

Coping Stress of Javanese Health Workers during the Covid-19 Pandemic

Navi Agustina¹ , Alit Martaningrum², Siti Haryati³, Erlangga Ananthayuda⁴ Roiz Santria Giri⁵, Nanik Prihartanti⁶

¹ Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³ Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁴ Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁵ Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁶ Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 navi1409875@yahoo.com

Abstract

The Covid-19 virus that entered Indonesia in early March 2020 made many changes in all joints of life. The field that gets a lot of hope, spotlight, including a lot of ridicule, even stigma is health workers. This study uses a qualitative method, by interviewing 5 Javanese health workers, in November 2021. The results of the research produce 3 themes, namely 1 Causes of stress for health workers are a. a drastic increase in the number of patients b. PPE that makes mobility difficult c. increased workload d. patient behavior e conflict with coworkers f. lack of health facilities 2. Coping Stress of health workers is carried out by: a. patient and calm b. implementation of religious values such as patience and sincerity, c. application of Javanese family values such as: ngalah, nrimo ing pandum, rila, d. refreshing e. share stories, and f. time management. 3. Factors that affect coping, the presence of a. family education values and b. family and social support.

Keywords: *Keyword 1; Keyword 2; keyword 3 [Century 10 pt, italic]*

Coping-Stress Tenaga Kesehatan Bersuku Jawa di Masa Pandemi Covid -19

Abstrak

Virus Covid-19 yang masuk di Indonesia awal Maret 2020 membuat banyak perubahan di seluruh sendi sendi kehidupan. Bidang yang banyak mendapat harapan, sorotan, termasuk juga tak sedikit cibiran, bahkan stigma adalah tenaga kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan mewawancarai 5 tenaga kesehatan bersuku Jawa, pada bulan November 2021. Dari hasil penelitian menghasilkan 3 tema, yaitu 1 Penyebab stress tenaga kesehatan adalah a. meningkatnya jumlah pasien secara drastic b. APD yang menyulitkan mobilitas c. meningkatnya beban pekerjaan d. perilaku pasien e konflik dengan teman sekerja f. minimnya fasilitas kesehatan 2. Coping Stress tenaga kesehatan dilakukan dengan: a. sabar dan tenang b. implementasi nilai nilai religiusitas seperti sabar dan ikhlas, c. penerapan nilai-nilai keluarga Jawa seperti: ngalah, nrimo ing pandum, rila, d. refreshing e. berbagi cerita, dan f. manajemen waktu. 3. Faktor yang mempengaruhi coping, adanya a. nilai nilai pendidikan keluarga serta b. dukungan keluarga serta sosial.

Kata kunci: Kata kunci 1; Coping stress, tenaga Kesehatan, Pandemi Covid 19

1. Pendahuluan

Virus Corona-Disease atau sering disebut dengan (Covid-19) yang menyebar ke seluruh dunia bermula dari Kota Wuhan, China pada 31 Desember 2019. Data pada tanggal 05 November 2021 di Indonesia menunjukkan bahwa 4.247.320 terkonfirmasi, 4.092.586 sembuh, 143.519 meninggal, dan 11.215 dirawat [1]. Penelitian Pratitis, menunjukkan bahwa tenaga kesehatan menjadi garda terdepan dalam berinteraksi langsung dengan pasien Covid-19, dan resiko tertular penyakit tersebut pada para tenaga kesehatan sangat besar [2]. Tidak hanya beresiko tertular penyakit, tenaga kesehatan juga beresiko tinggi mengalami gangguan kejiwaan. Penelitian Huang etc, menyatakan bahwa tenaga kesehatan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dan beresiko tinggi mengalami penyakit kejiwaan [3]. Hal ini juga relevan dengan penelitian Tamara & Ratna yang menunjukkan bahwa persepsi mengenai Covid-19 menjadi salah satu hal yang dapat menambah tingkat stres tenaga kerja di masa pandemi [4].

Stres kerja berpeluang besar terjadi pada tenaga kesehatan di masa pandemi. Penelitian Rossi etc menunjukkan bahwa sebanyak 302 (21.90%) tenaga kesehatan mengalami stres berat[5]. Pada saat menjalankan tugas sebagai tenaga kesehatan, seperti dipaparkan Prastiti, mereka merasakan cemas takut akan tertular penyakit[2]. Tuntutan yang harus dihadapi, persepsi negatif dan kurangnya pengalaman kerja membentuk kekhawatiran menularkan penyakit pada orang terdekat merupakan beberapa sumber stres kerja bagi tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19[4].

Seperti diungkapkan Purwaningsih & Gede, bahwa sumber stres kerja yang dihadapi tenaga kesehatan di Denpasar, Bali selama masa pandemi menurut hasil penelitian adalah beban kerja yang meningkat, fasilitas penunjang kerja yang dirasa kurang dan stigma negatif dari masyarakat [6]. Menurut Putranto, beban kerja, kondisi kesehatan, banyaknya permasalahan, kondisi emosional yang kurang stabil dan kompetensi individu merupakan penyebab terbentuknya stres kerja guru bersuku Jawa [7].

Berbagai macam stress kerja yang dialami para tenaga kesehatan dihadapi dengan berbagai cara yang sering disebut strategi coping. Strategi coping yang dilakukan individu dalam penelitian Shechter diantaranya adalah dengan melakukan aktivitas fisik, yang dijawab responden sebesar (59%) dan mengunjungi terapis individu dengan konseling mandiri online (33%)[8]. Koping stress yang dilakukan beberapa tenaga kesehatan sesuai dengan penelitian Rose etc, pada pasien Covid-19 adalah dengan saling mendukung antar rekan kerja, mendapat dukungan dari orang terdekat, mendekatkan diri kepada Tuhan serta melakukan hal-hal yang membahagiakan sekaligus selalu berpikir positif [9]. Dukungan sosial dapat menjadi salah satu pendukung optimalnya kinerja tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19[4]. Hal ini sesuai dengan penelitian Rose dkk yang merasakan pengurangan stres karena rasa persahabatan dan adanya kerja tim yang baik serta ketika berbagi lelucon atau humor dengan rekan kerja [9]. Demikian juga penelitian Teo yang meemuk bahwa adanya kerja tim dan perasaan dihargai di tempat kerja dapat mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan kerja [10]

Berdasarkan penelitian Morgantini, salah satu pemicu stress tenaga kesehatan adalah kelelahan yang berdampak pada aktivitas rumah tangga [11]. Sementara pada penelitian Mufarika menemukan bahwa ada hubungan antara stress kerja dengan kejadian burnout pada perawat di Jawa Timur. Dan salah satu upaya untuk mengurangi burnout syndrome meliputi peningkatan kecerdasan emosional, koping individu, spiritualitas, hubungan dengan rekan kerja, dan peningkatan kepemimpinan pada perawat [7].

Dari studi-studi tentang coping stress diatas, maka peneliti berpendapat bahwa penelitian strategi koping pada tenaga kesehatan khususnya pada subjek bersuku Jawa masih relevan untuk diteliti, terutama dengan pendekatan indigenous, dimana pembaca bisa mendapat gambaran bagaimana strategi koping para tenaga kesehatan bersuku Jawa dan faktor faktor yang mempengaruhinya. Untuk itu peneliti merumuskan pertanyaan penelitian, bagaimana strategi koping stress dan faktor faktor yang mempengaruhi stress pada tenaga kesehatan terutama pada suku jawa di masa pandemic covid-19. Peneliti memberi judul dalam tulisan ini “**Coping-Stress Tenaga Kesehatan Bersuku Jawa di Masa Pandemi Covid -19**”

2. Literatur Review

2.1. Definisi Coping Stress

Lazarus mendefinisikan bahwa stres adalah sebuah pengalaman yang dihasilkan dari proses kognitif [12]. Definisi ini menekankan pada hubungan antara orang dan lingkungan, yang memperhitungkan faktor lingkungan dan karakteristik orang di satu sisi dan peristiwa lingkungan di sisi yang lain. Sarafino, Sutherland & Cooper menjelaskan bahwa respon seseorang terhadap stres bergantung pada hal yang kompleks yang mencakup riwayat pribadi, kebutuhan, keinginan, dan strategi yang dimiliki seseorang [12]. Sarafino mengatakan stress dapat menggambarkan kondisi yang terjadi ketika ada tuntutan yang membawa seseorang pada suatu ketidaksesuaian (baik nyata ataupun tidak) antara situasi, sumber daya biologis, psikologis maupun sistem sosial [13]

Weinberg dan Goul mendefinisikan stres sebagai keadaan dimana ada hal yang tidak seimbang antara tuntutan fisik dan psikis, juga adanya kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan tersebut [14]. Jika seseorang gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut maka akan berdampak buruk. Ada ribuan sumber stres yang berbeda, dan banyak psikolog yang berbeda telah bekerja untuk mengklasifikasikan sumber-sumber ini ke dalam klasifikasi dengan kategori situasional dan pribadi

Coping behavior dimaknai sebagai segala perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu baik tugas masalah yang dihadapi [15]. Coping merupakan respon individu menghadapi situasi yang mengancam dirinya baik fisik atau psikis. Berdasarkan pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa coping adalah segala upaya seseorang untuk mengelola tuntutan pribadi, maupun lingkungan dan segala konflik yang ada, upaya meminimalisir ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi tekanan.

2.2 Strategi Coping Stress

Lazarus dan Folkman (membagi strategi coping stress menjadi dua jenis yakni [10]:

a. Strategi coping yang berfokus pada masalah yakni suatu tindakan yang ditujukan dan berfokus pada pemecahan masalah. Terdapat tiga bentuk coping stress yang berfokus pada masalah yakni (1) *planful problem solving* yaitu seseorang yang mengalami tekanan dan bereaksi dengan melakukan upaya tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti dengan menganalisa dalam menyelesaikan masalah, (2) *confrontative coping* yaitu seseorang yang mengalami tekanan dan bereaksi dengan mengubah keadaan yang dapat meningkatkan risiko dari keputusan yang harus diambil dan (3) *seeking social support* yaitu seseorang yang menghadapi tekanan dengan bereaksi mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

b. Strategi coping berfokus pada emosi yakni seseorang yang melakukan upaya – upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila seseorang merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi adalah (1) positive reappraisal (memberi penilaian positif) yaitu ketika seseorang menghadapi tekanan, dia bereaksi dengan menciptakan makna positif yang memiliki tujuan untuk mengembangkan diri termasuk diantaranya melibatkan diri dalam hal-hal yang bersifat religius, (2) accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab) yaitu ketika seseorang menghadapi tekanan, dia bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran menerima masalah tersebut sambil memikirkan apa jalan keluar dari masalah tersebut, (3) self controlling (pengendalian diri) yaitu seseorang yang menghadapi tekanan dan dia bereaksi dengan melakukan regulasi diri / menata diri, baik dalam perasaan maupun tindakan, (4) distancing (menjaga jarak) yaitu seseorang yang menghadapi tekanan dan dia bereaksi dengan yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk menjauhkan diri dari masalah yang dia alami. agar tidak terganggu oleh permasalahan yang dia hadapi, (5) escape avoidance (menghindarkan diri) yaitu seseorang yang menghadapi tekanan dan melakukan reaksi dengan menghindar dari masalah yang dihadapi. Jenis coping mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi [16]

Faktor yang mempengaruhi strategi coping

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Maryam terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping [15].

a. Kesehatan fisik adalah hal yang penting, karena selama dalam upaya mengatasi tekanan, seseorang dituntut untuk mengerahkan tenaga yang besar.

b. Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan seseorang dalam menggali informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah yang bertujuan untuk menghasilkan beberapa pilihan tindakan, lalu memikirkan pilihan tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, yang pada akhirnya akan melakukan penyelesaian dengan tindakan yang tepat.

c. Keyakinan atau pandangan positif sebagai sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (external locus of control) yang mengarahkan seseorang pada penilaian ketidak-berdayaan (helplessness) yang dapat menurunkan kemampuan strategi coping.

d. Keterampilan sosial yang meliputi kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial ini meliputi dukungan untuk memenuhi kebutuhan informasi dan emosional pada seseorang yang diberikan baik oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi diantaranya adalah sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli untuk menyelesaikan masalah.

3. Metode

Subjek penelitian dalam hal ini menggunakan tenaga kesehatan yang masih aktif bekerja di Rumah Sakit atau Klinik Kesehatan yang bersuku Jawa yang berjumlah 5

orang. Pengumpulan data menggunakan wawancara yang berisi pertanyaan yang diajukan oleh peneliti kepada partisipan. Untuk analisis data menggunakan survey pendekatan psikologi indigenus. Menurut Kim dkk, psikologi indigenus merupakan pendekatan yang memuat konten tertentu seperti makna, nilai dan keyakinan dalam suatu konteks khusus seperti keluarga, budaya dan lingkungan tertentu yang dimasukkan ke dalam desain penelitian [18]. Data kemudian dianalisis dengan mengkategorisasikan, open-coded, axial-coded, dan selanjutnya cross-tabulated. Jawaban dari seluruh subjek selanjutnya dikategoriasi dari mulai kategori umum ke kategori khusus.

4. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Subjek

Gambaran karakteristik subjek disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1
Identitas diri Subjek

No.	Nama/Inisial	Gender	Usia	Pekerjaan
1.	NH	P	27	Perawat
2.	IBS	L	23	Perawat
3.	YW	P	24	Perawat
4.	AM	P	33	Perawat
5.	FN	P	24	Apoteker

3.2 Hasil Penelitian

Dari hasil wawancara dengan 5 subjek, peneliti membagi menjadi 3 tema yaitu:

4 2.1 Faktor Pemicu Stress

Beberapa faktor yang menjadi pemicu stress tenaga kesehatan bersuku Jawa di masa pandemi diantaranya adalah:

1. Meningkatnya jumlah pasien secara drastis

Tenaga kesehatan di masa pandemi juga mengalami berbagai macam bentuk masalah yang dapat membentuk faktor stress tersendiri terutama ketika gelombang covid sedang tinggi-tingginya di bulan Juni-Juli 2021. Masalah yang dihadapi subjek baik sebagai perawat maupun apoteker adalah ketika jumlah pasien meningkat drastis bahkan di RS yang bukan rujukan Covid-19. Hal ini disebabkan banyak pasien yang merasa sakit langsung memeriksakan diri ke klinik/RS karena takut akan terpapar. Hal ini seperti diungkapkan oleh 4 partisipan berikut :

“pasien di klinik semakin banyak karena merasa tidak enak sedikit langsung ke klinik dan takut dengan virus covid.” (P1)

Tenaga kesehatan semakin stress karena banyak pasien dengan kondisi buruk dan memakan korban jiwa setiap harinya.

“Ketika pasien banyak dan kondisi jelek jelek (buruk), pas awal booming juni juli sampe sehari meninggal beturut turtut itu bikin stress.” (p4)

Ketika jumlah pasien membludak, pasien positif sampai-sampai diterima di RS yang bukan rujukan Covid-19 karena dalam situasi darurat.

“pasien membludak meskipun bukan RS rujukan Covid., pasien positif tetap diterima meskipun bukan RS rujukan Covid.” (p3)

Karenanya, tenaga medis perlu memiliki sikap waspada terhadap bahaya penularan virus, seperti disampaikan partisipan berikut:

“Tenaga medis harus selalu waspada terhadap penularan” (p2)

2. Alat pelindung diri (APD) menyulitkan mobilitas

Faktor lain yang memicu stress tenaga kesehatan saat masa pandemi Covid-19 adalah APD (Alat Pelindung Diri). Pemakaian APD yang ribet membuat tidak nyaman, panas dan sulit mengatur pernafasan sekaligus mobilisasi tenaga kesehatan.

“Pemakaian APD yang ribet, karena tidak nyaman, panas, dan sulit mengatur pernafasan” (P4)

“....sehingga kami sebagai tenaga medis disana harus selalu waspada terhadap penularan dengan selalu menggunakan APD yang agak menyulitkan dalam mobilitas saat bekerja...” (P1)

3. Meningkatnya beban Pekerjaan yang berujung pada kelelahan

Tuntutan bagi tenaga kesehatan adalah harus menjaga kesehatan, sekaligus juga mengharuskan untuk melayani dan bersikap baik kepada pasien. Meningkatnya beban pekerjaan karena banyaknya pasien, tidak membuat Petugas kesehatan abai dengan pekerjaan mereka. Meski sedang dalam keadaan tertekan dengan pekerjaan, Tenaga kesehatan tetap harus professional melayani pasien. Segala kesedihan, tekanan, yang sedang melanda dirinya, sekuat mungkin tidak diketahui pasien, karena itu sudah menjadi tugas dan tanggung jawab mereka. Seperti diutarakan oleh subjek sebagai berikut:

“Capek banget di bulan Juni-Juli karena kasus meningkat.” (p1)

Pekerjaan di rumah sakit harus dapat dikerjakan bersama-sama sehingga apabila salah satu sedang tidak sehat maka harus menanggung beban kerja rekan yang sedang cuti tersebut. Seperti ketika kasus tinggi, perawat yang jaga bergantian untuk menangani pasien Covid-19 dengan begantian masuk ruangan karena panas. Salah satu bertugas hanya mengantar makanan, kemudian gentian yang mengukur tensi kemudian yang menyuntik, tidak bisa rolling bangsal seperti ketika kasus Covid-19 tidak tinggi. Ketika masa pandemi Covid-19, perawat juga mendapatkan tugas untuk memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga pasien mengenai protokol kesehatan juga apabila terdapat kematian. Selain itu, subjek yang berprofesi sebagai apoteker juga merasakan harus koordinasi untuk membagi tugas kerja karena tidak bisa dibagi per bagian saja. Sehingga dapat disimpulkan, di masa pandemi Covid-19 tenaga kesehatan memiliki tuntutan pekerjaan untuk dapat menjaga kesehatan, mengayomi dan melayani pasien dengan baik, mengedukasi mengenai protokol kesehatan dan bekerja sama untuk menyelesaikan masalah tim.

4. Prilaku Pasien

Meskipun telah banyak menghadapi berbagai macam kasus yang disebabkan meningkatnya pasien Covid-19 dan harus berjuang hingga jauh dari keluarga, tenaga kesehatan masih perlu menghadapi sulitnya memberikan pemahaman mengenai bahaya virus Covid-19 kepada keluarga pasien yang masih sering abai pada protokol kesehatan, salah satunya adalah kesadaran memakai masker.

“Sulit memberikan pemahaman mengenai virus Covid kepada keluarga pasien karena masih sering tidak memakai masker” (P1)

Selain pasien, beberapa keluarga pasien ada yang sering bersikap emosional. Seperti diutarakan partisipan berikut:

*“Paling menghadapi keluarga yg emosional...gak mau prokes. Itu bikin deg degan...”
suruh prokes sulit. Kadang gak percaya sama covid.” (P4).*

Prilaku pasien lain yang ikut meningkatkan stress pada tenaga kesehatan adalah ketika ada jenazah positif covid masih dibawa oleh orang dalam jumlah banyak. Di saat genting seperti tenaga kesehatan sudah tidak bisa mencegah dan mengedukasi keluarga jenazah. Selain itu hal lain yang memicu stress adalah adanya perbedaan pendapat antara pasien dengan petugas medis dikarenakan ketidakpercayaan pasien terhadap virus covid-19 sehingga pasien seringkali pasien dan keluarga pasien menyalahkan tenaga kesehatan.

“Perbedaan pendapat antara pasien dan petugas medis. Mengatasi ketidakpercayaan pasien pada covid. Pasien sering menyalahkan petugas medis” (P2)

Keadaan ini menjadi semakin membebani tenaga medis di masa pandemi karena diperparah dengan beberapa pasien yang memaki petugas medis, seperti diutarakan partisipan berikut:

“Beban yang membuat paling tertekan di saat pasien merasa berbeda pendapat & tidak terima dengan penyakit yg sedang di alami, disaat itu juga pasien sering memaki petugas medis”. (P3)

Banyaknya beban yang ditanggung tenaga kesehatan diperparah dengan kecurigaan pasien pada tenaga kesehatan maupun rumah sakit. Hal ini menambah kecemasan, ketakutan dan kelelahan. Selain itu subjek juga merasa nelangsa karena ketika berjuang membantu masih tidak dianggap perjuangannya karena dianggap meng-covid-kan.

“rasane nelangsa, perawat berjuang didalam, kok bisa belum begitu, keinget mereka bilang kita dicovidkan, perjuangan kita tidak dianggap.” (P4)

5. Konflik dengan rekan kerja

Pemicu stress tenaga kesehatan tidak hanya timbul karena pasien, APD, beban kerja, keluarga pasien akan tetapi juga dengan rekan kerja. Karena banyaknya pasien dengan kondisi buruk, pekerjaan yang sangat meningkat sehingga komunikasi dengan rekan kerja senior memburuk dan kinerja subjek menurun, seperti dipaparkan oleh partisipan berikut:

“Disitu perawat banyak, otomatis pemikiran beda beda, pasien kondisi buruk, rasanya gimana ya, kadan perawat pelaksana malah mengatur sendiri. Karena lebih senior, jadi saya stress, Teringat kondisi pasien yang jelek, tenaga perawatnya itulah, banyak tapi pekerjaan banyak, apalagi jaga sore, waktunya cepet sekali. Kadang belum selesai waktunya sudah habis” (P4)

Konflik dengan rekan kerja juga ditambah dengan kekecewaan dari tenaga kesehatan, dimana terdapat beberapa rekan kerja yang masih abai dengan protokol kesehatan seperti melanggar peraturan untuk tidak makan bersama dengan dalih sudah pernah vaksin dan hanya bersama rekan kerja sendiri. Hal tersebut menambah kekecewaan bagi subjek selaku tenaga kesehatan yang berperan sebagai garda terdepan dalam pencegahan meluasnya virus Covid-19. Beberapa rekan kerja yang masih abai dengan protokol kesehatan seperti melanggar peraturan untuk tidak makan bersama dengan dalih sudah pernah vaksin dan hanya bersama rekan kerja sendiri. Subjek merasa cukup terbebani dengan keadaan tersebut. Subjek sebagai tenaga kesehatan yang sedang bertugas dengan melihat keadaan yang dihadapinya dan telah dipaparkan di atas, merasa memiliki penurunan motivasi, sebagaimana yang diungkapkan partisipan berikut ini:

“Adanya penurunan motivasi yang cukup signifikan” (P5)

6. Minimnya fasilitas kesehatan

Hal yang menimbulkan tekanan pada tenaga kesehatan di masa pandemic covid-19 ini adalah, masih kurangnya fasilitas kesehatan, dimana pada saat itu kasus covid-19 yang

semakin meningkat. Kurangnya fasilitas kesehatan seperti alat pelindung kesehatan yang sangat diperlukan oleh tenaga kesehatan ketersediannya masih sangat terbatas. Tenaga kesehatan seperti apoteker masih ada yang tidak mendapatkan APD ketika bertugas meskipun bertemu dengan pasien dan atau keluarga dari pasien yang positif terpapar Covid-19. Hal ini dikarenakan apoteker dianggap tidak begitu intens bersinggungan secara langsung dalam waktu yang lama dengan pasien dan atau keluarga pasien yang positif terpapar. Penurunan motivasi didukung dengan kurangnya ketersediaan fasilitas ketika bersinggungan dengan pasien positif secara langsung. Hal ini seperti dijelaskan partisipan berikut:

“Kesal dan capek karena tidak ada fasilitas yang memadai untuk bersinggungan dengan pasien positif. karena Khawatir keamanan diri ketika melaksanakan tugas” (p5).

4.2. 2. Coping Stress Tenaga Kesehatan

Strategi coping stress yang dilakukan tenaga kesehatan bersuku Jawa adalah dengan cara:

1. Sabar dan tenang

Coping stress yang dilakukan tenaga kesehatan adalah dengan bersikap sabar dan tenang. Karena dengan bersikap sabar dan tenang, maka pikiranpun akan tenang sehingga dapat bersikap proposional. Hal ini diungkapkan beberapa partisipan berikut:

“..Tetap bersabar dan selalu mawas diri menjaga Kesehatan serta berdoa semoga pandemi ini bisa segera berakhir” (p1)

“Yg utama di atasi dengan sabar & tenang, selanjut nya diatasi dengan cara memberikan edukasi sejelas dan sebaik mungkin atas apa yg sedang di alami pasien agar pasien dan keluarga dapat menerima keadaan yg sedang di alami.’ (p3)

2. Implementasi nilai nilai pendidikan dan religiusitas dalam individu dan keluarga

Seluruh subjek dalam penelitian ini merupakan tenaga kesehatan yang bersuku Jawa. Salah satu subjek yang tinggal dan besar di wilayah Jawa Tengah dan Jogja serta memiliki orang tua yang asli Jawa selalu mendapatkan weling atau nasehat untuk selalu ramah kepada orang lain, srawung atau bersosialisasi dengan orang lain, menjaga suara agar tidak tinggi, memiliki akhlak yang baik, ikhlas, meluruskan niat sebagai amal, sering berdzikir dan mengingat Allah, seperti disampaikan partisipan berikut:

“ajaran dari kecil sangat banyak, seperti prestasi tidak lebih penting dibanding akhlak, menjaga nada suara, ramah, srawung karo tanggane’. P1)

“kalau aku lagi ngeluh, ibuku selalu ngingetin buat sing ikhlas, sing sabar, diluruske maneh niat e. dinggo amal.” (p5)

Petuah-petuah yang disampaikan orang tua subjek membentuk diri subjek yang tidak begitu suka bersosialisasi menjadi berusaha untuk mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek lain juga mendapatkan ajaran dari keluarganya untuk selalu sopan santun dan rendah hati.

“keluarga mengajarkan sopan santun dan selalu rendah hati.” (P3)

Dari hasil wawancara dengan subjek ditemukan bahwa selain ditanamkan nilai sosial, subjek juga mendapatkan penanaman nilai religiusitas dalam keluarga yang cukup kuat, seperti diutarakan partisipan berikut:

“nilai agama keluarga saya lebih kuat.” (P4).

Bentuk implementasi penanaman nilai agama adalah dengan selalu berdoa seperti diutarakan salah satu respondendeng dengan doa (“robbisyrohli sodri wa yassirli amri”), berdzikir dan meluruskan niat, ikhlas, sabar, meluruskan niat, menjaga akhlak dan menambah amal. Sementara nilai-nilai yang diterima subjek dari penanaman nilai-nilai

sebagai suku Jawa adalah nilai sosial seperti ramah, srawung, sopan, santun dan rendah hati dan nrimo.

3. Manejemen waktu

Cara penyelesaian masalah atau coping yang dipilih oleh subjek dalam menghadapi masalah adalah dengan pengaturan manajemen waktu untuk istirahat dan tetap berpikir mencari jalan keluar dari setiap masalah juga diperlukan oleh tenaga kesehatan ketika menghadapi masa pandemi. Berikut salah satu cerita partisipan:

“...Tetap berusaha tenang dan melakukan manajemen waktu sebaik mungkin, membagi waktu untuk bekerja, untuk beristirahat rasanya sangat dibutuhkan di masa sekarang ini” (p1)

Salah satu yang dilakukan dalam mengatur waktu adalah dengan mengatur waktu istirahat agar tidak overthinking dan berlarut dalam masalah sehingga penyelesaian masalah segera ditemukan dan tidak menimbulkan masalah baru di kemudian hari. Meskipun demikian, subjek juga merasa tidak boleh gegabah dalam menyelesaikan masalah.

4. Refreshing

Strategi coping stress yang dilakukan subjek cukup beragam. Terdapat subjek yang memilih untuk melakukan hobi, berkegiatan di luar pekerjaan mereka. Dengan refreshing seperti melakukan hobi bertanam, bersepeda, bisa sejenak menghilangkan ketegangan akibat pekerjaan yang berat dan dengan tekanan yang tinggi. Berikut salah satu yang diungkapkan partisipan:

” Kita menghadapi manusia dan penyakit yang berbagai macam, sehingga memang mungkin saya harus mengingat kembali kita tidak akan pernah terhindar dari tekanan akan tetapi harus belajar bagaimana mengkondisikan tekanan tersebut. Untuk hal yang membuat rileks adalah selalu menyediakan waktu untuk menjalankan hobi atau melakukan kegiatan di luar kegiatan sebagai tenaga kesehatan” (P2)

5. Berbagi Cerita

Salah satu strategi coping stress yang dilakukan oleh kelima subjek yang menjadi partisipan adalah berbagi cerita. Hal ini seperti yang diceritakan oleh partisipan berikut:

“Biasanya tergantung situasi dan kondisi juga, tetapi karena saya setiap hari bertemu teman sesama perawat ya akhirnya curhat ke mereka dan mereka tau apa masalah saya sehingga saya merasa dapat dukungan secara moril dan mental” (p2)

Berbagi cerita terhadap sesama kawan dan sahabat ternyata sangat membantu setidaknya untuk menambah dukungan moril. Dengan berbagi cerita, sebagian persoalan dan beban terasa berkurang, seperti di sampaikan partisipan berikut:

“Rasanya untuk saya, terkadang dalam menghadapi suatu masalah, dukungan moril berperan sangat penting. Walaupun hanya sekedar menanyakan kabar dan memberikan semangat namun setidaknya selalu membuat kita tidak merasa sendirian dalam menghadapi suatu masalah” (P3)

4.2. 3 Faktor yang mempengaruhi coping stress

Dari seluruh subjek yang diwawancarai, keyakinan pada nilai-nilai pendidikan keluarga tentang pentingnya sabar, ikhlas, nerima, ngalah, menjadi faktor utama. Selain itu, faktor dukungan keluarga adalah faktor penting sebagai coping stress para tenaga kesehatan. Semua subjek menyampaikan bahwa keluarga adalah tempat nyaman yang bisa menjadi harapan di kala kondisi tekanan pekerjaan yang besar dia alami mereka. Berikut curahan hati dua partisipan:

“Perlu adanya dukungan dan support dari teman atau keluarga, dan diskusi antar tim, ketua tim dan petugas medis 1 ruangan.” (P3)

“Rumah itu menurut saya tempat paling nyaman dan bisa membuat saya rileks karena ada keluarga dan anak-anak yang bisa membuat hati saya tenang dan Bahagia” (P1)

Dari hal diatas, dukungan keluarga dan sosial serta pengaruh nilai-nilai pendidikan dalam keluarga sangat mempengaruhi bagaimana subjek melakukan strategi coping stress disaat banyak tekanan selama pandemi covid-19.

4. 3. Pembahasan

4. 3.1. Faktor Pemicu Stress

Dari penelitian pada 5 subjek, ditemukan bahwa faktor pemicu stress tenaga kesehatan disebabkan karena meningkatnya jumlah pasien secara drastis terutama di bulan Juni -Juli 2021. Di masa pandemi Covid-19 tenaga kesehatan memiliki tuntutan pekerjaan untuk menjaga kesehatan diri karena perlu melayani pasien dengan baik. Sesuai dengan penelitian Yupartini, tenaga kesehatan memiliki perilaku caring atau bentuk rasa kepedulian, penuh kasih, penuh hormat dan professional dalam melaksanakan pekerjaan dengan melayani apalagi di masa pandemi [18]. Meskipun kasus Covid-19 sempat naik di bulan Juni-Juli 2021, tenaga kesehatan tetap dituntut untuk dapat melayani pasien yang membludak. Asas profesionalisme dan keinginan untuk menolong orang lain menjadi alasan tersendiri bagi para tenaga kesehatan untuk dapat tetap bertahan menjalani tugas di masa pandemi Covid-19[2].

Tenaga kesehatan memiliki tuntutan pekerjaan untuk dapat menjaga kesehatan, mengayomi dan melayani pasien dengan baik, mengedukasi mengenai protokol kesehatan dan bekerja sama untuk menyelesaikan masalah tim. Mendelson mendefinisikan stres kerja sebagai suatu ketidakmampuan tenaga kerja untuk menghadapi tuntutan tugas dengan akibat suatu ketidaknyamanan dalam bekerja. Beberapa faktor stress kerja menurut Radmacher & Sheridan, yang di temukan Siswadi & Tupti, mengemukakan bahwa ada tiga faktor penyebab stres kerja, yaitu yang berkaitan dengan lingkungan, organisasi, dan individu [19]. Menurut Prastiti dkk, pihak yang paling memiliki keterkaitan dengan pasien, khususnya yang terpapar Covid-19 adalah tenaga kesehatan, sehingga mereka memiliki kerentanan baik secara fisik maupun mental yang dapat mengakibatkan kecemasan, depresi dan stress [2]. Penelitian Nicholas, mengungkapkan bahwa tingkat stres tenaga perawat di salah satu rumah sakit Kota Lampung berada di kategori tinggi [20]. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa sumber stress tenaga kesehatan di masa pandemi berawal dari adanya perubahan yang signifikan pada situasi kerja, seperti penambahan jam kerja. Masalah yang dihadapi tenaga kesehatan baik sebagai perawat maupun apoteker adalah ketika jumlah pasien meningkat drastis bahkan di RS yang bukan rujukan Covid-19. Hal ini disebabkan banyak pasien yang merasa sakit langsung memeriksakan diri ke klinik/RS karena takut akan terpapar. Penambahan beban kerja dan peningkatan pasien yang membludak menyebabkan stress bagi tenaga medis [20]

Kelelahan dan burnout ketika menjalankan tugas menjadi satu bentuk pemicu stress para tenaga kesehatan di masa pandemi [2]. Karena banyaknya beban kerja ada tenaga kesehatan yang terpapar Covid-19 karena kelelahan fisik dan membuat imun turun, seketika itu tenaga kesehatan mengakui langsung memikirkan bagaimana keluarganya. Penelitian Purwaningsih dkk juga menemukan bahwa faktor stress dari

tenaga medis di masa pandemi adalah beban kerja yang berat, stigma negatif dari masyarakat dan fasilitas penunjang pekerjaan yang kurang memadai [21].

Menurut Handayani, tenaga kesehatan semakin stress karena jauh dari keluarga yang merupakan tempat nyaman untuk mengurangi stress dalam pekerjaan. Menurut penelitian, selain beban kerja, rasa takut terpapar, dan adanya stigma negatif dari masyarakat, keadaan ketika harus berjauhan dengan keluarga menjadi salah satu faktor penyebab stress tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19[22]. Hal ini senada dengan penelitian Sehsah, dimana banyak tenaga kesehatan mengalami kelelahan [23]. Tingkat kelelahan terjadi dalam berbagai tingkat, dari sedang, hingga tinggi, dan selain itu, tenaga kesehatan juga merasa cemas, takut dan khawatir karena keadaan yang kurang baik ini dapat berpeluang pada kesehatan keluarga. Khawatir akan tertular dan peluang dapat menularkan kepada keluarga merupakan sebuah bentuk kerentanan mental yang dirasakan oleh tenaga kesehatan [2]. Perasaan cemas, was-was dan khawatir dialami para tenaga medis karena banyaknya pekerjaan dan resiko dalam bertugas yang tidak diketahui akan sampai kapan pandemi akan berakhir [2].

Di balik kecemasan, ketakutan dan kelelahan, tenaga kesehatan juga merasa nelangsa karena ketika berjuang membantu masih tidak dianggap perjuangannya karena dianggap meng-covid-kan. Meskipun telah banyak kasus Covid-19 dan harus berjuang hingga jauh dari keluarga, tenaga kesehatan masih perlu menghadapi sulitnya memberikan pemahaman mengenai bahwa virus Covid-19 kepada keluarga pasien yang masih sering abai pada protokol kesehatan, salah satunya masker bahkan ada yang sering emosional. Terdapat pula perbedaan pendapat antara pasien dengan petugas medis dikarenakan ketidakpercayaan pasien terhadap virus Covid-19 sehingga pasien seringkali menyalahkan tenaga kesehatan. Keadaan ini menjadi semakin membebani tenaga medis di masa pandemi karena diperparah dengan beberapa pasien yang memaki petugas medis. Hal ini seperti dipaparkan Purwanngsih, dimana perilaku pasien yang menghambat proses penyembuhan pasien Covid-19 menjadi salah satu hambatan yang ditemui tenaga medis dalam melaksanakan pekerjaannya [21]

Faktor lain yang memicu stress tenaga kesehatan saat masa pandemi Covid-19 adalah APD (Alat Pelindung Diri). Seperti diutarakan beberapa subjek diatas, bahwa pemakaian APD yang rumit dan panas, ikut menambah tekanan saat bekerja. Pemakaian APD harus dilakukan karena untuk mencegah penularan baik dari pasien maupun tenaga kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penggunaan APD terbukti menjadi salah satu faktor penyebab stress bagi nakes karena kekhawatiran akan adanya kebocoran sehingga berpeluang dapat terkena paparan virus Covid-19 [20],[22]. Seperti penuturan Yupartini, selama masa pandemi, tenaga kesehatan memang dituntut untuk menggunakan hazmat suit dan pelindung wajah sebagai bentuk penggunaan APD atau alat perlindungan diri [18]. Pemakaian APD yang ribet membuat tidak nyaman, panas dan sulit mengatur pernafasan sekaligus mobilisasi tenaga kesehatan. Selain itu, tenaga kesehatan seperti apoteker masih ada yang tidak mendapatkan APD ketika bertugas meskipun bertemu dengan pasien dan atau keluarga dari pasien yang positif terpapar Covid-19.

Beban kerja yang menumpuk dengan jumlah tenaga kesehatan yang terbatas menjadi pemicu stress. Namun tenaga kesehatan tetap berusaha dan berjuang menghadapi dan menjalani pekerjaan karena tidak dapat menuntut apapun. Selain beban kerja, perilaku pasien yang kurang berempati pada tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor yang menekan tenaga kesehatan. Selain ketidakpercayaan adanya virus Covid-19, beberapa pasien juga ikut menyalahkan petugas Kesehatan.



Saat mengalami stress kerja, coping stress sangat dibutuhkan pada tenaga kesehatan yang menangani covid-19. Menurut JE, coping stress merupakan usaha mengubah perilaku seseorang untuk menghadapi situasi tertentu dengan mengubah lingkungan sekitar atau situasi yang menyebabkan stressful seseorang dalam menyelesaikan masalahnya tersebut [24]. Tenaga kesehatan memiliki beberapa strategi coping yakni menghadapi dan mencari pemecahan masalah, berdiskusi dengan rekan kerja, menahan diri agar tidak tergesa mengambil keputusan, mengendalikan diri, berserah dan berpasrah kepada keadaan sekaligus kepada ketetapan dari Tuhan Yang Maha Esa [19]. Seperti yang diungkapkan Yupartini, stress kerja pada tenaga kesehatan terjadi karena tidak ada dukungan sosial khususnya dari rekan kerja, pekerjaan dengan tuntutan waktu yang cepat, beban kerja yang berlebih, terpapar penyakit serta kondisi pasien yang sulit dan mengalami masalah yang serius [18]. Kondisi tersebut diperparah dengan ketidakharmonisan komunikasi antar tenaga kesehatan yang dialami salah satu partisipan, seperti terjadinya *padiren* (saling lempar tanggung jawab) dari rekan kerja dan semakin memburuknya keadaan dengan banyaknya korban jiwa yang meninggal karena Covid-19.

Selain hal tersebut, minimnya fasilitas kesehatan disaat pandemi covid-19 ikut memicu peningkatan stress yang dialami tenaga kesehatan. Tugas tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam penanganan di saat pandemi covid tentunya harus mendapat perhatian utama untuk mendapat kelelaman dengan perlengkapan dan fasilitas kesehatan yang memadai. Namun tidak semua rumah sakit bisa memenuhinya, sehingga hal hal tersebut memicu penurunan motivasi pada tenaga kesehatan dalam bekerja, karena ada kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dan keselamatan dalam bekerja baik bagi sendiri maupun orang lain.

4.3.2 Coping Stress Tenaga Kesehatan

Peran pengendalian coping sangat penting dilakukan dalam hubungan antara stres terkait pekerjaan. Dari hasil wawancara dengan kelima subjek, didapatkan bahwa strategi coping yang dilakukan adalah dengan sabar dan tenang, menerapkan nilai-nilai keluarga dan religiusitas, refreshing, manajemen waktu dan berbagi cerita.

Meski mendapat banyak tekanan, tenaga kesehatan tetap bersikap ramah, rawung dan tidak bersuara tinggi di depan pasien meskipun sudah lelah sesuai dengan ajaran dari orang tua. Subjek juga tetap berusaha sabar, tenang dan memberi edukasi secara jelas serta sebaik mungkin sesuai dengan tuntutan pekerjaan. Salah satu coping yang dilakukan adalah dengan meluruskan niat, bahwa sebagai tenaga kesehatan harus menerima apapun karena ini adalah pekerjaan yang mulia.

Nilai-nilai pendidikan dalam keluarga dan religiusitas yang diyakini diantaranya adalah tetap sabar, tetap tenang, tidak terpancing emosi, ikhlas, terus berdoa dan mawas diri juga dilaksanakan subjek dalam menghadapi masalah. Subjek menyadari bahwa pekerjaan di dunia kesehatan akan selalu menghadapi manusia dan segala penyakitnya. Dalam penelitian disebutkan bahwa stress perawat di masa pandemi memiliki hubungan dengan dukungan sosial dan kecerdasan spiritual, sehingga dapat dikatakan ketika seorang perawat mendapat dukungan sosial dan memiliki kecerdasan spiritual yang baik maka akan mengurangi kondisi stress yang dialami individu [25].

Seperti diungkapkan Rahmania dkk, bahwa religiusitas dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan stress tenaga kesehatan di masa pandemi dengan religiusitas menjadi mediator pada hubungan dukungan sosial dan stress [26]. Hal ini senada dengan penelitian Nu Nu Htay, dimana lebih dari 70% responden menjawab bahwa “mendapatkan

dukungan keluarga” dan “berpikir positif” adalah metode koping bagi mereka selama pandemi COVID-19 [27]. Sekitar setengah dari responden beribadah menurut keyakinannya dan melaksanakan shalat (58,4%) serta memiliki asupan tidur dan makan yang cukup (48,2%). Penelitian diatas dilakukan di berbagai negara berkembang yang selaras dengan hasil di Indonesia, seperti juga pada suku Jawa, bahwa religiusitas masih menjadi bentuk strategi koping yang efektif. Penelitian Jembarwati dkk, tentang bentuk strategi koping pada tenaga medis di masa pandemi dapat berupa mengingat atau berdzikir kepada Allah, berserah diri kepada Allah dan menceritakan masalah kepada keluarga [28]. Nilai-nilai yang diterima dari penanaman nilai sebagai suku Jawa para subjek yang sesuai dengan pekerjaan sebagai tenaga kesehatan adalah nilai sosial seperti ramah, srawung, sopan, santun dan rendah hati serta nilai religiusitas seperti ikhlas, sabar, meluruskan niat, menjaga akhlak dan menambah amal. Nilai nilai religiusitas diwujudkan dengan menenangkan diri dengan membaca Al Qur’an, dzikir, istighfar dan mengambil nafas panjang sesuai dengan nilai religiusitas yang diajarkan keluarga.

Pada penelitian Rochayanti dkk, mengungkapkan bahwa orang tua dengan suku Jawa merasa memiliki kewajiban untuk mensosialisasikan nilai-nilai pada anaknya seperti menghormati atau ngajeni orang lain, hidup dengan sederhana, sopan, dapat bergaul dengan baik, bicara jangan keras-keras, sopan dan nrima atau ikhlas [29]. Selain itu dalam menghadapi konflik dengan rekan kerja, subjek lebih memilih mengalah atau “ngalah”. Dalam ungkapan Jawa ada istilah wani ngalah luhur wekasane yang merupakan ajaran spiritual. Orang Jawa, mengajarkan kesabaran demi terwujudnya hidup rukun. Menurut Kartika, adanyaungkapan *wani ngalah luhur wekasane* merupakan sikap prinsip hidup yang mengutamakan kesabaran dan rela mengalah. Segala penyebab konflik harus dihindari selalu mawas diri ingat dan waspada dalam berperilaku, tidak mengedepankan nafsu duniawi serta menjaga keharmonisan dan kerukunan bersama [30]

Selain itu, upaya mengatur stress dilakukan oleh para tenaga kesehatan dengan mencoba mengatur manajemen waktu, agar bisa mendapat waktu istirahat yang berkualitas, agar ketika bekerja kembali bisa lebih optimal. Tenaga kesehatan dalam menyampaikan bentuk ekspresi stress ada yang memilih untuk refreshing dengan istirahat, melakukan hobi, berkegiatan di luar pekerjaan dan bercerita kepada keluarga atau teman agar tidak merasa sendiri sesuai dengan ajaran nilai sosial yang telah diajarkan orang tua. Sesuai dengan penelitian Smallwood [31], pada tenaga kesehatan di Australia dimana salah satu strategi koping adaptif yang paling sering dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah dengan melakukan kegiatan olahraga (44,9%) dan melakukan hubungan sosial (31,7%). Hubungan sosial adalah salah satu strategi koping stress yang sering dilakukan, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan berhubungan atau berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini juga dilakukan oleh tenaga kesehatan di Indonesia, tak terkecuali subjek pada suku Jawa sebagai partisipan dalam penelitian ini. Seperti dijelaskan dalam hasil penelitian ini, berbagi cerita adalah menjadi sarana coping stress para tenaga kesehatan. Dari kelima subjek, yang terdiri dari 4 perempuan dan 1 laki laki, ternyata tidak ada perbedaan dalam strategi koping meski berbeda jenis kelamin. Kelima subjek sepakat bahwa salah satu koping stress mereka adalah dengan berbagi cerita untuk meringankan beban mereka. Hal ini berbeda dengan pandangan yang selama ini terjadi dalam lingkungan, bahwa ada stereotip bahwa kaum wanita lebih suka bercerita dan laki laki cenderung menyelesaikan masalah dengan diam. Namun dari kasus ini, berbagi cerita ternyata menjadi salah satu koping stress yang dilakukan baik bagi tenaga kesehatan pria maupun wanita.

Dari strategi coping yang dilakukan para tenaga kesehatan diatas, secara umum semua subjek melakukan jenis coping adaptif dimana partisipan cenderung melakukan mekanisme pertumbuhan belajar dan mencapai tujuan, agar masalah terselesaikan, sehingga subjek berusaha beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan, belajar berdampingan dengan masalah, agar tujuan tercapai, seperti yang ditemukan dalam penelitian Redwa Sehsah [23]

4.3.3. Faktor Yang mempengaruhi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman, faktor yang mempengaruhi coping diantaranya, kesehatan, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, keyakinan, dukungan sosial dan materi. Pada tenaga kesehatan bersuku Jawa, faktor pengaruh pendidikan keluarga, atau nilai keluarga yang dipegang, serta dukungan dari keluarga tenaga kesehatan sangat berpengaruh pada strategi coping para tenaga kesehatan. Nilai-nilai religious, seperti sikap sabar, ikhlas, juga nilai nilai didikan keluarga Jawa seperti *nrima ing pandum*, *riila*, *srawung*, sudah terimplementasi dalam diri para tenaga kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian Prazeres bahwa adanya spiritualitas dalam diri seseorang berdampak pada rendahnya kecemasan terkait virus corona [31]

Selain itu, faktor yang mempengaruhi coping adalah adanya dukungan keluarga dan sosial Dukungan keluarga menjadi energi bagi para tenaga kesehatan. Keluarga sangat memahami tugas dan tanggung jawab tenaga kesehatan. Meskipun di awal, orang tua merasa khawatir akan tetapi setelah berjalannya waktu, seluruh keluarga memberi dukungan penuh kepada tenaga kesehatan. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh tenaga kesehatan dalam menghadapi stress kerja di masa pandemi [2]. Dukungan dari keluarga, dari organisasi dan dari pasien, perasaan tanggungjawab atas profesi serta motivasi dari dalam diri merupakan bentuk ketahanan stress dari tenaga medis [23]. Penelitian Idrus memaparkan bahwa pendidikan karakter pada masyarakat Jawa telah dilakukan sejak bayi lahir hingga semasa hidupnya yang dimulai dari pengajaran dari orang tuanya dengan contoh mengajarkan sabar, berbicara dengan sopan, selalu menjalin komunikasi khususnya dengan keluarga, menjalin silaturahmi dengan baik dan menjaga tutur kata dengan orang lain [32]. Hal ini sesuai dengan penelitian Ruswahyuningsih, coping stress yang dimiliki remaja Jawa dalam menghadapi masalah adalah *nrima* yakni menerima segala yang terjadi pada dirinya, *riila* atau rela menghadapi masalah, sabar dan nilai nilai religius atau percaya kepada ketetapan Tuhan [33]. Demikian juga pada penelitian Trimulyaningsih, yang menemukan bahwa di dalam hidup orang Jawa terdapat nilai utama yakni penghayatan atas Tuhan dalam kehidupan atau sikap religiusitas dengan menerima ketetapanNya, menjaga harmoni, mampu menyesuaikan diri baik secara internal maupun dengan eksternal, penekanan pada perasaan dengan berupaya selalu berbuat kebajikan dan menjaga kesadaran sekaligus kontrol diri [34].

Dari jenis coping stress diatas, hampir semua subjek menggunakan coping stress yang berpusat pada emosi, dimana ketika emosi terganggu dapat diatasi dengan berbagai coping baik mengingat Allah, bercerita dengan kawan, refreshing, hal ini seperti dalam penelitian oleh Labagrue yang menyebutkan bahwa beberapa tenaga kesehatan melakukan coping stress yang berpusat pada masalah dan emosi, dimana pengaruh dukungan sosial nilai nilai keyakinan baik religiusitas dan nilai nilai dalam keluarga Jawa mempengaruhi cara pengelolaan stress para tenaga kesehatan [35]

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa, di masa pandemi Covid-19, stress yang dialami tenaga kesehatan disebabkan oleh berbagai faktor seperti meningkatnya jumlah pasien, beban kerja yang tinggi, pemakaian APD yang rumit, perilaku pasien, dan konflik dengan rekan kerja, dan minimnya fasilitas kesehatan. Sementara strategi coping stress yang dilakukan dengan sabar dan tenang, penerapan nilai-nilai pendidikan dan religiusitas dalam Individu & keluarga, manajemen waktu, refreshing dan berbagi cerita. Penerapan nilai-nilai pendidikan dan religius dalam diri dan keluarga diantaranya dengan menerapkan sabar, ikhlas, juga menunjukkan perilaku santun yang berlandaskan pada nilai-nilai budaya Jawa, Tepo Seliro. Nilai-nilai budaya *tepo seliro* seperti *srawung* (ramah), *ngajeni* (menghormati orang lain), dan *ngalah* (mengalah) dilakukan oleh subjek dalam mengatasi permasalahan stress kerja. Strategi coping stress lainnya yaitu *narimo ing pandum*. Adapun faktor yang mempengaruhi coping adalah nilai-nilai pendidikan dalam keluarga dan dukungan keluarga.

Dari penelitian ini ditemukan bahwa hadirnya pandemi Covid 19 mengandung banyak hikmah, diantaranya sekecil apapun yang dilakukan tenaga kesehatan sangat bermanfaat bagi orang lain. Ikhlas dan rela adalah kunci yang di pegang erat oleh para tenaga kesehatan medis bersuku Jawa pada saat pandemi maupun tidak pandemi, dan berubahnya perilaku masyarakat menjadi lebih sehat dengan mencuci tangan dan memakai masker dalam setiap aktivitas.

Rekomendasi untuk pemerintah agar lebih fokus dan memperhatikan kesejahteraan dan memprioritaskan tenaga kesehatan serta meningkatkan fasilitas kesehatan masyarakat, karena perlengkapan alat kesehatan di RS yang masih kurang dan sistem kesehatan di Indonesia yang belum merata.

Kepada manajemen rumah sakit agar dapat memperbaiki dan memfasilitasi tenaga kesehatan secara menyeluruh dan berharap dapat berkontribusi dalam memberikan edukasi pencegahan penyebaran virus kepada seluruh masyarakat, serta pentingnya rumah sakit memberikan pelayanan /pendampingan konseling psikologi bagi tenaga kesehatan yang membutuhkan, kepemimpinan yang mendukung dan mendorong lingkungan kerja yang humanis.

Harapan bagi masyarakat luas adalah agar tetap menjaga protokol kesehatan dengan menjaga jarak, menjauhi kerumunan, memakai masker, mencuci tangan dan mengikuti vaksinasi, serta tetap menjaga protokol kesehatan terutama ketika di tempat umum yang rawan penularan, karena virus varian baru omicron sudah mulai hadir di Indonesia, dan belum jelas kapan berakhirnya. Tenaga kesehatan berharap dukungan dari seluruh pihak, baik keluarga dan masyarakat agar membantu meningkatkan kesehatan dengan mengedukasi antar sesama masyarakat dan agar tenaga kesehatan lebih dihargai.

Masih banyak keterbatasan peneliti dalam penggalan informasi, dimana peneliti menggunakan panduan pertanyaan wawancara yang masih sederhana sehingga kurang mendalam dalam proses wawancara. Maka untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan panduan wawancara yang lebih terstruktur dan mendalam.

Referensi

- [1] Antaranews.com, Data Perkembangan Covid-19 Di Indonesia. dari <https://www.antaranews.com/covid-19>, 5 November 2021.
- [2] Pratitis, N., Haryanti, A., Ajeng, N., Hariyanti, I., & Kusumawati, E. GAMBARAN STRES TENAGA KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19. 18(1), 898–907,2021
- [3]. Huang et al. Prognostic Factors for COVID-19 Pneumonia Progression to Severe Symptoms Based on Earlier Clinical Features: A Retrospective, 2020
- [4]. Tamara dan Ratna, Perbedaan Individu sebagai Faktor Penyebab Stres Kerja pada Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19: Narrative Literature Review. Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 17 (1) : 22-32, 2021
- [5]. Rossi, R., Socci, V., Pacitti, F., Lorenzo, G. Di, Marco, A. Di, Siracusano, A., & Rossi, A. Mental Health Outcomes Among Frontline and Second-Line Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic in Italy. 2019(5), 2019–2022. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.10185>,2020
- [6]. Purwaningsih dan Gede, Menelisik Stres Kerja Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit. Jurnal Manajemen Bisnis, 18 (3): 361-381,2021
- [7]. Putranto, C, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigeneous pada Guru Bersuku Jawa. Journal of Social and Industrial Psychology, 2 (2): 12 -17,2013
- [8]. Goyena, R, Strategi Koping Tenaga Kesehatan Selama Pandemi Covid-19. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699,2019
- [9]. Rose S, Hartnett J, Pillai S, Healthcare worker’s emotions, perceived stressors and coping mechanisms during the COVID-19 pandemic. PLoS ONE 16(7): e0254252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254252>, 2021
- [10] Teo I, Chay J, Cheung YB, Sung SC, Tewani KG, Yeo LF, et al., Healthcare worker stress, anxiety and burnout during the COVID-19 pandemic in Singapore: A 6-month multi-centre prospective study. PLoS ONE 16(10): e0258866. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258866>, 2021
- [11] Morgantini LA, Naha U, Wang H, Francavilla S, Acar Ö, Flores JM, et al. (2020) Factors contributing to healthcare professional burnout during the COVID-19 pandemic: A rapid turnaround global survey. PLoS ONE 15(9): e0238217. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238217>
- [12]. Lazarus, S Folkman, (1984), Stress, appraisal, and coping
- [13]. Sarafino, E.P., Health Psychology Biopsychosocial Interactions 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc, 1994
- [14]. Weinberg, R. & Gould, D, Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th Edition). Human Kinetics: Leeds, International and cultural psychology Series. New York: Springer,2011
- [15]. MARYAM, Siti. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, [S.l.], p. 101-107, ISSN 2549-4279., 2017
- [16]. Evans, G. W., & Kim, P, Childhood and coping. Child Development, Perspectives, 7(1), 43-48, 2013
- [17]. Kim, U., Yang, K.U, & Hwang, K.K, Contributions to indigenous and cultural psychology: Understanding people in context. In Marsella, A. (Ed.), 2006
- [18]. Yupartini, L., E. Rustiawati dan T Sulastri. Stres Kerja dengan Perilaku Caring Petugas Kesehatan dalam Penanganan Pasien pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Silampari, (4) 2: 683-689,2021
- [19]. Siswadi, Y., & Tupti, Faktor Determinan Stress Kerja dan Kinerja Perawat Jurnal

- Ilmiah Manajemen Dan Bisnis. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 17–34, 2021
- [20] Nicolas, W.A. dan D.H. Wibowo, Masihkah Bertahan? Strategi Coping Stres Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 2 (2): 159-188,2021
- [21]. Purwaningsih, C.I.I. dan G.S. Durma, Menelisik Stres Kerja Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18 (3): 361-381,2021
- [22] Handayani, RT, S. Kuntari, A. T. Darmayanti, A. Widiyanto dan J. T. Atmojo, Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (3) : 353-360,2020
- [23] Sehsah, R., Gaballah, M.H., El-Gilany, AH. et al. Work burnout and coping strategies among Egyptian forensic physicians: a national study. *Egypt J Forensic Sci* 11, 16 (2021). <https://doi.org/10.1186/s41935-021-00230-w>
- [24]. J.E, R. A., Coping Stress Pada Tenaga Kesehatan Yang Pernah Menangani Pasien Positif Covid19. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 71–76., 2021
- [25]. Saleha, N., R. Delfina, N. Nurlaili, F. Ardiansyah dan M. Nafratilova, Dukungan Sosial dan Kecerdasan Spiritual sebagai Faktor yang Memengaruhi Stres Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6 (2)
- [26]. Rahmania, F.A. dan F. Nashori, Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4 (2) : 81-94, 202157-65, 2020
- [27] Mila Nu Nu Htay, Roy Rillera Marzo, Rafidah Bahari, Ayesha AlRifai, Fatjona Kamberi, Radwa Abdullah El-Abasiri, Jeldah Mokeira Nyamache, Htet Aung Hlaing, Mayada Hassanein, Soe Moe, Adinegara Lutfi Abas, Tin Tin Su, "How healthcare workers are coping with mental health challenges during COVID-19 pandemic? - A cross-sectional multi-countries study" *Clinical Epidemiology and Global Health*, Volume 11,2021,100759, ISSN 2213-3984,<https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100759>
- [28]. Jembarwati, O. Stres dan Dukungan Sosial pada Perawat, Dokter dan Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2 : 292-299, 2020
- [29]. Rochayanti, C., E.E. Pujiastuti dan A.Y.N. Warsiki, Sosialisasi Budaya Lokal dalam Keluarga Jawa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10 (3) : 308-320, 2012
- [30]. Kartika Novitasari, Nilai ungkapan Wani Ngalah Luhur Wekasane dalam Pakem Ringgit Purwa Lampahan Lairipun Rama Brubuh Ngalengka karya Soetarsa, [Place of publication not identified]: [Publisher not identified], 2015
- [31] Natasha Smallwood, Leila Karimi, Amy Pascoe, Marie Bismark, Mark Putland, Douglas Johnson, Shyamali C. Dharmage, Elizabeth Barson, Nicola Atkin, Clare Long, Irene Ng, Anne Holland, Jane Munro, Irani Thevarajan, Cara Moore, Anthony McGillion, Karen Willis, "Coping strategies adopted by Australian frontline health workers to address psychological distress during the COVID-19 pandemic" *General Hospital Psychiatry*, Volume 72,2021,Pages 124-130,ISSN 0163-8343,<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2021.08.008>.(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163834321001171>)
- [31]. Prazeres F, Passos L, Simões JA, Simões P, Martins C, Teixeira A. COVID-19-Related Fear and Anxiety: Spiritual-Religious Coping in Healthcare Workers in Portugal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(1):220.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18010220>

- [32] Idrus, M, Pendidikan Karakter pada Keluarga Jawa. Jurnal Pendidikan Karakter, 2 (2): 118 – 130, 2012
- [33]. M.C. Ruswahyuningsih¹, Tina Afiatin², Resiliensi pada Remaja Jawa, GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY, VOLUME 1, NO. 2, ISSN: 2407-7798, 2 Mei, 2015
- [34]. Trimulyaningsih ,N Konsep Kepribadian Matang dalam Budaya Jawa-Islam : Menjawab Tantangan Globalisasi. Bulteni Psikologi, 25 (2) : 89-98 , 2017
- [35] Labrague LJ. Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. J Nurs Manag. 2021 Oct;29(7):1893-1905. doi: 10.1111/jonm.13336. Epub 2021 Apr 28. PMID: 33843087; PMCID: PMC8250179.