

STRATEGI COPING PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS KALIKAJAR 2 WONOSOBO YANG MENGALAMI BURNOUT

Aina Noor Faiza Lanti
Aneke Dewi Rahayu

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
E-mail: noorainafaiza@gmail.com

ABSTRAK

Beban kerja yang berat dan lingkungan kerja yang membutuhkan keterlibatan emosional, fisik, serta spiritual membuat tenaga kesehatan mengalami burnout. Tenaga kesehatan yang mengalami burnout membutuhkan strategi yang dapat dilakukan untuk menghadapi ataupun meminimalisir situasi yang dipersepsikan sebagai kondisi yang mengakibatkan stres ataupun burnout. Strategi coping merupakan upaya individu untuk menangani sumber stres atau mengontrol reaksi mereka terhadapnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Kalikajar 2 Wonosobo yang mengalami burnout. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan teori strategi coping Lahey (2012) sebagai acuan untuk mendeskripsikan strategi coping. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga tenaga kesehatan di Puskesmas Kalikajar 2 Wonosobo yang mengalami burnout pada kategori sedang-tinggi dan tiga significant other. Teknik pengambilan subjek penelitian dengan menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari ketiga subjek hanya satu subjek yang melakukan strategi coping sepenuhnya dari aspek effective coping, dua subjek lainnya lebih cenderung melakukan strategi coping dari aspek ineffective coping. Ada 2 faktor yang mempengaruhi strategi coping ketiga subjek yaitu faktor lingkungan dan faktor dari dalam diri individu itu sendiri. Subjek dapat sepenuhnya melakukan strategi coping dari aspek effective coping apabila kedua faktor tersebut mendukung dan lebih cenderung melakukan strategi coping dari aspek ineffective coping apabila salah satu atau kedua faktor tersebut kurang mendukung. Diketahui kinerja subjek cenderung bagus ketika strategi coping yang dilakukan sepenuhnya dari aspek effective coping dan kinerja subjek cenderung kurang bagus ketika strategi coping yang dilakukan lebih cenderung dari aspek ineffective coping.

Kata Kunci: Burnout, Strategi Coping, Tenaga Kesehatan

COPING STRATEGIES FOR HEALTH WORKERS AT PUSKESMAS KALIKAJAR 2 WONOSOBO WHO ARE EXPERIENCING BURNOUT

Aina Noor Faiza Lanti
Aneke Dewi Rahayu

Psychology Study Program,
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
E-mail: noorainafaiza@gmail.com

ABSTRACT

The heavy workload and work environment that requires emotional, physical, and spiritual involvement make health workers experience burnout. Health workers who experience burnout need strategies that can be implemented to deal with or minimize situations that are perceived as conditions that cause stress or burnout. Coping strategies are individual efforts to deal with sources of stress or control their reactions to them. This study aims to determine the coping strategies carried out by health workers at the Kalikajar 2 Health Center Wonosobo who are experiencing burnout. This study uses qualitative methods with a case study approach and uses Lahey's coping strategy theory (2012) as a reference for describing coping strategies. The subjects in this study consisted of three health workers at the Kalikajar 2 Health Center in Wonosobo who experienced burnout in the medium-high category and three significant others. The technique of taking research subjects by using purposive sampling. Data collection techniques were carried out by means of questionnaires, interviews, observation, and documentation. The results of this study indicate that of the three subjects, only one subject fully implemented coping strategies from the aspect of effective coping, the other two subjects were more likely to carry out coping strategies from the aspect of ineffective coping. There are 2 factors that influence the three subjects' coping strategies which are environmental factors and factors from within the individual himself. Subjects can fully carry out coping strategies from the effective coping aspect if these two factors are supportive and are more likely to carry out coping strategies from the ineffective coping aspect if one or both of these factors are less supportive. It is known that the subject's performance tends to be good when the coping strategy is carried out entirely from the aspect of effective coping and the subject's performance tends to be less good when the coping strategy used is more likely from the aspect of ineffective coping.

Keywords: *Burnout, Coping Strategies, Health Workers*