



Eksplorasi Strategi *Coping* pada Perawat Perempuan dengan Beban Kerja Tinggi: Studi pada Perawat UGD Puskesmas Tinggimoncong Malino

Nurfadillah¹, Andi Risfan Rizaldi², A. Tenri Syahriani³

¹⁻³Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Makassar

¹nurf71228@gmail.com, ²andi.risfan@unismuh.ac.id, ³atenrisyahriani@unismuh.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi *coping* yang digunakan oleh perawat perempuan dalam menghadapi beban kerja tinggi di Unit Gawat Darurat (UGD) Puskesmas Tinggimoncong Malino, dengan fokus pada *emotional disclosure* sebagai mekanisme *coping*. Perawat UGD menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan yang kompleks, meliputi tekanan fisik, mental, dan emosional akibat kondisi pasien yang tidak dapat diprediksi, tuntutan pelayanan yang cepat, keterbatasan tenaga kesehatan, serta tekanan dari keluarga pasien. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja dan memengaruhi kesejahteraan psikologis perawat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup (*lived experiences*) perawat perempuan dalam menghadapi tekanan kerja tersebut. Informan penelitian terdiri atas tiga perawat perempuan yang bertugas di UGD Puskesmas Tinggimoncong Malino dan dipilih secara purposive sesuai dengan kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan tahapan analisis fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi menimbulkan berbagai respons emosional seperti stres, kelelahan, kecemasan, dan tekanan psikologis. Untuk mengatasi kondisi tersebut, perawat perempuan memanfaatkan *emotional disclosure* dengan cara berbagi cerita, mengungkapkan perasaan, dan menceritakan pengalaman kerja kepada rekan kerja, suami, keluarga, maupun orang terdekat yang dipercaya. Praktik ini membantu perawat memperoleh dukungan sosial, mengurangi beban emosional, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kerja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *emotional disclosure* merupakan mekanisme *coping* yang efektif dalam membantu perawat perempuan menjaga keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis di tengah tingginya tuntutan kerja di lingkungan UGD.

Kata Kunci: Beban Kerja, Strategi *Coping*, *Emotional Disclosure*, Perawat Perempuan, Unit Gawat Darurat

1. Latar Belakang

Pelayanan kesehatan pada Unit Gawat Darurat (UGD) merupakan salah satu bentuk pelayanan yang memiliki tingkat kompleksitas dan risiko kerja yang tinggi. Perawat sebagai tenaga kesehatan yang berada di garis terdepan dituntut untuk memberikan pelayanan yang cepat, tepat, dan profesional dalam berbagai kondisi kegawatdaruratan yang sering kali tidak dapat diprediksi. Selain bertanggung jawab terhadap keselamatan pasien, perawat juga harus mampu mengambil keputusan secara cepat, bekerja dalam tekanan waktu, serta menjaga stabilitas emosional selama memberikan pelayanan. Kondisi tersebut menyebabkan profesi perawat, khususnya di UGD, menjadi salah satu pekerjaan yang rentan mengalami beban kerja fisik, mental, dan emosional.

World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa tenaga kesehatan masih menghadapi berbagai tantangan, seperti tingginya beban kerja, keterbatasan sumber daya manusia, serta meningkatnya tuntutan pelayanan kesehatan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan, terutama perawat yang berinteraksi langsung dengan pasien. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya stres kerja, kelelahan emosional (*burnout*), penurunan kualitas pelayanan, hingga menurunnya keselamatan pasien apabila tidak dikelola secara efektif.

Pada lingkungan Unit Gawat Darurat Puskesmas, tekanan kerja menjadi semakin kompleks karena perawat harus menangani pasien dengan tingkat kegawatan yang beragam dalam kondisi keterbatasan tenaga maupun fasilitas. Situasi tersebut tidak hanya menuntut kemampuan teknis, tetapi juga kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi pasien kritis, keluarga pasien yang panik, serta tuntutan pelayanan yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Bagi perawat perempuan, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks karena mereka umumnya

juga menjalankan peran sebagai istri, ibu, maupun pengelola rumah tangga sehingga menghadapi beban ganda yang dapat meningkatkan tekanan psikologis.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, perawat memerlukan strategi coping yang efektif agar mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis sekaligus menjaga kualitas pelayanan kesehatan. Salah satu bentuk strategi coping yang banyak digunakan adalah *emotional disclosure*, yaitu proses mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman emosional kepada orang lain yang dipercaya sebagai upaya mengurangi tekanan psikologis serta memperoleh dukungan sosial. Strategi ini menjadi penting karena memungkinkan individu mengelola emosi secara lebih adaptif tanpa mengganggu pelaksanaan tugas profesional.

UGD Puskesmas Tinggimoncong Malino dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik pelayanan dengan beban kerja yang tinggi, jumlah tenaga yang terbatas, serta tuntutan pelayanan kegawatdaruratan yang berlangsung secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil observasi awal, perawat perempuan di unit tersebut cenderung menggunakan *emotional disclosure* melalui berbagi cerita kepada rekan kerja, suami, maupun keluarga sebagai cara mengurangi tekanan emosional setelah menjalankan tugas. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada hubungan antara beban kerja, stres kerja, dan *burnout* menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif perawat perempuan dalam memaknai dan menjalankan *emotional disclosure* sebagai mekanisme coping masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pelayanan kesehatan tingkat pertama.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman perawat perempuan dalam menggunakan *emotional disclosure* sebagai mekanisme coping ketika menghadapi beban kerja tinggi di Unit Gawat Darurat Puskesmas Tinggimoncong Malino. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian manajemen sumber daya manusia di bidang kesehatan serta menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola fasilitas kesehatan dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis tenaga keperawatan.

2. Kajian Teoritis

Penelitian ini didasarkan pada teori mengenai beban kerja, strategi coping, dan *emotional disclosure* sebagai landasan dalam memahami pengalaman perawat perempuan menghadapi tekanan kerja di Unit Gawat Darurat (UGD). Beban kerja merupakan keseluruhan tuntutan fisik, mental, dan emosional yang harus dipenuhi individu dalam menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan tanggung jawab yang dimiliki. Pada lingkungan UGD, beban kerja cenderung lebih tinggi dibandingkan unit pelayanan lainnya karena perawat harus menghadapi kondisi pasien yang bersifat darurat, mengambil keputusan secara cepat, bekerja dalam sistem shift, serta memberikan pelayanan yang optimal meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Beban kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan stres kerja, kelelahan emosional (*burnout*), serta menurunkan kualitas pelayanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan stres yang baik.

Perawat perempuan memiliki karakteristik beban kerja yang lebih kompleks karena selain menjalankan tugas profesional sebagai tenaga kesehatan, mereka juga sering menjalankan peran sebagai istri, ibu, maupun pengelola rumah tangga. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya peran ganda yang dapat meningkatkan tekanan psikologis, terutama ketika tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga terjadi secara bersamaan. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi terhadap tekanan kerja menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis maupun kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

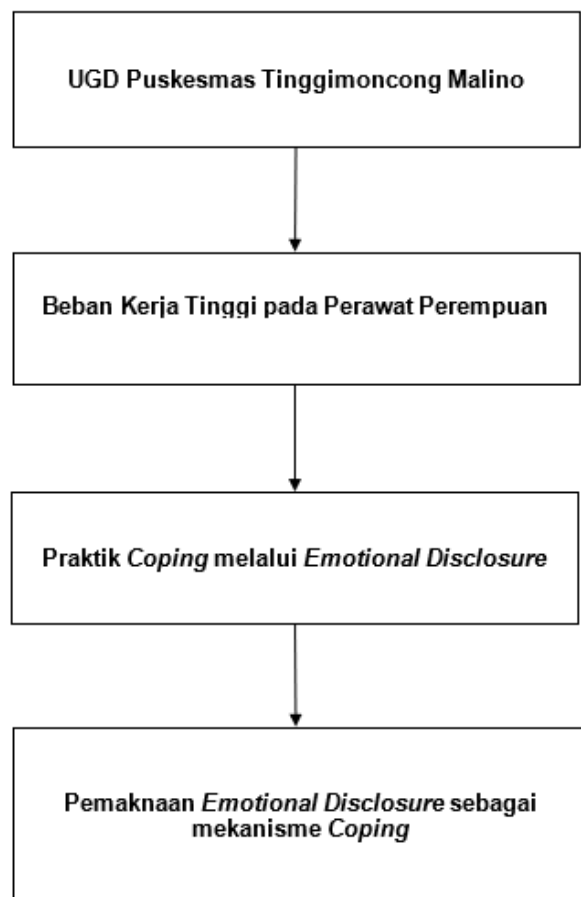
Untuk menghadapi tekanan tersebut, individu memerlukan strategi coping, yaitu upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping terdiri atas *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* digunakan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung melalui tindakan nyata, sedangkan *emotion-focused coping* bertujuan mengendalikan respons emosional yang muncul akibat situasi yang tidak dapat diubah. Dalam konteks pelayanan kesehatan, kedua strategi tersebut sering digunakan secara bersamaan, tergantung pada karakteristik permasalahan yang dihadapi oleh tenaga kesehatan.

Penelitian ini memfokuskan kajian pada *emotion-focused coping*, khususnya *emotional disclosure*. *Emotional disclosure* merupakan proses mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman emosional kepada individu yang dipercaya sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap tekanan psikologis. Pengungkapan emosi tersebut dapat dilakukan kepada rekan kerja, keluarga, pasangan, maupun sahabat sehingga individu memperoleh dukungan sosial, rasa diterima, dan kesempatan untuk melepaskan beban emosional. Frattaroli (2006) menjelaskan

bahwa *emotional disclosure* mampu meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat stres, serta membantu individu membangun mekanisme adaptasi yang lebih positif terhadap berbagai tekanan kehidupan.

Dalam profesi keperawatan, *emotional disclosure* menjadi strategi coping yang penting karena perawat secara rutin menghadapi situasi kritis yang menuntut kestabilan emosi. Perawat dituntut tetap profesional ketika menghadapi pasien dalam kondisi gawat darurat, keluarga pasien yang panik, maupun berbagai keterbatasan fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh sebab itu, kemampuan mengelola emosi melalui *emotional disclosure* dapat membantu perawat mempertahankan keseimbangan psikologis, meningkatkan ketahanan mental, serta mencegah terjadinya kelelahan emosional yang berkepanjangan.

Berdasarkan kajian teori tersebut, dapat dipahami bahwa tingginya beban kerja yang dialami perawat perempuan berpotensi menimbulkan tekanan fisik, mental, dan emosional. Dalam menghadapi kondisi tersebut, *emotional disclosure* menjadi salah satu mekanisme coping yang adaptif karena membantu individu mengurangi tekanan psikologis melalui dukungan sosial dan proses pengungkapan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana perawat perempuan memunculkan, menjalankan, dan memaknai *emotional disclosure* sebagai strategi coping dalam menghadapi beban kerja tinggi di Unit Gawat Darurat Puskesmas Tinggimoncong Malino.



Gambar 1 Kerangka Pikir

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman perawat perempuan dalam menghadapi beban kerja tinggi di Unit Gawat Darurat (UGD) Puskesmas Tinggimoncong Malino. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman hidup (*lived experiences*) informan terkait penggunaan *emotional disclosure* sebagai mekanisme

coping. Informan penelitian terdiri atas perawat perempuan yang bertugas di UGD, telah bekerja minimal tiga bulan, berstatus menikah atau berkeluarga, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka.

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan tahapan analisis fenomenologi yang meliputi *epoche* (bracketing), horizontalisasi data, pengelompokan makna, deskripsi tekstural, deskripsi struktural, dan sintesis makna untuk menemukan esensi pengalaman informan terkait praktik *emotional disclosure* dalam menghadapi beban kerja tinggi.

a. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Unit Gawat Darurat (UGD) Puskesmas Tinggimoncong Malino, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik UGD yang memiliki tingkat beban kerja tinggi serta tuntutan pelayanan yang cepat dan kompleks, sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai strategi coping pada perawat perempuan.

b. Waktu

Adapun waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Maret hingga April 2026, yang mencakup kegiatan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap informan yang telah memenuhi kriteria penelitian.

b. Jenis Dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang berupa informasi, pengalaman, persepsi, serta pemaknaan informan terkait penggunaan *emotional disclosure* sebagai mekanisme coping dalam menghadapi beban kerja tinggi.

b. Sumber Data

Sumber data penelitian merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari informan, yaitu perawat perempuan yang bertugas di Unit Gawat Darurat (UGD) Puskesmas Tinggimoncong Malino. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai pengalaman hidup informan. Penggunaan data primer memungkinkan peneliti mendapatkan data yang mendalam, kontekstual, dan sesuai dengan fenomena yang diteliti.

c. Populasi Dan Sampel

Dalam penelitian kualitatif fenomenologi, populasi tidak menjadi fokus utama sebagaimana pada penelitian kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan informan yang dipilih secara purposive sesuai dengan tujuan penelitian. Informan penelitian terdiri dari perawat perempuan yang bertugas di Unit Gawat Darurat (UGD) Puskesmas Tinggimoncong Malino.

Adapun jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang perawat perempuan yang memenuhi kriteria, yaitu telah bekerja minimal tiga bulan di UGD, berstatus menikah atau berkeluarga, memiliki anak atau pengalaman pengasuhan, serta bersedia menjadi informan penelitian. Pemilihan informan dilakukan secara purposive karena dianggap mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai pengalaman penggunaan *emotional disclosure* sebagai mekanisme coping dalam menghadapi beban kerja tinggi.

d. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai pengalaman perawat perempuan dalam menggunakan *emotional disclosure* sebagai mekanisme coping. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam (*in-depth interview*) sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pemaknaan informan terkait beban kerja serta strategi coping yang digunakan. Selain itu, observasi dilakukan untuk memahami kondisi dan situasi kerja perawat di Unit Gawat Darurat (UGD) Puskesmas Tinggimoncong Malino secara langsung. Dokumentasi juga digunakan sebagai teknik pendukung berupa pengumpulan dokumen, catatan, dan data yang relevan dengan penelitian. Kombinasi ketiga teknik tersebut diharapkan mampu menghasilkan data yang lengkap, mendalam, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat perempuan yang bertugas di Unit Gawat Darurat (UGD) Puskesmas Tinggimoncong Malino menghadapi beban kerja yang tinggi dan kompleks. Beban kerja tersebut tidak hanya berupa tuntutan fisik akibat banyaknya aktivitas pelayanan kesehatan yang harus dilakukan, tetapi juga

mencakup tekanan mental dan emosional yang muncul dari tanggung jawab profesional terhadap keselamatan pasien. Lingkungan kerja UGD yang bersifat dinamis mengharuskan perawat selalu siap menghadapi kondisi pasien yang datang secara tiba-tiba dengan tingkat kegawatan yang berbeda-beda. Selain itu, keterbatasan jumlah tenaga kesehatan, tuntutan penyelesaian tugas dalam waktu singkat, serta tekanan dari keluarga pasien semakin memperberat beban kerja yang dirasakan oleh perawat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, beban kerja yang tinggi sering kali menimbulkan berbagai respons emosional seperti kelelahan, stres, kecemasan, ketegangan, dan perasaan tertekan. Perawat tidak hanya dituntut untuk memberikan pelayanan yang cepat dan tepat, tetapi juga harus mampu menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi pasien dalam kondisi kritis maupun keluarga pasien yang panik dan menuntut penanganan segera. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan perawat di UGD tidak hanya membutuhkan kemampuan teknis keperawatan, tetapi juga kemampuan pengelolaan emosi yang baik agar pelayanan kesehatan tetap berjalan secara optimal.

Penelitian ini menemukan bahwa salah satu strategi coping yang paling sering digunakan oleh perawat perempuan dalam menghadapi tekanan kerja adalah *emotional disclosure*. Strategi ini muncul sebagai bentuk upaya perawat untuk mengurangi beban emosional yang dirasakan setelah menjalani aktivitas kerja yang penuh tekanan. Informan mengungkapkan bahwa mereka cenderung menceritakan pengalaman kerja, keluhan, maupun perasaan yang dirasakan kepada orang-orang yang dipercaya, seperti rekan kerja, suami, anggota keluarga, maupun sahabat dekat. Melalui proses tersebut, perawat memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan emosi yang selama bekerja harus dikendalikan dan disimpan secara profesional.

Praktik *emotional disclosure* yang dilakukan oleh perawat perempuan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mereka menghadapi tekanan kerja. Rekan kerja menjadi pihak yang paling memahami situasi dan kondisi pekerjaan di UGD sehingga sering dijadikan tempat berbagi pengalaman. Sementara itu, suami dan keluarga berperan sebagai sumber dukungan emosional yang memberikan rasa nyaman, perhatian, serta motivasi bagi perawat setelah menjalani pekerjaan yang melelahkan. Kehadiran dukungan sosial tersebut membantu perawat mengurangi perasaan tertekan, meningkatkan ketenangan emosional, dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa individu akan menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi tuntutan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki. Dalam konteks penelitian ini, *emotional disclosure* termasuk dalam kategori *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang berorientasi pada pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres. Perawat perempuan menggunakan strategi ini karena sebagian besar sumber tekanan yang mereka hadapi, seperti kondisi pasien yang kritis, keterbatasan tenaga kerja, dan tuntutan pelayanan, tidak selalu dapat diubah atau dikendalikan secara langsung.

Hasil penelitian juga mendukung temuan Frattaroli (2006) yang menyatakan bahwa pengungkapan emosi dapat memberikan manfaat psikologis berupa penurunan tingkat stres, peningkatan kesejahteraan mental, dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan hidup. Pada penelitian ini, para informan mengungkapkan bahwa setelah berbagi cerita atau mengutarakan perasaan kepada orang yang dipercaya, mereka merasa lebih lega, tenang, dan mampu kembali menjalankan tugas dengan lebih baik. Dengan demikian, *emotional disclosure* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelepasan emosi, tetapi juga menjadi mekanisme pemulihan psikologis yang membantu perawat mempertahankan kesehatan mental mereka.

Selain sebagai sarana pelepasan tekanan emosional, *emotional disclosure* juga dimaknai oleh informan sebagai bentuk dukungan dan penguatan diri. Perawat perempuan memandang aktivitas berbagi cerita sebagai cara untuk memperoleh solusi, masukan, maupun perspektif baru terhadap masalah yang dihadapi. Proses tersebut membantu mereka memahami bahwa tekanan kerja merupakan bagian dari profesi yang dapat dihadapi dengan dukungan lingkungan sosial yang positif. Oleh karena itu, *emotional disclosure* memiliki makna yang lebih luas daripada sekadar mengungkapkan perasaan, yaitu sebagai proses membangun ketahanan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kerja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja tinggi yang dialami perawat perempuan di UGD Puskesmas Tinggimoncong Malino mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Dalam menghadapi kondisi tersebut, perawat memanfaatkan *emotional disclosure* sebagai strategi coping utama untuk mengurangi tekanan psikologis, memperoleh dukungan sosial, dan menjaga keseimbangan emosional. Temuan ini

menegaskan pentingnya dukungan psikososial di lingkungan kerja kesehatan sebagai upaya menjaga kesejahteraan mental tenaga kesehatan, khususnya perawat perempuan yang menghadapi tuntutan kerja tinggi dan peran ganda dalam kehidupan sehari-hari.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Eksplorasi Strategi Coping pada Perawat Perempuan dengan Beban Kerja Tinggi: Studi pada Perawat UGD Puskesmas Tinggimoncong Malino*, dapat disimpulkan bahwa perawat perempuan di Unit Gawat Darurat menghadapi beban kerja yang tinggi yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Beban kerja tersebut dipengaruhi oleh kondisi pasien yang tidak dapat diprediksi, tuntutan pelayanan yang cepat dan tepat, keterbatasan jumlah tenaga kesehatan, serta tekanan dari keluarga pasien. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai respons emosional seperti stres, kecemasan, kelelahan, dan tekanan psikologis dalam menjalankan tugas profesional sehari-hari. Penelitian ini menemukan bahwa *emotional disclosure* muncul sebagai mekanisme coping yang digunakan perawat perempuan untuk menghadapi tekanan kerja yang mereka alami. Praktik *emotional disclosure* dilakukan dengan mengungkapkan perasaan, berbagi cerita, dan menceritakan pengalaman kerja kepada rekan kerja, suami, keluarga, maupun orang terdekat yang dipercaya. Melalui proses tersebut, perawat memperoleh kesempatan untuk menyalurkan emosi, mengurangi beban psikologis, serta mendapatkan dukungan sosial yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan pekerjaan. Selain berfungsi sebagai sarana pelepasan emosi, *emotional disclosure* juga dimaknai sebagai bentuk dukungan psikologis, penguatan diri, dan upaya mempertahankan keseimbangan emosional. Strategi coping ini membantu perawat perempuan merasa lebih tenang, lega, dan mampu beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi. Dengan demikian, *emotional disclosure* memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis perawat perempuan serta mendukung keberlangsungan kualitas pelayanan kesehatan di Unit Gawat Darurat Puskesmas Tinggimoncong Malino.

Referensi

1. Alruwaili, M. M., Abuadas, F. H., Maude, P., & Ross, A. (2022). Experiences, Perceptions, and Coping Patterns of Emergency Department Nurses with Occupational Stressors in Saudi Arabian Hospitals: Mixed-Method Study. *Healthcare*, 10(8), 1504. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081504>
2. Annastia, S. (2025). *Coping Stres Kerja pada Perawat Wanita yang Mengalami Konflik Peran Ganda di RSU Materna Medan*.
3. Anwar, B., Akhtar, N., Parveen, S., & Sher, N. (2025). Work Stress in Nurses and Its Influence on Patient Care and Quality of Life. *Biological and Clinical Sciences Research Journal*, 6(1), 142–145. <https://doi.org/10.54112/bcsrj.v6i1.1538>
4. Carayon, P., & Gurses, A. P. (2008). Nursing workload and patient safety—a human factors engineering perspective. *Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses*.
5. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
6. Gómez-Urquiza, J. L., De la Fuente-Solana, E. I., Albendín-García, L., Vargas-Pecino, C., Ortega-Campos, E. M., & Canadas-De la Fuente, G. A. (2017). Prevalence of burnout syndrome in emergency nurses: A meta-analysis. *Critical Care Nurse*, 37(5), e1–e9.
7. Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough? *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
8. Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). *Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research* (Vol. 52, pp. 139–183). *Advances in Psychology*. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)
9. Labrague, L. J., McEnroe Petite, D. M., Leocadio, M. C., Van Bogaert, P., & Tsaras, K. (2018). Perceptions of organizational support and its impact on nurses' job outcomes. *Nursing Forum*, 53(3), 339–347.
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
11. Mahastuti, P. D. P., Muliarta, I. M., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2019). Perbedaan Stress Kerja pada Perawat di Ruang UGD dengan Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kota Denpasar tahun 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(2).
12. McVicar, A. (2016). Scoping the common antecedents of job stress and job satisfaction for nurses (2000–2013) using the job demands–resources model of stress. *Journal of Nursing Management*, 24(2), E112–E136.
13. Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. sage.
14. Munandar, A. S. (2001). *Psikologi industri dan organisasi*.
15. Muzakir, H., & Islam, A. F. (2024). Hubungan Faktor Pekerjaan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(2), 77–84. <https://doi.org/10.32695/jkt.v14i2.354>
16. Noviani, D., Haryeti, P., & Astuti, A. P. K. (2024). Hubungan Beban Kerja Dengan Burnout Perawat Di Unit Gawat Darurat Puskesmas Wilayah Kerja Sumedang Utara. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 317–325.
17. Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. *Oxford Handbook of Health Psychology*, 417–437.
18. Sugiyono, D. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
19. Sundari, I., Yudianto, K., & Nuraeni, A. (2022). Literature Study: Burnout and Coping among Emergency Room Nurses. *Journal of Nursing Care*, 5(2).
20. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.

21. Tarwaka, E. I. (2015). Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. *Solo: Harapan Press*. ISSN.
22. World Health Organization. (2023). Health workforce: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-workforce>.
23. Wu, J., Dou, J., Wang, D., Wang, L., Chen, F., Lu, G., Sun, L., & Liu, J. (2024). The empathy and stress mindset of healthcare workers: the chain mediating roles of self-disclosure and social support. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1399167.
24. Zabin, L. M., Zaitoun, R. S. A., Sweity, E. M., & de Tancillo, L. (2023). The relationship between job stress and patient safety culture among nurses: a systematic review. *BMC Nursing*, 22(1), 39.
25. Zhang, Y., Duffy, J. F., & De Castillero, E. R. (2017). Do sleep disturbances mediate the association between work-family conflict and depressive symptoms among nurses? A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(8), 620–628.