

PENGARUH MEKANISME KOPING TERHADAP KEKEBALAN STRES KERJA PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT BAPTIS KEDIRI

Edy Kurnia

Dosen Luar Biasa STIKES RS. Baptis Kediri

Email :stikesbaptisjurnal@ymail.com

ABSTRAK

Pekerjaan di bidang kesehatan seringkali diasumsikan sebagai pekerjaan yang memiliki resiko stres yang tinggi. Oleh karena, memiliki ketrampilan mengembangkan mekanisme koping yang efektif sangat diperlukan oleh para profesional di bidang kesehatan. Penelitian yang dilakukan kali ini bertujuan untuk melihat pengaruh mekanisme koping terhadap kekebalan stres di kalangan karyawan RS Baptis Kediri

Desain penelitian ini menggunakan analitik cross sectional. Dengan Variabel Independen Koping dan Variabel Dependen Kekebalan terhadap stress. Populasi penelitian ini adalah karyawan RS Baptis Kediri dengan populasi sekitar 400 orang. Sebagai sampel yang ditentukan sebesar 10% dari populasi yaitu 42 orang. Penentuan sampel dilakukan secara acak. Penelitian diselenggarakan pada bulan Agustus 2008 di RS Baptis Kediri. Proses pengambilan data dengan kuesioner dan metode uji statistik yang digunakan Spreman Rank dengan $\alpha \leq 0,05$.

Hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut; paling banyak responden berusia 41 – 50 tahun berjumlah 11 orang (29%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden wanita dengan jumlah 28 orang (67%), berdasarkan agama sebagian besar beragama kristen yaitu 28 orang (69%) berdasarkan status perkawinan sebagian besar responden sudah menikah yaitu 26 orang (62%), berdasarkan pekerjaan perawat dan non perawat hampir seimbang. Responden dengan latar belakang pekerjaan perawat sebanyak 22 orang (52%). Sedang yang berasal dari non perawat sebanyak 20 orang (48%). Hasil Uji statistic didapat $p=0,001$. Dimana $p < \alpha$ maka H_0 di tolak jadi ada pengaruh Koping dengan Kekebalan Stress Kerja pada karyawan di RS Baptis Kediri.

Kesimpulan dari penelitian ini diketahui bahwa mekanisme koping ternyata sangat berpengaruh terhadap kekebalan stres kerja pada karyawan RS Baptis Kediri.

Kata Kunci : Koping, Kekebalan Stress Kerja

Pendahuluan

Pekerjaan di bidang kesehatan seringkali diasumsikan sebagai pekerjaan yang memiliki resiko stres yang tinggi. Hal ini dapat dipahami paling tidak dari tiga hal yaitu beban pekerjaan yang harus di ampu, pengaruh pasien yang sedang dilayani dan juga lingkungan kerja. Oleh karena, memiliki ketrampilan mengembangkan mekanisme koping yang efektif sangat diperlukan oleh para

profesional di bidang kesehatan. Penelitian yang dilakukan kali ini bertujuan untuk melihat pengaruh mekanisme koping terhadap kekebalan stres di kalangan karyawan RS Baptis Kediri. Hasilnya diharapkan dapat memberi masukan bagi insan kesehatan dalam mengembangkan mekanisme koping dan kekebalan stres. Sehingga lebih jauh performance dan kinerja insan kesehatan tetap prima.

situasi atau kejadian yang penuh tekanan (Mu'tadin, 2002). Dengan kata lain mekanisme koping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Ada beberapa macam mekanisme koping. Sigmund Freud menemukan adanya beberapa mekanisme koping dalam bentuk mekanisme pembelaan ego yaitu fantasi, penyangkalan, rasionalisasi, identifikasi, introyeksi, represi, regresi, proyeksi, penyusunan reaksi, sublimasi, kompensasi, salah pindah, pelepasan, penyekatan emosi, isolasi, simpatisme, pemeranan (Maramis, 1994). Kozier dalam Keliat membedakan dua jenis mekanisme koping yaitu mekanisme koping secara Verbal dan mekanisme koping yang berfokus pada masalah. Mekanisme koping secara verbal meliputi menangis, tertawa, teriak, memukul (menyepak) dan meremas (menggenggam) (Keliat, 1999).

Sedangkan mekanisme koping berorientasi masalah meliputi berbicara kepada orang lain, mencari tahu masalah yang sedang dihadapi, mencari alternatif penyelesaian masalah, belajar dari pengalaman masa lalu untuk menyelesaikan masalah, mengatasi stres dengan perilaku tertentu seperti meditasi, relaksasi dan kekebalan stres mencari pertolongan spiritual.

Bert Smet merekonstruksi mekanisme koping menjadi dua macam yaitu koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan koping yang

berfokus pada masalah (*problem focused coping*) (Smet, 1994).

Koping berfokus pada emosi merupakan koping yang bertujuan mengatur respon emosional terhadap stres. Koping ini dilakukan bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh stres, individu akan cenderung mengatur emosinya. Strategi yang digunakan yaitu: kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab dan penghindaran. Sedangkan koping fokus pada masalah merupakan koping yang bertujuan untuk mengatasi masalah dengan cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Ahli lain menyebutkan jenis koping yang lain yaitu koping perilaku (Marsella, 2006). Terdapat dua jenis koping perilaku yaitu koping perilaku yang sehat dan yang tidak sehat. Koping perilaku yang sehat meliputi:

- (1) tehnik relaksasi;
- (2) dukungan kelompok;
- (3) sistem support;
- (4) olah raga dan
- (5) mengatur waktu dengan baik.

Sedangkan koping perilaku yang tidak sehat meliputi:

- (1) menarik diri dan menghentikan aktifitas fisik;
- (2) penyalahgunaan NAPZA;
- (3) menunda-nunda dan
- (4) melakukan kekerasan.

Moos yang dikutip oleh Neil Niven mengajukan tiga kategori ketrampilan koping yang melibatkan komponen kognitif, konatif dan afektif (Niven, 2002). Koping berpusat pada penilaian, merupakan ketrampilan yang digunakan untuk memodifikasi arti dan memahami

ancaman dari situasi yang dialami. Koping berpusat pada masalah, merupakan ketrampilan untuk mencoba mengkonfrontasi masalah secara aktif dan mengatasi akibatnya. Koping berpusat pada emosi merupakan koping yang digunakan untuk menangani perasaan.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan individu untuk menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi yaitu menjaga kesehatan secara fisik, memiliki keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial dan kemampuan mencari dukungan sosial.

Mengacu kepada berbagai pendapat yang berkembang selama ini yang menyebutkan bahwa tipe kepribadian dan mekanisme koping berpengaruh terhadap kekebalan stres, hasil penelitian dalam skripsi ini membuktikan bahwa pengaruh itu kurang signifikan.

Stres yang dihadapi seseorang dapat bersifat ganda yaitu stres masa kini dan stres masa lampau (Minirth, 2000). Stres masa kini adalah stres yang disebabkan adanya stresor yang sedang dihadapi. Sedang stres masa lampau adalah pengalaman stres pada masa sebelumnya yang tidak teratasi dengan mekanisme koping yang baik sehingga tersimpan dalam otak sebagai memori stres. Stres masa kini dapat menghidupkan kembali memori tentang pengalaman stres sehingga stres yang dihadapi adalah stres yang menumpuk. Stres ini akan menimbulkan reaksi di otak berupa pelepasan neuropeptida dan aktifitas neurotransmitter

lebih kuat karena adanya eskalasi reaksi stres.

Pada saat stres menimbulkan reaksi di sistem saraf, maka sistem kekebalan stres seseorang sudah mulai bekerja. Aktifitas otak yang meningkat sebagai akibat stres yang ditandai dengan pelepasan zat-zat kimia telah mengakibatkan perubahan komposisi kimiawi dalam tubuh. Kekebalan stres pada bagian ini berkaitan dengan pola hidup dan kesehatan seseorang (Colbert, 2004).

Kemudian di otak juga akan terjadi proses psikologis yang meliputi sensasi dan persepsi (<http://Psychcentral.com/Library/Stressmanage.htm>). Sensasi dan persepsi akan menghasilkan pemahaman tentang apa yang terjadi. Proses ini, khususnya sensasi melibatkan adanya penafsiran dan dalam hal ini mekanisme koping sudah mulai bekerja terutama pada pengendalian emosi dan peningkatan fungsi kognisi.

Hal lainnya yang perlu dipertimbangkan adalah adanya faktor perilaku koping (*coping behavior*) yang dimiliki setiap individu (Lewis, 2006). Perilaku koping seseorang merupakan pola-pola respon seseorang terhadap keadaan yang mengancam atau menekan keberadaannya. Perilaku koping lebih menyerupai kebiasaan yang secara alamiah dipelajari oleh individu sejak masa kanak-kanak. Perilaku koping merupakan ketrampilan yang terus berkembang, yang seringkali tanpa disadari oleh yang bersangkutan dengan tujuan utama adalah untuk adaptasi.

Sejak masa kanak-kanak, individu diajar oleh kedua orangtuanya dan keluarganya bagaimana harus bersikap dan berperilaku ketika menghadapi kesulitan,

masalah dan keadaan yang mengancam (Eisenberg, 1982). Proses situ sejalan dengan pembentukan struktur emosi dan kognisi. Emosi dan kognisi, keduanya merupakan kekuatan sentral yang menentukan perilaku seseorang. Demikian halnya dengan perilaku koping. Pada tataran yang disadari, perilaku koping memiliki hubungan dengan proses emosi dan kognisi. Itu berarti perilaku koping semacam ini berhubungan dengan dua jenis koping yang di kenal yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Dalam cara pandang semacam itu, perilaku koping dihasilkan oleh proses emosi dan kognisi yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Korelasi diantara ketiganya dapat menjadi semacam sumber atau pusat pengorganisasian perilaku manusia misalnya sebagai manusia yang otonom.

Kesimpulan

Dari data penelitian dapat diketahui bahwa mekanisme koping sangat berpengaruh terhadap kekebalan stres pada karyawan RS. Baptis Kediri

Daftar Pustaka

Anggri. Asri (2005) *Perbedaan Koping Stres Antara Pria dan Wanita Serta Tipe Kepribadian A dan Tipe Kepribadian B dalam Menghadapi Kemacetan Lalu Lintas*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Putra.

Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Chaplin, J.P., 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.

Colbert, Don, 2004. *Emosi yang Mematikan*. Jakarta: Immanuel.

Eisenber (ed) 1982. *The development of prosocial behavior*. New York: Academic Press

Fountain, Daniel. 2002. *Allah, Kesembuhan Medis dan Mujizat*. Bandung, LLB.

Ginting, E.P., 2002. *Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya*. Yogyakarta: Andi.

Hadi, Huwan (1997). *Pengaruh Stresor Organisasi Terhadap Produktifitas Kerja Karyawan PT Mermaid Textil Industri (mertex) di Mojokerto*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Seri Program Statistik-Versi 2000: Manual SPS Paket Midi*. Yogyakarta: UGM.

Hardjana, Agus M. 1994. *Stres tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.

Hawari, Dadang. 2001. *Managemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

Howard, Martin. 1999. *The HearthMath Solution*. San Francisco: Harper Collins.

Irwanto. 1989. *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia.

Juall Carpenito, Lyndal 2000. *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Kaplan, Sadock. 1997. *Sinopsis psikiatri I, II*. Jakarta: Bina Rupa Aksara

Kelliat, Anna. 1999. *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta: EGC.

Lewis, M.D. 2006. *Reorganization in Coping Behavior* .
<http://home.oise.utoronto.ca/~mlewis/Manuscripts/Reorganization.pdf>. Di kunjungi 2 September 2006.

Marshella, Stacy. 2006. *Modilling Coping Behavior*. ([http:// www.Ict.usc.edu/publication/AAMAS-2003-Marsella.pdf](http://www.Ict.usc.edu/publication/AAMAS-2003-Marsella.pdf). Di kunjungn, 2 September 2006)

IMahsun.2004. *Bersahabat Dengan Stres*. Yogyakarta: Prisma Media.

Maramis, W.F., 1994. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Univ. Press

_____, “Surabaya Psychiatry Update I”. Surabaya: SMF IKJ
RSU Dr. Soetomo / FK Unair, 28 Agustus 2004

Wilayah III, Mojokerto, 25-26 Nopember 2005.

Wiyadi, H.M.S. 2004. *Surabaya Psychiatry Update* ,ISambutan Dekan Fakultas

Mu'tadin, Zainun, “Strategi Coping”
.http://www.e- psikologi.com,
Jakarta, 22 Juli 2002

Minirtn, Frank, 1999, *Kebahagiaan Sebuah Pilihan*. Jakarta: BPK.

INiven,Niel. 2002. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: EGC.

Prabandari, R.A.Y.S., 1981. *Hubungan antara Stres dan Motif Berprestasi dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Lanjut*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: UGM.

Smet, Bart, 1994. *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo.

Supratiknya, A., 2000. *Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.

Tyrer, Peter. 1996. *Bagaimana Mengatasi Stress*. Jakarta: Arcan.

Yulianti,Devi . 2004 *Manajemen Stres*. Jakarta:EGC.

Wibowo, Novian. 2005. *Pelayanan Holistik* . Makalah disampaikan pada Rapat Kerja Wilayah Pelkesi