



COPPING STRESS PADA TENAGA KESEHATAN YANG PERNAH MENANGANI PASIEN POSITIF COVID19

Riri Agoestin J.E

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana cara subjek melakukan coping stress yang telah menangani pasien covid-19. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan Pendekatan Fenomenologi Interpretasi. Sumber data dari penelitian ini berasal dari para relawan tenaga kesehatan covid 19 yang bertugas di Payakumbuh, Sumatera Barat. Pada penelitian terdapat pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan IPA (Interpretatif Phenomenological analysis). Pada penelitian ini terdapat tiga tema dari hasil yang telah ditemukan yang berkaitan dengan tenaga kesehatan yang menangani pasien covid-19 yaitu pada kerjasama dengan team, yang terkait pada peran orang terdekat dan mendekatkan diri kepada Tuhan, serta tema yang terkait melakukan hal-hal yang nyaman serta menyenangkan, dan selalu berfikir positif, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang dilakukan dalam coping stress pada tenaga kesehatan yang menangani pasien covid-19 yang telah berhasil mengendalikan dirinya dan telah selesai dalam menjalankan tugas.

Kata Kunci: Analisis Fenomenologis Interpretatif, coping stress, tenaga kesehatan, covid-19.

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease atau sering dikenal covid-19 menjadi fenomena yang banyak diperbincangkan hampir di seluruh kelompok masyarakat di dunia. Telah banyak negara terinfeksi virus covid-19 tersebut termasuk Indonesia, dimana untuk mengatasi penyebaran virus tersebut memerlukan kerjasama dari berbagai sektor baik pemerintah sampai seluruh masyarakat. Penyebaran virus covid-19 telah merubah pola kehidupan masyarakat serta mempengaruhi kesehatan, perekonomian, pendidikan, dan interaksi sosial. Dampak penularan virus ini menyebabkan seluruh dunia menyikapinya. Pada awal maret 2020 Presiden RI mengumumkan terdapat 2 pasien positif (Candra, 2020). Pada tanggal 1 Agustus tercatat sebanyak 84.385 orang telah terkonfirmasi diantaranya 748 kasus aktif (dengan 36 kasus parah) serta 79.003 kasus dinyatakan sembuh dan 4.634 pasien meninggal dunia (Sun et al, 2020). Sedangkan data di Indonesia per tanggal 18 Oktober 2020 diperoleh jumlah total keseluruhan sebanyak 361.867 kasus dengan rincian sebanyak 64.032 kasus aktif (penambahan kasus positif sebanyak 4.105 kasus), jumlah pasien sembuh sebanyak 285.324, dan jumlah pasien meninggal sebanyak 12.511 orang (Satuan Tugas Penanganan covid-19, 2020).

Dari data tersebut jumlah kesembuhan kasus positif covid-19 cukup meningkat sehingga perlu diperhatikan bagaimana para pasien tersebut berhasil bangkit dari virus covid-19 dengan memotivasi pasien covid-19 dapat memberikan efek bagi kesembuhan pasien tersebut (Abudi, Mokodompis, & Magulili, 2020). Di Indonesia sudah mengeluarkan beberapa kebijakan untuk mencegah penularan virus sehingga mengurangi angka penyebaran virus mulai dari Social Distancing atau Physical

Distancing hingga kebijakan resmi seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan pada beberapa pemerintah daerah di Indonesia (WHO, 2020). Dan juga di Indonesia sudah di anjurkan untuk menerapkan 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker dan, menjaga jarak. Kebijakan dan anjuran yang diterapkan pemerintah ini memberikan pengaruh secara signifikan bagi kehidupan sosial masyarakat di Indonesia (Hayati, 2020). Cara lain agar menambah daya tahan tubuh seperti menjaga makanan bergizi dan olahraga teratur sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan juga agar tidak mudah tertular virus covid-19 (Kementerian Kesehatan Rakyat Indonesia, 2020).

Covid-19 merupakan sebuah penyakit menular, sehingga pada tiap harinya pasien yang terkena Covid-19 ini makin bertambah dan tenaga kesehatan yang menangani ini menjadi tertekan dan depresi serta mengkhawatirkan kesehatan mereka dan keluarga. Pada saat mereka merawat pasien yang terkena covid-19 sangat rentan baginya mengalami gangguan psikologis karena adanya perasaan depresi dan stress yang dirasakan (Fadli et al, 2020). Gangguan kecemasan dan stress telah banyak dialami oleh tenaga kesehatan sehingga menjadi depresi yang akan meninggalkan trauma dalam jarak 1-3 tahun setelahnya (Rejo et al, 2020)

Angka penularan pada tenaga kesehatan terus meningkat sehingga menyebabkan kecemasan pada tenaga kesehatan (Handayani et al, 2020), terdapat beberapa langkah yang harus dilakuakn agar menjaga kesehatan mental para tenaga Kesehatan yaitu (1) Battle Buddies merupakan intervensi atas dukungan teman sebaya yang dikembangkan oleh para tentara (Albott et al, 2020). Langkah yang dilakukan yaitu dengan mencari teman atau psikolog yang dapat mengalihkan,

memberi perhatian, serta membantu untuk menemukan solusi yang dapat menghilangkan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif (2) Menerapkan strategi coping, yaitu dengan melakukan hal yang menyenangkan pada perilaku gaya hidup, dan menunjukkan perhatian untuk mengurangi gejala kelelahan, kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur pada tenaga medis yang menangani pasien covid-19. (3) Dukungan orang terdekat serta orang sekitar dan juga lembaga pelayanan kesehatan sangat diperlukan dan juga memiliki peran penting didalamnya sebagai kebutuhan setiap individu (Balasubramanian, Paleri, Bennett, Paleri, 2020).

Perilaku coping dilakukan pada saat ketika seseorang merasa stress. Coping merupakan suatu proses seseorang dalam melakukan sebuah usaha untuk mengatur hal yang tidak sesuai antara situasi dan kondisi sehingga menimbulkan stress, dalam usaha coping tersebut memiliki banyak variasi dan tidak selalu mengarahkan pada pemecahan masalah. Individu dapat memilih dengan menerima tekanan tersebut dan juga bisa menolak situasi tersebut. Sumber utama pada individu yang mengalami stress disebabkan pada tuntutan lingkungan, jika tidak dapat terpenuhi maka akan ada hal yang ditakutinya akan terjadi pada hidupnya. Terdapat berbagai cara usaha untuk mengatasi stress yang dirasakan sehingga terdapat dampak yang tidak mengganggu keseimbangan psikologis individu dalam menjalankan tugas (Lubis et al, 2015).

Coping stress merupakan usaha merubah perilaku seseorang untuk menghadapi situasi tertentu dengan mengubah lingkungan sekitar atau situasi yang menyebabkan stressful seseorang dalam menyelesaikan masalahnya tersebut.

Coping stress juga merupakan cara bagaimana seorang individu untuk mencoba mengatur hal-hal yang didapat dari lingkungan sekitar yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi stress tersebut (Meiriana, 2016).

Oleh karena itu sangat dibutuhkan coping stress untuk tenaga kesehatan yang menangani pasien covid-19. Berdasarkan kondisi pada saat sekarang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengalaman tenaga kesehatan yang menangani pasien covid-19 dengan tujuan mendapatkan solusi atas permasalahan yang banyak terjadi pada tenaga kesehatan saat ini.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua orang tenaga kesehatan yang mampu survive dalam menangani pasien covid-19. Subjek yang akan dipilih adalah yang memiliki pengalaman dalam menangani pasien covid-19. Subjek dipilih dengan mencari informasi dan menggali dalam tindakan coping stress yang dilakukan. Subjek adalah NAR dan FW, kedua subjek terlebih dahulu diberi penjelasan singkat mengenai penelitian ini dan wawancara dilakukan setelah peneliti mendapatkan persetujuan. Semua informasi mengenai subjek dirahasiakan dan dianonimkan atau diinisialkan.

Melalui wawancara semi-terstruktur data dikumpulkan dari subjek, semua rangkaian wawancara direkam dan ditranskrip. Wawancara terhadap subjek NAR dilakukan sebanyak 3 kali, wawancara pertama memiliki durasi 1 jam 7 menit, wawancara kedua dengan durasi 48 menit dan wawancara ketiga dilakukan selama 45 menit. Sedangkan dengan subjek FW wawancara dilakukan sebanyak 2 kali, wawancara pertama 1 jam 13 menit dan wawancara kedua 34 menit. Kemudian data yang didapatkan

akan di olah melalui analisis data Penelitian Kualitatif dengan Pendekatan Fenomenologi Interpretasi.

Panduan empat langkah untuk analisis data yang disediakan oleh Smith, dkk (2009) digunakan sebagai berikut (dalam Kahija, 2017).

1. Membaca transkrip berulang kali.
2. Membuat catatan-catatan awal dengan memberi komentar-komentar tentang pernyataan partisipan yang dianggap penting dalam transkrip, yang disebut komentar eksploratoris.
3. Membuat tema emergen, yaitu pemadatan dari komentar yang dibuat sebelumnya.
4. Membuat tema superordinat, yaitu mengelompokkan beberapa tema emergen yang dianggap memiliki kemiripan. Selanjutnya peneliti membuat tema induk untuk kedua partisipan dilengkapi dengan sub-tema dari setiap tema induk yang sudah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan tema-tema akhiri didasarkan hasil frekuensi bukti pendukung dan nilai yang ditawarkan oleh bukti-bukti tersebut untuk memahami pengalaman subjek dari hasil partisipan. Terdapat hasil penelitian serta telah terangkum dalam tema-tema umum yang sudah ditemukan.

a. Tema terkait pada kerjasama dengan team

- saling mengingatkan, saling membantu, saling support juga (NAR, W3 baris 81-84)
- aku selalu belajar bersama team gimana cara meminimalisir supaya ketika ke ruangan ga banyak menyentuh benda, dinding atau apapun terkait pasien. Dan aku dgn team selalu berdoa bersama sebelum dan sesudah dinas. (NAR, W3 baris 101- 111)

- sebagai tenaga medis pasti akan selalu mengingatkan ke teman-teman kakak, maupun masyarakat sekitar dan terutama keluarga kakak untuk mematuhi protokol kesehatan (NAR, W3 baris 131-138)

- jadi banyak yang kasih hiburan di group, kadang kami video call juga, kadang ngirim-ngirim video lucu (NAR, W5 baris 170-181)

b. Tema terkait pada peran orang terdekat dan mendekatkan diri kepada Tuhan

- biasanya ngelakuin seperti cerita ke teman-teman aku yang bisa aku percaya (FW, W5 baris 121-124)
- kalau lagi takut tu cerita ke orang yang kita percaya, melakukan kegiatan yang kita sukai untuk meningkatkan ibadah dan juga mendekatkan diri pada Tuhan, serta berpikir positif, menjaga kesehatan, serta menerapkan perilaku bersih dan sehat (FW, W3 baris 71-81)

c. Tema terkait melakukan hal-hal yang nyaman serta menyenangkan, dan selalu berfikir positif

- berfikir yang positif dan juga melakukan hal yang menyenangkan, alasan aku untuk berfikir positif tu karna kalau kita berfikir positif tu diri kita akan tenangkan ri, yang dilakukan tu simple aja, kayak mengambil napas panjang lalu tutup mata rasanya adem, sejuk , tenang aja diri ini, kalau hal yang menyenangkan tu kayak olahraga, mendengarkan musik, terus chatan atau tlvn sama keluarga atau sama teman-teman, mmm tu apalagi ya, mencoba untuk selalu tersenyum , karena senyum itu selain ibadah akan menyalurkan hal-hal yang positif ke diri (NAR, W5 baris 187-214)

- buat semacam diary gitu, jadi apa yang aku rasakan, aku catat, aku ceritakan (FW, W5 baris 130-133)
- selain itu , ngelakuin hal-hal yang aku sukai dan menyibukkan diri aja, kayak dengerin music, olahraga, senam pagi, terus yaa menyibukkan diri biar perasan dan pikiran yang buruk tu hilang aja (FW, W5 baris 139-148)

Penelitian saat ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman subjek yang terkait dengan coping stress mereka. Terdapat beberapa tema superordinat yang menggambarkan pengalaman subjek yaitu tema yang terkait pada saling membantu, mengingatkan dan menghibur satu sama lain, tema yang terkait pada peran orang terdekat dan mendekatkan diri kepada Tuhan, dan tema yang terkait melakukan hal-hal yang nyaman serta menyenangkan, dan selalu berfikir positif

Tema pertama terkait pada kerjasama dengan team dengan adanya saling membantu, mengingatkan dan menghibur satu sama lain. Apriansyah, Sulaiman & Mukarromah (2017), mengatakan bahwa proses keberhasilan kinerja dapat dilihat dari kerjasama yang dilihat dari performa dan dinilai serta dihargai untuk mencapai tujuan tertentu. Maka dari itu di butuhkan kerjasama yang baik untuk saling membantu, mengingatkan dan juga menghibur satu sama lain.

Tema kedua terkait pada peran orang terdekat dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Afin & NRH (2016), mengatakan bahwa terdapat adab Ketika seseorang beribadah kepada Allah SWT dalam melakukan zikir, sabar, wara', rida. Dan ketika berhubungan dengan manusia yang dilakukan ialah berlaku baik, menjaga perasaan, dan memandang orang selalu lebih baik dari dirinya. Dan melakukan

perilaku baik yaitu kehatian, kesantunan, kehalusan, berbahasa dan kehormatan dengan orang lain sehingga mendapatkan dampak menjadi ketenangan batin.

Tema ketiga terkait pada melakukan hal-hal yang nyaman serta menyenangkan, dan selalu berfikir positif. Kholidah & Alsa (2012), mengatakan bahwa berpikir positif merupakan salah satu teknik untuk mengatasi situasi yang buruk dan melakukan hal yang menyenangkan serta kepercayaan sehingga menciptakan suasana yang lebih baik dan positif.

SIMPULAN

Dapat di tarik kesimpulan pada hasil yang peroleh di penelitian bahwa terdapat beberapa hal yang bisa dilakukan dalam coping stress dari pengalaman menangani pasien covid-19 yang mana telah berhasil mengendalikan dirinya dan telah selesai dalam menjalankan tugas. Bahkan pengalaman ini juga mempengaruhi relasi sosial dengan orangtua, teman-teman dan oranglain. Selain itu, untuk bisa menjadi tenaga kesehatan yang memiliki kesungguhan diri yang tinggi, kesungguhan diri ini terkait dengan pengalaman yang di dalamnya harus terdapat ketekunan dan kekonsistenan.

Saran

Masih banyak kendala dan kekurangan pada penelitian ini, maka peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya melakukan wawancara secara langsung dikarenakan pada penelitian ini proses wawancara dilakukan melalui media online akibat sedang berlangsung masa pandemi covid-19 saat peneliti mengambil data wawancara. Peneliti juga menyarankan agar pertanyaan yang digunakan lebih di perdalam sehingga data yang didapatkan lebih mendalam pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Abudi, R., Mokodompis, Y., & Magulili, A. N. (2020). Stigma terhadap orang positif COVID-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 77-84
- Afin, A. B. M., & NRH, F. (2016). Perjalanan hidup bertasawuf (studi kualitatif dengan Interpretative Phenomenological Analysis pada pelaku tasawuf). *Jurnal Empati*, 5(2), 362-266
- Albott, C. S. Wozniak, McGlinch, Wall, Gold, Vinogradov. (2020). Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic", *Anesthesia and analgesia*, 131(1), 43-54. doi: 10.1213/ANE.0000000000004912.
- Apriansyah, B., Sulaiman., & Mukarromah, S., B. (2017). Kontribusi motivasi, kerjasama, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sekolah sepakbola pati training center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101-107
- Balasubramanian, A. Paleri, Bennett, Paleri, (2020) „Impact of COVID-19 on the mental health of surgeons and coping strategies“, *Head and Neck*, (May), 1-7. doi: 10.1002/hed.26291.
- Candra, S.A. (2020, 02 Maret). Jokowi umumkan dua kasus positif corona di Indonesia. Retrieved from <https://nasional.republika.co.id/berita/q6jur3409/jokowi-umumkandua-kasus-pertama-positif-corona-di-indonesia>.
- Fadli., Safruddin., Ahamd, A. S., Sumbara., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57-65. doi: 10.17509/jpki.v6i1.24546
- Handayani, R., T., Suminanto., Darmayanti, A., T., Widiyanto, A., & Atmojo, J., T. (2020). Kondisi dan strategi penanganan kecemasan pada tenaga Kesehatan saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 365-374
- Hayati, D., N. (2020, 20 September). Cegah covid-19 dengan 3M, Dirjen IKP : jaga jarak dan hindari kerumunan. Retrieved from <https://nasional.kompas.com/read/2020/09/22/15113821/cegah-covid-19-dengan-3m-dirjen-ikp-jaga-jarak-dan-hindari-kerumunan?page=all>
- Kahija, Y., L. (2017). Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup. Yogyakarta : Kanisius Media
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *JURNAL PSIKOLOGI*. 39(1), 67-75
- Lubis, R., Irma, N., H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N., A., Wati, T., A., N, M., P., & Syahfitri, D. (2015). Copping Stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal DIVERSITA*. 1(2). 48-57
- Meiriana, A. (2016). Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Psikoborneo*. 4(2), 240-247
- Rejo., Arandini, D., Darmayanti, A., T., Widiyanto, A., & Atmojo, J., T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada tenaga Kesehatan saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 495-502
- Sun, N., Wei, L., Wang, H., Wang, X., Gao, M., Hu, X., & Shi, S. (2020). Qualitative study of the psychological experience of COVID-19 patients during hospitalization. *Journal of Affective Disorders*, 278, 15-22, doi: 10.1016/j.jad.2020.08.040
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2020, Oktober 21). Analisis data covid-19 Indonesia update per 18 Oktober 2020. Retrieved from [www.covid19.go.id: https://covid19.go.id/p/berita/analisis-data-covid-19-indonesia-update-18-oktober-2020](https://covid19.go.id/p/berita/analisis-data-covid-19-indonesia-update-18-oktober-2020)