

BAB I

PENDAHULUAN

2.1 Latar Belakang

Dokter muda merupakan lulusan sarjana kedokteran yang memiliki kewajiban untuk menjalani kepaniteraan klinik sebelum mendapatkan gelar dokter (dr) (Angeline dkk, 2022). Selama kepaniteraan klinik, mereka bekerja di bawah pengawasan dokter ahli untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien (Halik, 2017). Tugas-tugas dokter muda meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik, diagnosis, tindakan medis, dan follow-up pasien (Jannah, 2013). Selain itu, mereka juga harus membuat laporan diagnosa, jaga malam, dan belajar untuk ujian (Kurniati, 2016). Beban kerja yang berat menuntut dokter muda untuk memiliki keahlian, pengetahuan, dan konsentrasi yang tinggi (Nasir, 2016). Tuntutan tinggi ini disebabkan oleh tanggung jawab terhadap keselamatan jiwa pasien, banyaknya informasi yang harus diterima, jadwal jaga yang ketat, dan keharusan untuk siaga setiap saat (Gunasingam et, al., 2015).

Adanya tuntutan yang tinggi membuat dokter muda berisiko mengalami stres yang mengganggu kehidupan sehari-hari yang dapat meningkatkan peluang terjadinya *medical error* (Tewu, 2022). Faktor penyebab stress meliputi interaksi langsung dengan pasien, pengambilan keputusan medis, tuntutan untuk terus belajar dan berkembang, serta jadwal kerja yang padat (Pratama et al., 2024). Stres yang dialami dokter muda dapat bermanifestasi sebagai kelelahan fisik dan emosional, terganggunya daya ingat dan kemampuan belajar, meningkatnya kecemasan, serta menyebabkan masalah tidur dan makan (Abdulghani, 2014). Lebih lanjut, penelitian di RSUD dr. Zainoel Abidin pada 70 dokter muda yang terbagi atas 22

orang dari stase anak, 14 orang dari stase bedah, 16 orang dari stase obgyn, dan 18 orang dari stase ilmu penyakit menunjukkan korelasi positif antara tingkat stres dengan lamanya menjalani kepaniteraan klinik (Gemor, 2017).

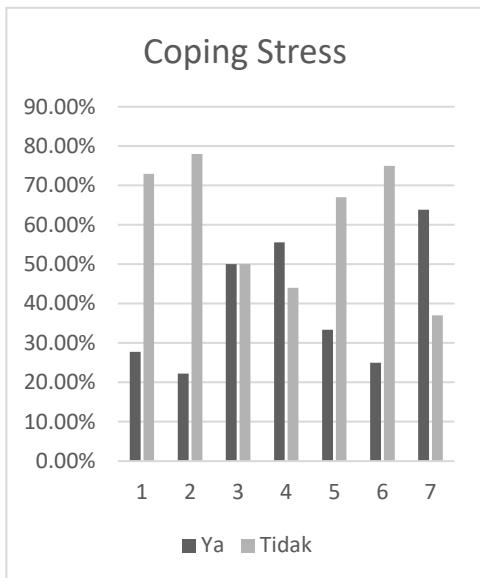
Musradinur (2016) mengatakan stres muncul dalam berbagai bentuk dipengaruhi karakteristik individu, sifat stresor, dan kemampuan coping. Stres yang dialami seseorang berdampak negatif pada emosi dan perilaku, sehingga individu berupaya mengatasinya dengan cara yang disebut *coping stress* (Sarafino, 2020).

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa proses *coping stress* melibatkan strategi pengelolaan sumber daya yang dibagi menjadi dua jenis yakni *problem focused coping* yang berfokus pada tindakan untuk mengelola masalah yang menyebabkan stres, seperti mempelajari keterampilan baru, merencanakan, dan membuat keputusan yang tepat dan *emotional focused coping* yang bertujuan mengurangi emosi negatif selama situasi yang penuh tekanan dengan menerima hal yang tak terelakkan.

Coping stres seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam penggunaannya seperti faktor latar belakang budaya, kondisi sosial ekonomi, pengalaman hidup, kepribadian, dan dukungan sosial mempengaruhi cara individu mengatasi stres (*coping stress*) (Nursadrina, 2019). Pengaruh-pengaruh tersebut menciptakan variasi *coping stress* antar individu yang akan dilihat kembali apakah *coping* tersebut menunjukkan hasil yang efektif atau tidak terhadap stres. (Kamila & Sakti, 2018)

Berdasarkan survei yang dilakukan di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh kepada 36 Dokter Muda diperoleh hasil penggunaan *coping stres* sebagai berikut:

Gambar 1.1 Survey Coping Stres



Keterangan:

Problem Focused Coping:

1. Menghadapi masalah secara langsung (*confrontative coping*)
 2. Membuat rencana penyelesaian masalah (*planfull problem solving*)
 3. Mencari dukungan dari teman (*social support*)
- Emotional Focused Coping:*
4. Mengambil jarak dari masalah (*Distancing*)
 5. Fokus pada sisi positif dalam masalah (*positive reappraisal*)
 6. Kontrol diri dan emosi (*self-controlling*)
 7. Menghindari menyelesaikan masalah secara langsung atau kabur (*escape and avoidance*)

Hasil survei sementara menunjukkan bahwa dokter muda RSUD dr. Zainoel

Abidin memiliki skor tertinggi pada aspek menghindari menyelesaikan masalah secara langsung yakni sebesar 63%, melibatkan penghindaran masalah atau melarikan diri dari masalah tersebut melalui pengalihan perhatian atau cara lain, sementara 37% memilih untuk tidak melakukannya. Skor terendah terletak pada perencanaan masalah, dimana hanya 22% dokter muda yang merencanakan terkait penyelesaian masalah sementara 78% tidak melakukannya. Sebanyak 27% memilih untuk menghadapi masalah secara langsung, meliputi bersikap tegas dan mengambil tindakan untuk mengubah situasi, sementara 73 tidak melakukannya. Selain itu, 25% memilih untuk melakukan kontrol diri seperti menahan emosi yang dirasakan, 75% tidak melakukannya, 50% memilih untuk mencari dukungan sosial baik dari keluarga maupun rekan di dalam maupun di luar lingkungan koas, 55% persen memilih untuk menyimpannya, 55% untuk menjaga jarak dari masalah tersebut sebelum menghadapinya, seperti mengambil istirahat sejenak untuk

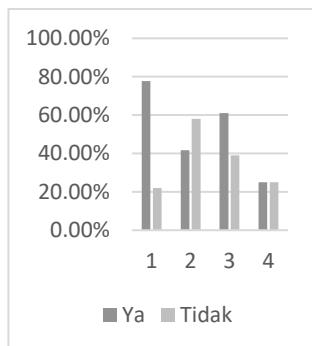
mengurangi stres emosional. Sementara itu, 33% memilih untuk melihat masalah dari sudut pandang yang baik seperti menyalurkan emosi secara positif, sementara 67% kesulitan untuk melakukannya.

Hasil survei awal menunjukkan bahwa dokter muda cenderung melibatkan penghindaran ketika dihadapkan dengan masalah. Humor dinilai dapat menghindarkan seseorang dari rangsangan negatif (*escape-avoidance*) sekaligus merangsang cara pandang terhadap stimuli negatif melalui penilaian ulang yang positif (*positive reappraisal*) (Deckman & Skolnick, 2020). Simione & Gnagnarella (2023) menyatakan bahwa humor adalah strategi coping adaptif yang mengurangi stres dan meningkatkan emosi positif dalam situasi penuh tekanan. Humor juga merupakan bagian menyenangkan dari kehidupan sehari-hari yang membantu orang melupakan stres (Schneider et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa humor yang baik dapat mengurangi dampak negatif stres dan membantu individu menilai ulang peristiwa sebagai kurang mengancam (Cann & Collette, 2014).

Survei awal dilakukan untuk melihat penggunaan humor kepada 36 Dokter muda RSUD. Dr. Zainoel Abidin

Gambar 1.1 Survey Humor

Keterangan :



1. Menggunakan humor untuk meredakan situasi stress
2. Menggunakan humor untuk membangun hubungan dengan pasien dan rekan kerja
3. Menggunakan humor sebagai alat untuk mengatasi tekanan pekerjaan
4. Menghindari penggunaan humor selama situasi profesional

Survei awal menunjukkan 78% dokter muda menggunakan humor untuk meredakan situasi stress, seperti menggunakan humor sebagai pengalihan perhatian untuk membuat situasi terasa lebih ringan, 42% menggunakan humor untuk membangun hubungan bermakna dengan pasien dan rekan kerja, 61% menggunakan humor untuk mengatasi tekanan dalam pekerjaan seperti menciptakansuasana kerja yang lebih menyenangkan untuk mengurangi beban kerja, sementara itu 25% memilih untuk menghindari penggunaan humor di situasi professional.

Akan tetapi, terlepas dari pengaruh positif humor, Zeigler-Hill dkk. (2016) menunjukkan bahwa humor dapat menjadi bentuk agresi terhadap diri sendiri dan orang lain. Martin (2003) dalam Ford (2017) membedakan humor dalam empat *style* untuk melihat bagaimana humor mempengaruhi interaksi sosial, cara mengatasi stres, dan pandangan diri yang terdiri dari Affiliative dan Self-Enhancing humor yang dianggap adaptif karena memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta Aggressive dan Self-Defeating humor yang dianggap maladaptif karena merusak hubungan interpersonal dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Mohlman dkk. (2023) terhadap 232 mahasiswa di New Jersey, AS menunjukkan hubungan positif antara coping berbasis emosi dengan humor affiliative dan self-enhancing, serta hubungan negatif dengan humor aggressive dan self-defeating.

Paparan diatas mendorong peneliti untuk meneliti bagaimana *humor style* berpengaruh kepada *coping stres* Dokter Muda dalam menghadapi stres sehari-hari.

2.2 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Oktorisapela (2015) dengan judul “Hubungan antara *Locus of Control* dengan *Coping Stres* pada Dokter Muda di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara locus of control dengan *coping stress* pada dokter muda Universitas Gadjah Mada ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis korelasi. Penelitian ini menggunakan penelitian variabel locus control dan *coping stress* dengan subjek sebanyak 60 orang dokter muda Universitas Gadjah Mada dengan teknik pengambilan sampel yakni *random sampling*. Penelitian ini menujukkan hasil yang positif antara *internal locus of control* dengan *coping stress* dan hubungan negatif ditemukan antara *external locus of control* dengan *coping stress*. Perbedaan penelitian Oktorisapela (2015) dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas dan teknik pengambilan sampel yang digunakan.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Fritz, 2020) dengan judul penelitian “*Coping with caregiving: Humor styles and health outcomes among parents of children with disabilities*” yang bertujuan untuk menguji hubungan gaya humor adaptif vs. maladaptif dengan depresi, perasaan sehari-hari, fungsi mental dan fisik, gejala somatik, dan perilaku kesehatan. Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi. Penelitian ini menggunakan variabel penelitian yakni variabel *coping* dan *humor style* dengan subjek sebanyak 120 orang tua dengan anak penyandang disabilitas. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling kepada populasi caregiver anak disabilitas di pusat pelayanan terapi okupasi dan pediatri di Salisbury, Amerika Serikat. Penelitian ini

mengungkapkan hasil bahwa penggunaan *humor style* adaptif dapat memfasilitasi kemampuan pengasuh untuk mendapatkan dukungan dari orang lain dan membantu mengidentifikasi pemicu stres, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada ketahanan mental dan fisik terhadap stres sedangkan penggunaan humor maladaptif memiliki asosiasi dengan buruknya kesehatan mental dengan gejala berat dan kebiasaan yang buruk. Perbedaan penelitian Fritz (2020) dengan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan dan teknik sampling yang digunakan.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Paulino, 2021) dengan judul penelitian “*The Correlation of Humor styles with Psychological Well Being and Collective Action among Filipino University*” bertujuan untuk menguji korelasi antara empat gaya humor dengan kesejahteraan psikologis psikologis dan tindakan kolektif di antara 539 mahasiswa Filipina. Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi dengan variabel penelitian yakni *humor style, psychological wellbeing* dan *collective action* kepada subjek sebanyak 539 Mahasiswa di Universitas di Filipina. Penelitian ini menggunakan teknik *multi-stage random sampling* sebagai teknik pengambilan sampelnya dan menunjukkan hasil bahwa *humor style* adaptif (*affiliative and self-enhancing humor styles*) berkorelasi positif dengan dimensi kesejahteraan psikologis, sedangkan *humor style* maladaptif (*aggressive and self-defeating humor styles*) berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian Paulino (2021) dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas, subjek yang digunakan, serta teknik pengambilan sampel.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rumondor (2007) dengan judul “Hubungan dimensi *humor styles* dengan stres pada mahasiswa tahun pertama” yang bertujuan untuk mengetahui korealsi antara dimensi humor style dengan tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis korelasi yang mengukur dua variabel, humor style dan stres. Subjek pada penelitian ini adalah 137 mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia dan menggunakan *accidental sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Penelitian ini menunjukkan affiliative humor memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres, sementara aggressive humor dan self-defeating humor memiliki hubungan positif yang signifikan dengan stres. Untuk self-enhancing humor, tidak terdapat hubungan signifikan dengan stres pada mahasiswa. Mahasiswa tahun pertama dengan tingkat stres yang rendah akan cenderung menggunakan humor untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain. Sementara mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi akan cenderung menggunakan humor untuk menjatuhkan orang lain dan menjatuhkan diri sendiri. Perbedaan penelitian Rumondor (2007) dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat, subjek yang digunakan, dan teknik pengambilan sampelnya.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Dutkevich (2016) dengan judul penelitian *Humor styles and its use in Stress Coping*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis gaya humor yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi stres, frekuensi penggunaannya, perbedaan antara gaya humor positif dan negatif, serta perbedaan gender dalam penggunaannya. Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif korelasi dengan *Humor style* dan *coping stress* sebagai

variabel kepada subjek penelitian berjumlah 286 mahasiswa rentang usia 21-23 di Universitas Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National, Ukraina. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan penggunaan *humor style* saat *coping stress* pada mahasiswa ketika menghadapi stres, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan kebanyakan menggunakan *humor style self enhancing* dan *aggresive* dan hanya mahasiswa laki-laki yang secara aktif menggunakan *humor style self-defeating* sedangkan *humor style affiliative* tidak memainkan peran yang signifikan. Perbedaan penelitian Dutkevich (2016) dengan penelitian ini terletak pada subjek serta teknik pengambilan sampel yang digunakan.

2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah Hubungan antara *Humor style* dengan kemampuan *Coping Stress* pada Dokter Muda Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin?”

1.1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Humor style* dengan *coping stress* pada dokter muda Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin

1.2. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam khazanah keilmuan psikologi terutama psikologi kesehatan mental dan psikologi positif yang berfokus kepada pengelolaan *stress* dengan cara yang efektif serta membuka

peluang bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini dengan variabel serupa dan subjek yang berbeda

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Dokter Muda

Diharapkan dari hasil temuan ini agar dokter muda dapat mempelajari terkait *coping* yang efektif untuk mengatasi stres dengan mengikuti psikoedukasi. Dokter muda juga dapat mendiskusikannya psikolog maupun terapis untuk mengetahui *coping stres* yang efektif untuk mengatasi stres.

b. Bagi Prodi Profesi Dokter

Diharapkan agar hasil temuan penelitian dapat membantu dalam merancang dukungan penggunaan *coping stress* yang efektif untuk Dokter Muda, mencakup pengembangan intervensi atau pelatihan yang mendorong penggunaan *coping stress* yang positif, seperti humor.

c. Bagi RSUD dr. Zainoel Abidin kota Banda Aceh

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat diintegrasikan dalam program pelatihan dan pengembangan profesional dokter muda dalam mengembangkan keterampilan *coping stress* yang baik termasuk penggunaan humor yang efektif dalam mengelola tekanan profesi kedokteran