

PENGATASAN STRES PADA PERAWAT PRIA DAN WANITA

*Prety Lestarianita*¹
*M. Fakhurrozi*²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100 Depok 16424, Jawa Barat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan coping stres yaitu problem focused coping, emotion focused coping dan religion coping antara perawat pria dan perawat wanita. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah coping stres dan variabel bebasnya jenis kelamin. Skala coping stres disusun berdasarkan jenis-jenis coping yang dikemukakan oleh Carver, Scheier dan Weintraub (1989) serta Pargament (1997). Penelitian ini dilakukan pada 50 orang perawat pria dan 50 orang perawat wanita. Subjek penelitian ini adalah perawat yang berjenis kelamin pria dan wanita berusia antara 25-36 tahun dan telah bekerja minimal selama 6 bulan. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji Independent Sample t Test, diketahui bahwa untuk problem focused coping sebesar 0.682 ($p > 0.05$), emotion focused coping 0.473 ($p > 0.05$), dan religion coping sebesar 0.289 ($p > 0.05$) Dari nilai tersebut, maka dapat dikatakan hipotesis penelitian ini ditolak yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada pemilihan coping stres baik itu problem focused coping, emotion focused coping, dan religion coping pada perawat pria dan perawat wanita.

Kata Kunci: coping stres, jenis kelamin, perawat

Abstract

The aim of this study is to know the differences of coping stress on the male dan female nurses. The dependent variable in this research is the coping stress, and the independent one is gender. Coping stress scale are constracted by type of coping cited in Carver, Scheier and Weintraub (1989) and also Pargament (1997). The participant of this study are 50 male nurses and 50 female nurses with the age range from 25-36 years old and already work as a nurse in 6 mounths. The result done by the T-test show there are no differences of coping stress (problem-focused coping, emotion-focused coping and religion-focused coping stress) on the male and female nurses.

Key Words: coping stress, gender, nurse

PENDAHULUAN

Di kehidupan sehari-hari manusia ada kalanya merasa bahagia, namun ada saatnya pula manusia merasa sedih. Manusia bisa merasa bahagia karena mendapatkan kebutuhan hidup yang diperlukan. Tapi di sisi lain ada pula yang dapat membuat manusia merasa sedih, tertekan bahkan sampai pada tingkat

stres. Apabila stres yang dialami seseorang terus berlanjut tanpa adanya penyelesaian, maka akan banyak orang yang mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah mereka dengan cara bunuh diri dan ada juga yang sampai menjadi gila.

Tiap pekerjaan dapat menimbulkan stres pada para pekerjanya. Sebagai contoh adalah profesi seorang perawat.

Seorang perawat baik pria maupun wanita seringkali dihadapkan pada permasalahan dan resiko yang berhubungan dengan pasien yang sedang dirawatnya, dan keadaan inilah yang dapat memunculkan stres.

Handoko (1987) mengatakan tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Di samping itu, orang juga mempunyai perbedaan dalam mengatasi atau meng-coping kondisi yang cenderung menyebabkan stres. Ada orang yang dengan mudah dan cepat melakukan *coping* terhadap stres mereka, namun ada pula yang sulit melupakan dan melepaskan diri dari situasi yang membuat mereka menjadi stres. *Coping* itu sendiri diartikan sebagai proses seseorang untuk mengelola atau mengatur ketidakcocokan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber penilaian mereka dalam situasi yang penuh stres.

Lazarus dan teman-temannya (dalam Sarafino, 1990) mengatakan *coping* ada dua fungsi, yaitu dapat merubah penyebab stres atau mengatur respon emosi terhadap masalah tersebut. Fokus *coping* pada emosi (*emotion-focus coping*) adalah mengarahkan respon kontrol emosi pada situasi yang penuh stres. Fokus *coping* pada masalah (*problem-focus coping*) adalah mengarahkan pada pengurangan tuntutan dari situasi stres atau menghadapi sumber stresnya.

Terkadang ada sebagian orang yang menggunakan *coping* religius untuk menghilangkan stres yang mereka alami. Manusia lebih suka kembali kepada Tuhan untuk memohon pertolongan dalam keadaan yang sangat tertekan. Pada studi yang dilakukan oleh Koenig dkk. (dalam Pargament, 2003) menemukan bahwa bentuk *coping* religius positif diasosiasikan dengan tingkat depresi yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik sedangkan *coping* religius negatif berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi dan kualitas hidup yang lebih rendah. *Coping* religius merupakan

berbagai usaha yang dilakukan individu dengan melibatkan unsur-unsur agama di dalamnya untuk mengatur atau mengatasi perbedaan antara tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal sehingga dapat membantunya dalam mengatasi stres.

Menurut Hamilton dan Fagot (1988) pria cenderung menggunakan *problem-focused coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres atau melakukan *coping* religius dimana wanita lebih merasa dekat dengan Tuhan dibandingkan dengan pria.

Perawat merupakan profesi yang seringkali memunculkan stres. Tiap perawat baik pria maupun wanita dituntut untuk mampu mengatasi stres yang mereka alami karena menurut Handoko (1987) tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Banyak orang yang mudah sedih karena peristiwa ringan. Di lain pihak, banyak orang lain yang dingin dan tenang (*calm*) terutama karena mereka mempunyai kepercayaan diri atas kemampuannya untuk menghadapi stres.

METODOLOGI PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah perawat di rumah sakit umum Raden Mataher Jambi. Karakteristik subjek penelitian ini adalah perawat yang berjenis kelamin pria dan wanita berusia antara 25-36 tahun dan telah bekerja selama minimal 6 bulan.

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument

pengukur atau tes dalam melakukan fungsi ukurnya (dalam Azwar, 1998). Sedangkan reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas alat pengumpulan data diukur melalui analisis *Alpha Cronbach* (dalam Azwar, 1998).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan *independent sample t-test* untuk dua kelompok yang berbeda. Teknik ini dipakai untuk menganalisa perbedaan coping stres yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *religion coping* pada perawat pria dan wanita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah perawat pria dan perawat wanita yang bekerja di Rumah Sakit Raden Mataher Jambi yang berjumlah 100 orang. Perawat pria berjumlah 50 orang (50%) dan perawat wanita berjumlah 50 orang (50%).

Pada perawat yang berusia 25-27 tahun memiliki jumlah yang paling banyak yaitu 49 orang (49%). Perawat yang berusia 28-30 tahun berjumlah 26 orang (26%) dan yang berusia 34-36 tahun sebanyak 21 orang (21%). Sedangkan perawat yang berusia 31-33 tahun memiliki jumlah yang paling sedikit yaitu 4 orang (4%).

Pada perawat yang telah bekerja selama 1-3 tahun memiliki jumlah yang paling banyak yaitu 40 orang (40%). Perawat yang telah bekerja 4-6 tahun berjumlah 34 orang (34%) dan yang telah bekerja selama 10-12 tahun berjumlah 23 orang (23%).

Perhitungan uji validitas Skala *Coping Stres* didasarkan pada pendapat Hadi (2001) yang mengatakan suatu item yang dinyatakan valid pada jumlah $N = 100$ adalah yang memiliki koefisien validitas minimal 0.195. Dengan demikian, dari 56 item Skala *Coping Stres* yang diuji cobakan terdapat 41 item yang valid dan

15 item yang gugur. Pada *problem focused coping* ada 12 item yang valid dan 5 item yang gugur dan memiliki korelasi item antara 0.197-0.384. *Emotion focused coping* memiliki 9 item yang valid dan 6 yang gugur dengan korelasi item antara 0.199- 0.353 dan *religion coping* memiliki 20 item yang valid dan 4 item yang gugur dengan korelasi item antara 0.201-0.595. Sedangkan hasil uji reliabilitas pada *problem focused coping* sebesar 0.718, *emotion focused coping* sebesar 0.713 dan *religion coping* 0.712. Hal ini menunjukkan bahwa item adalah reliabel.

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Independent Sample T Test*. Setelah dilakukan uji hipotesis untuk tiap strategi *coping* maka pada *problem focused coping* mempunyai nilai signifikansi sebesar 0.682 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *problem focused coping* pada perawat pria dan wanita.

Untuk *emotion focused coping* hal uji hipotesisnya menunjukkan tidak ada perbedaan *emotion focused coping* pada perawat pria dan wanita, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang didapat dari hal uji hipotesis tersebut yaitu sebesar 0.473 ($p > 0.05$).

Sedangkan dari hasil uji hipotesis untuk *religion coping* didapat nilai signifikansi sebesar 0.289 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *religion coping* pada perawat pria dan wanita.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan *coping* stres pada perawat pria dan wanita. Berdasarkan analisis, menunjukkan bahwa hipotesis yang pertama ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan *problem focused coping* pada perawat pria dan perawat wanita. Storm dan Rothmann (2003) menyatakan bahwa *problem focused coping* lebih ditekankan pada memikirkan bagaimana untuk menghadapi *stressor* yang meliputi memikirkan alternatif-alternatif yang dapat

diterapkan, langkah-langkah yang harus diambil dan memikirkan bagaimana cara terbaik menghadapi masalah.

Hal ini sejalan pada perawat baik perawat pria maupun perawat wanita di mana pada saat melakukan pekerjaannya perawat baik pria maupun wanita dituntut untuk tetap cepat bertindak dalam keadaan apa pun meskipun dalam keadaan stres, sehingga tidak menutup kemungkinan jenis kelamin dalam hal ini tidak berpengaruh dalam hal pemilihan *coping* terhadap stres. Salah satu pendapat yang sejalan dengan hasil penelitian ini dikemukakan oleh Oosthuizen dan Van Lill (2005).

Keadaan kerja terkadang juga tidak memberikan kesempatan bagi pekerja termasuk perawat untuk mengembangkan *coping* stres yang identik dengan jenis kelamin masing-masing. Di dalam banyak keadaan seringkali *coping* stres bahkan tidak langsung dapat dilakukan dengan segera ketika berada dalam keadaan yang menekan. Lain halnya jika *coping* stres kemudian baru bisa dilaksanakan beberapa waktu berselang ketika individu sudah tidak berada dalam keadaan yang menekan dan tingkat stres yang sudah turun.

Hipotesis yang kedua juga ditolak yaitu tidak ada perbedaan *emotion focused coping* pada perawat pria dan wanita. Penelitian menunjukkan bahwa membicarakan masalah atau kejadian yang membuatnya stres dapat membantu dalam melepaskan kecemasan dan menenangkan diri (dalam Weiten dan Llyod, 1997). Dalam hal ini membicarakan masalah yang dapat membuat stres dapat dilakukan oleh siapapun baik perawat pria maupun perawat wanita sehingga sesuai dengan hasil hipotesis yang didapat dalam penelitian ini.

Hipotesis yang terakhir pun ditolak yang berarti bahwa tidak ada perbedaan *religion coping* pada perawat pria maupun perawat wanita. Hal ini didukung oleh Pargament (1997) yang mengatakan

bahwa beberapa peneliti melaporkan, hampir sebagian besar orang melibatkan agama dalam melakukan *coping* terhadap peristiwa yang menekan dan pada umumnya orang melibatkan agama pada tingkat yang lebih besar ketika didalam situasi yang stressful.

Pemilihan *coping stres* yang sama oleh perawat pria dan perawat wanita sejalan jika ditinjau dari profesi yang mereka pilih, hal ini disebabkan perawat harus bertindak dengan cepat jika terjadi sesuatu dengan pasien yang mereka tangani atau bisa dikatakan mereka menggunakan *problem focused coping*, setelah itu barulah mereka bisa menenangkan diri mereka dengan melakukan *emotion focused coping* atau *religion coping*. Sehingga tidak menutup kemungkinan pada perawat pria dan perawat wanita menggunakan *coping* stres yang sama (Stone, Cohen, dan Adler, 1990).

Perawat adalah salah satu jenis pekerjaan yang memerlukan tingkat kesabaran yang tinggi dan seringkali pengambilan keputusan harus segera dilakukan. Situasi seperti ini adalah sangat kham sehingga tidak memberikan ruang lebih banyak bagi perawat untuk berkeluh kesah, menumpahkan beban emosi atau apapun itu ketika mereka masih berada dalam lingkungan kerja. Oleh karenanya, *problem focused coping* adalah alternatif terbaik untuk menghadapi stres kerja dalam kesegeraan.

Namun dalam penelitian ini perawat pria dan perawat wanita menggunakan *coping* stres yang sama. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Pargament (1997) dalam penelitiannya mengenai pemilihan pola *coping* yang menyatakan bahwa persepsi subjek terhadap kemampuannya akan mempengaruhi pola *coping* yang ia pilih sebagai cara penyelesaian masalah. Sehingga untuk penelitian ini diduga persepsi subjek terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah lebih berpengaruh daripada faktor gender dalam memilih pola *coping* stres.

Sebagai individu, sebaiknya para perawat baik pria dan wanita mampu menemukan *coping* yang sesuai dan kontekstual. Hal ini penting artinya mengingat *coping* dapat dilaksanakan bukan hanya berdasarkan karakteristik jenis kelamin yang biasa melakukan, namun juga berdasarkan kesempatan dan kondisi *coping* dapat dilakukan dalam kesegeraan atau tidak (Rothmann dan Van Rensburg, 2002).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa semua hipotesis ditolak sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pemilihan *coping* stres pada perawat pria dan perawat wanita, baik itu *problem focused coping*, *emotion focused coping* maupun *religion coping*. Hal ini dikarenakan persepsi subjek terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah lebih berpengaruh daripada faktor gender dalam memilih *coping* terhadap stres dan mungkin disebabkan oleh tuntutan pekerjaan perawat itu sendiri dimana mereka dituntut untuk tetap cepat dalam bertindak meskipun dalam keadaan stres yang dapat mendorong mereka untuk melakukan *problem focused coping* terlebih dahulu dan kemudian *emotion focused coping* atau *religion coping*.

Saran

Beberapa saran yang bisa dikedepankan antara lain adalah bahwa perawat selalu melakukan *coping* ketika sedang stres sehingga dapat menghilangkan stres yang dirasakan atau mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan akibat dari stres yang sedang dialami karena perawat seringkali mengalami stres ketika sedang menangani pasiennya. Saran berikutnya adalah bahwa untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain yang

berhubungan dengan *coping* terhadap stres sebagai contoh variabel dukungan sosial, penghasilan atau karakteristik kepribadian. Peneliti juga menyarankan untuk melakukan penelitian pada subjek yang berbeda seperti dokter.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamilton, S., and Fagot, B.I. 1988 "Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates" *Journal of Personality and Social Psychology* vol 55 pp 819-822.
- Handoko, T.H. 1987 *Manajemen personalia dan sumberdaya manusia (edisi kedua)* BPFE Yogyakarta.
- Oosthuizen, J.D., and Van Lill, B. 2005 "Coping with stress in the workplace" *Journal of Industrial Psychology* vol 34 pp 64-69.
- Pargament, K.I. 1997 *Psychology of religion and coping: Theory, Research and practice* The Guildford Press New York.
- Rothmann, S., and Van Rensburg, P. 2002 "Psychological strength, coping, and suicide ideation in the South African police services in the North West province" *Journal of Industrial Psychology* vol 28 pp 39-49.
- Sarafino, E.P 1990 *Health psychology: Biopsychosocial interactions* John Wiley & Sons, Inc New York.
- Stone, C.G., Cohen, F., and Adler, N. 1990 *Health psychology* Jossey-Bass Publishers London.
- Storm, K., and Rothmann, S. 2002 "The relationship between burnout, personality traits and coping strategies in a corporate pharmaceutical group" *Journal of Industrial Psychology* vol 29 pp 35-42.
- Weiten, W., and Llyod, M.A. 1997 *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 90s* Brooks/Cole Publishing Company New York.