

## **INTERVENSI ONLINE UNTUK MENURUNKAN STRES DAN KECEMASAN TENAGA KESEHATAN**

Yeny Duriana Wijaya, Mariyana Widiastuti  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara No.9, Jakarta Barat  
duriana@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Coronaviruses is a large family of viruses, which can cause illness with mild to severe symptoms. The virus that causes COVID-19 called Sars-CoV-2. Corona virus is zoonotic (transmitted between animals and humans). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is a new type of disease that has never been identified in humans before. This diseases spread quickly, and can cause death. Meanwhile, there's no cure for this disease. This pandemic is causing anxiety in people, especially on health workers, because they're dealing directly with patients exposed to COVID-19. One way to reduce stress and anxiety is with online intervention. The purpose of this study was to examine the effectiveness of online interventions on stress and anxiety in health workers during pandemic. The analysis test using the Wilcoxon Signed Ranks Test showed that there was a significant difference between the pre-test and post-test groups, with a significance of  $p < 0.05$ . These results indicate that there was a change in the group before and after the trainin*

**Keywords:** *online intervention, stress, anxiety, health workers during the covid-19 pandemic*

### **Abstrak**

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Penyakit yang disebabkan virus ini penyebaran dan penularannya sangat cepat, bahkan dapat menimbulkan hal yang fatal seperti kematian. Sedangkan obat untuk menyembuhkan masih belum jelas. Munculnya pandemi ini menyebabkan orang mengalami kecemasan, terutama pada tenaga kesehatan, karena mereka berhadapan langsung dengan pasien yang terpapar covid-19. Salah satu cara mengurangi stress dan kecemasan adalah dengan intervensi secara online. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas intervensi online terhadap stres dan kecemasan pada tenaga kesehatan di masa pandemic covid-19. Uji analisis dengan menggunakan uji beda yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*, menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok pre-test dan post-test, dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada kelompok sebelum dan sesudah pelatihan

**Kata kunci :** intervensi online, stress, kecemasan, tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19

### **Pendahuluan**

Sudah lebih dari satu tahun lamanya pandemi virus Covid-19 melanda hampir

seluruh belahan dunia. Menurut WHO, penyakit coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh

coronavirus yang baru ditemukan. Sebagian besar orang yang terinfeksi virus COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker lebih mungkin mengembangkan penyakit serius. Virus COVID-19 menyebar terutama melalui tetesan air liur atau keluarnya cairan dari hidung ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin, jadi penting bagi Anda untuk juga mempraktikkan etika pernapasan (misalnya, dengan batuk ke siku yang tertekuk).

Penularan virus ini sangat cepat dan terus meningkat dari hari ke hari. Hal ini membuat masyarakat mengalami ketakutan dan juga kecemasan akan penyakit yang disebabkan oleh virus Covid-19. Tidak hanya masyarakat awam, para tenaga kesehatan yang menjadi garda terdepan pun tak luput dari perasaan takut, tidak nyaman dan mengalami gejala stress serta kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan kondisi yang normal dari situasi yang menekan, ketakutan atau perasaan yang tidak nyaman yang dialami oleh seseorang (Ramaiah, 2003).

Kecemasan adalah bagian dari kehidupan manusia, yang artinya terdapat kekhawatiran pada setiap orang. Kecemasan merupakan sumber motivasi untuk bertindak menuju kemajuan dan kesuksesan dalam hidup, ketika kecemasan dalam kondisi normal (normal anxiety), tetapi kecemasan yang tinggi di luar batas normal (neurotic anxiety) akan mengganggu stabilitas diri dan keseimbangan hidup seseorang. Oleh karena itu kecemasan perlu dikendalikan dengan metode pengendalian yang tepat. Sebab apabila kondisi kecemasan yang dialami secara berlebihan mungkin saja mengindikasikan gangguan kecemasan

dan depresi yang lebih berat (Greenberg, 2006).

Stres dan kecemasan adalah salah satu penyakit yang paling umum di masyarakat Kaplan dan Sadock (2002). Pasien dengan depresi sering memiliki ciri-ciri gangguan kecemasan, dan mereka yang mengalami gangguan kecemasan biasanya juga mengalami depresi (Gadzella, et.al, 2012 Kedua gangguan dapat terjadi bersamaan, memenuhi kriteria untuk keduanya.

Mungkin sulit untuk membedakan di antara mereka tetapi penting untuk mengidentifikasi dan mengobati kedua penyakit, karena mereka terkait dengan morbiditas dan mortalitas yang signifikan. Dokter umum ditempatkan dengan baik untuk mengidentifikasi dan mengambil peran utama dalam pengobatan penyakit ini, untuk memfasilitasi hasil kesehatan mental yang lebih baik. Saat ini telah banyak ditemukan metode serta prosedur yang digunakan untuk mengendalikan kecemasan yang dirancang oleh psikoterapis dan kaunseling, sehingga kita dapat menggunakan mana yang dianggap lebih cocok dan mudah digunakan (Greenberg, 2006).

Salah satu cara yang mungkin dapat mengurangi stress dan kecemasan adalah melalui intervensi dengan mindfulness. Hal ini sesuai hasil reset yang dilakukan oleh Prawitasari (2011) dan Zitron, (2018 bahwa mindfulness dapat mengurangi stress dan kecemasan.

Kondisi pandemi ini dan melihat masih banyak orang yang terpapar covid-19 maka intervensi yang dilakukan adalah secara online. Intervensi akan dilakukan terhadap tenaga medis yang sedang mengalami stress dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari intervensi online untuk Menurunkan Stres dan Kecemasan Tenaga Kesehatan.

## Metode Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah tenaga kesehatan di Puskesmas. Metode penelitian adalah Quasi-experimental dengan desain The One Group Pretest-Post Test Design (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Dengan rumus :

$$NR \ O1 \ X \ O2 \quad (1)$$

Keterangan:

O1 : Pengukuran sebelum diberikan intervensi (Pre test)

O2 : Pengukuran setelah diberikan intervensi (Post test) X : Intervensi Online

NR : Non Randomized

Adapun alat dan bahan yang digunakan untuk menunjang penelitian ini ialah :

1. Informed consent, yaitu secara lisan dengan direkam dengan media Zoom Meeting perubahan yang terjadi pada kelompok, pengamatan terhadap trainer dan co-trainer.
2. Alat ukur yang digunakan untuk melihat perubahan stress dan kecemasan adalah Skala DASS (Depression , Anxiety and Stress Scale)
3. Laptop  
Intervensi dilakukan dengan menggunakan *zoom meeting* untuk memberikan perlakuan kepada subjek.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Data dengan Statistika dengan bantuan SPSS 16.

### Hasil perubahan skala stres :

Uji analisis dengan menggunakan uji beda yaitu Wilcoxon Signed Ranks Test . Hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil skala stress menunjukkan hasil bahwa probabilitas sebesar 0,014 nilai ini menunjukkan bahwa probabilitas di bawah 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat stress yang signifikan pada kelompok sebelum

dan sesudah pelatihan. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.

	post - pre
Z	-2.201 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### Hasil perubahan skala Kecemasan :

Uji analisis dengan menggunakan uji beda yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test* . Hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil skala stress menunjukkan hasil bahwa probabilitas sebesar 0,033 nilai ini menunjukkan bahwa probabilitas di bawah 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat stress yang signifikan pada kelompok sebelum dan sesudah pelatihan. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2.

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	post - pre
Z	-1.841 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Uji analisis dengan menggunakan uji beda yaitu Wilcoxon Signed Ranks Test, menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok pre-test dan post-test, dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada kelompok sebelum dan sesudah pelatihan.

Rata-rata skor nilai stress adalah sebelum intervensi online adalah 7,5 sedangkan nilai rata-rata skor sesudah intervensi online adalah 4.0. Sedangkan untuk nilai rata-rata kecemasan sebelum intervensi online adalah 7.0 dan nilai rata-rata skor skala kecemasan setelah intervensi adalah 3,3.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi online efektif untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan pada tenaga kesehatan. Intervensi terdiri dari 2 sesi yaitu, sesi pertama Cognitive Behavioral Therapy kelompok untuk mengurangi pemikiran negatif pada peserta dan kedua pemberian mindfulness untuk membuka kesadaran peserta untuk mereduksi stress dan kecemasannya.

Sesi pertama adalah Cognitive Behavioral Therapy kelompok. Dalam sesi ini ditujukan agar peserta dalam kelompok berpikir lebih positif terhadap masalah yang dihadapinya. Jika seseorang dapat berpikir positif maka akan tidak mudah putus asa sehingga bersedia untuk melakukan upaya agar dapat meregulasi emosi dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Flannery (2005) bahwa tretmen kognitif dan behavior dapat mengurangi kecemasan.

Di dalam kelompok peserta merasa punya teman, artinya mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi penyakitnya. Ada teman yang mempunyai kondisi yang sama. Sehingga hal ini akan menambah semangat seseorang dalam berupaya menghadapi masalahnya. Sehingga akan dapat melakukan kegiatan atau aktivitas yang mampu untuk mengurangi resiko stress dan kecemasan karena covid-19. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hajar (2012) bahwa individu penyandang permasalahan tertentu akan mampu melakukan manajemen diri jika mereka mempunyai orang lain yang memberikan dukungan kepadanya.

Sesi terakhir yaitu mindfulness untuk melatih kesadaran yang dialami oleh peserta terhadap stress dan kecemasan yang dirasakan. Menurut Roth et all (2004) dan Sun (2021) menunjukkan hasil bahwa teknik mindfulness dapat mereduksi stress yang dialami oleh individu. Jika seseorang dapat menurunkan stress yang dihadapi maka akan cenderung mampu menerima diri dan meningkatkan manajemen dirinya, paling tidak mampu memperhatikan kondisi fisiknya (Hajar, 2013).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi online efektif untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan pada tenaga kesehatan. Adapun jenis intervensi yang digunakan ialah dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* kelompok, dan juga terapi *mindfulness*. *Cognitive Behavioral Therapy* sendiri diketahui mampu mengurangi pemikiran negatif pada peserta. Sementara terapi *mindfulness* mampu membuka kesadaran penuh pada peserta untuk mereduksi stress dan kecemasan yang mereka alami.

### **Daftar Pustaka**

- Bucklew. (1980). *Paradigma for Psychology: A Contribution to Case History Analysis*. New York : J. B. Lippen Cott Company.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Coronavirus. WHO. Diunduh dari:[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- Flannery, E, Munya, S., Choudury & Philip, C. 2005. Group and Individual Cognitive-Behavioral Treatments for Youth With Anxiety Disorders: 1-Year Follow-Up. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 29, No. 2, April

- 2005 (C 2005), pp. 253–259.  
<http://dx.doi.org/10.1007/s10608-005-3168-z>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91
- Greenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management 10th edition*. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc
- Hajar, R.D. 2003. *Pendekatan Common Sense Model Untuk Meningkatkan Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum*. (Tesis, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Hilgard, E.R., Atkinson, R.C., Atkinson, R. L. 1975 *Introduction to Psychology*. New York : Harcourt Brace Javanovich, Inc. Diunduh dari : <https://corona.jakarta.go.id/id> tanggal 20 Agustus 2021.
- Kaplan dan Sadock.(2002). *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, edisi ketujuh, jilid satu*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Langer, E.J. (2014). *Mindfulness*. Boston: Da Capo Press
- Lubis, N.L, *Depresi, Tinjauan Psikologi*. (2009). Jakarta : Kencana
- Macomber, J.L. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association, sixth edition*. Washington, DC: American Psychological Association
- Prawitasari, J. E., (2011). *Psikologi Klinis, Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Roth, B., & Robbins, M. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Health-Related Quality of Life. *Psychosomatic Medicine* 66, 113–123
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Shadish, W.R., Cook, T.D., & Campbell, D.T. (2002). Experimental and quasi-experimental design for generalized inference. Boston: Houghton Mifflin
- Sun, Y, Liu, F, Wang, Y, Zhou, M, Yang, b, dan Cao, F. (2021). International Archives of Occupational and Environmental Health (2021) 94:1297–1305  
<https://doi.org/10.1007/s00420-021-01685-z>
- Zitron, L.(2018). *Can Mindfulness Training reduce stress reactivity in first-year college students?*. New York: Proquest LLC