

Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19

Friska Dwi Aprilia¹, Yanuar Fahrizal²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

²Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Email: friskadwiaprilia10@gmail.com¹, yanuarfahrizal@umy.ac.id²

ABSTRACT

Introduction – Di masa pandemi Covid-19 yang kasusnya masih naik turun hingga saat ini pada bulan Maret 2022, prevalensi korban yang terkonfirmasi positif Covid di Indonesia terdapat sekitar 5.948.610 dan 153.411 korban yang meninggal dunia. Kejadian makin bertambahnya Covid-19 tiap harinya membuat petugas tenaga kesehatan sebagai garis depan menjadi makin terbebani sebab peningkatan beban kerja, peningkatan rasa cemas terhadap kesehatan diri sendiri hingga takut menularkan ke orang lain.

Purpose – studi ini tujuannya guna mencari tahu dampak *Self Help Group* (SHG) pada tingkat kecemasan di mahasiswa profesi ners yang terkonfirmasi positif covid-19.

Methodology/Approach – studi ini memakai desain “*quasy experiment*” yang metodenya *pre-test and post-test without control group*, atau pengumpulan data dilaksanakan sebelum serta sesudah dilaksanakan intervensi lewat pemberian *Self Help Group*. Instrumen yang dipakai ialah “HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)” guna ukur tingkat kecemasan. *Self Help Group* dilakukan sebanyak empat kali dalam sebulan, setiap seminggu sekali dengan total 11 responden.

Findings – Hasil menunjukkan setelah diberikan intervensi *Self Help Group* secara rutin, pada 11 mahasiswa profesi ners terdapat penurunan tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami mahasiswa sebelum diberikan intervensi adalah Kecemasan Berat Sekali (46%), Kecemasan Berat (18%), Kecemasan Ringan (18%), dan Tidak Ada Kecemasan (18%). Setelah dilakukan intervensi terdapat perubahan tingkat kecemasan dengan hasil Kecemasan Berat Sekali (0%), Kecemasan Berat (18%), Kecemasan Ringan (9%), dan Tidak Ada Kecemasan (73%).

Originality/ Value/ Implication – *Self Help Group* terbukti jadi intervensi yang efektif guna menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa profesi ners yang terkonfirmasi positif covid-19.

Keywords: *Self Help Group*; Kecemasan; Covid-19; Mahasiswa Profesi Ners

INTRODUCTION

Covid-19 ialah penyakit yang diakibatkan virus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*). Awal mula kemunculan virus tersebut ditemukan di Wuhan China pada Desember tahun 2019 (Bin-Li et al., 2020). Kasus Covid terus meningkat setiap harinya serta tersebar ke semua Negara mencakup Indonesia dari Maret 2020 yang terdapat korban positif di kota Depok. Pada bulan tersebut bertepatan juga dengan WHO yang mengumumkan bahwa Covid sebagai pandemi (WHO, 2020). Saat ini prevalensi korban yang terkonfirmasi

positif Covid di Indonesia pada bulan Maret 2022 terdapat sekitar 5.948.610 dan terdapat 153.411 korban yang meninggal dunia.

Kasus Covid-19 yang terus naik membuat petugas kesehatan jadi makin terbebani serta khawatirkan kesehatan bersama (Chen et al., 2020). Ini sebabkan alami kecemasan salah satunya kurangnya Alat Pelindung Diri (APD) di tempat kerjanya, ini mendorong petugas kesehatan berisiko alami gangguan psikologis guna merawat pasien Covid-19 sebab perasaan depresi (Lai et al., 2020).

Kecemasan (Sutejo, 2018), ialah “suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu akibat antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang bantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Dampak tuntutan, persaingan, serta bencana yang dialami kehidupan bisa berdampak ke kesehatan fisik dan psikologi”. Tingkat kecemasan bisa digolongkan pada beberapa tingkat seperti: kecemasan ringan (*Mild anxiety*), kecemasan sedang (*Moderate anxiety*), dan kecemasan berat (*Severe anxiety*). Kecemasan dapat diukur dengan memakai kuesioner yakni *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Hasil penelitian oleh (Laksmi et al., 2021) menunjukkan bahwa sebesar 52,9% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi. Begitu juga penelitian dari (Natalya, 2020), kurang lebih 70% dari berbagai usia alami beberapa tingkat kecemasan yakni kecemasan ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Kecemasan akibat covid-19 tidak saja masyarakat umum yang alami, tapi tenaga kesehatan bisa terkena bahkan yang masih berstatus mahasiswa dan menjalani profesi klinik.

Pendidikan Ners ialah Pendidikan sifatnya “Akademik-Profesi” serta pelaksanaannya tersusun dari tahap pendidikan akademik serta pendidikan profesi. Program Pendidikan ners berpatokan ke metaparadigma keperawatan yang disetujui di Indonesia serta berlandaskan keprofesian. Guna operasikannya didampaki kemampuan ketika pemahaman serta penguasaan ilmu pengetahuan serta teknologi keperawatan. Menurut (Dewi, 2018), “Pada program pendidikan profesi ada masa penyesuaian profesional untuk peserta didik dalam bentuk pengalaman belajar klinik dan pengalaman belajar lapangan dengan memakai tatanan pelayanan kesehatan nyata, khususnya pelayanan keperawatan”.

Dari kejadian covid-19 yang menyebabkan kecemasan maka dibutuhkan intervensi guna kurangi tekanan psikologis yang dialami beberapa orang, seperti lewat *Self Help Group* (SHG) yakni seperti terapi kelompok yang anggotanya mengatur diri untuk menyelesaikan suatu masalah dengan pengalaman yang sama. Para anggota akan bekerja sama untuk capai tujuan bersama serta memakai kekuatan kelompok sebagai pengendali perilaku (Mugihartandi et al., 2015). SHG tujuannya guna saling

membantu capai kesembuhan. Menurut (McCann et al., 2016), “SHG berikan dukungan pada klien sehingga bisa selesaikan krisis yang dihadapi lewat bangun jaringanyang suportif antara klien-terapis, tingkatkan kekuatan klien, meningkatkan kemampuan koping klien, tingkatkan kemampuan klien memakai sumber kopingnya, tingkatkan kemampuan klien capai kemandirian, serta tingkatkan kemampuan kurangi distress subyektif dan respon koping yang maladaptive”.

LITERATURE REVIEW

(1) Covid-19

Covid-19 ialah virus yang sebabkan penyakit *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) serta Virus Korona ini dinamakan *coronavirus disease 2019*. Kasus Covid-19 diawali kewat pneumonia (radang paru-paru) yang masih misterius pada Desember 2019. Diduga hal tersebut ada kaitannya pada pasar hewan di kota Wuhan yang jual bermacam jenis daging binatang mencakup kelelawar, ular serta tikus. Awal mula virus covid-19 dicurigai dari seseorang yang mengonsumsi daging kelelawar sehingga menularkan kepada orang lain (Amalia, 2021).

Klasifikasi tingkat keparahan terdapat pembagian fase klinis pada covid-19 menurut (Grace, 2020) yang terdiri dari 3 tahap atau tingkat keparahan sesuai dengan temuan klinis yang berbeda, diantaranya ialah: Tahap I (Ringan) terjadi ketika inokulasi serta mula pembentukan penyakit. Untuk beberapa orang, tahap ini melibatkan periode inkubasi mengenai gejala ringan semacam demam, malaise dan batuk; Tahap II (Moderat) penyakit paru yang terbentuk akibat penggandaan virus dan peradangan lokal di paru-paru. Selama tahap ini umumnya pasien akan alami demam, batuk, sampai hipoksia; Tahap III (Berat) beberapa dari pasien covid-19 akan beralih ke tahap ketiga yang ialah tahap paling parah dari semua tahap yang memanifestasikan jadi sindrom hiperperadangan sistemik ekstra-paru.

(2) Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) menurut (Marbun et al., 2019), ialah “perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan bisa dirasakan tiap orang bila mereka alami tekanan serta perasaan mendalam yang bisa sebabkan masalah psikiatrik dan bisa berkembang pada jangka waktu yang lama”. Kecemasan ialah suatu kondisi yang muncul ketika seseorang mengalami stress dengan gejala seperti perasaan tegang, gelisah, khawatir, dan respon fisiik. Kecemasan adalah bentuk ketakutan disertai kekhawatiran yang tidak jelas dialami oleh seseorang (Fitria & Ifdil, 2021).

Tanda dan gejala dari kecemasan meliputi beberapa respon, yaitu respon fisik biasanya ditandai dengan keluhan susah tidur, berdebar-debar, berkeringat, otot tegang; respon perasaan biasanya merasa seperti dirinya ada di khayalan, tidak berdaya serta ketakutan mengenai sesuatu; respon pikiran biasanya sering berpikir atau mengira akan terjadi hal buruk pada dirinya serta banyak pikirkan bahaya; mudah terkejut, *hyperventilation* serta kurangi rutinitas.

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 3, yaitu: *Mild Anxiety* (Kecemasan Ringan) diakibatkan oleh kejadian pada keseharian hidup; *Moderate Anxiety* (Kecemasan

Sedang) seseorang hanya akan berfokus pada masalah yang sedang dihadapinya; *Severe Anxiety* (Kecemasan Berat) seseorang hanya akan berfokus pada suatu hal yaitu sumber kecemasan yang sedang dirasakannya membuat tidak bisa berfikir lagi mengenai hal lainnya. Untuk mengukur tingkat kecemasan dapat menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

(3) Self Help Group

Self Help Group (SHG) menurut (Salmiyati, 2018), ialah “bentuk psikoterapi yang berikan dukungan sosial dan psikologis dengan cara saling berbagi perasaan, informasi perawatan, pencegahan kekambuhan, pengobatan, penyampaian masalah dan memberikan motivasi serta tentukan solusi guna selesaikan masalah”. SHG tujuannya guna kembangkan empathy sesama anggota kelompok yakni saling berikan penguatan guna bentuk koping yang baik. Menurut (Efendi & Julianto, 2020), “*Self Help Group* pada keluarga dengan gangguan jiwa harus dijalankan guna bantu keluarga atasi permasalahannya yang diselesaikan bersama kelompok”.

METHOD

Studi ini tujuannya guna mencari tahu dampak *Self Help Group* pada tingkat kecemasan mahasiswa profesi ners yang terkonfirmasi positif covid-19. Studi ini memakai desain *quasy experiment* dengan menggunakan metode *pretest and posttest without control group*. Populasi dan sampel di studi ini ialah Mahasiswa Profesi Ners Angkatan 29 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terkonfirmasi positif covid sejumlah 11 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan pemberian intervensi berupa *Self Help Group Therapy*, yaitu suatu teknik yang dilakukan dengan membentuk suatu kelompok yang tersusun dari beberapa orang yang memiliki keinginan berbagi masalah dan saling bantu untuk mencapai perasaan sejahtera. Teknik Analisa menggunakan *dependent sample t-test*.

RESULT AND DISCUSSION

1. Result

Perempuan mendominasi responden di studi ini yakni ada 10, sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 1 responden. Pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebagian besar kategori kecemasan berat sekali yaitu 5 responden (46%), kecemasan berat 2 responden (18%), kecemasan ringan 2 responden (18%) dan tidak ada kecemasan 2 orang (18%). Sedangkan pengukuran setelah diberikan intervensi sebagian besar dengan kategori tidak ada kecemasan berjumlah 8 responden (73%), kecemasan berat 2 responden (18%) dan kecemasan ringan 1 responden (9%).

Tabel 1 Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	2	18%
Kecemasan Ringan	2	18%
Kecemasan Sedang	0	0%
Kecemasan Berat	2	18%
Kecemasan Berat Sekali	5	46%
Total	11	100%

(Sumber: Data diolah tahun 2022)

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa sebelum mengikuti *Self Help Group* Sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sekali ada 5 orang (46%) dan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 orang (18%).

Tabel 2 Hasil Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	8	73%
Kecemasan Ringan	1	9%
Kecemasan Sedang	0	0%
Kecemasan Berat	2	18%
Kecemasan Berat Sekali	0	0%
Total	11	100%

(Sumber: Data diolah tahun 2022)

Sedangkan tingkat kecemasan responden setelah menjalani *Self Help Group* sebagian besar responden tidak alami kecemasan yakni 8 orang (73%), kecemasan berat yakni 2 orang (18%) dan kecemasan ringan yakni 1 orang (9%).

Tabel 3 Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Mengikuti *Self Help Group*

Kecemasan	n	Mean	SD	t	Sig
Pre SHG	11	50.55	38.161	3.427	0.006
Post SHG	11	10.73	11.959		

(Sumber: Data diolah tahun 2022)

Berdasarkan Pengujian ini, didapat nilai signifikansi yakni 0,006 maka simpulannya ialah *Self Help Group* (SHG) berdampak pada tingkat kecemasan.

2. Discussion

Analisis menggunakan uji sampel memperlihatkan skor rata-rata kecemasan sebelum diberi intervensi yakni 50,55 dan setelah diberikan terapi 10,73 dengan selisih positif 39,82 artinya terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *Self Help Group*. Pada table diatas nilai "T" sebesar 3,427 dengan signifikansi 0,006, artinya ada perbedaan signifikan diantara rata-rata tingkat kecemasan sebelum serta setelah intervensi *Self Help Group*. Maka simpulannya ada dampak signifikan diantara *Self Help Group* pada penurunan tingkat kecemasan.

Self Help Group menurut (Stuart, G. W, 2013), ialah kelompok informal yang anggotanya saling berbagi pengalaman, bekerja sama guna capai tujuan dan memakai kekuatannya guna hadapi tantangan hidup. Kelompok ini dibuat bagi orang yang memiliki keadaan sama, contohnya golongan bergangguan mental, pecandu narkoba, penyakit jantung dan kelompok lainnya, yang seluruh anggotanya memiliki masalah sama serta mengenai penyakit kronis atau timbulkan stigma (Ahmad,2007).

Studi sebelumnya dari (Sari et al., 2020) tentang "Pengaruh *Self-Help Groups* Terhadap Penurunan Depresi Pada Mantan Pemakai Narkoba Di Lembaga Permasalahanan Perempuan", membuktikan ada dampak *self-help group* pada penurunan tingkat depresi pada mantan pemakai narkoba. Selain itu, studi dari (Aisyah et al., 2018) tentang "Pengaruh Kelompok Swabantu (*Self Help Group*) Terhadap Harga Diri Penderita Kusta Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibuaya Karawang Jawa Barat", memperlihatkan perbedaan signifikan di kelompok kasus yang diberi intervensi *self-help group* dilihat dari hasil pretest dan posttest didapat nilai p value (0,000) dan perbedaan yang signifikan di kelompok kontrol dilihat dari hasil pretest dan posttest didapat nilai p value (0,000).

Mahasiswa profesi ners yang mengalami kecemasan akibat terkonfirmasi positif covid-19 pada penelitian ini, dari hasil sebelum dilakukan *Self Help Group* didapatkan Sebagian besar mengalami kecemasan berat sekali yaitu 5 orang (46%) dan setelah dilakukan *Self Help Group* ditemukan kecemasan yang dialami responden Sebagian besar tidak ada kecemasan yaitu 8 orang (73%). Terapi yang diberikan dilakukan secara berkelompok, setiap mahasiswa menggali segala perasaan dan apa saja yang dialami selama terkonfirmasi positif covid-19. Mereka mendapatkan kesempatan yang sama secara bergantian, dengan demikian setiap mahasiswa dapat mengetahui bagaimana kondisi yang dirasakan dan dialami serta bagaimana kondisi mahasiswa lainnya. Setelah saling berbagi cerita membuat mahasiswa menjadi tersadar bahwa mereka tidak sendiri dalam menjalani kondisi tersebut. Hal tersebut yang menyebabkan penurunan kecemasan yang mereka alami, dengan adanya dukungan kelompok yang memperkuat mahasiswa.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

Ada dampak signifikan diantara *Self Help Group* dengan penurunan tingkat kecemasan dengan nilai signifikansi sebesar 0,006. Berharap peneliti berikutnya bisa kembangkan penelitian memakai bermacam metode dan jenis intervensi yang lain dengan wilayah dan responden yang berbeda.

REFERENCE

- Aisyiah, A., J Wowor, T., & Apriliani, N. (2018). Pengaruh Kelompok Swabantu (Self Help Group) Terhadap Harga Diri Penderita Kusta Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibuaya Karawang Jawa Barat Tahun 2017. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 82–91. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.18>
- Amalia, F. N., & Maknun Lu'luil. (2021). *Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh di MI / SD*. 4(1), 41–56.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15–e16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Dewi, R. (2018). Fenomena Mahasiswa Dalam Melanjutkan Program Profesi Ners. *Human Care Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.32883/hcj.v1i2.33>
- Efendi, Y., & Julianto, E. K. (2020). Pengaruh Self Help Group Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Klien Skizofrenia Di Poli Jiwa Puskesmas Kalitidu. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10.
- Fitria, L., & Ildil. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Grace, C. (2020). Manifestasi Klinis dan Perjalanan Penyakit pada Pasien Covid-19. *Majority*, 9, 49–55.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Laksmi, P., Annashr, N. N., & A.Atmadja, T. F. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Pulau Jawa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 63–70. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.274>
- Li, J. Bin, Yang, A., Dou, K., Wang, L. X., Zhang, M. C., & Lin, X. Q. (2020). Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of COVID-19 and their associations with emotional and behavioural reactions, social participation, and precautionary behaviour: a national survey. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09695-1>
- Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- McCann, T. V., Songprakun, W., & Stephenson, J. (2016). Efficacy of a self-help manual in increasing resilience in carers of adults with depression in Thailand. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25(1), 62–70. <https://doi.org/10.1111/inm.12178>
- Mugihartandi, Rosa, E. M., & Afandi, M. (2015). *Efektivitas Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik*. 3.
- Natalya, W. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Warga Terdampak Covid 19 Di Kecamatan Comal Kabupaten Pem. *University Research Colloquium*, 458–463. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1230/1198>
- Ramadhan, A. (2020). *Vitalnya Ketersediaan APD Untuk Melindungi Tenaga Kesehatan*. <https://www.antaranews.com/berita/1411158/vitalnya-ketersediaan-apd-untuk-melindungi-tenaga-kesehatan>
- Salmiyati, S. (2018). Pengaruh Self Help Group terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 75–83. <https://doi.org/10.31101/jhes.428>
- Sari, I. W., Adi, M. S., & Andriany, M. (2020). *Pengaruh Self-Help Groups Terhadap Penurunan Depresi Pada Mantan Pemakai Narkoba Di Lembaga Permasyarakatan Perempuan*. 28(1), 151–158.
- Sutejo, N. (2018). *Keperawatan Jiwa: Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*.
- WHO. (2020). *Data WHO*. <https://covid19.who.int/>