

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 statistik 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.

Metologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik cross sectional menggunakan teknik random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah 400 orang dan Sebagai sampel yang ditentukan sebesar 10% dari populasi yaitu 42 orang.

Hasil Penelitian

1. Informasi Tentang Responden

a. Berdasarkan usia

Tabel 1.1.

Klasifikasi Responden Berdasar Usia

Umur	Jumlah	%
15 – 20 thn	0	0%
21 – 30 thn	9	21%
31 – 40 thn	10	26%
41 – 50 thn	11	29%
51 – 60 thn	10	24%
Jumlah	40	100%

Dari tabel tersebut diketahui responden yang berjumlah 42 orang terdiri atas umur 21-30 tahun berjumlah 9 orang (21%), 31 – 40 tahun berjumlah 10 orang (26%), 41 – 50 tahun berjumlah 11 orang (29%) dan yang berumur 51 – 60 tahun berjumlah 10 orang (24%).

b. Berdasar Jenis Kelamin

Tabel 1. 2.

Klasifikasi Responden Berdasar Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	15	33%
Perempuan	25	67%
Jumlah	40	100%

Dari tabel tersebut diketahui bahwa sebagian besar responden adalah responden wanita dengan jumlah 28 orang

(67%) dan responden laki-laki berjumlah 14 orang (33%).

c. Berdasar Agama

Tabel 1.3.

Klasifikasi Responden Berdasar Agama

Agama	Jumlah	%
Islam	12	31%
Kristen	28	69%
Jumlah	40	100%

Dari segi agama sebagian besar responden beragama kristen yaitu 28 orang (69%) dan sisanya beragama islam yaitu 12 orang (31%).

d. Berdasar Status Pernikahan

Tabel 1.4.

Klasifikasi Responden Berdasar Status Pernikahan

Status Pernikahan	Jumlah	%
Menikah	24	62%
Belum Menikah	16	38%
Jumlah	40	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sudah menikah yaitu 26 orang (62%) dan sisanya yaitu 16 orang (38%) berstatus belum menikah.

e. Berdasar Pekerjaan

Tabel 1.5.

Klasifikasi Responden Berdasar Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Jumlah	%
Perawat	21	52%
Non Perawat	19	48%
Jumlah	42	100%

Dari jenis pekerjaan, antara 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%). Dari data tersebut di atas dapat diketahui bahwa sampel cukup variatif.

2. Rangkuman Hasil Analisa Data

Untuk menguji hipotesis yang telah diajukan di bab sebelumnya, dilakukan analisa data dengan tehnik Analisa Product Moment (Spearman). Analisa menggunakan komputer dengan program SPS-2000 edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih oleh Universitas Gajah Mada Yogyakarta tahun 2000. Melalui analisa tersebut didapatkan bahwa nilai Koefisien korelasi sebesar 0.718 hingga 0.905 dengan peluang galat = 0,001.

Norma yang digunakan untuk menilai adalah kaidah uji hipotesis alternatif penelitian sebagai berikut :

Tabel 4.7.

Norma Taraf Signifikansi

No.	Peluang Galat	Taraf Signifikansi
1	$p < 0.01$	Sangat signifikan
2	$p < 0.05$	Signifikan
3	$p < 0.15$	Cukup signifikan
4	$p < 0.30$	Kurang signifikan
5	$p > 0.30$	Tidak signifikan

Dari tabel tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan :

Koefisiensi hubungan antara mekanisme koping dan kekebalan stres **sangat signifikan** sebab peluang galat (p) hasil analisis sebesar 0.001 ($p < 0.01$).

Oleh karena itu sebagai kesimpulan dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh

mekanisme koping terhadap kekebalan stres **di terima**.

Pembahasan

Dari data tersebut di atas dapat diketahui bahwa mekanisme koping ternyata sangat berpengaruh terhadap kekebalan stres. Kekebalan stres merupakan kapasitas seseorang untuk bertahan terhadap munculnya stres sekaligus kemampuan bereaksi terhadap munculnya stres. Kekebalan stres merupakan keadaan bio-psiko-sosio-spiritual yang dimiliki atau terdapat pada diri seseorang yang mana melaluinya yang bersangkutan memiliki ketahanan menahan stres bahkan bereaksi terhadap stres sehingga stres tidak menimbulkan distress yang umumnya nampak pada berbagai simptom baik fisik, emosi, mental maupun kehidupan sosial (Colbert, 2005; Hawari, 2001).

Hasil penelitian ini mendukung banyak pendapat dan temuan para ahli. Pengaruh mekanisme koping secara langsung berhubungan dengan masalah stres.

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 1999). Sedangkan Lynda Juall Carpenito mendefinisikan mekanisme koping sebagai kemampuan individu untuk mengatasi stresor internal maupun eksternal secara adekuat yang berhubungan dengan adekuatnya sumber-sumber fisik, psikologis, perilaku dan atau kognitif (Carpenito, 2000). Selain itu, strategi koping menunjuk pada berbagai upaya , baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu

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. Sedangkan 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](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