

STRESS COPING IN NURSES AT NAIMATA PSYCHIATRIC HOSPITAL KUPANG

Janwar Daud Nam^{1*}, M. Dinah Charlota Lerik², Soni Doke³

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Nusa Cendana

²Program Studi Psikologi, FKM Universitas Nusa Cendana

³Bagian Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja, FKM Universitas Nusa Cendana

*Korespondensi: janwarnamo23@gmail.com

Abstract

Nurses are at risk of stress due to having important duties in health services; therefore, stress coping is very important to maintain mental health and workability. The study was to determine the coping mechanism of stress based on age, gender, level of education, and length of service in nurses at Naimata Psychiatric Hospital. This research was descriptive. The population included all nurses of 75 people. The sample of 43 nurses was taken by applying a simple random sampling technique. The instrument used was a Likert-scale questionnaire. The results showed that 58.1% of nurses used maladaptive coping mechanisms. The age range of 26-35 years and being male tended to do maladaptive coping mechanisms for 53.5% and 34.9%, respectively. In addition, nurses with DIII and work service of <3 years were likely to do maladaptive coping mechanisms, namely 71.4% and 34.9%, respectively. Nurses need to take stress management training and access information to manage their stress.

Keywords: Coping Mechanisms, Nurse, Stress.

Abstrak

Perawat berisiko mengalami stres karena memiliki tugas penting dalam pelayanan kesehatan sehingga koping stres sangat penting untuk menjaga kesehatan mental serta mempertahankan kemampuan kerjanya. Tujuan riset untuk mengetahui gambaran mekanisme koping stres berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan masa kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Naimata Kupang. Riset ini adalah deskriptif. Populasi meliputi semua perawat yang berjumlah 75 orang. Sampel berjumlah 43 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner berskala likert. Hasil riset menunjukkan bahwa terdapat 58,1% perawat yang menggunakan mekanisme koping maladaptif. Perawat yang berumur 26-35 tahun dan berjenis kelamin perempuan umumnya melakukan mekanisme koping maladaptif yaitu sebanyak 53,5% dan 34,9%. Perawat dengan tingkat pendidikan DIII dan masa kerja < 3 tahun memiliki proporsi terbesar melakukan mekanisme koping maladaptif yaitu sebanyak 71,4% dan 34,9%. Perawat perlu mengikuti pelatihan pengelolaan stres dan mencari informasi untuk mengelola stres yang dihadapi.

Kata Kunci: Mekanisme Koping, Perawat, Stres.

Pendahuluan

Stres merupakan semua kejadian akibat tuntutan lingkungan dan tuntutan internal yang membebani atau melebihi kapasitas kemampuan seseorang. Stres yang terjadi dalam waktu lama dapat berdampak pada emosional, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Stres kerja merupakan sebuah keadaan tertekan yang dirasakan oleh pekerja saat melakukan kegiatannya, karena adanya kesenjangan antara kemampuan individu dengan tuntutan pekerjaannya.¹ Semua staf ahli di rumah sakit berisiko mengalami stres, tetapi perawat mempunyai stres dengan tingkatan yang lebih tinggi karena mempunyai tugas pokok pelayanan kesehatan.² Kasus stres pada perawat ditemukan di negara-negara maju. Sebanyak 64,4% perawat di Taiwan merasa tidak

tenang, 33,7% mendapatkan mimpi buruk saat tidur, 40,8% mengalami sakit kepala, dan 41,4% terkena flu perut.³ Stres kerja pada perawat di Singapura merupakan akibat dari tingginya tuntutan kerja, masalah antara rekan kerja maupun profesi lain, dan lingkungan yang kurang nyaman.⁴ Menurut peninjauan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2015, terdapat 51% perawat di Indonesia mengalami stres saat bekerja.⁵

Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah koping. Mekanisme koping merupakan upaya-upaya seseorang dalam mengatur tuntutan internal dan eksternal untuk mengurangi dampak stres secara fisiologis, kognitif, emosional, interpersonal, dan organisasional.⁶ Dua jenis mekanisme koping terbagi secara adaptif untuk mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, serta mencapai tujuan, dan maladaptif yang merupakan koping untuk menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan menguasai lingkungan.⁷

Koping stres penting bagi perawat dalam mempertahankan kinerjanya sekaligus untuk menjaga kesehatan mental perawat karena perawat dapat berusaha menekan situasi stres yang dialami.⁸ Penelitian sebelumnya menemukan 35,8% perawat menggunakan mekanisme koping maladaptif.⁹ Penelitian lain yang dilakukan tentang mekanisme koping menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan tingkat depresi pada responden.¹⁰ Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Naimata khusus menangani orang dengan gangguan jiwa dan merupakan satu-satunya rumah sakit jiwa yang ada di Nusa Tenggara Timur.

Berdasarkan studi pendahuluan kepada 20 perawat di RSJ Naimata yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa terdapat 55% perawat yang mengalami stres rendah, 25% stres sedang, 15% stres parah, dan 5% yang mengalami stres sangat parah. Selain itu, terdapat 85% perawat yang menggunakan mekanisme koping maladaptif. Ini menjadi masalah karena sebagian besar perawat di rumah sakit jiwa Naimata belum mampu mengelola stres yang dialami dengan baik. Kondisi ini berpotensi menyebabkan perawat tetap berada dalam situasi stres tanpa solusi yang dapat mengganggu kinerjanya. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping stres pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Naimata yang dilihat berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan masa kerja.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mendeskripsikan mekanisme koping stres berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan masa kerja pada perawat. Lokasi penelitian dilakukan di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Naimata Kupang. Data diambil dari bulan Agustus sampai September 2022. Populasi berjumlah 75 perawat yang diperoleh berdasarkan data sekunder dari Rumah Sakit Jiwa Naimata Kupang. Sampel berjumlah 43 perawat yang diperoleh dari hasil perhitungan rumus Lemeshow kemudian diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala mekanisme koping yang telah diuji validitasnya sehingga seluruh butir pertanyaan dinyatakan valid dan nilai reliabilitas 0,806. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik dengan Nomor: 2022213-KEPK.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar perawat berumur 26-35 tahun (86%), perempuan (74,4%), memiliki pendidikan S1 Ners (67,4%) dan bekerja < 3 tahun (58,1%). Perawat ditemukan menggunakan mekanisme koping maladaptif sebanyak 58,1%.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Perawat di RSJ Naimata Kupang Tahun 2022

Karakteristik	Frekuensi (n=75)	Proporsi (%)
Umur		
26-35 Tahun	37	86,0
36-45 Tahun	6	14,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	25,6
Perempuan	32	74,4
Tingkat Pendidikan		
DIII	14	32,6
S1 Ners	29	67,4
Masa Kerja		
< 3 Tahun	25	58,1
≥ 3 Tahun	18	41,9
Mekanisme Koping		
Maladaptif	25	58,1%
Adaptif	18	41,9

Tabel 2. Gambaran Mekanisme Koping Stres Pada Perawat Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Masa Kerja di RSJ Naimata Kupang Tahun 2022

Variabel	Mekanisme Koping				Total	%
	Adaptif	%	Maladaptif	%		
Umur						
26-35 Tahun	14	32,5%	23	53,5%	37	86,0%
36-45 Tahun	4	9,3%	2	4,7%	6	14,0%
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	1	2,3%	10	23,3%	11	25,6%
Perempuan	17	39,5%	15	34,9%	32	74,4%
Tingkat Pendidikan						
DIII	4	9,3%	10	23,3%	14	32,6%
S1 Ners	14	32,6%	15	34,9%	29	67,4%
Masa Kerja						
< 3 Tahun	10	23,3%	15	34,9%	25	58,1%
≥ 3 Tahun	8	18,6%	10	23,3%	18	41,9%

Tabel 2 menunjukkan bahwa perawat dengan rentang umur 26-35 tahun berada pada frekuensi terbesar mekanisme koping maladaptif (53,5%) dibandingkan dengan kelompok umur 36-45 tahun (4,7%). Perempuan cenderung melakukan mekanisme koping maladaptif (34,9%) dibandingkan dengan laki-laki (23,3%). Perawat dengan tingkat pendidikan S1 Ners cenderung melakukan mekanisme koping maladaptif yaitu sebanyak 34,9% dibandingkan dengan tingkat pendidikan DIII (23,3%). Selain itu, masa kerja <3 tahun mekanisme koping maladaptif sebanyak 15 orang (34,9%) dibandingkan dengan masa kerja ≥ 3 tahun (23,3%).

Pembahasan

Mekanisme koping merupakan upaya-upaya seseorang dalam mengatur tuntutan internal dan eksternal untuk mengurangi dampak stres. Terdapat dua mekanisme koping yaitu mekanisme koping adaptif untuk mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, serta

mencapai tujuan, dan mekanisme koping maladaptif untuk menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan menguasai lingkungan.⁷

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58,1% perawat menggunakan mekanisme koping maladaptif. Hal ini dikarenakan para perawat belum menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya. Terdapat beberapa perawat yang menyakiti diri sendiri ketika memiliki masalah, meluapkan amarah dengan membanting barang, bertindak seolah-olah tidak memiliki masalah sama sekali, menghabiskan waktu dengan bermain gadget, dan memendam masalah. Riset ini sesuai dengan hasil temuan sebelumnya yaitu saat mengalami stres dan memiliki masalah, orang cenderung lari dari masalah tanpa penyelesaian.¹¹ Sebagian besar individu akan menggunakan koping berfokus emosi dan dapat dibuktikan dari beberapa sumber penelitian yang menyatakan kecenderungan perawat untuk mengalihkan masalah dengan tidak memedulikan adanya stresor yang datang dan ini merupakan strategi yang kurang efektif karena memiliki dampak negatif.¹² Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yaitu terdapat 42,9% perawat yang menggunakan mekanisme koping maladaptif.¹³ Selain itu, penelitian pada rumah sakit lainnya menemukan 35,8% perawat menggunakan mekanisme koping maladaptif.⁹

Hasil penelitian ini juga menemukan hampir separuh perawat menggunakan mekanisme koping adaptif. Hal ini dikarenakan perawat memiliki masa kerja ≥ 3 tahun dan pendidikan S1+Ners sehingga melakukan pendekatan positif, seperti menyelesaikan masalah secara bertahap, memandang masalah sebagai bagian yang harus dijalani, dan menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada rekan kerja sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan efektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya di Manado yaitu seluruh responden menggunakan koping adaptif untuk memecahkan masalah dengan efektif, mampu menjalankan aktivitas dalam keadaan tekanan tinggi dan menunjang pekerjaan.¹⁴

Umur ialah lama hidup responden terhitung sejak lahir sampai dengan ulang tahun terakhir saat penelitian dilakukan. Perawat berumur 26-35 tahun (dewasa awal) berada pada frekuensi terbesar mekanisme koping maladaptif. Kelompok umur ini cenderung menyakiti diri sendiri ketika ada masalah, lebih memilih untuk berjalan-jalan daripada mencari jalan keluar, dan tidak berusaha mencari solusi atas masalah yang dialami. Sebaliknya, responden yang berusia >36 tahun memiliki pemikiran yang lebih rasional sehingga mereka berusaha menghadapi dan memecahkan masalah secara bertahap. Data ini menunjukkan bahwa semakin bertambah umur seseorang, maka ia makin bisa mengontrol emosi, rasional, lebih toleran, terbuka dengan pandangan orang lain, sehingga mampu mengatasi stresor saat bekerja.¹⁵ Penelitian ini sejalan dengan hasil temuan sebelumnya yaitu perawat berusia dewasa awal (26-35 tahun) menggunakan mekanisme koping maladaptif.¹⁶ Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yakni responden berusia 20-35 tahun lebih sedikit menggunakan mekanisme koping maladaptif yaitu hanya 21,6%.¹⁷ Hasil riset ini juga menunjukkan bahwa perempuan umumnya melakukan mekanisme koping maladaptif.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa proporsi mekanisme koping maladaptif terbesar berada pada perempuan. Ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu perempuan akan mencari dukungan sosial sehingga merasa lega meskipun belum mendapatkan solusi yang konkrit.¹⁸

Hasil riset ini juga sesuai dengan pernyataan dari penelitian terdahulu bahwa perbedaan jenis kelamin pun memengaruhi penggunaan mekanisme koping yakni pria umumnya lebih emosional dibandingkan wanita sehingga wanita lebih mampu menghadapi masalah. Kaum pria cenderung menggunakan mekanisme koping maladaptif dengan menarik diri, menyerah (marah), pesimis, banyak tidur, dan mengingkari.¹⁹ Akan tetapi, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian lain yang mengidentifikasi bahwa perempuan memilih menggunakan

mekanisme koping maladaptif. Hasil penelitian tersebut pun menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan mekanisme koping.¹⁰

Pendidikan adalah proses untuk memperoleh kepandaian yang berlangsung pada lembaga pendidikan dengan berbagai jenjang. Makin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin tepat pemilihan strategi kopingnya. Orang dengan tingkat pendidikan tinggi akan mempunyai kemampuan mengenali diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan yang baik. Tingkat pendidikan yang tinggi akan diikuti oleh pengetahuan dan pengalaman yang tinggi pula, karena saat proses belajar seseorang akan banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman.²⁰

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan S1 Ners berada pada frekuensi terbesar mekanisme koping maladaptif. Hal ini dikarenakan responden dengan tingkat pendidikan S1 Ners lebih banyak dibandingkan dengan tingkat pendidikan DIII. Penelitian ini pun menunjukkan hasil bahwa proporsi mekanisme koping maladaptif terbesar berada pada tingkat pendidikan DIII. Hasil ini sesuai dengan pernyataan bahwa tingkat pendidikan memengaruhi seseorang dalam penggunaan mekanisme koping yakni semakin tinggi tingkat pendidikan, maka pengontrolan terhadap stresor akan lebih baik, dan perkembangan kognitifnya lebih matang sehingga mempunyai penilaian yang lebih realistis dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat pendidikan rendah.¹⁶

Kesimpulan

Sebagian besar perawat di Rumah Sakit Jiwa Naimata Kupang menggunakan mekanisme koping maladaptif yang berumur 26-35 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan DIII, dan memiliki masa kerja <3 tahun.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada pihak RSJ Naimata yang sudah mengizinkan peneliti untuk mengumpulkan data dan kepada perawat yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Puri I. Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat IGD RSUD Munyang Kute Redelong. Universitas Medan Area. Medan Area; 2018.
2. Mahastuti PDP, Muliarta IM, Adiputra LMISH. Perbedaan Stres Kerja pada Perawat di Ruang Unit Gawat Darurat dengan Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit "S" di Kota Denpasar Tahun 2017. 2019;10:284–9. Tersedia pada: <https://www.isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/212>
3. Ofei AMA, Paarima Y, Barnes T, Kwashie AA. Stress and Coping Strategies among Nurse Managers. *J Nurs Educ Pract* [Internet]. 2019;10(2):39. Tersedia pada: https://www.researchgate.net/publication/337082359_Stress_and_coping_strategies_among_nurse_managers
4. Kim SC, Quiban C, Sloan C, Montejano A. Predictors of Poor Mental Health Among Nurses During COVID-19 Pandemic. *Nurs Open* [Internet]. 2021;8(2):900–7. Tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7753542/>
5. Hasbi NA, Fatmawati, Alfira N. Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD H. A. Sulthan Daeng Radja Kabupaten Bulukumba. *J Kesehat Panrita Husada* [Internet]. 2019;4(2):109–18. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.96>
6. Asih GY, Widhiastuti H, Dewi R. Stres Kerja [Internet]. Cetakan 1. Semarang: Semarang University Press; 2018. 100 hal. Tersedia pada: <https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-STRESS-KERJA.pdf>

7. Mesuri RP, Huriani E, Sumarsih G. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Pada Pasien Fraktur. *Ners J Keperawatan*. 2014;10, No 1:66–74.
8. Permatasari YDA, Utami MS. Koping Stres dan Stres pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa “X.” *Psikologika J Pemikir dan Penelit Psikol*. 2018;23(2):121–36.
9. Mulyani Y, M ER, Ulfah L. Hubungan Mekanisme Koping dengan Stres Kerja Perawat IGD dan ICU di RSUD Ulin Banjarmasin. *AL-ULUM J Ilmu Sos dan Hum [Internet]*. 2017;3(2):513–24. Tersedia pada: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ALSH/article/view/1200>
10. Krisdianto MA, Mulyanti. Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2016;3(2):71.
11. Dewi ADC, Sundari RI, Yudono DT. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. *Semin Nas Penelit dan Pengabd kpd Masy [Internet]*. 2021;771–81. Tersedia pada: <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/739>
12. V. Papathanasiou I. *Stress: Concepts, Theoretical Models and Nursing Interventions*. *Am J Nurs Sci*. 2015;4(2):45.
13. Mawarni, T. dan Jaiz R. Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Perawat setelah Ketidakberhasilan Tindakan RJP di Ruang ICU RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *J Nurs Army [Internet]*. 2020;1(2):16–24. Tersedia pada: <http://journal.akperkesdam6tpr.ac.id/index.php/JOJS/article/view/15>
14. Wangania RPA, Tambunan EH. Gambaran Stres Kerja dan Mekanisme Koping Perawat ICU Dan UGD RSU Manado di Era Pandemi Covid-19. *J Kesehat Surya Nusant [Internet]*. 2022;1(3):1–23. Tersedia pada: <https://jurnal.suryanusantara.ac.id/index.php/jurkessutra/article/view/95>
15. Armiyati Y, Rahayu DA. Faktor yang Berkolerasi terhadap Mekanisme Koping Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Kota Semarang. *Fak Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Univ Muhammadiyah Semarang [Internet]*. 2014;7. Tersedia pada: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1220>
16. Fitriani. Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Perawat setelah Ketidakberhasilan Melakukan Tindakan Resusitasi Jantung Paru (RJP) di RS Dustira Cimahi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Repositor BSI*. 2018.
17. Vivin S, Daryati EI. Hubungan Karakteristik dan Pengetahuan dengan Mekanisme Koping Orang Tua Menghadapi Temper Tantrum. *Carolus J Nurs*. 2021;3(1):1–14.
18. Indra SF. Perbedaan Mekanisme Koping Mahasiswa Baru FKM UI Reguler 2011 yang Tinggal Bersama Orang Tua dengan yang Tidak Tinggal Bersama dengan Orang Tua [Internet]. *Universitas Indonesia*; 2012. Tersedia pada: https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313207-S43682-Perbedaan_mekanisme.pdf
19. Sartika A. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dalam Menjalani Hemodialisa [Internet]. *Insan Cendekia Medika Jombang*; 2018. Tersedia pada: <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1772/>
20. Fijianto D, Rejeki H, Aryati DP. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Strategi Koping Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II B Brebes. *J Keperawatan Muhammadiyah [Internet]*. 2021;6(1):31–6. Tersedia pada: https://www.researchgate.net/publication/354525056_Hubungan_Tingkat_Pendidikan_dengan_Strategi_Koping_Warga_Binaan_Pemasyarakatan_di_Lapas_Kelas_II_B_Brebes
21. Mundung GJ, Kairupan BHR, Kundre R. Hubungan Mekanisme Koping dengan Stres Kerja Perawat di Ruang Unit Gawat Darurat di RSU GMIM Bethesda Termohon. *e-journal Keperawatan (e-Kp) [Internet]*. 2019;7(1):4–6. Tersedia pada:

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=hubungan+mekanisme+koping+dengan+stres+kerja&btnG=#d=gs_qabs&t=1663087697621&u=%23p%3DqCoeAH2BqQAJ

22. Zentrato J, Septimar ZM, Winarni LM. Hubungan Lama Kerja dengan Kemampuan Mekanisme Koping Perawat dalam Melakukan Asuhan Keperawatan selama Pandemi Covid-19 di DKI Jakarta dan Banten. *Alauddin Sci J Nurs* [Internet]. 2020;1(November):10–7. Tersedia pada: <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/16179%0A>