

EFEKTIFITAS *THOUGHT STOPPING* TERHADAP KECEMASAN PERAWAT DI RUANG ISOLASI COVID-19

Indriyati¹, Anik Suwarni², Didik Narsanto³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

³Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis : Indriyati@usahidsolo.ac.id

Abstrak

Virus COVID-19 merupakan virus yang menyerang saluran pernapasan manusia dan bisa menyebabkan kematian. Virus Covid-19 ini menyebar secara cepat melalui individu satu ke individu yang lain sehingga menyebabkan kecemasan perawat terutama yang menangani pasien COVID-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *thought stopping* terhadap kecemasan perawat di ruang isolasi COVID-19. Metode penelitian menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan desain penelitian kuantitatif *one group pre and post test design*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 sampai 26 Mei 2021 dengan sampel sebanyak 32 responden. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebelum diberikan terapi *Thought Stopping* rata-rata tingkat kecemasan perawat ruang isolasi 3,31% dan setelah pemberian terapi *Thought Stopping* tingkat kecemasan menurun menjadi 2,59%. Berdasarkan hasil uji normalitas data di dapatkan data tidak normal sehingga menggunakan olah data dengan *Paired T-test* dan diperoleh hasil $p = 0.000$ dimana $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *pre* dan *post* dilakukan terapi *Thought Stopping* terhadap kecemasan pada perawat ruang isolasi yang merawat pasien Covid-19. Kesimpulan penelitian ini ada efektifitas *thought stopping* terhadap kecemasan perawat di ruang isolasi COVID-19.

Kata kunci : terapi *thought stopping*, kecemasan, COVID-19.

Abstract

The COVID-19 virus is a virus that attacks the human respiratory tract and can cause death. This Covid-19 virus spreads rapidly from one individual to another, causing anxiety for nurses, especially those dealing with COVID-19 patients. The purpose of this study was to determine the effectiveness of *thought stopping* on nurses' anxiety in the COVID-19 isolation room. The research method uses a quasi-experimental design with a quantitative research design of *one group pre and post test design*. This research was conducted from 10 to 26 May 2021 with a sample of 32 respondents. The results showed that before being given *Thought Stopping* therapy the average anxiety level of the isolation room nurses was 3.31% and after giving *Thought Stopping* therapy the anxiety level decreased to 2.59%. Based on the results of the normality test of the data, the data was not normal, so using data processing with the *Paired T-test* and the results were $p = 0.000$ where $p < 0.05$. These results indicate that there is a significant effect between *pre* and *post* *thought-stopping* therapy on anxiety in isolation room nurses who treat Covid-19 patients. The conclusion of this study is that there is the effectiveness of *thought stopping* on nurses' anxiety in the COVID-19 isolation room.

Keywords: *thought stopping* therapy, anxiety, COVID-19

PENDAHULUAN

Virus covid-19 yang menyerang pernapasan manusia dan bisa menyebabkan sindrom pernapasan akut sampai menyebabkan kematian. Virus ini dapat menyebar dari mulut, hidung orang yang terinfeksi melalui partikel cairan kecil ketika sedang batuk, bersin, berbicara, bernyanyi, atau bernapas.

Virus covid-19 cepat sekali menyebar keberbagai belahan dunia. Berdasarkan data dari WHO bulan Februari 2021, jumlah kasus Covid-19 sebanyak 108.246.992 kasus dengan 2.386.717 kematian (CFR 3,7%) di 215 Negara Terjangkit dan 171 Negara Transmisilokal. Dalam sepekan terakhir, lima Negara melaporkan jumlah kasus baru tertinggi, yaitu Amerika Serikat (673.630 kasus), Brasil (318.290 kasus), Prancis (127.565 kasus), Federasi Rusia (104.602 kasus), dan Kerajaan Inggris Raya dan Irlandia Utara (97.271 kasus). Sedangkan di Indonesia dilaporkan jumlah total kasus yang terjangkit 1.298.608 pasien, dengan total kasus kematian sejumlah 35.014 kasus, total kasus sembuh 1.104.990 orang (WHO, (2021); covid-19.go.id,(2021)).

Menurut data dari Pusat Krisis Departemen Kesehatan (2021), jumlah kasus tertinggi di Provinsi DKI Jakarta adalah 28.299 positif, dengan 18.528 kasus kematian dan 974 pasien sembuh. Provinsi Jawa Timur dengan posisi kedua dengan 26.979 kasus positif, 1.967 meninggal dan 20.016 sembuh, Sulawesi Selatan ditempati keempat dengan 10.793 kasus positif, 343 meninggal dan 7.630 pulih. Sementara Jawa Tengah menempati posisi ketiga dengan 11.471 kasus positif, 780 meninggal dan 7.223 kasus pulih (Kemenkes RI., 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Surakarta, bulan Januari 2021 didapatkan data 9.361 pasien positif, 456 pasien meninggal dan 8.270 kasus sembuh (Dinkes Surakarta, 2021). Berdasarkan data rekam medis RSUI Kustati selama 3 bulan terakhir didapatkan data 102 pasien positif Covid 19 dan 35 pasien meninggal dunia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustin, dkk (2020), didapatkan gambaran psikologis relawan bencana covid 19 yaitu 68 orang (95,83%) mengalami kecemasan ringan,

sebanyak 69 orang (95,83%) mengalami depresi ringan, dan sebanyak 69 orang (95,83%) mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan pada perawat yang menangani Covid-19 merupakan masalah yang harus segera ditangani, karena keberhasilan perawatan di ruang isolasi sangat bergantung pada kualitas layanan asuhan keperawatan yang dilakukan oleh perawat. Tanpa pengobatan, gangguan kecemasan cenderung tetap pada. Penanganan dapat berupa perubahan gaya hidup, konseling, dan pengobatan. Terapi perilaku kognitif adalah salah satu teknik konseling yang paling umum digunakan dalam pengobatan gangguan kecemasan (Stein, 2016). Salah satu teknik yang digunakan beberapa orang untuk membantu mengatasi pikiran negatif yang mengganggu dan kekhawatiran yang sering menyertai gangguan panik dan kecemasan disebut *Thought Stopping* (Wenzel A, 2017).

Penyakit Coronavirus-19 (Covid-19) telah mempengaruhi kesehatan psikologis dan mental petugas kesehatan. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti efek psikologis Covid-19 pada kesehatan psikologis petugas kesehatan, termasuk perawat. Kasus yang meningkat, ketersediaan alat pelindung diri yang tidak mencukupi, beban kerja yang sangat berat, dan kurangnya terapi yang memadai untuk menyelamatkan nyawa dapat berkontribusi pada beban psikologis yang terkait langsung dengan perawat selama bertugas di ruang isolasi selama pandemi, selain itu, kemampuan virus Covid-19 ini untuk menyebar secara cepat dan efisien melalui individu satu ke individu yang lain bahkan tanpa gejala berat adalah beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan perawat (Rose S et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *Quasi eksperiment* dengan *one group pre and posttest design*. Efektifitas pemberian intervensi terapi *Thought Stopping* akan dilihat dari tingkat kecemasan pada pre dan post pemberian terapi *Thought stopping*.

Penelitian ini dilakukan di Unit Ruang Isolasi COVID-19 RSUI Kustati Surakarta yang dilakukan pada tanggal 10 sampai 26 Mei 2021

dengan jumlah sampel sebanyak 32 perawat atau responden. Untuk teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampel perawat yang merawat pasien di ruang isolasi Covid-19.

Instrumen penelitian ini menggunakan SOP *Thought stopping* dan *Hamilton rating scale for anxiety* (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* karena setelah dilakukan uji normalitas data didapatkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	15,6
Perempuan	27	84,4
Usia		
26-35 tahun	27	84,4
36-45 tahun	5	15,6
Pendidikan		
D3	29	90,6
S1	3	9,4
Total	32	100

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Uji univariate

Tingkat Kecemasan	Pre		Post	
	F	%	F	%
Tidak ada	2	6,3	2	6,3
Ringan	3	9,4	10	31,3
Sedang	10	31,3	19	59,4
Berat	17	53,1	1	3,1
Total	32	100	32	100

3. analisis Bivariat

Tabel 3. Uji pre dan post tes

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Negative Ranks	23 ^a	13,04	300,00

PreTes	Positive Ranks	2 ^b	12,50	25,00
	Ties	7 ^c		
Total		32		

Tabel 4. Analisis data dengan wilcoxon

Test Statistics^a

Posttest - PreTest	
Z	-4,158b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Hasil penelitian diperoleh data yang merawat pasien COVID-19 di ruang isolasi RSUI Kustati tahun 2021 yang berjenis kelamin laki-laki sejumlah 5 orang dan yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 27 orang. Dalam hal ini perempuan lebih mungkin terkena gangguan kecemasan terbukti pada penelitian bahwa jenis kelamin sebagai factor yang berkontribusi terhadap prevalensi kecemasan. Laki-laki memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah tentang masalah kesehatan mental dibanding dengan perempuan dan lebih kecil kemungkinannya untuk mendapatkan layanan kesehatan yang sesuai, akibatnya laki-laki mungkin mengalami gejala yang lebih parah (Hu et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan di ruang isolasi COVID-19 RSUI Kustati Surakarta tahun 2021 data yang didapat pada responden Usia Dewasa Awal terdapat 27 dan Usia Dewasa Akhir terdapat 5. Rentang usia perawat yang bertugas di ruang isolasi untuk menangani pasien Covid-19 adalah usia 27-44 tahun, dengan 5 orang perawat laki-laki (15,6%) dan 27 orang perawat perempuan (84,4%).

Menurut (Raoofi S et al., 2021), perawat yang berusia lebih tua dilaporkan memiliki tingkat tekanan kecemasan yang lebih tinggi karena frustrasi dengan jam kerja yang lebih panjang dan kurangnya APD di tempat kerja.

Pendidikan terakhir rata-rata perawat yang bertugas di ruang isolasi adalah D III Keperawatan sejumlah 29 orang (90,6%) dan hanya 3 orang perawat (9,4%) dengan lulusan

S1 Keperawatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rose S et al., 2021) dengan responden sebanyak 315 dari 1.976 karyawan yang memenuhi syarat menyelesaikan survey menghasilkan tingkat respons 16% dengan kategori usia antara 30-39 (27,2%), diikuti oleh mereka yang berada di kelompok usia 40-49 (25,6%). Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (80,8%) dan gelar pendidikan terakhir adalah D III (24,4%) dan sarjana keperawatan (20,3%).

Munculnya penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) telah mempengaruhi kesehatan psikologis dan mental petugas kesehatan. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti efek psikologis Covid-19 pada kesehatan psikologis petugas kesehatan, termasuk perawat. Kasus yang meningkat, ketersediaan alat pelindung diri yang tidak mencukupi, beban kerja yang sangat berat, dan kurangnya terapi yang memadai untuk menyelamatkan nyawa dapat berkontribusi pada beban psikologis yang terkait langsung dengan perawat selama bertugas di ruang isolasi selama pandemi, selain itu, kemampuan virus Covid-19 ini untuk menyebar secara cepat dan efisien melalui individu satu ke individu yang lain bahkan tanpa gejala berat adalah beberapa factor yang menyebabkan kecemasan perawat (Rose S et al., 2021).

Terapi *Thought stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk mengobati pikiran negatif yang berulang pada klien dengan gangguan kecemasan dan kondisi kesehatan mental lainnya. Teknik ini sering digunakan dalam CBT (terapi perilaku kognitif) untuk membantu klien menghadapi lingkaran pikiran negatif dan kekhawatiran yang terus-menerus. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kesadaran akan pola pikir, dan untuk menghentikan kecenderungan membiarkan pikiran berbahaya berputar ke dalam kecemasan (Hardayati et al., 2021). Teknik ini berhasil diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan selama pandemi karena bertindak sebagai pengalihan perhatian dari pikiran negatif dengan mengganti pikiran itu dengan alternatif yang lebih seimbang atau positif (Bratha et al., 2021).

Dalam penelitian ini, ada tiga sesi pertemuan yang dijadwalkan peneliti untuk masing-masing responden, masing-masing sesi pertemuan berdurasi waktu 30 menit. Sesi pertama bertujuan untuk mengidentifikasi dan memutuskan pikiran yang mengganggu dan mengancam serta menimbulkan stress, sesi kedua berlatih pemutusan pikiran dengan menggunakan rekaman dan sesi ketiga berlatih pemutusan pikiran secara otomatis. Proses pemutusan pikiran dengan kata 'STOP' yang dilakukan secara berulang dengan teknik berbicara dalam hati, berbicara dengan nada normal, berteriak dan berbisik merupakan proses untuk mengubah cara berpikir responden dari yang negatif menjadi cara berpikir positif dan diikuti dengan perilaku mendukung yang dapat menurunkan atau mengatasi kecemasan perawat yang bertugas di ruang isolasi RSUI Kustati Surakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Tingkat kecemasan perawat sebelum dilakukan terapi *thought stopping* mengalami kecemasan berates banyak 17 orang (53,1 %).
2. Tingkat kecemasan perawat setelah dilakukan terapi *Thought Stopping* kecemasan sedang sejumlah 19 orang (59,4 %).
3. Ada efektifitas pemberian terapi *thought stopping* terhadap kecemasan perawat ruang isolasi RSUI Kustati Surakarta tahun 2021.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penelitian ini dapat sarankan salah satunya adalah sebagai berikut:

1. Bagi perawat
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang perawatan Covid-19 dirumah sakit.
2. Bagi RSUI KUSTATI Surakarta Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pelayanan keperawatan khususnya dalam member pelayan penanganan pandemic Covid -19.
3. Bagi Institusi
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dimasukkan kedalam salah satu intervensi keperawatan dalam

materi keperawatan jiwa.

4. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan terhadap cara menurunkan tingkat kecemasan perawat ketika menangani pasien isolasi.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan Analisa peneliti dalam penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkombinasikan terapi thought stopping dengan CBT lainnya untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien Covid-19 di ruang isolasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustarika, B., dan Keliant, B. A. (2011). *Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap ansietas Klien dengan gangguan Fisik di RSUD Kabupaten Sorong*.
- Agustarika, B., Nasution, M. L. (2015). *Modul Terapi Thought Stopping*. Workshop Keperawatan Jiwa ke-IX, Depok, 25 Agustus 2015. Diakses tanggal 12 Maret 2021
- Agustin IM, Nurlaila, Hendri Tamara Yuda, Yulia. (2020). *Pilot Study Kondisi Psikologis Relawan Bencana Covid-19*. Persatuan Perawat Nasional Indonesia: Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Hal 113-118, Mei 2020. Diakses tanggal 10 Februari 2021
- Hendryandi. (2017). *Validitas: tahap awal pengembangan kuisioner*. Jurnal riset manajemen. Jakarta. 2(2), 169-178.
- IASC. (2020). *Catatan tentang aspek kesehatan jiwa dan psiko sosial wabah Covid-19* (pp. 1–20).
- Kemkes., RI. (2020). *Perkembangan Kasus Covid-19 Kumulatif Di Indonesia*. Retrieved from <http://pusatkrisis.kemkes.go.id/diakses> tanggal 10 Januari 2021
- Kautsar, F., gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan Dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti*. Prosiding Senatek 2015, 1(A), 588-592.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Li, R. (2020). *Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Corona virus Disease 2019*. JAMA, 3(3), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976> diakses tanggal 10 Januari 2021
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Ramadania, I. (2017). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menjalani Praktik Klinik*. STikes Payung Negeri Pekanbaru.
- Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). *Terapi Thought Stopping (TS) untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik di Rumah Sakit*. Jurnal Endurance, 2(3), 444-450. <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/2460>
- Mubarak, W. I., Lilis, I., & Joko, S. (2015). *Buku ajar keperawatan dasar buku 2*. Salemba medika: Jakarta.
- Phelan, L. A., Katz, R., & Gostin, L. O. (2020). *The Novel Coronavirus Originating in Wuhan, China Challenges for Global Health Governance*. JAMA, 323(8), 709–710. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.10974> diakses tanggal 10 Januari 2021
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Rothe, C., Schunk, M., Sothmann, P., Bretzel, G., Froeschl, G., Wallrauch, C., Janke, C. (2020). *Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany*. The New England Journal of Medicine, 382(10). <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468> diakses tanggal 12 Januari 2021
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Singapore: Elsevier.
- Wenzel A. (2017). *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Rilyani., Dita Resi A. (2019). *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ibu Postpartum Dengan Kecemasan Di Wilayah*

- Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Kota Bandar Lampung. Manuju: Malahayati Nursing Journal. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i2.1596> diakses tanggal 15 Februari 2021
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing*-E-Book. Elsevier Health Science.
- Team NCPERE. *Vital survey findings: the epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19)-China*. China CDC Weekly. 2020;2(8):113-22. Diakses tanggal 20 Desember 2020
- Thompson, E. (2015). *Questionnaire Review Hamilton Anxiety Rating Scale*.: Oxford University Press on Behalf of Society of Occupational Medicine.
- WHO. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report-20*. 12 August 2020. Diakses 12 Agustus 2020. [who.int/Indonesia](https://www.who.int/indonesia)
- Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z et al. *Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective study*. Lancet, 2020. doi:10.1016/S0140-6736(20)3056
- Bratha, S. D. K., Rosyadi, I., & Putri, D. E. (2021). Thought Stopping Therapy to Anxiety Level on COVID-19 Pandemic ERA. *Neuroscience International*, 12(1), 8–13. <https://doi.org/10.3844/AMJNSP.2021.8.13>
- Hardayati, Y. A., Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2021). The effects of thought stopping on anxiety levels in adolescents living in earthquake-prone areas. *Enfermeria Clinica*, 31, S395–S399. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2021.01.001>
- Hu, D., Kong, Y., Li, W., Han, Q., Zhang, X., Zhu, L. X., Wan, S. W., Liu, Z., Shen, Q., Yang, J., He, H.-G., & Zhu, J. (2020). Frontline nurses' burnout, anxiety, depression, and fear statuses and their associated factors during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China: A large-scale cross-sectional study. *E Clinical Medicine*, 24. <https://doi.org/10.1016/J.ECLINM.2020.100424>
- S, Raoofi, F, P. K., S, R., S, K., H, H., F, T., M, M., N, R., S, A., S, A., F, T., A, D., Z, H., S, R., H, S., & A, G. (2021). Anxiety during the COVID-19 pandemic in hospital staff: systematic review plus meta-analysis. *BMJ Supportive & Palliative Care*. <https://doi.org/10.1136/BMJSPCARE-2021-003125>
- S, Rose, J, H., & S, P. (2021). Healthcare worker's emotions, perceived stressors and coping mechanisms during the COVID-19 pandemic. *PloS One*, 16(7). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0254252>
- Sahebi, A., Nejati-Zarnaqi, B., Moayedi, S., Yousefi, K., Torres, M., & Golitaleb, M. (2021). The prevalence of anxiety and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: An umbrella review of meta-analyses. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 107.