

PENGARUH TERAPI KOGNITIF *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN COVID-19 DI RUANG ISOLASI RUMAH SAKIT AMINAH KOTA TANGERANG

Dini Widiarti Wicaksono^{1,*}, Afnijar Wahyu²

¹Rumah Sakit Aminah, Tangerang

²Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Murni Teguh

*Koresponding: diniw07@gmail.com

Abstract

Cognitive therapy is the process of thinking, remembering, solving problems faced by someone who can change thoughts, behaviors and emotional responses and help individuals to get out of trouble. One type of cognitive therapy that can be used, namely mindfulness, can reduce the loneliness experienced by a person. This study aims to determine the effect of Mindfulness cognitive therapy on anxiety levels in Covid-19 patients in the Tangerang City Hospital Isolation Room. The sampling technique was purposive random sampling with a population of 110 people and a sample of 41 people using the Slovin formula. This research is experimental. The design with quasy-experiment design with pre and post-test design without control group is the method of this research. Comparative analysis of two paired samples with the Wilcoxon-test. From the results of the Wilcoxon-test, it was found that p value = 0.001, this indicates that there is an effect of giving Mindfulness cognitive therapy on anxiety levels in Covid-19 patients. It is hoped that the results of this study can be used as information or input in improving health services, especially regarding the effect of mindfulness therapy on anxiety levels in Covid-19 patients and Mindfulness Therapy can be applied to all patients who experience excessive anxiety, such as pre-surgery patients and SPOs are made.

Keywords: Anxiety, Covid-19, Mindfulness Cognitive Therapy

Abstrak

Terapi kognitif yaitu proses berpikir, mengingat, pemecahan permasalahan yang dihadapi seseorang yang dapat merubah pikiran, perilaku dan respon emosi dan membantu individu untuk keluar dari kesulitan. Salah satu jenis terapi kognitif yang dapat digunakan yaitu dengan *mindfulness*, dapat mereduksi kesepian yang dialami seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive random sampling* dengan jumlah populasi 110 orang dan sampel sebanyak 41 orang menggunakan rumus Slovin. Penelitian ini bersifat eksperimen. Rancangan dengan *quasy-experiment design with pre and post-test design without control grup* merupakan metode penelitian ini. Rancangan *one group pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan dengan uji *wilcoxon-test*. Dari hasil uji *wilcoxon-test* didapatkan p value = 0.001, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi kognitif *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi atau masukan dalam meningkatkan pelayanan Kesehatan khususnya tentang pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19 dan Terapi *Mindfulness* bisa diterapkan untuk semua pasien yang mengalami kecemasan berlebihan, seperti pasien pre-operasi dan dibuat tandar Prosedur Operasional nya.

Kata Kunci: Covid-19, Kecemasan, Terapi Kognitif *Mindfulness*

PENDAHULUAN

Virus Corona atau Covid-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2. Siapapun dapat terinfeksi virus ini, dari mulai bayi, anak kecil, serta orang dewasa yang kekebalan tubuhnya lemah, rentan terhadap serangan *Virus Corona* ini. Selain itu, kondisi musim juga berpengaruh. Contohnya, di Amerika Serikat, infeksi virus corona lebih umum terjadi pada musim gugur dan musim dingin (Ikatan Dokter Indonesia (IDI), 2020).

Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu singkat. Sampai dengan tanggal 23 Oktober 2020, *World Health Organization* (WHO) melaporkan terdapat 31,7 juta kasus Covid-19 di seluruh negara, diantaranya 23,3 Juta orang sembuh, dan 974.015 orang meninggal, dengan *Case Fatality Rate* atau CFR 4,6%. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 7.412.059 dengan rincian 7.350.017 pasien dengan kondisi ringan dan 62.042 dalam kondisi serius. Di Indonesia, sampai dengan tanggal 23 Oktober 2020 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melaporkan 381.910 kasus konfirmasi Covid-19 dengan 13.077 (3,4%) kasus meninggal, sembuh 303.100, (79,9%) dan kasus aktif sejumlah 63.733 (16,7%) (CFR 4,8%) (Kemenkes RI, 2020).

Penularan Covid-19 juga dapat terjadi diantaranya melalui percikan air liur dari batuk ataupun bersin, menyentuh

tangan ataupun wajah orang yang terinfeksi, bisa juga menular melalui barang yang terkena percikan air liur pengidap virus corona, (Kemenkes RI, 2020). Di Indonesia, pemeriksaan Covid-19 terdapat tiga jenis pemeriksaan yang dilakukan diantaranya tes cepatmolekuler (TCM), bisa juga dengan tes *polymerase chain reaction* atau (PCR), dan *rapid test* (Kemenkes RI, 2020).

Mayoritas pasien yang dinyatakan positif Covid-19 melalui hasil *rapid test* maupun swab test, mengalami kecemasan karena mereka merasa penyakitnya tidak akan sembuh; cemas karena harus menjalani isolasi selama 14 hari; cemas harus menjaga atau membatasi komunikasi dengan orang lain (Annisa & Ildil, 2016). Menurut Cao et al (2020) pandemi COVID-19 ini tidak hanya membawa risiko kematian akibat infeksi tetapi juga menyebabkan kecemasan akibat dari tekanan psikologis yang tak tertahankan yang dirasakan oleh pasien Covid-19. Kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan, terlihat jelas bahwa kecemasan ini mempunyai dampak terhadap kehidupan seseorang, baik dampak positif maupun negatif (Asmadi, 2013), beberapa faktor penyebab kecemasan pasien Covid-19 diantaranya faktor pemrosesan kognitif yang berlebihan. Proses pemrosesan kognitif yang berlebihan disebut dengan distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah pemrosesan kognitif yang berlebihan dan pemikiran yang irrasional.

Distorsi kognitif pasien Covid-19 dapat diatasi menggunakan terapi kognitif (Murdock, 2014). Terapi kognitif

yaitu proses berpikir, mengingat, pemecahan permasalahan yang dihadapi seseorang yang dapat merubah pikiran, perilaku dan respon emosi, terapi kognitif membantu individu untuk keluar dari kesulitan. Terapi kognitif juga dapat mengembangkan kemampuan untuk memodifikasi kepercayaan, mengidentifikasi keaslahan berpikir yang merupakan cara untuk merubah perilaku. Salah satu jenis terapi kognitif yang dapat digunakan yaitu dengan *mindfulness*, dapat mereduksi kesepian yang dialami seseorang.

Mindfulness menurut Dudi (2016) merupakan sebuah ketrampilan pengendalian kesadaran pikiran yang dapat menerima segala bentuk kejadian yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki *mindfulness* dapat mengendalikan diri dan tidak merespon reaktif setiap bentuk kejadian baik positif, negatif, maupun netral, sehingga dapat mengatasi setiap perasaan yang tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri. Yang terdiri dari tiga bagian utama dalam pemusatan perhatian (*mindfulness*), yaitu kesadaran (*awareness*), pengalamansaat ini (*present experience*) dan penerimaan (*acceptance*). Proses pemusatan perhatian (*mindfulness*) memiliki ketentuan yang harus dipenuhi yang disusun secara terperinci terencana dengan matang, merupakan kesadaran tanpa proses pemikiran, fokus pada peristiwa sekarang, tanpa penilaian (*non-judgemental*), dilakukan dengan sengaja (*intentional*), observasi subjek, non verbal dan membebaskan (*liberating*).

Penelitian Laely, Prasetyo dan Ropyanto (2017) dengan judul pengaruh campur tangan *mindfulness* terhadap kecemasan pada pasien kanker nasofaring yang sedang menjalani

pengobatan radiasi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen *pre-post without control design* dengan hasil terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *mindfulness*.

Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang adalah salah satu Rumah Sakit yang memiliki ruang isolasi dan perawatan pasien Covid-19. Berdasarkan data dari Ruang Isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang, jumlah keseluruhan pasien bulan Maret 2020 sampai dengan Februari 2021 sebanyak 163 orang (data rekam medis Rumah Sakit Aminah, 2021).

Dari observasi awal melalui wawancara singkat pada 9 orang yang positif Covid-19 di ruang isolasi di Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang mengatakan bahwa pasien Covid-19 merasa cemas, gelisah akan penyakit yang dideritanya apalagi harus menjalani isolasi yang aturannya sangat ketat, jauh dari keluarga, membatasi berhubungan dengan orang lain. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Terapi Kognitif *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Covid-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan dengan *quasy-experiment design with pre and post-test design without control grup* merupakan metode penelitian ini. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive random sampling* dengan jumlah populasi 110 orang dan sampel sebanyak 41 orang menggunakan rumus Slovin. Penelitian

ini digunakan untuk menganalisa Pengaruh Terapi Kognitif Kemampuan *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Covid-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang. Penelitian dilakukan di ruang isolasi Rumah Sakit Aminah Ciledug Tangerang, dilaksanakan pada bulan Januari sampai April 2021. Instrumen kecemasan yang digunakan menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) dikembangkan Zigmond, dan Snaith (1983) merupakan skala yang digunakan untuk mengukur gejala cemas dan depresi pada pasien non psikiatri rumah sakit. Dalam praktiknya, skala ini biasa digunakan pada latar yang beragam, baik di komunitas, layanan primer, rawat inap dan psikiatri. Sedangkan untuk instrumen terapi kognitif *Mindfulness* menggunakan modul Standar Prosedur Operasional (SPO) *Mindfulness* (Fachrudin & Ul Hasanat, 2016). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang Isolasi Covid-19 Sebelum dan

Sesudah Diberikan Terapi *Mindfulness*.

Kategori	Kecemasan			
	Sebelum Terapi <i>Mindfulness</i>		Setelah Terapi <i>Mindfulness</i>	
	f	%	f	%
Cemas Ringan	6	19,4	12	38,7
Cemas Sedang	10	32,3	13	41,9
Cemas Berat	15	48,4	6	19,4
Jumlah	31	100	31	100

Sumber : Analisis Data (2021)

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan pasien di ruang isolasi Covid-19 sebelum diberikan terapi *mindfulness*, yaitu cemas berat sebanyak 15 orang (48,4%) dan sesudah diberikan *mindfulness* Rumah Sakit Kota Tangerang Tahun 2021, cemas ringan, sebanyak 13 orang (41,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Uji Wilcoxon Berdasarkan Pengaruh Terapi Kognitif *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Covid-19

Variabel Kecemasan	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Asympt. sig. (2- taile)
Kecemasan Sebelum	31	0,00	325,0		
Terapi Kemampuan <i>Mindfulness</i>		0,00		4,437	0,000
Kecemasan Sesudah Terapi Kemampuan <i>Mindfulness</i>	25	13,00	0,00		

Sumber : Analisis Data (2021)

Tabel 2 menunjukkan uji wilcoxon diperoleh p value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh terapi kognitif *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19 di ruang isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang 2021.

PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan pasien di ruang isolasi Covid-19 sebelum diberikan terapi *mindfulness* Rumah Sakit Kota Tangerang Tahun 2021, yaitu cemas berat sebanyak 15 orang (48,4%) dan sesudah diberikan *mindfulness* mengalami cemas ringan, sebanyak 13 orang (41,9%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 2 diperoleh p value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh terapi kognitif *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19 di ruang isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang 2021. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 2 diperoleh p value Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan pasien di ruang isolasi Covid-19 sebelum diberikan terapi *mindfulness* Rumah Sakit Kota Tangerang Tahun 2021, yaitu cemas berat sebanyak 15 orang (48,4%) dan sesudah diberikan *mindfulness* mengalami cemas ringan, sebanyak 13 orang (41,9%).

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 2 diperoleh p value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh terapi kognitif *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19 di ruang isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang 2021. Studi yang dilakukan oleh Musawwamah (2022) terhadap ibu hamil dengan terapi *mindfulness* dengan 6 responden kelompok intervensi dan 6 responden kelompok kontrol, maka didapatkan hasil bahwa penurunan kecemasan pada

kelompok eksperimen yang diberikan terapi *mindfulness*, dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *mindfulness* dengan nilai Z sebesar -2.486 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Laely, Prasetyo dan Ropyanto (2017) yang dilakukan terhadap 33 orang responden bahwa adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi *mindfulness* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *mindfulness* pada kelompok perlakuan dengan nilai P value = $0,001$ ($P < 0,005$).

Studi lain oleh Jauhariyah (2022) terhadap siswa SMAN 1 Driyorejo dengan sampel berjumlah 200 responden menunjukkan adanya hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo dengan nilai korelasi (r) = $-0,267$ dengan nilai signifikansi (p) $0,00 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai korelasi yang negatif menunjukkan hubungan yang negatif antar kedua variabel, yaitu ketika variabel *mindfulness* meningkat maka variabel *fear of missing out* (FoMO) menurun begitupun sebaliknya. Tinjauan literatur oleh Astiti (2020) untuk melihat pengaruh terapi *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada lansia dan menunjukkan terapi *mindfulness* efektif mengatasi kecemasan pada lansia.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari penelitian tentang Pengaruh Terapi Kognitif *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Covid-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang Tahun 2021 bahwa tingkat kecemasan pasien di ruang isolasi Covid-19 sebelum diberikan terapi *mindfulness* Rumah Sakit Kota Tangerang Tahun 2021, mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 15 orang (48,4%), sesudah diberikan terapi *mindfulness* Tingkat kecemasan pasien di ruang isolasi Covid-19, mayoritas mengalami cemas ringan, sebanyak 13 orang (41,9,%) Hasil uji wilcoxon diperoleh p value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh terapi kognitif *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada pasien Covid-19 di ruang isolasi Rumah Sakit Kota Tangerang 2021.

SARAN

Direkomendasi untuk terapi alternatif atau terapi pendukung dalam mengatasi gangguan kecemasan pada lansia.

REFERENSI

- Annisa, D.F., & Ildil, I. (2016) Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93 – 99.
- Asmadi. (2013) *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Astiti, N.L.S.D. (2020). Terapi *Mindfulness* Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Skripsi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali Denpasar*, 1 – 65.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.*, 287(2020), 1 – 5.
- Dudi, H. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Psikologi*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Fachrudin, D., & Ul Hasanat, N. (2016). Program *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif perawat. *In Proceeding seminar nasional positive psychology*.
- Ikatan Dokter Indonesia (IDI). (2020) *Pedoman Tata Laksana Covid-19*. Diakses pada tanggal 21 Februari 2021 dari <https://covid19.go.id/artikel/2022/02/03/pedoman-tatalaksana-covid-19-edisi-4>.
- Jauhariyah, F. (2022). Hubungan antara *mindfulness* dengan fear of missing out (FOMO) pada Siswa SMAN 1 Driyorejo. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 1 - 122.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020). *Pedoman Pencegahan, dan Pengendalian Coronavirus Disease*. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV04_Pedoman_P2_COVID-19_27_Maret2020_TTD1.pdf S 23 Januari 2021.
- Laely, A.J., Prasetyo, A., & Ropyanto, C.B. (2017) pengaruh campur tangan *mindfulness* terhadap kecemasan pada pasien kanker nasofaring. *CARING*, 1(2), 8 – 14.
- Murdock, N.L. (2012) *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Case Approach*. 3rd Ed. New York: Pearson Education.
- Musawwamah, Q.A. (2022). Pengaruh *Mindfulness*-Based Cognitive

- Therapy (MBCT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Tesis Program Studi Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 1 – 293.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Global surveillance for human infection with novel-coronavirus (2019-ncov)*. Diakses pada 25 September 2022 dari [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov)).
- World Health Organization (WHO). (2020). *Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected Interim Guidance*, Diakses pada tanggal 25 September 2022 dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331446/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.4-chi.pdf>
- Zigmond, A.S., & Snaith, R.P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica scandinavica*, 67(6), 361 - 370.