

## **COPING TERHADAP STRESS KERJA PADA PERAWAT YANG PERNAH MENANGANI PASIEN HIV/AIDS**

**Annisa Laras, Anggun Resdasari P.**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

annisalaras15@gmail.com

### **Abstrak**

Perawat merupakan seseorang yang bekerja dengan beban kerja yang berat, ditambah adanya ketakutan tertular penyakit dari pasien. Penyakit HIV/AIDS dengan cara penularan melalui cairan tubuh manusia tentunya tidak dapat dihindari oleh perawat yang setiap harinya berhubungan dengan hal tersebut. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan menjelaskan *coping stress* pada perawat ketika banyaknya tekanan yang muncul akibat beban kerja dan ketakutan tertular virus HIV/AIDS. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode fenomenologi dengan teknik Deskripsi Fenomena Individual (DFI). Pendekatan ini dipilih karena melihat bagaimana cara *coping* terhadap stres kerja yang digunakan oleh perawat. Pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur dengan kriteria subjek penelitian yaitu tiga orang perawat dengan latar belakang tugas pekerjaan yang berbeda yaitu perawat rawat inap (24), kepala keperawatan (49) dan perawat ruang operasi (23). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis *coping* yang sering digunakan subjek adalah *emotion focus coping*, subjek selalu mengingat motivasi dalam bekerja dan memanfaatkan waktu libur untuk keluarga disaat mengalami stres kerja.

**Kata kunci:** *coping stress*; HIV/AIDS; perawat; stres kerja

### **Abstract**

A nurse is a person who works with the heavy workload, and has the fear of transmitting the disease from the patients. HIV/AIDS disease which is transmitted through body fluids cannot be avoided by nurses who are responsible to care patients with it. This study aims to explain stress coping on nurses when the amount of pressure that comes due to the heavy workload and the fear of transmitting the HIV/AIDS. This qualitative study using phenomenology techniques with Individual Phenomena Description techniques (DFI). This approach was chosen due to the manner at coping work stress used by nurses. Data collection is a semi-structured interview with the criteria of research subjects are three nurses with different responsibility backgrounds, such as hospitalization nurses (24), head of nursing (49) and operation room nurses (23). The results showed that the type of coping often used by the subjects is emotion focused coping. The subjects always recall their motivation on work and utilize their leave time with their family to cope the work stress.

**Keywords:** coping stress; HIV/AIDS; nurse; work stress

### **PENDAHULUAN**

Pelayanan kesehatan adalah hak setiap individu yang harus dipenuhi dalam pembangunan kesehatan. Kebutuhan hidup seseorang harus menjadi semakin baik seiring dengan perkembangan zaman yang juga semakin maju terutama di bidang kesehatan. Salah satu profesi yang berhubungan dengan masyarakat dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah perawat. Perawat berusaha agar dapat melakukan perlindungan dan keselamatan pasien dalam melaksanakan tugas keperawatan serta lebih tegas dalam mempertimbangkan kemampuan jika menerima atau mengalih tugaskan tanggung jawab yang ada hubungannya dengan keperawatan (Haryono, 2013).

Berdasarkan paparan Tim Pusat Pengembangan Keperawatan Carolus (dalam Prabowo, 2000), tugas seorang perawat secara umum yang langsung berhubungan dengan pasien adalah mengetahui kebutuhan perawatan pasien, keluarga, serta pihak-pihak lain yang berhubungan dengan kebutuhan tersebut untuk mencapai kesembuhannya. Tugas lainnya adalah

merencanakan dan melaksanakan pelayanan keperawatan individual dalam rangka peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan dan pelayanan pasien dalam keadaan terminal, termasuk pemeliharaan kesehatannya. Penyakit HIV/AIDS sampai saat ini masih dianggap sebagai suatu penyakit yang cukup menakutkan dan merupakan *vonis* bagi masyarakat umum bahwa penderita penyakit tersebut telah dipastikan akibatnya akan meninggal. Penularan utama dari penyakit HIV/AIDS adalah melalui hubungan seksual, akan tetapi penularan dapat juga melalui jarum suntik morpin yang dipakai secara bergantian, pembuatan tato (Wartono, 2000).

Infeksi HIV saat ini belum ditemukan pengobatannya, sehingga sangat memungkinkan seseorang yang menderita AIDS sering mengalami masalah-masalah psikologis terutama kecemasan, depresi, rasa bersalah akibat perilaku seks dan penyalahgunaan obat, marah serta timbulnya dorongan untuk bunuh diri (Hutapea, 2011). Reaksi spontan masyarakat (termasuk kalangan kedokterannya sendiri) pada saat pertama kali menghadapi penyakit AIDS ini adalah menjauhkan diri dari penderita, berusaha tidak menyentuh penderita dan bila perlu membakar kasur atau pakaian bekas dipakai penderita. Reaksi bernada panik inilah yang membuat penyakit HIV/AIDS menjadi salah satu penyakit yang ditakuti.

Penyakit HIV/AIDS memang tidak dapat disembuhkan namun salah satu peran penting dalam proses pengobatan penyakit tersebut adalah tenaga medis. Dalam hal ini, perawat dan tenaga medis lainnya yang menangani ODHA juga terkadang mendapatkan permasalahan tersendiri dalam menangani pasien karena masyarakat juga seringkali memberikan stigma buruk terhadap profesinya. Selain itu ketakutan-ketakutan tersendiri akan tertularnya penyakit HIV/AIDS juga menjadi salah satu masalahnya. Menghadapi kondisi yang kurang menyenangkan tersebut perawat akan berusaha untuk melepaskan diri agar mereka tetap menjalankan tugas dengan baik tanpa adanya tekanan yang berarti. Usaha tersebut yang disebut sebagai *coping*.

*Coping* merupakan sekumpulan respon individu dan lingkungan mempengaruhi satu sama lain. Ada dua jenis *coping* yaitu, *problem focused coping* seperti *seeking social support* dengan mencari bantuan dari orang lain untuk mendapatkan saran, dukungan atau informasi mengenai permasalahan yang terjadi. *Emotion focused coping* melibatkan usaha mengatur emosi yang disebabkan oleh peristiwa stres yang dialami individu, seperti merenungkan keadaan yang terjadi pada dirinya dan mencoba mendapatkan makna positif dari permasalahan yang terjadi (Tylor, 2009). Fokus dari penelitian kualitatif ini adalah ingin mendeskripsikan, mengumpulkan, dan menganalisis bagaimana *coping stress* yang dilakukan tenaga medis terutama perawat ketika banyaknya tekanan yang muncul akibat beban kerja dan ketakutan tertular virus HIV/AIDS.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2007), metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati. Dalam penelitian kualitatif data yang dikumpulkan adalah berbentuk kata-kata atau gambar, bukan angka seperti dalam penelitian kuantitatif (Alsa, 2010).

Fenomenologi adalah singkatan dari *fenomenon* dan *logos*. *Logos* berarti ilmu, sedangkan *fenomenon* artinya sesuatu yang nampak atau menggejala. Fenomenologi adalah aliran filsafat yang berpendidikan bahwa manusia pada dasarnya bisa mengenal dan mengerti segala sesuatu asalkan segala sesuatu itu menggejala atau menampakkan diri. Selama manusia belum bisa menangkap objek dari segala sesuatu itu, manusia akan gelisah dan berusaha agar objeknya menampakkan diri dengan jalan penelitian atau bertanya pada ahlinya.

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang dengan karakteristik, perawat yang menangani pasien HIV/AIDS, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian kualitatif deskriptif ini dilakukan dengan metode observasi dan wawancara yang direkam menggunakan alat bantu audio visual. Analisis data dilakukan sejak pengumpulan data di lapangan. Peneliti melakukan analisis data melalui beberapa tahap. Pertama peneliti membuat transkrip dengan memindahkan hasil dari wawancara dalam bentuk tulisan dan membuat catatan lapangan. Tahap berikutnya adalah pembuatan Deskripsi Fenomenal Individual. Deskripsi Fenomenal Individual (DFI) merupakan tahap pengolahan data transkripsi wawancara yang disusun secara sistematis telah dipisahkan dari pengulangan serta pertanyaan-pertanyaan yang tidak relevan. Peneliti kemudian membaca DFI berulang kali dengan cermat untuk memahami kronologis pengalaman subjek dan membuat episode-episode umum. Tahap terakhir adalah menyatukan semua interpretasi dan menuliskan deskripsi dari fenomena yang diteliti sebagaimana adanya berdasarkan data yang diperoleh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan definisi fenomena individual, peneliti membagi pengalaman ketiga subjek ke dalam dua episode yaitu: 1) Pekerjaan sebagai tenaga medis, berisi gambaran pekerjaan sebagai seorang perawat ditempatnya bekerja serta beban kerja yang harus di tanggunginya. Diawali dengan ketertarikan di dunia kesehatan, motivasi dan dukungan dari keluarganya. 2) *Coping stress*, berisi tentang bagaimana cara subjek mengatasi tekanan dan stress kerja yang berlebihan. Pada episode ini juga dijelaskan tema-tema yang berkaitan dengan pekerjaan seorang perawat yang berhubungan dengan pelayanan pasien HIV/AIDS dan cara copingnya agar tidak stres karena takut tertular.

Ketiga subjek dalam penelitian ini adalah perawat dari 2 rumah sakit yang berbeda dan dilatar belakangi tugas keperawatan yang berbeda pula. Subjek #1 berusia 24 tahun, berjenis kelamin perempuan dan bertugas di sebuah ruangan inap pasien. Subjek #2 berusia 49 tahun, berjenis kelamin perempuan dan merupakan kepala unit keperawatan di sebuah rumah sakit. Subjek #3 berusia 23 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan bertugas sebagai perawat di ruang operasi sebuah rumah sakit.

Ketiga subjek mengaku memiliki ketakutan tersendiri ketika dihadapkan pada pasien-pasien yang memiliki resiko tinggi tertular penyakit HIV/AIDS diantaranya menimbulkan stress. Subjek #2 misalnya juga mengaku memiliki pengalaman pribadi saat ia tertusuk jarum tidak dikenal yang dikhawatirkan adalah jarum suntik bekas pasien HIV/AIDS. Sedangkan Subjek #1 dan #3 memang tidak memiliki pengalaman langsung dengan penyakit tersebut akan tetapi mereka masih merasa takut jika berhubungan langsung dengan pasien HIV/AIDS.

Berdasarkan cara penanganan tersebut, Subjek #1 dan #3 memilih cara *coping* dengan *problem focused coping*, yaitu dengan menghadapi dan menyelesaikan masalahnya dengan mengingat motivasinya dalam bekerja, selain itu subjek juga mengisi waktu luangnya dengan *refreshing* agar dapat menjernihkan pikiran akibat beban kerja yang ditanggunginya. Sementara itu Subjek #2 memilih cara *coping* dengan *emotion focused coping*, yaitu dengan cara selalu bersyukur pada Tuhan YME atas semua nikmat yang diberikan kepadanya sehingga ia tidak mudah mengeluh atas tekanan beban kerja yang dihadapinya.

Pada Subjek #1 ditemukan adanya *family work conflict*, yaitu bentuk konflik antar peranan yang terjadi ketika tekanan di hubungkan dengan keanggotaan dalam satu peranan mengintervensi keanggotaan dalam peranan yang lain (Cahyaningdyah, 2009). *Family work conflict* juga

merupakan bentuk konflik antara peran dari keluarga dengan peran dalam pekerjaan. Abbott, Cieri, dan Iverson (1998) menyatakan bahwa meskipun *family workconflict* juga dirasakan pada laki-laki, akan tetapi biasanya tekanan lebih dirasakan pada pekerja perempuan. Hal ini juga dirasakan terhadap Subjek #1 yang merasakan adanya tekanan dari lingkungan tempat tinggal yang mempertanyakan kesanggupan atas hubungan suami istri jarak jauh. Namun hal ini dapat diatasi Subjek #1 dengan cara menghiraukan anggapan lingkungan dan hanya mempercayai pasangannya.

## **KESIMPULAN**

Seorang perawat dalam pekerjaannya tentu saja tidak dapat membeda-bedakan dan menghindari tugas pekerjaannya begitu juga dengan menangani pasien yang datang. Pasien dengan berbagai macam kasus harus tetap dilayani dengan baik sekalipun pasien dengan tingkat penularan tinggi dan membahayakan. Salah satu kasus yang masih sering ditakuti adalah HIV/AIDS. Semua subjek masih saja merasa khawatir akan tertular penyakit tersebut sehingga timbul kecemasan yang dapat juga menambah tekanan dalam beban kerjanya. Sehingga perlu adanya *coping* yang dilakukan untuk mengurangi tekanan dan stress kerja pada diri seorang perawat. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini subjek menunjukkan bahwa *problem focused coping* yang paling sering digunakan menjadi strategi *coping*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abbott, J., Cieri, H. D., & Iverson, R. D. (1998). Conting turnover: Implication of work family conflict at management level. *Asia Pasific Journal of Human Resources*.
- Alsa, A. (2010). *Pendekatan kuantitatif & kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyaningdyah, D. (2009). Analisis konflik pekerjaan keluarga pada wanita pekerja di industri perbankan. *Dinamika Manajemen, 1*.
- Haryono, R. (2013). *Etika keperawatan dengan pendekatan praktis*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hutapea, R. (2011). *AIDS & PMS dan perkosaan*. Jakarta: RT Rineka Cipta.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prabowo, E. (2014). *Konsep & aplikasi asuhan keperawatan jiwa I*. Banyuwangi: Nuha Medika.
- Taylor, S. (2009). *Health psychology, 7<sup>th</sup> Ed*. New York: Mc Graw Hill.
- Wartono, H. J. (2000). *AIDS/HIV dikenal untuk dihindari*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Informasi Indonesia.