

# KOPING PERAWAT TERHADAP STRESS KERJA DI RUANG RAWAT INAP BOUGENVILE RUMAH SAKIT TELOGOREJO SEMARANG TAHUN 2004

*The Nurse Coping to Work Stress in Baugenvile Room Tlogorejo Hospital Semarang 2004 :*

M. Fatkhul Mubin<sup>1)</sup>

I'ien Noer 'Aini<sup>2)</sup>

- 1 Lecturer of Nursing and Health Faculty University of Muhammadiyah Semarang  
2 Student of Public Health Faculty University of Muhammadiyah Semarang

## ABSTRACT

*Stress is typical correlation between individual and his environment so it endangers his prosperity. Sources of stress (stressor) are an occurrence, situation, project or individual able to cause stress. Stressor can come from one who hit by stress (internal resources) or from outside (external sources) both on environment and family. Nurses work fully responsibility to people safety so this work can become stressor. Researched by Grawt and friends (1989) in English concerning stressor in nurse treatment worked in many different field determine that 67% respondents expressed the ratio between service and source had unbalanced, 34% express work finishing deadline determined by others and not himself. So it needed soul (coping) defense mechanism, as problem preventive process at individual to manage the stress condition.*

*This research aims to know nurse was coping used in overcoming the effect of their work. Nurse's perception about work stress and this study also identified nurse's way overcoming stress emerging in her work.*

*Cross sectional study using survey method was applied in this study, with aims to know nurse coping to work stress in Bougenvile room Tlogorejo Hospital Semarang. The nurse research subject counted 67 people with taken sample was to represent each floor at Bougenvile room taken by random proportional depend on the amount of nurse percentage each floor. The Bougenvile's room consists of 4 floors.*

*The research result indicates that:*

- a. At nurse frequency distribution depend on perception of work stressor could be known that most nurse 67 (97%) expressing low stressor.*
- b. At nurse distribution depend on coping focusing at problem could be identified most responder have coping depend on positive trouble solving 100%.*
- c. At nurse distribution depend on emotion arrangement coping could be described that the most responder have coping depend on positive emotion arrangement (100%).*

*Suggestion given (a) a requirement to improve good employees between colleague and other health team, (b) require to improve treatment ability both skill and knowledge, (c) establishment conducive work environment, (d) evaluate and follow-up if there is problem of nurse.*

*Key word : stress, nurse, coping*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian hidup manusia, karena stres akan membuat individu berkembang dan berubah. Setiap orang dalam kehidupan pernah mengalami suatu peristiwa dan pengalaman yang mengakibatkan stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah sebagai suatu hubungan yang khas antara individu dan lingkungannya yang mengancam atau melampaui kemampuannya untuk mengatasinya sehingga membahayakan kesejahteraannya.

Sumber stres atau yang disebut *stressor* adalah suatu keadaan, situasi, proyek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Adapun *stressor* bisa berasal dari orang yang terkena stres sendiri (*internal sources*) atau dari luar (*external sources*) yang bisa ada pada keluarga dan lingkungan baik lingkungan kerja maupun lingkungan sekeliling kita. (Barbara, JS, 1997).

Salah satu yang dapat menjadi *stressor* adalah bidang pekerjaan yang menuntut tanggung jawab penuh atas keselamatan orang lain atau yang berkaitan dengan orang. Hal semacam ini juga dialami oleh perawat. Perawat yaitu seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan formal keperawatan serta diberi kewenangan untuk melaksanakan peran dan fungsinya, dimana dalam bekerja menghabiskan waktu untuk berinteraksi baik dengan sesama tenaga kerja, pekerjaan, pasien serta lingkungannya yang dapat berdampak positif juga dapat berdampak negatif. Dampak positif *stressor* adalah membuat seseorang menjadi lebih berpengalaman. Pengalaman membuat seseorang lebih matang dalam mengambil keputusan untuk memecahkan masalah atau mengatasi stres. Sedangkan dampak negatif *stressor* adalah dapat menimbulkan stres yang mengganggu keseimbangan tubuh. Kita kadang-kadang berhadapan dengan perasaan marah, malu, kecewa, takut atau putus asa bahkan merasa kesal, bingung atau frustrasi karena tidak menemukan jalan keluar terhadap kebutuhan dan masalah-masalah

dari klien kita. Disamping itu sebagian dari klien kita bersikap kritis, banyak menuntut, sedangkan perawat hanya bisa menahan diri tetapi di dalam batin kita betul-betul mengalami kebingungan. Di samping itu, kita juga mengalami kekurangan ruang gerak, sumber daya manusia dan sumber daya lainnya yang diperlukan untuk menjadikan pelayanan kita lebih efektif. (Keliat Budi Anna, 1998).

Perawat yang dituntut untuk bekerja dengan terampil, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat waktu, pada awalnya tertantang atau termotivasi untuk bekerja, tetapi dapat menimbulkan stres apabila tuntutan tersebut terus bertambah. (Keliat Budi Anna, 1998)

Penelitian di Inggris yang dilakukan oleh Grawth dkk (1989) tentang sumber-sumber stres dalam keperawatan pada perawat yang bekerja di berbagai tatanan yang berbeda ditemukan bahwa 67 % responden menyatakan waktu yang tidak mencukupi untuk melakukan tugas secara memuaskan dan hal ini merupakan sumber stres yang paling penting 54 % menyatakan rasio antara pelayanan dengan sumber tidak seimbang, dan 46 % menyatakan batas waktu penyelesaian tugas yang ditentukan orang lain dan bukan dari dirinya.

Dalam pelayanan kesehatan, perawat yang mengalami stres berat dapat kehilangan motivasi, mengalami kejenuhan yang berat dan tidak masuk kerja lebih sering. Kegagalan dalam mengurangi dan menghilangkan *stressor* yang terkait dengan pekerjaan tergantung pada pendekatan yang dilakukan oleh individu tersebut. Dalam hal ini perlu adanya proses adaptasi bagi perawat terhadap adanya stres mengingat dampaknya yang begitu besar dan keberhasilan dalam adaptasi tergantung dari kuat tidaknya mekanisme pertahanan jiwa seseorang. Apabila mekanisme pertahanan jiwa (*koping*) seseorang cukup kuat untuk menghadapi dan melawan *stressor*, maka kondisi stres ini akan berakhir dengan baik, artinya individu tersebut tidak terganggu

dengan adanya *stressor*, begitu juga sebaliknya. Mekanisme pertahanan jiwa (*koping*) adalah proses pemecahan masalah dimana seseorang mempergunakannya untuk mengelola kondisi stres. Macam *koping* yang digunakan individu sering berhubungan erat dengan persepsi individu terhadap peristiwa stres.

Rumah Sakit Telogorejo merupakan salah satu rumah sakit swasta tipe B di Semarang. Khusus di ruang rawat inap yang merupakan ruang perawatan memiliki kapasitas tempat tidur berjumlah 324 dengan berbagai macam kasus penyakit. Penyakit dalam syaraf, bedah, anak, kandungan dan lain-lain, serta jumlah tenaga perawat sebesar 131 yang tersebar di seluruh ruangan yaitu blok B (ruang B1, B2, B3, B4) juga menyediakan fasilitas kamar perawatan dari kelas tiga sampai kelas VIP yang berarti pasien berasal dari kalangan ekonomi menengah ke atas, serta terdapat ruang isolasi yaitu ruang khusus bagi perawatan pasien dengan keadaan umum jelek. Pasien setiap hari datang silih berganti dengan kasus yang berbeda dengan pelayanan menggunakan metode tim, dalam hal ini setiap ruang rawat inap dibagi menjadi tiga sampai empat tim dan setiap tim terdiri dari 2 sampai 3 perawat tiap shift sehingga satu perawat menangani 6 atau 7 pasien dan sistem kerja ronde (*shift*).

Melihat fenomena tersebut, kemungkinan stres yang dialami oleh perawat adalah tinggi, karena dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 16 Juni 2002 dengan wawancara pada sepuluh perawat, mereka mengatakan pernah mengalami stres dalam pekerjaannya. Dari temuan-temuan data di atas peneliti merasa sangat tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai *koping* perawat itu sendiri dalam mengatasi stres kerja.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan survei dan rancangan *cross sectional*, karena peneliti ingin mengetahui gambaran *koping* perawat terhadap stres kerja. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di rumah sakit Telogorejo di ruang rawat inap *bougenvile*, mempunyai pendidikan D III Keperawatan dengan masa kerja yang sama untuk tiap kelompok yaitu + 5 th. Sampel dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di RS. Telogorejo di ruang rawat inap *Bougenville* 4 lantai dengan jumlah sample

67 perawat (  $n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$  ), metode pengambilan sample acak proporsional.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi perawat berdasarkan persepsi tentang *stressor* kerja

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Perawat Berdasarkan Persepsi Tentang *Sterssor* Kerja

No.	Faktor-faktor eksternal	Jumlah	Prosentase
1	Stressor tinggi	2	3 %
2	Stressor rendah	65	97 %
	Total	67	100 %

Dari tabel 4.1. dapat diketahui bahwa sebagian besar perawat yaitu 65 (97 %) menyatakan *sterssor* rendah.

**Variabel koping yang berfokus pada masalah**

Responden yang bekerja di rumah sakit Telogorejo ruang Bougainville (sesuai

criteria), koping yang berfokus pada masalah dapat dijelaskan dari tabel 4.2 berikut

**Tabel 4.2. Distribusi Perawat Berdasarkan Koping yang Berfokus Pada Masalah**

No.	Koping yang berfokus pada masalah	Jumlah	Prosentase
1	Negatif	0	0 %
2	Positif	67	100 %
	Total	67	100 %

Dari tabel 4.2. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki koping yang berfokus pada masalah adalah koping positif yaitu (100%)

**Variabel Koping Pengaturan Emosi**

**Tabel 4.3. Distribusi Perawat Berdasarkan Koping Pengaturan Emosi**

No.	Koping Pengaturan Emosi	Jumlah	Prosentase
1	Negatif	0	0 %
2	Positif	67	100 %
	Total	67	100 %

Dari tabel 4.3. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki koping pengaturan emosi positif yaitu (100%)

**Variabel perawat berdasarkan koping yang berfokus pada masalah dan pengaturan emosi**

**Tabel 4.4. Distribusi Perawat Berdasarkan Koping yang Berfokus pada Masalah dan Pengaturan Emosi**

No.	Koping yang Berfokus pada Masalah dan Pengaturan Emosi	Jumlah	Prosentase
1	Negatif	0	0 %
2	Positif	67	100 %
	Total	67	100 %

Dengan demikian koping perawat terhadap stress kerja di ruang rawat inap bougenville rumah sakit Telogorejo Semarang menunjukkan koping yang positif.

## **Pembahasan Hasil Penelitian**

Beberapa penelitian tentang stress kerja telah banyak dilakukan dan sebenarnya sangat luas, akan tetapi dalam bidang keperawatan masih terbatas, karena untuk melakukan memerlukan ilmu dan dukungan dari berbagai pihak yang terkait.

Profesi perawat adalah profesi yang sehari-harinya berada dalam bidang pekerjaan membantu orang lain bahkan 24 jam penuh mendampingi pasien tidak terlepas dari permasalahan yang muncul setiap hari dan hal ini akan mempengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja. Di samping itu perawat juga dihadapkan pada keadaan kekurangan baik ruang gerak, sumber daya manusia dan sumber daya lainnya yang diperlukan untuk menjadikan pelayanan kita lebih efektif dan memuaskan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat ilmuwan Thomas ashby (1999) bahwa stress terjadi memang bukan saja karena seseorang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan, gagal dalam berusaha, melainkan juga terjadi karena orang tersebut tidak memiliki sumber daya dan ketrampilan yang bisa membantunya memecahkan masalah yang mereka hadapi. Oleh karena itu agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yang berhubungan dengan stress kerja perawat terutama tentang cara penanggulangan stress kerja perawat terutama tentang cara penanggulangan stress itu sendiri, maka perawat harus memahami tentang stress kerja yang bias muncul sewaktu-waktu saat bekerja. Pendapat di atas juga dikemukakan berdasarkan penelitian di Jerman (2002) tentang stress kerja, bahwa perlu mengenal stress dulu untuk terbebas dari permasalahannya.

Dari hasil kuesioner yang telah dibagikan kepada perawat sebagai responden didapatkan hasil sebagai berikut : Secara umum dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden mempunyai koping positif terhadap stressor kerja yaitu (97%). Hal ini karena sebagian besar perawat merasa nyaman di lingkungan kerja, perawat

merasa tuntutan kerja tidak terlalu tinggi, tugas, dan tanggung jawab di Ruang Bougenville tidak berat, standart kerja di ruang bougenville tidak tinggi, perawat tidak merasa kesulitan dalam menghadapi pasien yang tidak cooperative, perawat merasa tidak kesulitan dalam membina hubungan dengan pasien, keluarga pasien, dokter, atasan, serta dengan teman sejawat. Menurut (Safino, 1990) bahwa individual akan memberikan stress yang berbeda pada stressor yang sama. Jelas bahwa terdapat perbedaan dalam mengartikan tumbuhnya kesadaran terhadap stress merupakan proses kompleks dan dinamis.

Koping yang berfokus pada masalah Secara umum dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa perawat yang menunjukkan koping positif yaitu (100%). Hal ini disebabkan karena perawat menganggap stressor wajar atau rendah. Dan secara psikologis perawat menganggap masalah mudah diselesaikan, karena pendidikan perawat yang sudah tinggi serta pengalaman yang banyak.

Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber misalnya media masa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat, dan sebagainya. Pengetahuan ini dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai keyakinan tersebut. Menurut Supriyadi (1993), pengetahuan juga dapat diartikan sebagai sekumpulan informasi yang dipahami, yang diperoleh dari proses belajar selama hidup dan dapat dipergunakan sewaktu-waktu sebagai alat penyesuaian diri baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan.

Koping pengaturan emosi Secara umum dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa koping perawat menunjukkan positif yaitu (100%). Hal ini disebabkan karena karakteristik responden sangat berpengaruh terhadap pengaturan emosional. Umur : sebagian besar responden berusia antara 25 th sampai dengan 45 tahun. Hal ini sangat

mempengaruhi kemampuan pengaturan emosional, Pendidikan : semua responden mempunyai pendidikan D III sehingga hal ini sangat mempengaruhi kemampuan pengaturan emosional

Penelitian dari De weerd (1988) mengatakan ada pengaruh yang kuat dari tingkat lamanya pengalaman dan tingkat pendidikan terhadap kemampuan untuk mengatur emosi.

Pengaruh lamanya pengalaman dan tingkat pendidikan dapat bersifat langsung maupun tidak langsung terhadap pengaturan emosi.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang koping perawat terhadap stress kerja di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Telogorejo Semarang, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa koping perawat terhadap stress kerja adalah sebagai berikut :

1. Perawat sebagian besar (97%) mempunyai stressor kerja rendah
2. Perawat seluruhnya (100%) mempunyai koping berdasarkan pemecahan masalah yang positif
3. Perawat seluruhnya (100%) mempunyai koping berdasarkan pengaturan emosi yang positif

#### DAFTAR PUSTAKA

Abraham Charles BA, Shanley Eamon BA, 1997, *Social Psychology for Nurses*, Editor Robert Priharjo, Yasmin Asih, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Arikunto (1996), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, edisi Revisi III, Jakarta Rineka Cipta.

Barbara, JS, 1997, *Adaplation and Growth Growth Psychiatric Mental Health Nursing*, Fourth edition, Lippincott.

Brigham. J. (1991), *Sosial Psychology*. Second Edition, New York Harper Collins Publisher.

Brockoop DY, Tolsma, Hastings MT, 199, *Fundamental of Nursing Research*, Alih Bahasa : Yasmin Asih, Aniek Maryunani, Edisi 2, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Fabella AT, 1993, *Anda Sanggup Menghadapi Stres*, Indonesia Publishing House, Jakarta.

Hudjana Agus M, 1994, *Stres tanpa Distres Seni mengolah Stres*, Kanisius, Yogyakarta.

Keliat Budi Anna, 1998, *Penatalaksanaan Stres*, Editor : Yasmin Asih, Penerbit Buku Kedokteran EGC Jakarta.

Notoadmodjo, (1993) *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.

Potter PA, Pery AG, 1993, *Fundamental of Nursing Concept, Process and Practyice*, Third Edition, Mosby Year Book, Inc : Missouri.

Sears Do., Fredman JI, Peplau LA (1992), *Psikologi Sosial Jilid 5*, Edisi V. Alih Bahasa : Arryanto M, Soekrisno S, Jakarta : Erlangga.

Sugiyono (1999), *Statistik untuk Penelitian*. Bandung CV Alfa Beta.

Widya, Prakoso dkk, 1999, *Penyebab Stres*, Majalah Tiara, Situs Keluarga Bahagia Indonesia.

William Stephen, 1997, *Menjadikan Tekanan sebagai Pemucu Kerja Puncak Suatu Pendekatan Positif terhadap Stres*, Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.