



## **PENGARUH STRES MANAGEMENT AND RELIGIOUS THERAPY (SMART) TERHADAP KECEMASAN DAN STRES MAHASISWA NERS PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**Adhin Al Kasanah\*, Kartika**

Program Studi Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Jl. Taman Praja No.25, Mojorejo, Taman, Kota Madiun, Jawa Timur 63139, Indonesia

\*Email: [adhinalkasnah2@gmail.com](mailto:adhinalkasnah2@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pandemi COVID-19 berdampak pada segala sektor kehidupan termasuk sektor pendidikan kesehatan. Mahasiswa profesi ners merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah ini. Paparan stres dan kecemasan jangka panjang dan tak terkendali pada mahasiswa ners dapat berdampak negatif pada kesehatan, penurunan konsentrasi, masalah dalam pengembangan identitas profesional, kehilangan motivasi, dan ancaman drop out selama masa pendidikan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan manajemen stres pada mahasiswa ners. Salah satu program yang dapat dilakukan adalah Stress Management and Religious Therapy (SMART). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi SMART terhadap stres dan kecemasan mahasiswa ners pada masa pandemic covid-19. Metode Penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian yang adalah *quasi experimental pre-post test with control group* dengan intervensi SMART. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah Pandemic-Related Perceived Stress Scale of COVID-19 (PPSS) dan Covid-19 Anxiety Scale (CAS). Data yang didapatkan dianalisis menggunakan paired t test, wilcoxon dan mann whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat terapi SMART dan terapi nafas dalam keduanya mengalami penurunan skor stress dan kecemasan. Hasil perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa kelompok dengan terapi SMART memiliki penurunan skor stress dan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok terapi nafas dalam.

Kata kunci: kecemasan; mahasiswa ners; relaksasi nafas dalam; smart; stres

## ***EFFECTS OF STRESS MANAGEMENT AND RELIGIOUS THERAPY ON ANXIETY AND STRESS IN NURSING STUDENTS DURING COVID 19 PANDEMIC***

### **ABSTRACT**

*The COVID-19 pandemic has affected all sectors of life including the health education. College students, including nursing students, are prone to suffer from mental health problems, such as stress and anxiety.. Prolonged and uncontrollable stress and anxiety in nursing students might have negative impacts on health, result in poor concentration, cause problems in developing professional identity, lead to a loss of motivation, and make them at risk of dropping out during their education period. To overcome such problems, stress management is important for nursing students. A program to manage stress is Stress Management and Religious Therapy (SMART). This research was to examine the effects of the SMART therapy on stress and anxiety experienced by nursing students during the COVID-19 pandemic. It was a quasi experimental research with a pre-post test design using a control group and a SMART intervention. The questionnaires used were the Pandemic-related Perceived Stress Scale of COVID-19 (PPSS) and the Covid-19 Anxiety Scale (CAS). Data were analyzed using the paired t-test, the Wilcoxon test, and the Mann Whitney test. The results showed that both groups receiving the SMART therapy and the deep breathing therapy indicated lower stress and anxiety scores. The results comparing the two groups showed that the group with the SMART therapy designated more significant decrease in stress and anxiety scores than the group with the deep breathing therapy.*

*Keywords: anxiety; deep breathing therapy; nursing student; SMART; stress*

## PENDAHULUAN

World Health Organization telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Pandemi COVID-19 tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, namun juga memengaruhi kesehatan mental individu di seluruh dunia (WHO, 2020a). Pandemi COVID-19 berdampak pada segala sektor kehidupan termasuk sektor pendidikan. Mahasiswa profesi ners merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah ini. Masalah kesehatan mental yang banyak dirasakan mahasiswa profesi adalah stress dan kecemasan. Penelitian sebelumnya melaporkan tingkat kecemasan tinggi terjadi pada 55% mahasiswa yang melaksanakan praktik selama pandemi COVID-19 (Sögüt et al., 2021). Mahasiswa yang berada di garis depan dalam penanganan pasien COVID-19, mengalami tekanan psikologis sebesar 27,6%, mahasiswa, dengan kecemasan sebesar 25%, dan sebesar 41% menunjukkan reaksi stres akut (Chandratre, 2020). Di Indonesia beberapa penelitian melaporkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress dan kecemasan sebesar 42% dan 32% (Fauziyah & Aretha, 2021). Penelitian lain di Indonesia melaporkan 34,2% dan 43% mahasiswa mengalami kecemasan dan stress sedang-berat (Ariviana et al., 2021).

Stres dan kecemasan terjadi karena ketakutan terinfeksi virus, kurangnya alat pelindung diri, memiliki kerabat yang memiliki penyakit kronis dan ketidakpastian kondisi ekonomi (Shanafelt et al., 2020). Selain itu, ketidaktahuan situasi lingkungan kerja baru, prosedur kerja khusus terutama terkait pengendalian infeksi, menyaksikan penderitaan dan kematian pasien merupakan faktor yang memicu adanya stress dan kecemasan pada mahasiswa ners (Huang et al., 2020). Mahasiswa ners juga menghadapi realita bahwa mereka akan memberi layanan keperawatan dan menjadi profesional kesehatan di garis depan dalam situasi serupa di masa mendatang (Gallego-Gómez et al., 2020). Paparan stres dan kecemasan jangka panjang dan tak terkendali pada sejumlah besar mahasiswa ners dapat berdampak negatif pada kesehatan, penurunan konsentrasi, masalah dalam pengembangan identitas profesional (Chandratre, 2020), kehilangan motivasi, dan ancaman drop out selama masa pendidikan (Sögüt et al., 2021). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan manajemen stress pada mahasiswa ners. Salah satu program yang dapat dilakukan adalah Stress Management and Religious Therapy (SMART).

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental pre-posttest with control group* dengan intervensi Stress Management And Religious Therapy (SMART). Penelitian ini membandingkan perbedaan stres dan kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada 34 mahasiswa profesi ners STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Pada kelompok perlakuan akan dilakukan program SMART selama 3 pertemuan sedangkan kelompok kontrol akan mendapat relaksasi nafas dalam tanpa program SMART. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa ners dengan kecemasan dan stres kategori ringan-berat dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak mengikuti semua sesi program SMART dan mengalami gangguan pendengaran saat dilakukan penelitian.

Nilai stress diukur menggunakan kuesioner Pandemic-Related Perceived Stress Scale of COVID-19 (PPSS) (Campo-Arias et al., 2020). Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan nilai korelasi pearson  $>0,344$  dan hasil Cronbach alpha menunjukkan 0,773 yang artinya instrument PSS valid dan reliabel. Kecemasan diukur menggunakan Covid-19 Anxiety Scale (CAS) (Silva et al., 2022). Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan nilai korelasi pearson  $>0,374$  dan hasil Cronbach alpha menunjukkan 0,86 yang artinya instrument CAS valid dan reliabel. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji paired t tes dan Wilcoxon untuk uji beda dalam satu kelompok serta uji mann whitney untuk uji beda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

**HASIL**

Penelitian dilaksanakan di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. STIKES Bhakti Husada Madiun terdiri dari Berdasarkan tabel diatas tujuh program studi diantaranya prodi sarjana dan diploma farmasin, keperawatan, kebidanan, rekam media dan prodi profesi ners. Responden penelitian ini adalah 34 mahasiswa profesi ners tahun akademik 2022/2023.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden

Karakteristik	f (%)	Mean ±SD
Usia		22,3±0,6
Jenis Kelamin		
Perempuan	32(94,1)	
Laki-laki	2 (5,9)	
Riwayat Covid 19		
Pernah	7 (20,6)	
Tidak	27 (79,4)	
Status tinggal dg kel.rentan		
Tinggal serumah	9 (26,5)	
Tidak tinggal serumah	25 (73,5)	

Tabel 1 rata-rata usia responden adalah 22,26 tahun dengan simpang baku 0,66. sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 94,1%. Sebagian besar responden tidak pernah terjangkit Covid 19 yaitu sebesar 64,7%. Dan sebagian besar responden tidak tinggal serumah dengan kelompok rentan yaitu sebesar 73,5 %.

Tabel 2.  
Nilai Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi SMART

Kecemasan	Mean	SD	P-value
Pre Intervensi	13,31	2,5	0,02
Post Intervensi	10,31	1,8	

Tabel 2, hasil analisi uji paired t test menunjukkan nilai p value 0,002 artinya ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi intervensi SMART

Tabel 3.  
Skor Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi Relaksasi Nafas Dalam

Kecemasan	Mean	SD	P value
Pre Intervensi	13,31	1,9	0,023
Post Intervensi	12,43	1,4	

Tabel 3, hasil analisi uji wilcoxon menunjukkan nilai p value 0,023 artinya ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi intervensi relaksasi nafas dalam

Tabel 4.  
Nilai Stres Sebelum dan Setelah Intervensi SMART

Stres	Mean	SD	P value
Pre Intervensi	14,06	3,27	0,00
Post Intervensi	10,93	2,5	

Tabel 4, hasil analisi uji paired t test menunjukkan nilai p value 0,00 artinya ada perbedaan skor stres yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi intervensi SMART.

Tabel 5, hasil analisi uji paired t test menunjukkan nilai p value 0,00 artinya ada perbedaan skor stres yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi intervensi relaksasi nafas dalam.

Tabel 5.  
Nilai tres Sebelum dan Setelah Intervensi Relaksasi Nafas Dalam

Stres	Mean	SD	P value
Pre Intervensi	11,56	4,13	0,00
Post Intervensi	9,7	4,46	

Tabel 6.  
Perbedaan Nilai Kecemasan antara Kelompok Terapi Nafas Dalam dan SMART

Hasil	N	Mean Rank	P value
SMART	17	22,59	0,02
Nafas Dalam	17	12,14	

Tabel 6 menunjukkan nilai mean rank kelompok SMART adalah 22,59 dan nilai mean rank kelompok terapi nafas dalam sebesar 12,14. Hasil uji mann-whitney menunjukkan nilai p value 0,02 yang artinya ada perbedaan yang signifikan nilai kecemasan antara kelompok yang mendapat intervensi SMART dengan terapi nafas dalam.

Tabel 7.  
Perbedaan Nilai Stres antara Kelompok Terapi Nafas Dalam dan SMART

Hasil	N	Mean Rank	P value
SMART	17	21,85	0,09
Nafas Dalam	17	13,15	

Tabel 7 menunjukkan nilai mean rank kelompok SMART adalah 21,85 dan nilai mean rank kelompok terapi nafas dalam sebesar 13,15. Hasil uji mann-whitney menunjukkan nilai p value 0,09 yang artinya ada perbedaan yang signifikan nilai stres antara kelompok yang mendapat intervensi SMART dengan terapi nafas dalam.

## PEMBAHASAN

### Kecemasan dan Stres Sebelum dan Setelah Intervensi SMART

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan dan stress yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi SMART. SMART merupakan terapi yang menggabungkan manajemen stres WHO tahun 2020 dan spiritual *mindfulness therapy*. Terapi manajemen stress WHO 2020 merupakan terapi audio yang bertujuan untuk memberikan relaksasi pada pendengarnya (WHO, 2020b). Saat mendengarkan audio relaksasi sistem saraf mengkomunikasikan ke hipotalamus untuk mensekresi hormon endorfin di kelenjar pituitari dan menekan epineprin dan non epineprin sehingga mampu untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan kecepatan denyut nadi, memperlambat pernafasan, serta memperlambat aliran darah ke otak sehingga akan menurunkan kecemasan dan stress (MacGregor, 2011). Pemberian terapi *mindfulness spiritual islam* dapat meningkatkan kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan,. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Tuhan sehingga otak berada pada energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan kecemasan (Indriyani et al., 2010).

SMART terdiri dari 6 tahapan relaksasi *building awareness* (membangun kesadaran dan konsentrasi untuk mengikuti program), *grounding* (teknik yang dilakukan untuk memahami perasaan dan pikiran), *Notice and Name* (menyebutkan emosi-emosi negative yang saat ini dirasakan), *unhooking from unkind Thought* (melepaskan diri), *making room* (meyadari bahwa emosi negatif yang ada adalah bagian kecil dari banyaknya nikmat Tuhan) dan *being kind* (afirmasi positif untuk berbuat baik pada diri sendiri dan lingkungan sesuai perintah Tuhan (WHO, 2020b). Ketika responden mampu untuk melatih dan memfokuskan diri, individu akan merasa lebih mudah untuk memusatkan perhatian dengan cara mengatur napas. Hal ini penting

untuk membantu dalam mengatasi stres, kecemasan, dan emosi negatif, mendinginkan diri ketika marah, dan meningkatkan keterampilan dalam konsentrasi. Kemampuan untuk menyadari adanya emosi negative menerima emosi tersebut dapat meningkatkan penerimaan diri serta meningkatkan kepasrahan. Pemberian intervensi spiritual dan meningkatkan ketenangan, meningkatkan tingkat dan kasih sayang untuk diri sendiri, ada keterikatan spiritualitas, peningkatan kesadaran akan kesehatan dan perawatan diri (Ando et al., 2009).

### **Kecemasan dan Stres Sebelum dan Setelah Intervensi Relaksasi Nafas Dalam.**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan dan stress yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi relaksasi nafas dalam. Hasil ini sesuai dengan penelitian Verawaty dan Widiastuti (2020) yang menunjukkan, responden yang tidak mengalami kecemasan mengalami kenaikan setelah diberi terapi nafas dalam (Verawaty & Hunun, 2020). Teknik relaksasi nafas dapat menurunkan nadi penurunan ketegangan otot, perasaan damai dan sejahtera. Hal ini secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat katekolamin yang mana katekolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah, denyut jantung frekuensi nafas menurun dan akan berdampak pada penurunan stress dan kecemasan (Triwahyuni & Zuhra, 2021).

### **Perbedaan Skor Kecemasan dan Stres antara Kelompok Terapi Nafas Dalam dan SMART**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendapat terapi relaksasi nafas dalam dan intervensi SMART. Teknik relaksasi nafas dalam mengaktifkan kerja saraf parasimpatis. Fungsi saraf parasimpatis adalah untuk mengontrol detak jantung, melemahkan saraf, dan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman (Triwahyuni & Zuhra, 2021). Kondisi ini dapat menurunkan kecemasan dan stress pada mahasiswa ners. Kelompok yang mendapatkan intervensi SMART menunjukkan penurunan skor kecemasan dan stress yang lebih besar. SMART merupakan program manajemen stress yang menggabungkan enam langkah relaksasi WHO dan spiritual *mindfulness therapy*. Artinya terapi ini menggabungkan antara teknik relaksasi dan spiritual. Kegiatan relaksasi dapat memicu tubuh untuk mensekresi hormon endorphin di kelenjar pituitari dan menekan epineprin dan non epineprin sehingga mampu untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan kecepatan denyut nadi, memperlambat pernafasan, serta memperlambat aliran darah ke otak sehingga akan menurunkan kecemasan dan stress. Pemberian terapi *mindfulness spiritual* islam dapat meningkatkan kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Tuhan sehingga otak berada pada energi otak yang optimal dan dapat menyinkronkan stress dan kecemasan (Indriyani et al., 2010).

### **SIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi SMART efektif dalam menurunkan kecemasan dan stress mahasiswa ners pada masa pandemic Covid 19.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ando, M., Morita, T., Akechi, T., Ito, S., Tanaka, M., Ifuku, Y., & Nakayama, T. (2009). Therapy on Anxiety, Depression, and Spirituality. *Journal of Palliative Medicine*, 12(12).
- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2021). Tingkat Stres, Ansietas, Dan Depresi Mahasiswa Profesi Ners Di Masa Pandemi Covid-19 Iis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4 (November), 741–752.

<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj%0ATINGKAT>

- Campo-Arias, A., Pedrozo-Cortés, M. J., & Pedrozo-Pupo, J. C. (2020). Pandemic-Related Perceived Stress Scale of COVID-19: An exploration of online psychometric performance | Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 49(4), 229–230. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366950/pdf/main.pdf>
- Chandratre, S. (2020). *Medical Students and COVID-19: Challenges and Supportive Strategies*. 4–5. <https://doi.org/10.1080/09>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2019). *The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety : A Review of Meta Analysis*. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Fauziah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan Kecemasan , Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas. *HERB-MEDICINE JOURNAL*, 4(April), 42–50.
- Gallego-Gómez, J. I., Campillo-Cano, M., Carrión-Martínez, A., Balanza, S., & Rodríguez-González-Moro, M. T. (2020). The COVID-19 Pandemic and Its Impact on Homebound Nursing Students. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH*, 17, 1–12.
- Huang, L., Xu, F., & Liu, H. (2020). *Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak*.
- Indriyani, P., Supriyatno, H., & Santoso, A. (2010). Nurse Media Journal of Nursing. *Nurse Media Journal of Nursing*, 1(2), 89–99. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/717/586>
- MacGregor, S. (2011). *Piece Of Mind: Menggunakan Kekuatan Pikiran Bawah Sadar Untuk Mencapai tujuan*.
- Shanafelt, T., Ripp, J., Sinai, M., & Trockel, M. (2020). *Understanding and Addressing Sources of Anxiety Among Health Care Professionals During the COVID-19 Pandemic*. 2019, 2019–2020. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.5893>
- Silva, W. A. D., de Sampaio Brito, T. R., & Pereira, C. R. (2022). COVID-19 anxiety scale (CAS): Development and psychometric properties. *Current Psychology*, 41(8), 5693–5702. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01195-0>
- Sögüt, S., Dolu, İ., & Cangöl, E. (2021). The relationship between COVID-19 knowledge levels and anxiety states of midwifery students during the outbreak: A cross-sectional web-based survey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 246–252. <https://doi.org/10.1111/ppc.12555>
- Triwahyuni, L., & Zukhra, R. M. (2021). Anxiety In The Laboratory Skill Examination. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175–182.
- Verawaty, K., & Hunun, S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21.
- WHO. (2020a). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*.