

EFEKTIFITAS TERAPI INDIVIDU PADA KONDISI PSIKOLOGIS RELANWAN BENCANA COVID 19

Ike Mardiaty¹, Nurlaila², Hendri Tamara Yuda³

¹ Program Studi DIII Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong

^{2,3} Program Studi DIII Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong

¹ ikemardiaty@stikesmuhgombong.ac.id

Abstrak

Keywords:

Covid 19,
Psikologis,
Relawan bencana ,
Terapi individu,

Latar Belakang Pandemi covid 19 menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan pada seluruh lapisan masyarakat. Menangani masalah covid 19 yang merupakan bencana non alam dengan jangka waktu lama menimbulkan dampak psikologis bagi relawan bencana covid 19 ini. Sehingga dibutuhkan suatu terapi psikososial yang dapat menguatkan psikologis individu relawan bencana covid 19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi individu pada kondisi psikologis relawan bencana covid 19 di Kabupaten kebumen. Metode penelitian ini adalah deskriptif analitik pada 72 relawan bencana covid 19 proses pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*, psikologis relawan di ukur menggunakan instrument DASS (Depression Anxiety Stres Scale). Hasil penelitian didapatkan kondisi psikologis relawan setelah diberikan terapi individu dari 72 responden dalam kondisi cemas normal sebanyak 69 orang (95,83%), mengalami depresi normal sebanyak 70 orang (97,22%) dan 70 orang (97,22%). mengalami stres normal. Penelitian ini direkomendasikan sebagai program yang dapat diberikan bagi penguatan psikologis relawan bencana.

1. PENDAHULUAN

Covid 19 sampai dengan hari ini telah menimbulkan berbagai dampak fisik maupun psikologis bagi seluruh lapisan masyarakat. WHO (2020) menyatakan bahwa covid 19 merupakan pandemi dari suatu bencana non alam. Kondisi pandemic ini bahkan memicu munculnya masalah psikologis seperti kecemasan,

stres bahkan depresi.

Dengan adanya kondisi bencana non alam yang luas dan menyeluruh seperti saat ini membutuhkan peran serta semua lapisan masyarakat dalam upaya pencegahan maupun penanganannya. Peran serta masyarakat yang dapat dilakukan salah satunya dengan menjadi tenaga relawan bencana . Relawan adalah seorang atau

sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penanggulangan bencana (BNPB 2014). Seorang relawan bencana di tuntut memiliki kemampuan Cepat dan tepat, mampu melakukan prioritas tindakan, mampu berkoordinasi, Berdaya guna dan berhasil guna, Transparansi, Akuntabilitas, mampu menjalin kemitraan, Pemberdayaan, Non diskriminasi, selama menjadi relawan tidak menyebarkan agama, menjunjung kesetaraan gender dan menghormati kearifan lokal (BNPB, 2014).

Kemebes RI, (2020) Telah mengategorikan bahwa relawan bencana merupakan kelompok rentan sehingga berbagai masalah fisik maupun psikologis dapat timbul dalam seluruh kegiatan yang dilakukan. Beberapa respon psikologis yang dialami oleh relawan yaitu emosi negatif seperti kelelahan, ketidaknyamanan, dan ketidakberdayaan disebabkan oleh pekerjaan intensitas tinggi, ketakutan dan kecemasan, dan kepedulian terhadap pasien dan anggota keluarga. Koping individu termasuk penyesuaian psikologis dan kehidupan, tindakan altruistik, dukungan tim, dan

kognisi rasional. Respon psikologis yang bersifat negative berkembang bersama respon psikologis yang bersifat positif (Sun et al. 2020).

Masalah psikologis lain yang dapat dialami seorang relawan bencana adalah rasa stres selama menjalani aktivitas sebagai relawan, hal ini didukung oleh hasil penelitian (Permatasari dan Ariati, 2015) yang menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh seorang relawan bencana PMI dengan gejala yang ditimbulkan mudah tersinggung, mudah marah. Penelitian lain menyebutkan bahwa respon psikologis juga dilaporkan oleh relawan dari Uni Eropa saat adanya wabah penyakit virus Ebola terbesar yang pernah dimulai di Afrika Barat pada Desember 2013. Respon psikologis relawan menunjukkan bahwa relawan merasa ketakutan akan terinfeksi dan khawatir akan menginfeksi keluarga mereka. (Belfroid et al. 2018).

Masalah psikologis yang dialami relawan tidak hanya datang dari dalam dirinya sendiri, namun karena rendahnya dukungan keluarga terhadap aktivitas relawan tersebut, hasil penelitian terhadap relawan wabah penyakit virus Ebola menunjukkan sebanyak 50% keluarga

relawan melaporkan bahwa mereka khawatir relawan akan terinfeksi virus ebola (Belfroid et al. 2018).

Pada penelitian lain menyebutkan bahwa pengalaman relawan bencana meliputi memiliki motivasi menolong sesuai dengan bidang keahliannya serta fasilitas umpan balik yang dia dapatkan selama dan setelah menjalankan tugas relawan. Perasaan takut mati juga disampaikan oleh relawan bencana sehingga menghasilkan persiapan kognitif, emosi positif maupun emosi negatif (Ratri and Masykur 2019).

Berdasarkan fenomena tentang kondisi psikologis relawan bencana di butuhkan suatu terapi individu bertujuan untuk menurunkan tanda dan gejala dari masalah psikologis yang dialami seperti ansietas atau kecemasan, depresi, dan stres. Terapis dapat memberikan terapi individu pada pasien yang mengalami cemas dan stres dengan teknik komunikasi terapeutik

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik pada 72 relawan bencana covid 19 proses pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*, Psikologis relawan di ukur

menggunakan pendekatan strategi pelaksanaan (SP) (Keliat B.A, 2016).

Rencana tindakan yang terbukti efektif menurunkan kecemasan pasien yaitu membantu pasien mengenal masalah kecemasan yang dialami (penyebab, tanda dan gejala, dan akibatnya), selanjutnya mengajarkan teknik distraksi relaksasi nafas dalam. Tindakan yang ketiga melatih teknik hipnosis lima jari dan terapi spiritual (Keliat B.A, 2016). Terapi individu yang lain untuk mengatasi masalah psikologis depresi dapat dilakukan dengan melakukan afirmasi yang positif, terapi ini akan meningkatkan energi dan membawa hal positif dalam kehidupan seseorang, Afirmasi positif efektif dapat merubah pikiran negatif individu yang mengalami depresi (Harris & Epton, 2009). Oleh sebab itu penelitian ini tertarik untuk melihat efektifitas terapi individu pada kondisi psikologis relawan bencana covid 19.

menggunakan instrument DASS (Depression Anxiety Stres Scale). Proses penelitian dilakukan pada selama 2 bulan (Maret-April 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan kondisi psikologis relawan sebelum dan sesudah dilakukan terapi

individu. Adapun hasil kegiatan di jabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1
Kondisi psikologis (Tingkat Ansietas) relawan bencana covid 19 Sebelum dan Sesudah mendapatkan Terapi Individu (N=72)

Tingkat Ansietas	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Normal	0	0	69	95,83
Ringan	68	94,44	2	2,78
Sedang	3	4,17	1	1,39
Berat	1	1,39	0	0
Jumlah	72	100	72	100

Berdasarkan Tabel 1.1 diatas dapat diketahui bahwa terjadi perubahan kondisi psikologis relawan (tingkat ansietas) sebelum dan setelah diberikan terapi individu dari 72 responden kondisi awal sebanyak 68 orang (94,44%) mengalami ansietas ringan menjadi ansietas normal sebanyak 69 orang (95,83%).

Tabel 1.2
Kondisi psikologis (Tingkat Depresi) relawan bencana covid 19 Sebelum dan Sesudah mendapatkan Terapi Individu (N=72)

Tingkat Depresi	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Normal	0	0	70	97,22
Ringan	69	95,83	2	2,78
Sedang	3	4,17	0	0
Jumlah	72	100	72	100

Berdasarkan Tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa terjadi perubahan kondisi psikologis relawan (tingkat depresi) sebelum dan setelah diberikan terapi individu dari depresi ringan sebanyak 69 orang (95,83%) menjadi normal sebanyak 70 orang (97,22%).

Tabel 1.3
Kondisi psikologis (Tingkat Stres) relawan bencana covid 19 Sebelum dan Sesudah
mendapatkan Terapi Individu
(N=72)

Tingkat Depresi	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Normal	0	0	70	97,22
Ringan	69	95,83	2	2,78
Sedang	3	4,17	0	0
Jumlah	72	100	72	100

Berdasarkan Tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa terjadi perubahan kondisi psikologis relawan (tingkat stres) sebelum dan setelah diberikan terapi individu dari stres ringan sebanyak 69 orang (95,83%) menjadi normal sebanyak 70 orang (97,22%).

Dikaitkan dengan hal tersebut hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efektifitas pemberian psikoterapi individu dalam program pendampingan dan penguatan aspek psikologis terhadap tingkat ansietas, depresi dan stres pada relawan bencana covid 19, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pinilih, Astuti, dan Amin (2014) pada penderita depresi yang diberikan psikoterapi individu berupa afirmasi positif efektif dapat merubah pikiran negatif seseorang. Pemberian psikoterapi untuk mengatasi kecemasan sangat efektif dilakukan sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Banon, Dalam, dan Noorkasiani (2014); Astuti, Marsito, dan Sumarsih (2017) tentang efektivitas penerapan

psikoterapi individu menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi individu, nafas dalam dan hipnosis lima jari.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk memberikan program pendampingan relawan yang dilakukan sejalan dengan kebijakan yang diterapkan oleh KEMENKES RI, 2020 tentang dukungan kesehatan jiwa dan psikososial bagi relawan antara lain memberikan pelatihan yang memadai tentang kesiapan diri untuk menjadi relawan bencana, adanya supervisi dari tenaga kesehatan jiwa sesuai dengan kompetensinya, tetap memberikan

kesempatan pada relawan untuk terhubung dengan keluarga atau orang terdekat lainnya, membuat support grup antar relawan untuk saling menguatkan satu dengan yang lainnya.

Melalui terapi individu ini terbukti dapat menurunkan tanda dan gejala kecemasan, stres pada seseorang, Terapis dapat memberikan terapi individu pada pasien yang mengalami cemas dan stres dengan teknik komunikasi terapeutik menggunakan pendekatan strategi pelaksanaan (SP) (Keliat B.A, 2016).

Rencana tindakan yang terbukti efektif menurunkan kecemasan pasien yaitu membantu pasien mengenal masalah kecemasan yang dialami (penyebab, tanda dan gejala, dan akibatnya), selanjutnya mengajarkan teknik distraksi relaksasi nafas dalam. Tindakan yang ketiga melatih teknik hipnosis lima jari dan terapi spiritual (Keliat B.A, 2016).

4. KESIMPULAN

Terapi individu efektif untuk menurunkan tanda dan gejala psikologis relawan bencana covid 19 dari ansietas ringan sebanyak 68 orang (94,44%) menjadi normal sebanyak 69 orang (95,83%), dari depresi ringan sebanyak 69 orang

(95,83%) menjadi normal sebanyak 70 orang (97,22%) dan dari stres ringan sebanyak 69 orang (95,83%) menjadi normal sebanyak 70 orang (97,22%).

REFERENSI

- [1] Ayu Rahmawati Permatasari, Jati Ariati. Efikasi diri dan Stres kerja pada Relawan PMI Kabupaten Boyolali, Jurnal Empati, Oktober 2015. Volume 4 (4) 239-244. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14349>. Diakses tanggal 29 mei 2020
- [2] Belfroid, Evelien et al. 2018. "Positive Experiences of Volunteers Working in Deployable Laboratories in West Africa during the Ebola Outbreak." *PLoS ONE* 13(4): 1–8.
- [3] BNPB. 2014. Berita Negara Republik Indonesia *Penanggulangan Bencana Pedoman*. <https://bnpb.go.id/>.
- [4] Inter Agency Standing Committee (IASC). 2020. Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 01.
- [5] Kementerian Kesehatan RI, 2020. *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid 19*. Jakarta
- [6] Keliat, Budi Anna, dkk. 2020. *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid 19*. Jakarta. Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia
- [7] Marsito. (2017). Pengaruh Hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen. *STIKES Muhammadiyah Gombong*. Diambil dari <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/5>

- 57/1/ARUM DWI ASTUTI NIM.
A11300861.pdf
- [8] Noorkasiani, B. D. (2014). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.\
- [9] Ratri, Edith Dewani Anggarit, and Achmad Mujab Masykur. 2019. "Para Pengibar Kemanusiaan (Analisis Fenomenologi Interpretatif Tentang Pengalaman Menjadi Relawan Bencana Laki-Laki)." *Empati* 8(4): 148–61.
- [10] Sun, Niuniu et al. 2020. "A Qualitative Study on the Psychological Experience of Caregivers of COVID-19 Patients." *AJIC: American Journal of Infection Control*. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>