

EFEKTIVITAS WEBSITE RECON DALAM MENGURANGI KECEMASAN KARANTINA MANDIRI ORANG DALAM PANTAUAN (ODP)

MUHAMMAD NAMIRUDDIN NAQIY

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of mentoring from health volunteer using website Recon (platform tracing odp) to reducing anxiety during self quarantine at home. The research method used pre-experimental one group pre and post test design in which there was only one group that was treated without a control group or other treatment group. The subjects in this study were 5 people in monitoring (ODP) who had anxiety in the moderate to severe category. The treatment given in this research is internet-based assistance and social media. Friedman test analysis results showed that there were significant differences between pre-test, post-test, and follow-up to the reduction of anxiety during self quarantine seen from chi square 7,111 with a significance level of 0.029 indicating a significance level smaller than the error rate ($p = 0.029$, $p < 0.05$), the Wilcoxon test results corroborate the hypothesis that anxiety scores persist, post-test scores persist until follow-up.

Keywords: *anxiety during self quarantine, recon (platform tracing odp)*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendampingan relawan kesehatan menggunakan website Recon (platform tracing odp) untuk mengurangi kecemasan pada orang dalam pantauan (odp) selama karantina mandiri di rumah. Metode penelitian menggunakan pre-eksperimen one group pre and post test design di mana hanya terdapat satu kelompok yang diberi perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok perlakuan lainnya. Subjek dalam penelitian ini adalah orang dalam pantauan (odp) berjumlah 5 orang yang memiliki kecemasan dalam kategori sedang sampai berat. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah pendampingan berbasis internet dan media sosial. Hasil analisis uji friedmen menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara pre-test, post-test, dan follow-up terhadap penurunan kecemasan orang dalam pantauan selama masa karantina mandiri dilihat dari chi square 7,111 dengan taraf signifikansi sebesar 0,029 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p=0,029$, $p < 0,05$), maka hasil uji wilcoxon menguatkan hipotesis bahwa skor kecemasan tetap bertahan, skor post-test tetap bertahan hingga follow-up.

Kata kunci: *Kecemasan Selama Karantina Mandiri, Recon (Platform Tracing Odp)*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Coronavirus (CoV) merupakan bagian dari jenis virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu, pneumonia, hingga wabah virus terdahulu seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV). Virus ini kemudian diberi nama dengan Covid-19 yang merupakan jenis virus baru ditemukan pada tahun 2019 dan belum diidentifikasi oleh para ilmuwan belum pernah menyerang manusia sebelumnya. (World Health Organization, 2019)

Kasus ini pertama kali muncul dan menyerang manusia di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. (Zhu et.al., 2020). Awal kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia dengan gejala serupa dengan sakit flu biasa yang menyerang sekelompok orang di pasar makanan laut (Holshue et.al., 2020). Kasus ini kemudian berkembang dan menyebabkan banyak kematian di Wuhan. World Health Organization (WHO) bersama dengan otoritas Cina mulai bekerja bersama dan agen

etiologi menyatakan lahirnya virus baru dan diberi nama Novel Corona Virus atau 2019-nCoV atau Covid-19 (Roy et al., 2020).

Penyebaran virus ini sangat cepat penyebarannya antar manusia sehingga organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan dunia dalam kondisi darurat sejak Januari 2020 (Sebayang, 2020). Kemudian melihat kondisi wabah virus yang belum bisa dikendalikan, WHO menetapkan kondisi ini sebagai pandemi. sejak 31 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran Covid-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona (Widiyani, 2020).

Virus Covid-19 telah menjangkit hampir ke seluruh Negara di dunia. Terhitung sampai 20 Juni 2020 total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 8.746.107 (8,7 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.619.506 (4,6 juta) pasien telah sembuh, dan 461.768 orang meninggal dunia (Dandy, 2020). Kejadian kasus pertama di Indonesia berasal dari Depok, Jawa Barat. Dua warga Depok mengidap Covid-19 setelah kontak fisik dengan warga Jepang. Kemudian hingga saat ini 20

Juni 2020 total ada 45.029 kasus Covid-19 di Indonesia, terhitung sejak kasus pertama diumumkan Presiden Joko Widodo pada 2 Maret 2020 (Haryanti, 2020).

Peningkatan jumlah kasus corona terjadi dalam waktu singkat dan membutuhkan penanganan segera. Virus corona dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Sayangnya hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus corona atau COVID-19. Karena alasan inilah pemerintah di beberapa negara memutuskan untuk menerapkan lockdown atau isolasi total atau karantina. Karantina menurut UU Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan adalah pembatasan kegiatan dan/atau pemisahan seseorang yang terpapar penyakit menular sebagaimana ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan meskipun belum menunjukkan gejala apapun untuk mencegah kemungkinan penyebaran ke orang di sekitarnya (UU No 6 tahun 2018). Warga dihimbau untuk tetap di dalam rumah dan mengisolasi diri, dengan harapan virus tidak menyebar lebih luas dan

upaya penyembuhan dapat berjalan maksimal (Perdana, 2020).

Karantina merupakan upaya untuk menekan penyebaran infeksi dengan cara melakukan pemisahan dan pembatasan pergerakan dari populasi yang beresiko (Brooks et al., 2020). Pendekatan karantina ini dilakukan dengan membatasi mobilitas, interaksi sosial, dan aktivitas harian masing-masing individu. Upaya dalam menghentikan penyebaran penyakit menular melalui pemberlakuan karantina ini bukan hal yang baru, diantaranya telah dilakukan di Toronto tahun 2003 untuk menghentikan penyebaran SARS (Robertson, Hershfield, Grace, & Stewart, 2004); Korea tahun 2015 saat terjadi wabah MERS (Jeong et al., 2016); dan baru-baru ini di Tiongkok untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 (G. Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020).

Berbagai studi telah membuktikan bahwa kehadiran pandemi Covid-19 telah mengganggu kesehatan mental manusia, salah satunya kecemasan (Cosic, Popovic, Sarlija, & Kesedzic, 2020; Kar, Yasir Arafat, Kabir, Sharma, & Saxena, 2020). Meskipun tujuan utama karantina mandiri adalah untuk melindungi kesehatan fisik dari infeksi penyakit, namun menjadi

penting untuk mempertimbangkan implikasi kesehatan psikologisnya. Bagi individu maupun masyarakat yang sebelumnya belum pernah melakukan karantina maupun menjaga jarak sosial (*social distancing*), hal ini tentu tidak mudah bahkan ditambah dengan periode karantina yang cukup panjang (Anggita, Aep, Ana, Risda, 2020). Menurut Mazumder, dkk (2020) ditemukan peningkatan rasa kecemasan, kesulitan, bahkan depresi di antara individu yang dikarantina. Tahun 2003, pernah dilakukan penelitian yang bertujuan mengevaluasi dampak psikologis dari wabah SARS di Kanada. Dari 1912 orang dewasa yang menjadi sampel, mereka menemukan adanya tekanan psikologis dan gejala *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* ($p < .001$) dimana petugas kesehatan mengalami lebih besar tekanan psikologis, termasuk gejala *PTSD* ($P < .001$) (Jeong et al., 2016).

Dalam menangani kasus pandemi ini, pemerintah Indonesia melakukan pemilahan kategori guna memudahkan masyarakat agar mampu mengidentifikasi diri dan mempermudah menangani kasus ini secara efektif dan efisien. Istilah yang digunakan diantaranya adalah orang dalam pantauan atau disebut dengan

odp. Seseorang dikatakan masuk dalam kategori odp apabila ia sempat bepergian ke daerah lain atau pulang dari daerah yang merupakan pusat penyebaran virus covid-19. Orang yang masuk dalam kelompok ini adalah mereka yang belum menunjukkan gejala sakit. Jika seseorang masuk dalam kategori odp, maka harus melakukan karantina mandiri dirumah selama 14 hari agar memastikan tidak tertular virus dan tidak menularkannya kepada orang disekitarnya. Oleh karena itu, apabila seseorang dalam kategori odp maka diwajibkan melakukan karantina mandiri untuk memutus rantai penyebaran virus ini. Maka, kategori ini menjadi orang yang rentan mengalami kecemasan selama masa karantina mandiri. Kecemasan yang dialami oleh odp diantaranya disebabkan oleh kekhawatiran orang tersebut akan terjangkit virus covid-19.

Intervensi yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan orang dalam pantauan atau odp yakni berupa pendampingan oleh tenaga kesehatan melalui pemanfaatan website Recon (*platform tracing odp*) yang dibuat oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

(Ditjen Dikti). Platform Recon menghubungkan kerja berbagai relawan kemanusiaan Ditjen Dikti secara nasional dari masing-masing wilayah tugas. Recon didesain sebagai media manajemen relawan Covid-19, terutama relawan mahasiswa kesehatan yang sudah tergabung. Recon juga berfungsi memfasilitasi relawan untuk dapat memberikan layanan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) serta pendampingan secara daring kepada masyarakat. Platform ini juga dapat memfasilitasi kegiatan tracing/tracking orang dalam pemantauan (ODP), konsultasi dan pendampingan tenaga medis, serta menjadi media untuk meningkatkan edukasi publik terhadap pencegahan dan penanganan Covid-19 di Indonesia. Hal tersebut dilakukan oleh para relawan mahasiswa kesehatan dan para dokter sebagai case manager (CM).

Relawan yang telah tergabung dalam website ini sejumlah lebih dari 15 ribu. Dengan rincian terdiri dari tenaga medis/kesehatan (2.136), mahasiswa co-asistensi atau yang sedang menempuh pendidikan profesi dokter Indonesia (1.062), mahasiswa S-1 Kedokteran (2.493), mahasiswa bidang farmasi (461), mahasiswa kebidanan (315), mahasiswa

keperawatan (1.272), mahasiswa kesehatan masyarakat (744), dan mahasiswa bidang kesehatan lain (3.031), serta mahasiswa nonkesehatan (2.739) dan kelompok masyarakat umum (1.442). Tugas para relawan ini sebagian besar untuk melakukan Komunikasi, Edukasi, dan Informasi (KIE) serta pendampingan secara daring melalui platform RECON, konsultasi langsung dilayani melalui aplikasi WhatsApp atau aplikasi komunikasi lain. Penugasan relawan mahasiswa dilakukan bertahap sesuai kebutuhan. Tahap pertama sebanyak 1.000 mahasiswa program profesi dokter Indonesia (co-asistensi). Kemudian, pada tahap kedua sebanyak 2.000 mahasiswa kedokteran, mahasiswa keperawatan, mahasiswa kesehatan masyarakat, dll. (Pengelola Web Kemendikbud, 2020). Dalam dunia konseling penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti relaksasi (Hayat, 2017), coping stres (Kar et al., 2020), penyembuhan trauma (Thoyibah, Sukma Purqoti, & Oktaviana, 2020), terapi kognitif perilaku (Asrori, 2015), Eye Moving; (Wilson et al., 2018) dan masih banyak lagi. Selama masa pandemi virus covid-19 ada beberapa penelitian tentang mengurangi kecemasan selama masa pandemi

covid-19 dengan melakukan berbagai intervensi seperti Eye moving desensitization dan reprocessing (Dian Renata, Hengki Sutrianta, 2020) dan Exergames Strategi Coping (Ricardo, et.al, 2020).

Sesuai arahan protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah, intervensi penelitian selama masa pandemi sebaiknya berbasis daring. Dalam hal mengurangi kecemasan, ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah melakukan intervensi berbasis internet seperti pelatihan internet “e-sova” (Christensen, 2014) dan Cognitive Behavior Therapy berbasis internet (Septirina, 2016). Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian mengurangi kecemasan orang dalam pantauan selama menjalani masa karantina mandiri dengan intervensi berbasis internet dengan website Recon yang sudah disediakan oleh pemerintah untuk monitoring odp. Focus kecemasan yang akan dikurangi meliputi kecemasan karena takut terpapar virus dan ketidaktahuan orang dalam pantauan mengenai virus ini. Sehingga pendampingan ini akan efektif sesuai motif kecemasan yang dirasakan oleh orang dalam pantauan dengan diberikannya edukasi oleh tenaga kesehatan relawan website Recon.

Penelitian dalam mengurangi kecemasan orang dalam pantauan (odp) selama masa karantina menjadi topik yang menarik dan memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu psikologi dan juga manfaat praktis untuk instansi.

METODE PENELITIAN

Subjek/ Partisipan penelitian ini berjumlah 5 orang. Partisipan adalah orang dalam pantauan yang sedang melaksanakan karantina mandiri di rumahnya dan memiliki skor kecemasan dalam kategori sedang sampai berat dari skala kecemasan yang disusun peneliti berdasarkan aspek dari Hammilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Subjek/ partisipan dalam penelitian ini berasal dari masyarakat pedesaan di Desa Karanganyar, Kecamatan Semendawai Timur, Kabupaten Oku Timur, Provinsi Sumatera Selatan yang masuk kategori odp karena melakukan perjalanan dari daerah yang sudah ada virus covid-19 diantaranya dari Yogyakarta, Jawa Tengah dan Jakarta.

Penelitian dilakukan menggunakan penelitian pre-eksperimen one group pre and post test design yaitu rancangan yang

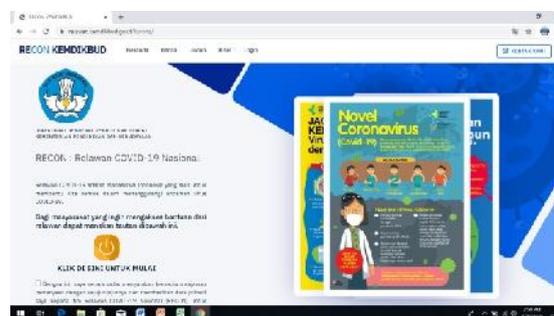
hanya menggunakan satu kelompok subjek. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan untuk meneliti kemungkinan adanya pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent dengan cara menghadapkan kelompok eksperimen dengan perlakuan dan membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau intervensi. Pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa pendampingan oleh relawan Website Recon. Pada penelitian yang akan dilakukan, pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan berupa pendampingan oleh relawan Website Recon pada kelompok eksperimen yakni pre-test dan post-test, follow up dengan menggunakan skala kecemasan yang sama (Sugiyono, 2015).

Pada penelitian ini kelompok partisipan mendapat perlakuan berupa pendampingan oleh relawan kesehatan Website Recon selama melakukan karantina mandiri di rumah sehingga mampu mengurangi kecemasan yang dialami oleh orang dalam pantauan (odp) karena ketakutannya menjadi kelompok yang rentan terjangkit virus covid-19. Partisipan akan diberikan pendampingan (mentoring) melalui WhatsApp agar keadaan kesehatannya

mampu diawasi oleh ahlinya dan mampu mengurangi kecemasan secara psikologinya.

Intervensi ini bersifat Internet Based-Intervention yaitu pemberian skala dan instruksi perlakuan dilakukan melalui internet dan media sosial. Setelah mengisi data diri partisipan dalam penelitian memiliki akun yang berupa username dan password yang telah dibuat oleh peneliti untuk log in ke website yang telah dirancang untuk penelitian. Hal tersebut untuk mengurangi kelemahan dari intervensi berbasis internet yakni berkenaan dengan keamanan data partisipan. Dengan adanya penggunaan username dan password maka hanya partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yang dapat masuk ke website.

Gambar 1 menunjukkan gambar dari tampilan utama website Recon (platform tracing odp).



Gambar 1. Website Penelitian (www.relawan.kemendikbud.go.id)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis penelitian ini dianalisis dengan teknik statistika nonparametris yaitu uji Wilcoxon dan uji Friedman. Uji Wilcoxon yaitu teknik untuk menguji hipotesis komparatif atau melihat arah dan besarnya perbedaan dua sampel yang berpasangan, yang menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai variabel bila datanya berbentuk ordinal. Uji Friedman untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pendampingan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan website Recon dalam mengurangi kecemasan orang dalam pantauan (odp) selama masa karantina mandiri melihat dari skor keseluruhan pretest, posttest, dan follow up (Sugiyono, 2015).

Secara keseluruhan data pengukuran awal, pengukuran akhir, dan follow up pada kelompok eksperimen tergambar pada histogram berikut :

Tabel 1. Deskripsi Deskripsi Skor Skala Kecemasan PArtisipan

Kelompok	Partisipan	Pre test	Post test	Follow Up
Eksperimen	PN	22	14	10
	DP	30	15	8

	A	33	16	10
	W			
	SN	30	16	9
	AP	32	15	6

Data penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan subjek ketika diuji menggunakan uji Friedman terdapat hasil chi square 7,111 dengan taraf signifikansi sebesar 0,029 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p=0,029$, $p<0,05$). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pretest, post test, dan follow up terhadap penurunan kecemasan selama masa karantina mandiri.

Data penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan subjek ketika diuji menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pre test dan post test didapatkan Z score sebesar -1,753 dengan $p=0,040$, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p<0,05$), maka hipotesis diterima yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre test dengan post test pada kelompok eksperimen. Begitu pula pada pre test dan follow up didapatkan Z score sebesar -2,023 dengan $p=0,022$, karena tingkat signifikansi

lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre test dengan follow up pada kelompok eksperimen. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh pendampingan yang dilakukan oleh relawan kesehatan website Recon.

Kemudian hasil uji wilcoxon pada posttest dan follow up menunjukkan hasil Z score sebesar -1,604 dengan $p = 0,055$, karena tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan ($p > 0,05$), maka hasil uji wilcoxon menguatkan hipotesis bahwa skor kecemasan berkurang, skor post test mengalami penurunan hingga follow up. Para subjek mengatakan bahwa setelah pendampingan selesai, subjek mendapatkan banyak informasi mengenai virus covid-19 sehingga subjek dapat membagikan edukasi ini kepada orang sekitar. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pendampingan oleh relawan kesehatan website Recon dapat mengurangi kecemasan orang dalam pantauan selama menjalani masa karantina mandiri dan mampu mempertahankannya sampai follow up seminggu setelah masa karantina mandiri berakhir.

Penelitian ini meneliti efektivitas pendampingan oleh relawan kesehatan menggunakan website Recon untuk mengurangi kecemasan orang dalam pantauan (odp) selama menjalani masa karantina mandiri di rumah. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa pendampingan relawan kesehatan website Recon berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan orang dalam pantauan (odp) selama masa karantina mandiri di rumah. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan signifikan pada skor kecemasan orang dalam pantauan sebelum dan sesudah diberikan pendampingan.

Pada pelaksanaan eksperimen selama dua puluh satu hari yang terdiri dari empat sesi atau lebih sesuai kesepakatan pendamping dan odp berjalan lancar secara keseluruhan. Semua partisipan mengisi pretest dan posttest serta follow up, serta mengikuti seluruh sesi dalam intervensi. Seluruh sesi dilakukan secara online diawali dengan website Recon (platform tracing odp) dan dilanjutkan dengan media WhatsApp.

Hasil penelitian ini menambahkan opsi treatment para peneliti dalam mengurangi kecemasan selama masa

pandemi ini masih berlangsung. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dian Renata dan Hengki Stariantia (2020) menunjukkan bahwa untuk mereduksi kecemasan selama menghadapi pandemi dapat digunakan teknik Eye moving desensitization dan reprocessing.

Sebelumnya, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa untuk mengurangi kecemasan selama masa pandemi dapat menggunakan yang berbasis internet. Dian Renata dan Hengki Stariantia (2020) menunjukkan bahwa teknik Eye moving desensitization dan reprocessing yang berbasis konseling melalui daring dapat mereduksi kecemasan selama menghadapi masa karantina. Kegiatan karantina merupakan hal yang baru, namun manusia harus segera adaptif. Jika kecemasan hadir itu menjadi hal yang wajar namun harus segera ditangani dengan opsi terapi oleh konselor dengan teknik Eye moving desensitization dan reprocessing. Teknik ini dirasa mudah sederhana dan tidak butuh waktu yang lama dengan menjalani delapan tahap sesuai langkah yang ada dalam teknik ini.

Penelitian yang lainnya untuk mengurangi kecemasan dapat menggunakan teknik Exergames

Strategy Coping. Ricardo Borges Viana, MS dan Claudio Andre Barbosa de Lira (2020) memaparkan teknik ini digunakan untuk mengurangi kecemasan selama masa pandemi dengan kemasam yang menyenangkan. Teknik ini mampu menghilangkan kebosanan sehingga meminimalisir kecemasan yang timbul pada seseorang. Berbagai factor yang menyebabkan kecemasan pada seseorang akan berkurang jika melakukan kegiatan yang tidak membosankan dalam sehari-hari. Maka teknik ini menjadi alternative untuk mengurang kecemasan selama masa pandemi.

Berdasarkan data subjek kelompok eksperimen diperoleh bahwa skor kecemasan yang diperoleh dari pretest, posttest dan follow up mengalami penurunan yang signifikan. Data subjek eksperimen menunjukkan bahwa setelah melakukan pendampingan oleh relawan kesehatan website Recon, subjek merasa berkurang kecemasannya. Apalagi ketika masa karantina sudah berakhir dan kondisi kesehatan subjek tetap baik maka kecemasa perlahan akan hilang hingga ketika dilakukan follow up skor kecemasan sudah berada tingkat tidak ada kecemasan.

Menurut survey yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), 63% masyarakat Indonesia mengalami kecemasan dalam menghadapi musibah pandemi covid-19 ini, (Swaperiksa PDSKJI, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dalam situasi seperti ini kecemasan menjadi hal yang wajar. Jimie Ardian dalam cuitan twitternya juga menjelaskan bahwa perasaan cemas yang muncul karena pandemi ini sebenarnya bukan berarti mengalami gangguan jiwa atau gangguan kesehatan mental, namun bentuk adaptasi seseorang yang normal dalam menghadapi kondisi ini. (Putra, 2020). Maka berbagai intervensi harus berusaha diciptakan agar dapat mengatasi berbagai kecemasan.

Berdasarkan nilai taraf signifikansi uji hipotesis yakni 0,029 dapat dikatakan bahwa nilai tersebut signifikan dan bermakna. Desain penelitian dengan pemanfaatan website Recon dapat mengurangi kecemasan selama masa karantina mandiri di rumah orang dalam pantauan (odp). Pendampingan yang diberikan selama 21 hari ini cukup mampu menciptakan kesadaran orang dalam pantauan untuk menaati protokol kesehatan dalam menghadapi pandemi covid-19 ini.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan kohesivitas kelompok teman sebaya antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan di SMP Negeri 2 Surakarta. Hal ini dimungkinkan faktor lain lebih dominan mempengaruhi kohesivitas kelompok teman sebaya dibandingkan faktor jenis kelamin pada siswa SMP Negeri 2 Surakarta yang berada di tahap atau usia remaja. Selain itu, kesehatan mental siswa remaja juga dalam kondisi baik.

SARAN

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal dan sebaik mungkin, namun masih terdapat kelemahan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti memberi masukan terhadap partisipan penelitian, instansi dan penelitian selanjutnya. Pertama, untuk partisipan penelitian. Melalui proses intervensi, partisipan penelitian diharapkan untuk menerapkan protocol kesehatan covid-19 yang telah diberikan pemerintah sesuai edukasi yang disampaikan relawan kesehatan. Kedua, bagi peneliti selanjutnya yaitu hendaknya melakukan penelitian dengan pengambilan sampel pada satu daerah lain untuk memudahkan kontrol dan mengurangi *subject mortality*, melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk

meningkatkan *effect size*. Ketiga, bagi instansi atau pemerintah agar memberikan kampanye lebih kepada masyarakat untuk menaati protokol kesehatan agar pandemi ini segera bisa dilalui dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita Rahmi Hapsari, Aep Saepuloh, Ana Widiana, Risda Arba Ulfa. 2020. Penggunaan Bahan Herbal dan Pendekatan Spritual Untuk Mencegah Stress Selama Karantina COVID-19. *Jurnal Ilmu Kimia dan Terapan UIN Sunan Gunung Jati Vol 1 2020*.
- Asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 03 (1), 89–107. Diakses dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cosic, K., Popovic, S., Sarlija M., & Kesedzic, I. (2020). Impact of human disasters and Covid-19 pandemi on mental health: *Potential of digital psychiatry. Psychiatria Danubina*, 32 (1),
- Dian Renata dan Hengki Starianta. (2020) Eye moving desensitization dan reprocessing untuk mereduksi kecemasan menghadapi Covid-19. *Jurnal Terapeutik Bimbingan Konseling Vol 4 No 1 2020*
- Haryanti Puspita Sari (20 Juni 2020). UPDATE 20 Juni: Tambah 1.226 Pasien, Total 45.029 Kasus Covid-19 di Indonesia. Diunduh dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/06/20/15493961/update-20-juni-tambah-1226-pasien-total-45029-kasus-covid-19-di-indonesia>.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12 (1)
- Holshue, M. L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K. H., Wiesman, J., Bruce, H., Pillai, S. K. (2020). First case of 2019 novel coronavirus in the United States. *New England Journal of Medicine*, 382 (10), 929–936. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and Health*. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Kar, S. K., Yasir Arafat, S. M., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S. K. (2020). Coping with Mental Health Challenges During COVID-19. In S.

- . Saxena (Ed.), *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Medical Virology: from Pathogenesis to Disease Control* (pp. 199–213). Singapore: Springer Nature Singapore Pte Ltd. https://doi.org/10.1007/978-981-15-4814-7_16
- Mazumder, H., Hossain, M. M., & Das, A. (2020). Geriatric Care during Public Health Emergencies: Lessons Learned from Novel Corona Virus Disease (COVID-19) Pandemi. *Journal of Gerontological Social Work*. <https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1746723>
- Nursalam. (2002). Manajemen keperawatan aplikasi dalam praktik keperawatan profesional. Jakarta: Salemba Medika.
- Pengelola Web Kemendikbud. 2020. Diunduh dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/04/kemdikbud-luncurkan-aplikasi-relawan-covid-19-nasional-Recon>
- Perdana, P. R. (2020, Maret 18). Syarat Ketat Lockdown, RI Sanggup Nggak? Diunduh dari detikFinance: <https://finance.detik.com/berita-ekonomibisnis/d-4943608/syarat-ketat-lockdownri-sanggup-nggak>
- Putra, Y. M. (2020, april 22). *Republika.co.id.*, Diunduh dari *Republika.co.id:* <https://republika.co.id/berita/q84alz284/kecemasan-akibat-covid19-bentuk-adaptasinormal>
- Ricardo Borges Viana, MS and Claudio Andre Barbosa de Lira. (2020). Exergames as Coping Strategies for Anxiety Disorders During the COVID-19 Quarantine Period. *GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications Vol 9 No 6*
- Robertson, E., Hershenfield, K., Grace, S. L., & Stewart, D. E. (2004). The psychosocial effects of being quarantined following exposure to SARS: A qualitative study of Toronto health care workers. *Canadian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/070674370404900612>
- Sebayang, R. (31 Januari 2020). Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global. CNBC Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-whoakhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>
- Septirina Rahayu. (2020). Pencegahan Gangguan Kecemasan Dengan Intervensi Berbasis Web. *Jurnal Ilmiah Widya Volume 3 No 3*
- Sugiyono. (2015). Statistik nonparametris untuk penelitian. Bandung: Alfa Beta.
- Swaperiksa Web PDSKJI. (2020). www.pdskji.org.

- Thoyibah, Z., Sukma Purqoti, D. N., & Oktaviana, E. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Korban Gempa Lombok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4 (3)
- UU No 6 tahun 2018. (2018). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2018. Diunduh dari <https://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/175564/UU%20Nomor%206%20Tahun%202018.pdf>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Widiyani, R. (2020). Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini. Diunduh dari detikNews: <https://news.detik.com/berita/d4943950/latar-belakang-virus-coronaperkembangan-hingga-isu-terkini>
- Wilson, G., Farrell, D., Barron, I., Hutchins, J., Whybrow, D., & Kiernan, M. D. (2018). The use of EyeMovement Desensitization Reprocessing (EMDR) therapy in treating post-traumatic stress disorder-A *systematic narrative review*. *Frontiers in Psychology*, 9 (June)
- World Health Organization. (2019). Coronavirus. Diunduh dari World Health Organization: <https://www.who.int/healthtopics/coronavirus>
- Zhu N., Zhang D., Wang W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>