

KOPING PERAWAT TERHADAP STRESS KERJA DI RUANG RAWAT INAP (STUDI DI RUMAH SAKIT TELOGOREJO SEMARANG)

I'ien Noer'aini*

*) Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

Latar Belakang

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 kesejahterannya.

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. Disamping 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 berkerja diberbagai tatanan yang berbeda ditemukan bahwa 67% responden menyatakan waktu yang tidak menyukupi 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.

Rumah Sakit Telogorejo merupakan salah satu rumah sakit swasta tipe B di Semarang. Khusus diruang 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 diseluruh ruangan yaitu blok B (Ruang B1, B2, B3, B4) juga menyediakan fasilitas kamar perawatan dari kelas tiga samapi kelas VIP yang berarti pasien berasal dari kalangan ekonomi menengah keatas, serta terdapat ruang isolasi yaitu ruang khusus bagi perawatan pasien dengan keadaan umum jelek. dalam hal ini setiap ruang rawat inap dibagi menjadi tiga sampai empat team dan setiap team terdiri dari dua sampai tiga perawat setiap shif sehingga satu perawat menangani

enam atau tujuh pasien dan sistem kerja ronde (shift).

Melihat fenomena tersebut, kemungkinan stres yang dialami oleh perawat adalah tinggi, karena dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara pada sepuluh perawat, mereka mengatakan pernah mengalami stres dalam pekerjaannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan survey dan rancangan cross sectional, karena peneliti ingin mengetahui gambaran koping perawat terhadap stress kerja. Populasi penelitian ini adalah perawat yang bekerja di Rumah Sakit Telogorejo diruang rawat inap Bougenvile, mempunyai pendidikan D3 Keperawatan dengan masa kerja yang sama untuk tiap kelompok yaitu kurang lebih lima tahun. Sampel penelitian ini adalah perawat yang bekerja di Rumah Sakit Telogorejo diruang rawat inap Bougenvile empat lantai dengan jumlah sampel 67 perawat metode pengambilan sampel acak proporsional.

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi perawat berdasarkan persepsi tentang stressor kerja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perawat Berdasarkan Persepsi Tentang Stressor Kerja

No	Faktor-faktor eksternal	Jumlah	Prosentase
1	Stressor Tinggi	2	3%
2	Stressor Rendah	65	97%
	Total	67	100%

Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar perawat yaitu 65 (97%) menyatakan stressor rendah.

Variabel koping yang berfokus pada masalah

Responden yang bekerja di Rumah Sakit Telogorejo Ruang Bougenvile (sesuai kriteria), koping yang berfokus pada masalah dapat dijelaskan dari tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 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%

Tabel 2 dapat diketahui bahwa sbagian besar responden memiliki koping yang berfokus pada masalah koping positif yaitu (100%)

Tabel 3. Distribusi Perawat Berdasarkan Koping Pengaturan Emosi

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

Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki koping pengaturan emosi positif yaitu (100%)

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%

Koping Perawat terhadap stres kerja diruang rawat inap Bougenvile Rumah Sakit Telogorejo Semarang menunjukkan Koping yang positif

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Beberapa penelitian tentang stres 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 produktifitas kerja. Disamping itu perawat juga dihadapkan pada keadaan kekurangan baik ruang gerak, sumber daya manusia dan sumber daya lainnya yang diperlukan untuk menjadikan pelayan 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 stres kerja perawat terutama tentang cara penanggulangan stres itu sendiri, maka perawat harus memahami tentang stres kerja yang bisa muncul sewaktu-waktu saat bekerja. Pendapat diatas dikemukakan berdasarkan penelitian di Jerman (2002) tentang stres kerja, bahwa perlu mengenal stres dulu untuk terbebas dari permasalahannya.

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 Bougenvile tidak berat, standart kerja di ruang bougenvile tidak tinggi, perawat tidak merasa kesulitan dalam menghadapi pasien yang tidak kooperatif, perawat merasa tidak kesulitan dalam membina hubungan dengan pasien, keluarga pasien, dokter, atasan serta 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 tahun sampai dengan 45 tahun. Hal ini sangat mempengaruhi kemampuan pengaturan emosional, Pendidikan : semua responden mempunyai pendidikan D III Keperawatan sehingga hal ini sangat mempengaruhi kemampuan pengaturan emosional.

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 ..
- Barbara, JS, 1997, adaptation and Growth Psikiatric Mental Health Nursing, Fourth edition , Lippincott.
- Brighman.J.(1991). Sosial Psychology. Second Edition, New York Harper Collins Publisher.
- Fabella AT, 1993, Anda Sanggup Menghadapi Stress, Indonesia Publising 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.
- Potter PA, Pery AG, 1993, Fundamental Of Nursing Concept, Process and Practyice, Third Edition , Mosby Year Book , Inc : Missouri
- Sears Do., Fredman JL, Peapla LA (1992) Psikologi Sosial Jilid 5, Edisi V. Alih Bahasa : Arryanto M, Soekrisno S, Jakarta : Erlangga.
- Widya , Prakoso dkk, 1997, Menjadikan Tekanan Sebagai Pemacu Kerja Puncak Suatu Pendekatan Positif terhdap Stres, Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.