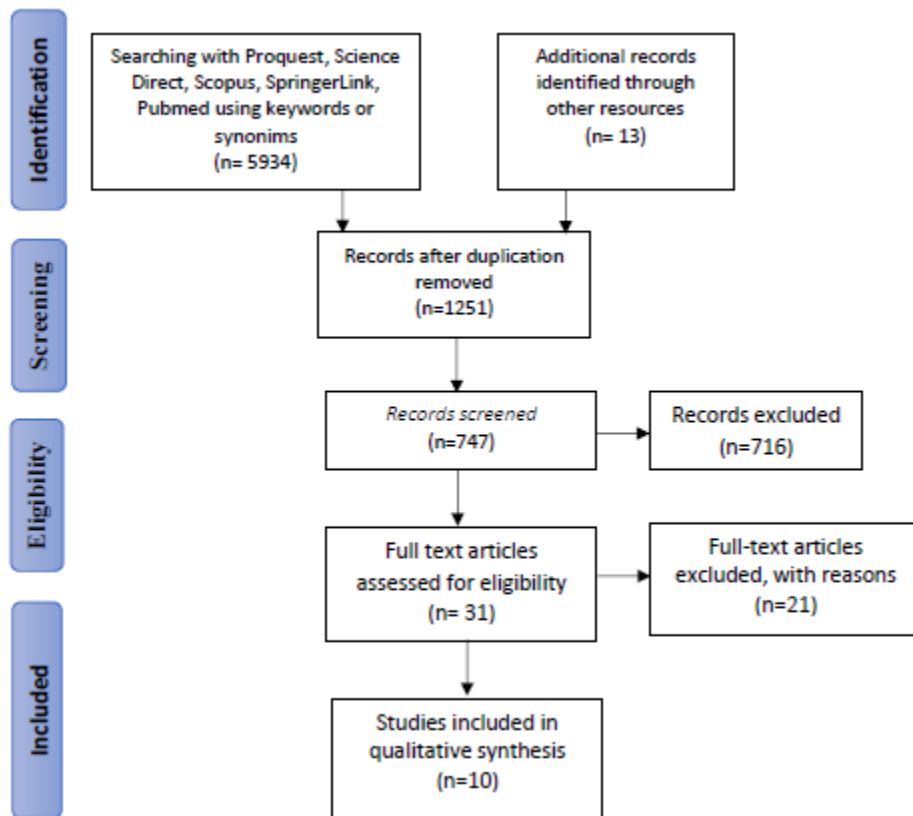
Strategi Pencarian

Pencarian data terhadap artikel yang memuat tentang resiliensi dan strategi koping tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19 melalui basis data elektronik: *ProQuest, Scopus, SpringerLink, Science Direct and PubMed* menggunakan kata kunci *resilience, coping strategy, healthcare workers, COVID-19 pandemic*. Proses pencarian awal menghasilkan total 5.934 artikel dengan filter yang digunakan adalah artikel *full text, open access*, artikel sejak Januari 2020 hingga April 2022, menggunakan Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia.

Pemilihan Artikel

Langkah berikutnya melakukan penyaringan tahap pertama dengan mengeliminasi duplikasi artikel sehingga diperoleh 1.251 artikel. Selanjutnya dilakukan analisis kesesuaian judul dan abstrak dengan kriteria kelayakan dimana terdapat 747 artikel dan 716 diantaranya dieliminasi sehingga didapatkan 31 artikel *full text* dan *open access*. Dari 31 artikel tersebut dikeluarkan 21 Artikel karena ketidaksesuaian dengan variabel yang diteliti, sehingga pada akhirnya didapat 10 artikel yang akan dianalisis.

Diagram Alir PRISMA



HASIL

Tabel 1

No.	Judul Penelitian	Tahun	Penulis	Desain Penelitian	Ukuran Sampel	Analisis Statistik	Hasil
1	<i>COVID-19: Risk Factors and Protective Role of Resilience and Coping Strategies for Emergency Stress and Secondary Trauma in Medical Staff and Emergency</i>	2020	Tiziana Maiorano, Monia Vagni, Valeria Giostra	survei <i>online</i>	240	analisis korelasi, analisis regresi dan analisis mediasi	Perawat dan dokter mengalami tingkat stres darurat yang lebih tinggi daripada pekerja darurat. Kontak langsung dengan pasien COVID-19, jenis kelamin perempuan, kejadian tak terduga, dan kurangnya APD merupakan faktor risiko stres darurat, sementara ketahanan dan strategi coping memainkan peran protektif. Analisis mediasi menunjukkan bahwa strategi coping dan hardiness

	<i>Workers--An Online-Based Study (1)</i>						merupakan faktor protektif dan mengurangi efek stres pada trauma sekunder
2	<i>Coping Strategies adopted by Australian frontline health workers to address psychological distress during COVID-19 Pandemic (5)</i>	2021	Natasha Smallwoods., et al.	survei <i>online</i>	7846	analisis deskriptif, analisis regresi logistik univariabel dan analisis regresi logistik multivariabel	Strategi koping adaptif yang paling sering dilaporkan adalah rutin berolah raga (44,9%) dan koneksi sosial (31,7%). Peningkatan penggunaan alkohol dilaporkan pada 26,3% responden dikaitkan dengan riwayat kesehatan mental yang buruk dan hubungan personal yang lebih buruk. Beberapa menggunakan aplikasi kesejahteraan psikologis atau mencari bantuan profesional; mereka yang melakukannya lebih mungkin menderita gejala penyakit mental sedang hingga berat. Orang yang tinggal di wilayah Victoria dan mereka yang memiliki anak di rumah secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk melaporkan strategi koping adaptif.
3	<i>Coping Mechanisms: Exploring Strategies Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health during the COVID-19 Pandemic (6)</i>	2020	Masatoshi Tahara, Yuki Mashizume, Kayoko Takahashi	survei <i>cross sectional</i> menggunakan kuesioner berbasis <i>web</i>	661	Mann-Whitney test, Kruskal-Wallis test, analisis regresi logistik dengan GHQ-12 sebagai variabel dependen	440 peserta (66,6%) menunjukkan kesehatan mental yang buruk (GHQ-12 \geq 4). Jenis kelamin perempuan, tingkat komunikasi yang lebih rendah dengan teman, dan kecemasan yang tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Sebaliknya, status kesehatan yang baik, kepuasan kerja yang tinggi, dan kepuasan yang tinggi dari aktivitas baru dikaitkan dengan buffer masalah kesehatan mental. Sebagian besar peserta memilih strategi koping escape-avoidance, dan partisipan dengan kesehatan mental yang lebih buruk lebih cenderung mencari dukungan sosial sebagai strategi koping

4	<i>How healthcare workers are coping with mental health challenges during COVID-19 pandemic? - A cross-sectional multi countries study (7)</i>	2020	Mila Nu Nu Htay., et al.	studi <i>cross sectional</i> menggunakan kuesioner berbasis <i>web-online</i>	2166	statistik deskriptif, Pearson <i>Chi-square test</i> , analisis model linear umum	Total 2166 responden mayoritas bekerja di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di antara mereka, 36% adalah dokter, 24 perawat dan 40% bekerja di sektor kesehatan lainnya. Lebih dari 70% atau responden menjawab bahwa “mendapatkan dukungan keluarga” dan “positive thinking” merupakan metode koping bagi mereka selama masa pandemi COVID-19. Sekitar setengah dari responden beribadah menurut keyakinannya dan melaksanakan shalat (58,4%) serta memiliki waktu tidur dan makan yang cukup (48,2%). Hubungan yang signifikan diamati antara skor sikap terhadap kerja tim interprofesional dan jenis kelamin ($p=0,009$), usia (31-45 tahun) ($p<0,001$), status perkawinan ($p<0,001$), pekerjaan ($p<0,001$) pengalaman kerja (2 -5 tahun) ($p=0,009$), tempat kerja saat ini (klinik) ($p=0,002$).
5	<i>Psychological resilience of healthcare professional during COVID-19 pandemic (8)</i>	2021	Faruk Bozdag, Naif Ergun	online survey	214	analisis korelasi Pearson, analisis regresi linear hierarkis	Untuk meningkatkan ketahanan psikologis para profesional kesehatan yang bekerja selama pandemi COVID-19, kualitas tidur, emosi positif, dan kepuasan hidup mereka perlu ditingkatkan. Tingkat ketahanan psikologis petugas kesehatan di tahun-tahun terakhir mereka ditemukan lebih tinggi. Dokter merupakan kelompok dengan tingkat ketahanan psikologis terendah di antara petugas kesehatan.
6	<i>Resilience and Work-Related Stress May Affect Depressive Symptoms in Nursing Professionals during the COVID-19 Pandemic Era (9)</i>	2021	Youjin Hong., et al	survei online	824	<i>student's t-test</i> untuk variabel kontinu dan <i>chi square</i> untuk variabel kategorik, analisis korelasi Spearman, analisis regresi	Resiliensi berkorelasi negatif dengan item Kuesioner Kesehatan Pasien-9 (PHQ-9) ($\rho=-0,23$), Skala Kecemasan Umum-7 (GAD-7) ($\rho=-0,25$), Stres dan Kecemasan terhadap Pandemi Virus-6 (SIMPAN-6) ($\rho=-0,15$), dan Stres Dan Kecemasan terhadap Pandemi Virus-3 item (SAVE-3) ($\rho=-0,13$, semua, $p<0,001$). Analisis

					logistik	regresi logistik yang terhadap usia, status perkawinan, dan masa kerja mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan umum yang tinggi [(aOR)=1,40, 95% CI=1,31-1,50], stres terkait pekerjaan selama epidemi virus (aOR=1,16, 95% CI=1,03-1,29), dan tingkat ketahanan yang rendah (aOR=0,91, 95% CI=0,85-0,97) merupakan variabel yang diharapkan pada depresi petugas kesehatan. Tingkat ketahanan profesional keperawatan dapat dikaitkan dengan tingkat stres dan kecemasan terkait pekerjaan yang rendah yang disebabkan oleh epidemi virus. Kita perlu menggali lebih jauh kemungkinan resiliensi sebagai strategi koping tenaga kesehatan di era pandemi ini	
7	<i>Nurses' stressors and psychological distress during the COVID-19 pandemic: The mediating role of coping and resilience</i> (10)	2020	Laura Lorente, María Vera, Teresa Peiró	<i>cross sectional</i> dan analisis kuantitatif	421	pemodelan persamaan struktural menggunakan data survei	Hasil menegaskan bahwa: (a) Semua stres memiliki hubungan yang signifikan, langsung, dan negatif dengan tekanan psikologis perawat; (b) Strategi yang berfokus pada emosi berhubungan negatif dengan tekanan psikologis perawat secara langsung dan tidak langsung melalui resiliensi; dan (c) Strategi problem-focused berhubungan positif dengan tekanan psikologis perawat dan secara negatif dan tidak langsung melalui strategi emotion-focused. Penelitian ini mengidentifikasi urutan mediasi penting dari stresor pada tekanan psikologis melalui efek simultan dari strategi problem-focused, strategi emotion-focused dan resiliensi. Ini menunjukkan bahwa memberlakukan dua mekanisme koping dan resiliensi penting untuk mencapai efek adaptif pada kesehatan mental perawat

8	<i>Stress, resilience and coping of Health care workers during the COVID-19 pandemic</i> (11)	2021	Ivana T. Croghan., et al	survei <i>email</i>	311	analisis deskriptif, regresi linear multipel	Dari 311 tanggapan, 302 dievaluasi: 97 dari staf nonmedis dengan kontak pasien (NMPC); 86 dari staf nonmedis tanpa kontak pasien (NMNPC); 62 dari dokter medis (MD), asisten dokter (PA) dan praktisi perawat (NP); dan 57 dari perawat. Perbedaan signifikan dicatat di seluruh kategori pekerjaan untuk stres dan resiliensi, dengan perawat melaporkan skor PSS tertinggi, dan kelompok MD/NP/PA dengan skor BRS tertinggi: perawat; NMPC; dan NMNPC. Personil yang lebih muda memiliki stres yang lebih tinggi (-1,59 per dekade usia, $P < 0,01$) dan resiliensi lebih (0,11 per dekade usia, $P = 0,002$). Data menunjukkan bahwa MD/NP/PA memiliki skor resiliensi tertinggi dan perawat memiliki tingkat stres tertinggi
9	<i>Hardiness and Coping Strategies as Mediators of Stress and Secondary Trauma in Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic</i> (12)	2020	Monia Vagni, Tiziana Maiorano, Valeria Giostra and Daniela Pajardi	kuesioner <i>online</i>	513	<i>t-tests</i> , analisis korelasional, analisis regresi dan analisis mediasi	Hardiness dan strategi koping, khususnya, yang menghentikan emosi dan pikiran yang tidak menyenangkan dan problem-focused, muncul sebagai mediator dalam mengurangi efek stres yang diprediksi pada trauma sekunder. Efek mediasi dari hardiness dan strategi koping ditemukan mengurangi efek stres pada gairah sebesar 15% dan efek pada avoidance sebesar 25%
10	<i>The role of social support and resilience in the mental health impact of the COVID-19 pandemic among healthcare workers in Spain</i> (13)	2022	Esther Ortiz-Calvo., et al	studi <i>cross-sectional</i> dengan survei <i>online</i>	2372	<i>packages dplyr and summary tools of R Studio for Mac</i> (Version February 1, 5042).	Resiliensi dan dukungan sosial yang dirasakan berbanding terbalik dengan masalah kesehatan mental (tekanan psikologis, gejala depresi, dan pikiran akan kematian), setelah disesuaikan dengan sumber potensial pengganggu. Ketahanan dan dukungan sosial yang dirasakan sendiri dapat melindungi petugas kesehatan dari hasil kesehatan mental yang negatif.

Dari 10 artikel terpilih pada Tabel 1 secara umum dikatakan bahwa prevalensi stres pada tenaga kesehatan selama masa pandemi COVID-19 adalah lebih tinggi daripada populasi biasa maupun pekerja di sektor lainnya

(7,13,15). Pada penelitian oleh Tahara, *et al.*, (2021) ditemukan 66,6% tenaga kesehatan di Jepang memiliki kesehatan mental yang buruk. Faktor jenis kelamin perempuan, usia muda, status menikah, kurang komunikasi dengan rekan kerja dan tingkat kecemasan yang tinggi berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih rendah (7,13). Sedangkan status kesehatan yang baik, kepuasan kerja yang tinggi berhubungan dengan kemampuan mengatasi masalah kesehatan mental (13,16).

Manifestasi yang mungkin terjadi dari akibat kondisi tekanan mental yang berkepanjangan di antaranya sakit kepala, stres, kecemasan, depresi, insomnia dan penyalahgunaan alkohol (7,12,14). Menangani pasien COVID-19 secara langsung, kekurangan APD, bertambahnya jam kerja dan kuantitas kerja, *shift* kerja malam, kecemasan dan perasaan takut terinfeksi maupun menginfeksi orang lain, dan kondisi ketidakpastian merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan stres tenaga kesehatan. Dalam menghadapi stres yang terjadi pada tenaga kesehatan, resiliensi, *hardiness* dan strategi koping memainkan peran protektif (7,16,18,19,20).

Resiliensi dan dukungan sosial berbanding terbalik dengan masalah kesehatan mental yang mungkin dialami tenaga kesehatan (tekanan psikologis, gejala depresi dan pikiran bunuh diri), dengan kata lain resiliensi dan dukungan sosial yang baik akan dapat melindungi tenaga kesehatan dari efek masalah kesehatan mental (20). Semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin sedikit masalah kesehatan mental yang mungkin timbul di kemudian hari (7). Untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan dapat dilakukan dengan memperbaiki kualitas tidur, mengembangkan emosi positif, dan meningkatkan kepuasan hidup (13,14,15).

Selain meningkatkan resiliensi, strategi koping yang baik juga dibutuhkan oleh tenaga kesehatan dalam menghadapi situasi krisis pandemi. Melalui analisis mediasi diperlihatkan bahwa strategi koping dan *hardiness* adalah faktor protektif dan dapat mengurangi efek stres pada trauma sekunder (7). Strategi koping yang paling umum dilakukan oleh tenaga kesehatan diantaranya dengan berpikiran positif, meningkatkan efikasi diri, rajin beribadah dan berdoa, rutin berolah raga, mengambil waktu untuk istirahat dan makan makanan bergizi, tetap bersosialisasi dengan lingkungan dan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga (7,12,13,14).

Dalam penelitian Tahara, *et al.*, (2021) sebagian besar tenaga kesehatan memilih strategi koping *escape-avoidance* dan responden dengan kesehatan mental yang lebih buruk akan lebih memilih mencari dukungan sosial sebagai strategi koping (13). Sedangkan pada penelitian multinasional oleh Htay, *et al.*, (2020) didapatkan 70% tenaga kesehatan lebih memilih mendapat dukungan keluarga dan berpikir positif sebagai metode koping dalam menghadapi stres akibat pandemi COVID-19 (14). Penggunaan strategi *emotional and cognitive avoidance* terutama pada fase darurat pertama pandemi tampaknya memungkinkan tenaga kesehatan untuk membatasi ketidakberdayaan dan ketidakmampuan mereka dalam rangka mendukung resiliensi dan aktivasi sikap proaktif (7).

Resiliensi dan strategi koping pada tenaga kesehatan juga dipengaruhi oleh status demografi seperti umur, jenis kelamin, status perkawinan dan lama bekerja (7,14,16,18). Faktor umur sedikit banyak dapat menunjukkan kematangan mental seseorang, dan dapat memperkirakan seberapa baik seseorang menanggapi *stressor*. Di antara jenis kelamin, perempuan lebih mungkin menderita stres dari pada laki-laki. Semakin baik status kesehatan seseorang, semakin baik kepuasan dalam bekerja dan semakin lama masa kerja akan semakin baik strategi koping dan resiliensi yang dimiliki untuk menghadapi kondisi stres yang mempengaruhi kesehatan mental (13).

PEMBAHASAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan kekacauan dalam pelayanan kesehatan. Beban berat yang ditanggung tenaga kesehatan menjadi berlipat ketika situasi yang dihadapi menuntut untuk segera diatasi sementara sarana dan prasarana yang tersedia kurang memadai. Sistem yang ada juga belum terlatih untuk dapat merespon dengan cepat. Kesulitan yang dihadapi petugas kesehatan diantaranya harus bekerja ekstra ketika ada rekan kerja yang tidak hadir karena sakit, mobilisasi petugas kesehatan yang tersedia untuk menangani khusus ruang isolasi COVID-19, sementara tidak ada penambahan jumlah pegawai.

Petugas kesehatan rentan terhadap kecemasan selama masa transisi dan masa sulit. Komunikasi sosial yang baik, kesehatan pribadi, dan dukungan sosial yang baik diketahui menjadi *buffer* psikososial yang dapat mengurangi stres yang diterima ketika bekerja dalam situasi pandemi COVID-19.

Sebagian besar tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan stres pribadi dan stres pekerjaan selama menghadapi pandemi COVID-19, namun kecemasan yang dihadapi di awal masa pandemi seperti ini bisa dihadapi dengan mendapatkan dukungan positif dari organisasi, tingkat resiliensi yang dimiliki dan mekanisme koping positif. Stres pribadi yang dirasakan berasal dari kesehatan pribadi, keuangan dan masalah keluarga, sedangkan stres pekerjaan karena ketidakpastian tentang perubahan rutinitas organisasi dan proses adaptasi kebiasaan baru. Stres kerja termasuk kesulitan operasional, personel yang tidak cukup, perubahan peran pekerjaan, prosedur dan rutinitas peningkatan penggunaan APD.

Studi ini menyajikan pemahaman tentang resiliensi dan strategi koping pada tenaga kesehatan dari berbagai belahan dunia seperti di Italia, Spanyol, Turki, Jepang, Korea Selatan, Amerika, Australia dan sebuah studi multinasional dengan berbagai latar belakang budaya yang berbeda-beda. Hal ini sedikit banyak berpengaruh pada karakteristik demografis dan variasi respon yang dihasilkan dari responden dari berbagai negara. Dibutuhkan investigasi lebih lanjut untuk lebih mendalami bagaimana resiliensi, dan strategi koping tenaga kesehatan yang ada di Indonesia dalam menghadapi situasi krisis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tenaga kesehatan berisiko lebih besar mengalami kelelahan fisik, mental dan sosial. Kelelahan ini akan berakibat buruk terhadap kinerja tenaga kesehatan di tangan krisis pandemi jika tidak segera dideteksi dan ditangani dengan baik. Resiliensi diketahui merupakan salah satu faktor yang dapat memperkirakan ketahanan seseorang dalam menerima *stressor* dari luar. Resiliensi erat kaitannya dengan bagaimana seseorang menilai diri sendiri (*self-esteem*), dukungan sosial, (*social support*), spiritualitas, emosi positif, faktor individual, keluarga dan komunitas

Strategi koping masa krisis pandemi juga diperlukan untuk meminimalisir dan mengatasi efek stres tenaga kesehatan. Strategi koping yang bisa dilakukan adalah menghentikan emosi dan pikiran negatif, melakukan aktivitas yang menyenangkan, berolahraga, tetap bersosialisasi dan terhubung dengan lingkungan, mencari dan mendapatkan dukungan sosial dari tempat kerja maupun keluarga. Konseling rutin untuk tenaga kesehatan dapat menjadi pilihan bagi manajemen rumah sakit dalam rangka memberikan dukungan kepada karyawannya.

Resiliensi dan strategi koping memiliki peran protektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental tenaga kesehatan. Ketahanan mental tenaga kesehatan perlu diperkuat agar dapat mengaktifasi faktor protektif yang dapat mencegah potensi kejadian yang lebih serius. Salah satu caranya adalah dengan memberikan pelatihan dan pengetahuan tentang ketahanan mental dengan penekanan pada mendeteksi ancaman, kegiatan strategi koping dan konsep manajemen stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aly HM., Nemr NA., Kishk RM., Elsaid NMA. Stress, anxiety and depression among healthcare workers facing COVID-19 pandemic in Egypt: a cross-sectional online-based study. *BMJ Open* 2021;**11**:e045281
2. Motahedi S., Aghdam NF., Khajeh M., Baha R., Aliyari R., Bagheri H., Mardani A.. Anxiety and depression among healthcare workers during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Heliyon*. 2021 Dec; **7**(12): e08570.
3. Lorenzo V., Quattropiani MC., Sardella A., Martino G., Bonanno GA. Depression, Anxiety and Stress Among Healthcare Workers During the COVID-19 Outbreak and Relationships with Expressive Flexibility and Context Sensitivity. *Front Psychol*. 2021; **12**:623033.
4. Maci'a P, Barranco M, Gorbeña S, Álvarez-Fuentes E, Iraurgi I. Resilience and coping strategies in relation to mental health outcomes in people with cancer. *PLoS One*. 2021; **16**(5): e0252075
5. Labrague LJ. Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *J Nurs Manag*. 2021 Oct; **29**(7): 1893-1905
6. VandenBos. *APA Dictionary of Psychology*, 2nd edition, USA: American Psychological Association. 2015.
7. Maiorano T., Vagni M., Giostra V., Pajardi D. COVID-19: Risk Factors and Protective Role of Resilience and Coping Strategies for Emergency Stress and Secondary Trauma in Medical Staff and Emergency Workers—An Online-Based Inquiry. *Sustainability* 2020, **12**(21), 9004.
8. Stanislawski K. The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping with Stress. *Front Psychol*, 2019; **10**:694.
9. Wu Q., Li D., Yan M., Li Y. Mental health status of medical staff in Xinjing Province of China based on the normalization of COVID-19 epidemic prevention and control. *International Journal of Disaster Risk Reduction* **74** (2022) 102928.
10. American Psychological Association. *Psychology's understanding of the challenges related to the COVID-19 global pandemic in the United States*. 2020.
11. Blasdo-Belled A., Tejada-Gallardo C., Fatsini-Prats M., Alsinet C. Mental health among the general population and healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A meta-analyses of well-being and psychological distress prevalence. *Curr Psychol*. 2022 Mar **1**;1-12.

12. Smallwood N., Karimi L., Pascoe A., Bismark M., Putland M., Johnson D., Dharmage S., Barson E., *et al.* Coping strategies adopted by Australian frontline health workers to address psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Gen Hosp Psychiatry*. 2021 Sep-Oct;72:124-130
13. Tahara M., Mashizume Y., Takahashi K. Coping Mechanisms: Exploring Strategies Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jan; 18(1): 131.
14. Htay MNN., *et al.* How healthcare workers are coping with mental health challenges during COVID-19 pandemic? - A cross-sectional multi countries study. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 11 (2021) 100759.
15. Bozdağ F., Ergün N. Psychological resilience of healthcare professional during COVID-19 pandemic. *Psychol Rep*. 2021 Dec; 124(6):2567-2586
16. Hong Y., Lee Y., Kim K., Cho I., Ahn MH., Shin Y., Park J., Chung S. Resilience and Work-Related Stress May Affect Depressive Symptoms in Nursing Professionals during the COVID-19 Pandemic Era. *Psychiatry Investig*. 2021 Apr; 18(4): 357-363
17. Lorente L., Vera M., Peiro T. Nurses' stressors and psychological distress during the COVID-19 pandemic: The mediating role of coping and resilience. *J Adv Nurs*. 2021 Mar; 77(3): 1335-1344
18. Croghan IT. Stress, resilience and coping of Health care workers during the COVID-19 pandemic. *J Prim Care Community Health*. 2021 Jan-Dec; 12: 21501327211008448
19. Vagni M., Maiorano T., Giostra V., Pajardi D. Hardiness and Coping Strategies as Mediators of Stress and Secondary Trauma in Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability* 2020, 12(18), 7561
20. Ortiz-Calvo E., Martinez-Ales G., Mediavilla R., Gonzalez-Gomez E., Fernandez-Jimenez E., Bravo-Ortiz M., Moreno-Kustner B. The role of social support and resilience in the mental health impact of the COVID-19 pandemic among healthcare workers in Spain. *J Psychiatr Res*. 2022 Apr;148:181-187
21. DeTore NR., Sylvia L., Park ER., *et al.* Promoting resilience in healthcare workers during the COVID-19 pandemic with a brief online intervention. *J Psychiatr Res*. 2022 Feb; 146: 228–233