

# Tips Mengelola Stres Bagi Petugas Kesehatan

dr. Gina Anindyajati, SpKJ dan dr. Leonardo Lalenoh, SpKJ,  
KSM Ilmu Kesehatan Jiwa



**A**pakah hanya orang-orang tertentu saja yang rentan untuk mengalami stres? Stres merupakan suatu keadaan yang dipersepsikan menimbulkan rasa tidak nyaman ataupun tertekan pada individu yang mengalaminya. Keadaan tersebut sangat bersifat relatif dan tergantung pada masing-masing individu yang mengalaminya. Bertitiktolak dari pemahaman ini, maka semua orang berisiko untuk mengalami stres, termasuk orang-orang yang bertugas dalam memberikan pelayanan kesehatan. Stres yang berkepanjangan dan melampaui daya tahan seseorang dapat menjadi *burnout*.

Berbagai studi yang dilakukan selama pandemi COVID-19 menunjukkan sekitar 80% petugas kesehatan mengalami *burnout*. Adanya risiko terpapar dengan

penyakit baru, perubahan rotasi pekerjaan, serta besarnya tanggung jawab pekerjaan merupakan beberapa faktor risiko stres pada petugas kesehatan. Penelitian juga menunjukkan bahwa petugas yang memberikan layanan kepada pasien dan keluarga pasien juga memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan dengan jenis pekerjaan yang lain.

Faktor lain yang berpengaruh pada timbulnya stres pada seseorang berkaitan dengan kepribadian individu tersebut. Seseorang yang cenderung untuk melihat segala hal sebagai suatu tekanan akan lebih mudah mengalami stres. Seseorang yang cenderung agar semua hal berada dalam kendali juga dapat memicu timbulnya stres yang mungkin bisa berdampak pada orang lain. Stres yang

## TIPS

dialami individu tidak hanya berkaitan dengan kondisi internal dirinya, namun juga dapat memengaruhi relasi dengan orang lain di sekitarnya.

Bagi tenaga kesehatan, upaya pencegahan dan pengenalan diri merupakan hal yang penting dalam mengelola stres. Mencari bantuan dari tenaga profesional mungkin akan membantu mengenal kekuatan dan potensi pengembangan di dalam diri tenaga kesehatan. Akan tetapi, perasaan stres dapat dirasakan begitu intens di suatu waktu sementara seorang tenaga kesehatan dituntut untuk dapat melaksanakan tanggung jawabnya dengan segera. Ketika berada di situasi tersebut, tenaga kesehatan dapat mencoba latihan yang membantu dirinya lebih terhubung dengan lingkungan sekitar yang disebut dengan *grounding*. Latihan ini mengoptimalkan penggunaan kelima panca indera untuk mengamati, mengidentifikasi dan meresapi setiap sensasi yang ditangkap.

Latihan ini sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Tempat yang tenang dan nyaman merupakan syarat yang ideal, akan tetapi tentunya dapat disesuaikan dengan preferensi masing-masing dan ketersediaan aksesnya. Langkah-langkah melakukan latihan *grounding* adalah sebagai berikut:

- **Duduk dengan posisi yang nyaman** dan bawa kesadaran dengan menyadari tempat dimana anda berada
- Identifikasi **lima benda** yang anda lihat: amati benda-benda terdekat di sekitar anda, ambil waktu untuk melakukan observasi dan menerima setiap informasi yang ditangkap oleh penglihatan anda
- Identifikasi **empat sensasi** yang anda rasakan: anda dapat mencoba meraba bahan pakaian yang digunakan, merasakan teksturnya, suhu udara bahkan mengidentifikasi pijakan kaki anda
- Identifikasi **tiga suara**: suara yang jauh maupun yang dekat dengan anda, dan rasakan perbedaan sensasi suara-suara tersebut

- Identifikasi **dua bau**: hirup udara di sekitar anda dan cobalah kenali aroma yang membawa perasaan anda menjadi lebih nyaman
- Identifikasi **satu sensasi**: menggunakan indera pengecap, anda dapat mengenali sensasi yang ada di dalam mulut anda.

Mungkin anda akan merasa tidak biasa saat pertama kali melakukan hal ini. Akan tetapi, semakin sering dilakukan anda akan terbiasa dan latihan ini dapat menjadi rutinitas yang dapat dilakukan sewaktu-waktu saat mengalami stres.

Selain latihan yang disebutkan di atas, terdapat beberapa pilihan latihan relaksasi yang dapat membantu kita untuk berhadapan dengan situasi yang tidak nyaman. Akan tetapi, kunci utama dalam menghadapi perasaan stres adalah keterhubungan dengan orang lain. Sebagai individu yang bertugas dalam pelayanan, tentu tantangan dan hambatan menjadi hal yang tidak dapat dihindari. Memiliki orang terdekat atau *support system* yang senantiasa hadir bersama akan mengingatkan bahwa kita tidak berjalan seorang diri.

Sebagai tenaga kesehatan, bila Anda merasa stres yang dialami sudah tidak dapat dikelola dan menimbulkan kesulitan untuk beraktivitas sehari-hari, maka beranikan diri Anda untuk mencari bantuan. Di RSCM tersedia dukungan oleh *peer supporter* terlatih di tiap unit, dan ada juga layanan kesehatan jiwa dengan dokter spesialis melalui Poliklinik Madya.[]

