



KONSELING KELOMPOK BERBASIS TEKNIK SENI EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN GEJALA STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI SHELTER DARURAT COVID-19

Anindyah Sekarini^{1*}

Siti Muthia Dinni¹

¹Program Studi Psikologi Profesi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Keywords/Kata kunci

Expressive art therapy,
stress, health professionals,
COVID-19

Terapi ekspresif, stres,
tenaga kesehatan,
COVID-19

ABSTRACT/ABSTRAK:

Health professionals have played a crucial role in addressing the COVID-19 pandemic. The substantial pressure encountered during their work has led to psychological disturbances and stress among these professionals. This study aims to investigate the impact of group counseling based on expressive art techniques on reducing stress levels among health professionals assigned to COVID-19 shelters in Yogyakarta. The study involved five nursing students exhibiting moderate stress levels, measured using the DASS 42 scale. Employing an experimental design with a one-group pretest-posttest approach, The Wilcoxon test was used to analyze the data and determine differences in stress levels before and after the intervention. The results indicate a significant difference in stress levels pre- and post-intervention, with a Z value of -2.060 and a significance level of $p = 0.027$ ($p < 0.05$). These findings show that group counseling using expressive art techniques can effectively reduce stress levels among health professionals in COVID-19 shelters.

Tenaga kesehatan menjadi salah satu profesi yang berperan penting dalam penanganan pandemi COVID-19. Banyaknya tekanan yang dihadapi selama bekerja menyebabkan tenaga kesehatan mengalami gangguan psikologis, stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling kelompok berbasis teknik seni ekspresif terhadap penurunan tingkat stres pada tenaga kesehatan yang bertugas di shelter COVID-19 di Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 5 mahasiswa keperawatan dengan kategori stres sedang dan diukur menggunakan skala DASS 42. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Data yang dianalisis menggunakan teknik *non-parametric wilcoxon test* untuk melihat perbedaan antara tingkat stres sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi yakni dengan nilai $Z = -2,060$ dengan signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis teknik seni ekspresif dapat menurunkan tingkat stres pada tenaga kesehatan yang bertugas di shelter COVID 19.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: anindyahsekarini@gmail.com

Kondisi pandemi COVID-19 yang berlangsung pertama kali di akhir tahun 2019 memberikan pengaruh pada perubahan sektor kehidupan. Menanggapi tingginya penambahan kasus, pemerintah Indonesia melakukan berbagai upaya terkait aturan beraktivitas bagi masyarakat, mulai dari belajar, bekerja, dan beribadah dari rumah, juga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Kebijakan dan aturan yang dikeluarkan tidak selalu bisa diikuti seluruh profesi, salah satunya bagi tenaga kesehatan yang menjadi gerbang terdepan dalam menghadapi pandemi ini (Finaka, 2020).

Berbagai upaya dilakukan banyak instansi dan lembaga dalam mengatasi lonjakan angka positif COVID-19 di Indonesia, salah satunya dengan menambah fasilitas penyembuhan berupa shelter khusus pasien yang terkonfirmasi positif. Beberapa perguruan tinggi di Yogyakarta berinisiatif memanfaatkan rusunawa atau asrama mahasiswa yang kosong untuk dijadikan shelter pasien COVID-19. Shelter ini diperuntukkan bagi pasien positif tanpa gejala hingga gejala ringan yang kesulitan melakukan isolasi mandiri.

Kondisi pandemi menjadi tantangan baru bagi tenaga kesehatan yang harus menjalankan tugas berhadapan langsung dengan pasien COVID-19. Tidak hanya merawat pasien, tenaga kesehatan juga harus memastikan kesehatan dirinya sendiri pula. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa besarnya tekanan yang muncul di situasi pandemi mengakibatkan tenaga kesehatan rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, hingga stres pasca trauma (Solaeman et al., 2022).

Wang et al. (2020) menguji stres pada tenaga kesehatan di China dan hasilnya menunjukkan bahwa 50% partisipan memiliki tingkat stres sedang hingga berat. Penelitian yang dilakukan Ariviana et al.

(2021) menunjukkan bahwa tenaga kesehatan yang merupakan mahasiswa profesi ners di kota Jember teridentifikasi mengalami gangguan psikologis stres sebesar 19,6 %. Pasaribu dan Ricky (2021) melaporkan bahwa terdapat tingkat stres yang tinggi pada perawat di Rumah Sakit kota Bandar Lampung yang bertugas langsung menghadapi pasien positif COVID-19.

Ayuningtyas dan Hendriani (2021) melakukan tinjauan literatur untuk mengetahui stres pada tenaga kesehatan. Hasilnya menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stres pada tenaga kesehatan disebabkan kondisi multi faktor seperti adanya tuntutan organisasi, strategi coping, prosedur pengobatan yang sering berubah, rasa takut tertular dan menularkan, stigma sosial, hingga masalah ekonomi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zhu et al. (2020), faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan salah satunya adalah adanya rasa khawatir apabila menularkan virus kepada keluarga atau kerabat terdekat.

Kondisi yang sama ditemukan pada mahasiswa profesi keperawatan yang juga merupakan tenaga kesehatan di shelter darurat khusus COVID-19 di Yogyakarta. Berdasarkan wawancara awal, salah satu tenaga kesehatan mengeluhkan terkait kondisi dirinya yang sangat kewalahan menjalani hari – hari di masa pandemi. Mulai dari kegiatan profesi yang sedang padat, kebijakan dari pihak program studi yang sering berubah, dan perasaan khawatir akan masa depan. Hal tersebut membuat subjek menjadi kurang fokus dalam melakukan tugasnya.

Berangkat dari keluhan salah satu tenaga kesehatan tersebut, maka dilakukan pembentukan kelompok dengan metode wawancara individual kepada 5 mahasiswa keperawatan yang ditugaskan di shelter COVID-19. Berdasarkan hasil wawancara individual, secara garis besar permasalahan yang dialami tenaga kesehatan tersebut

adalah: 1) tingginya tekanan yang diterima dari lingkungan; 2) kelelahan akibat aktivitas yang bertambah terkait dengan perawatan diri; 3) rasa khawatir akan tertular dari pasien yang ditangani; 4) adanya beban tentang keluarga yang terdampak pandemi; 5) stigma dari masyarakat yang sulit diedukasi; dan 5) perasaan khawatir akan masa depan. Permasalahan tersebut mengindikasikan adanya kecemasan, stres dan depresi, sehingga dilakukan tindak lanjut dengan menggunakan alat ukur DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*).

Berdasarkan hasil asesmen, tingkat stres yang dialami berada pada kategori sedang untuk 4 peserta, dan 1 orang berada pada kategori ringan menurut norma DASS 42. Stresor yang dirasakan berupa hambatan eksternal dari luar individu yang kemudian menjadi beban pikiran dan tekanan, seperti kebijakan prodi yang sering berubah, padatnya kegiatan yang harus dipenuhi sebelum lulus, dan permasalahan dari

keluarga yang terdampak pandemi. Subjek juga merasakan adanya faktor internal yaitu keinginan untuk segera mendapat penghasilan dan mengeksplor diri, namun masih terkendala oleh pendidikannya yang belum selesai dan adanya pikiran iri melihat teman-teman yang sudah mendapat penghasilan.

Kondisi tersebut memunculkan adanya respon fisiologis seperti pusing, badan pegal, mudah lelah, dan sesak napas. Sedangkan respon psikologis yang dirasakan peserta adalah mudah marah dan kesal, gelisah, banyak pikiran dan khawatir hingga sulit untuk beristirahat. Adapun upaya yang dilakukan semua peserta dalam mengurangi beban dan perasaan tertekan dirasa kurang efektif. Upaya tersebut diantaranya dengan berkendara tanpa tujuan, relaksasi, sabar atau tidur. Salah satu peserta cenderung berperilaku negatif, seperti merokok secara berlebihan dan terkadang mengonsumsi minuman beralkohol.

Tabel 1. Hasil Skor Pre-test DASS

Nama	<i>Depression</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Stress</i>
K	3 (normal)	3 (normal)	20 (sedang)
C	6 (normal)	8 (ringan)	21 (sedang)
S	11 (ringan)	7 (normal)	25 (sedang)
N	10 (ringan)	9 (ringan)	23 (sedang)
R	5 (normal)	5 (normal)	17 (ringan)

Tabel 2. Kategori Kuesioner DASS 42

Kategori	<i>Depression</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Stress</i>
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	28+	20+	34+

Sumber: Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995).

Berdasarkan hasil pengukuran DASS 42, diketahui bahwa gejala yang mendominasi kelima tenaga kesehatan tersebut adalah stres. Tingkat stres yang dialami masing – masing individu ditetapkan mengacu pada kategori menurut Lovibond dan Lovibond (1995) (Tabel 2). Pada Tabel 1, skor yang telah di interpretasi menunjukkan bahwa 4 tenaga kesehatan mengalami stres pada tingkat sedang dan 1 orang pada kategori ringan. Sementara ditinjau dari hasil skor depresi dan kecemasan, seluruh tenaga kesehatan berada pada kategori ringan dan normal. Maka fokus intervensi yang dilakukan adalah mengurangi gejala stres pada tenaga kesehatan.

Sarafino dan Smith (2014) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Santrock (2003) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan diperlukan kemampuan untuk menghadapinya (*coping*). Stres adalah kondisi ketika sebuah peristiwa yang dialami individu menyebabkan ketegangan fisik, mental, ataupun emosional (McCormick & Barnett, 2011).

Gejala yang muncul ketika stres menurut Sarafino dan Smith (2014), yaitu :

- Gejala Fisiologis, meliputi: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, ketegangan otot, jantung berdebar, dan produksi keringat yang berlebihan;
- Gejala Kognitif, meliputi: daya ingat menurun, berpikir berlebihan, bingung, khawatir akan masa depan, dan sulit membuat keputusan;
- Gejala Emosional, meliputi: merasa mudah marah, merasa kesal, merasa cemas, sedih, murung dan munculnya perasaan frustrasi.
- Gejala Perilaku meliputi:

perilaku-perilaku yang cenderung negatif, seperti banyak melakukan kesalahan, nafsu makan menurun, kurang tidur, konsumsi rokok/alkohol meningkat, menarik diri, dan menghindari tugas atau pekerjaan.

Penanganan terhadap stres dapat dilakukan dengan beragam pendekatan dan teknik. Mutawalli et al. (2020) melakukan penelitian untuk mengatasi stres pada masa pandemi melalui teknik relaksasi otot progresif. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan stres masyarakat di masa pandemi COVID-19. Teknik lain yang juga efektif untuk menangani stres yakni *cognitive behavior therapy* (CBT). Kartika dan Tjakrawiralaksana (2021) melaporkan bahwa CBT efektif dalam pengurangan gejala stres dan peningkatan coping yang adaptif selama masa COVID-19. Azzahra et al. (2023) membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* melalui metode *mindfulness based stress reduction* (MBSR) memberikan penurunan yang signifikan terhadap stres kerja pada perawat rumah sakit.

Pendekatan lain yang juga terbukti dapat mengelola stres adalah dengan mengekspresikan emosi yang dirasakan melalui *expressive art therapy* atau terapi seni ekspresif. *Art therapy* adalah sebuah bentuk terapi yang bersifat ekspresif menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, menurunkan stres dan memperkuat rasa percaya diri (Malchiodi, 2012). *Art therapy* digunakan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu, melalui menulis, menggambar, melukis, mewarnai objek yang diminati sesuai dengan perasaan atau melalui musik (Buchalter, 2004).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi ekspresif dapat digunakan dalam berbagai usia untuk mengeksplorasi emosi. Penelitian yang dilakukan Setiana et al. (2018) menunjukkan

bahwa terapi ekspresif melalui menggambar berpengaruh menurunkan stres pada lansia. Sementara, Nurcahyanti (2017) membuktikan bahwa *art therapy* mampu menurunkan stres pada mahasiswa. Teknik menulis ekspresif yang juga bagian dari *art therapy* juga terbukti mengurangi stres pada mahasiswa (Nursolelah & Rahmiati, 2022).

Penelitian spesifik terhadap penggunaan terapi seni ekspresif untuk menangani stres pada tenaga kesehatan belum banyak dilakukan di Indonesia, tetapi terdapat beberapa penelitian yang berkorelasi dengan kondisi tersebut. Potash et al. (2014) melaporkan bahwa terapi seni yang dilakukan secara berkelompok melalui aktivitas menggambar terbukti dapat mengurangi kondisi *burnout* yang dalam hal ini didefinisikan sebagai stres kerja pada tenaga kesehatan yang terdiri dari perawat dan terapis. Italia et al. (2008) memaparkan bahwa aktivitas seni yang menjadi intervensi berhasil menurunkan kelelahan emosional akibat stres pada tenaga kesehatan di bidang onkologi. Intervensi berbasis seni juga dilakukan Torres et al. (2023) melalui terapi seni kreatif secara berkelompok pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. Terapi seni kreatif berpotensi mengurangi tingkat kelelahan dan gangguan psikologis pada tenaga kesehatan selama masa pandemi.

Intervensi yang dipilih pada penelitian ini sejalan dengan yang telah dipaparkan, yakni terapi seni ekspresif. Pada pelaksanaannya, terapi seni ekspresif dapat dikombinasikan dengan konseling kelompok. Prayitno (1997) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok seperti interaksi, kerjasama, memberi saran dan kegiatan lain yang bermanfaat bagi anggota kelompok. Dijelaskan pula bahwa melalui konseling kelompok anggota akan memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan penyelesaian masalah yang dialami

melalui dinamika kelompok. Rachmawaty (2015) membuktikan bahwa teknik konseling kelompok dapat membantu individu untuk mengenal sumber stres, dampak, dan mampu mengurangi tingkat stres.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka tujuan intervensi ini adalah untuk mengurangi gejala stres pada tenaga kesehatan melalui terapi seni ekspresif yang dikombinasikan dengan konseling kelompok.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Desain ini memberi perlakuan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah (Sugiyono, 2013).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu tenaga kesehatan yang masih berstatus sebagai mahasiswa profesi keperawatan dan sedang ditugaskan di Shelter COVID 19. Subjek berjumlah 5 orang dengan rata-rata usia 22 tahun dan sudah bekerja selama 5 bulan di shelter tersebut. Seluruh subjek mengalami stres selama masa pandemi ditandai dengan skor tingkat stres 4 subjek berada pada kategori sedang dan 1 orang kategori ringan.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara individual, pengisian alat ukur, *focus group discussion* dan observasi. Wawancara individual dilakukan pada kelima subjek. Skala DASS 42 berupa panduan skoring digunakan sebagai alat prates dan pascates untuk mengetahui tingkat stres, yang terdiri dari 42 aitem. Contoh aitem dari instrumen ini berbunyi "*saya menemukan diri saya*

mudah merasa kesal”; “Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi”. DASS memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dengan koefisien Cronbach’s alpha 0,9483 (Lovibond & Lovibond, 1995).

Selanjutnya *Focus group discussion (FGD)* dilakukan untuk mendalami permasalahan peserta dan membangun *building rapport* antara peserta dan terapis. Sementara metode observasi digunakan selama proses *FGD* dan intervensi untuk mendapatkan data tambahan terkait respon dan dinamika subjek dalam kelompok.

Prosedur Intervensi

Intervensi yang dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan peserta dan dapat dilakukan secara berkelompok. Berdasarkan hasil asesmen, permasalahan yang dialami anggota kelompok terkait stres yakni perasaan tertekan yang muncul selama menjalani kehidupan sehari-hari pada masa pandemi. Tekanan tersebut muncul dari lingkungan mulai dari kebijakan yang sering berubah, padatnnya aktivitas saat terjadi lonjakan kasus, beban dan permasalahan keluarga yang terdampak pandemi.

Keinginan untuk segera mendapatkan kebebasan finansial dan mengeksplor diri juga menjadi beban bagi peserta.

Kondisi stres tersebut memunculkan respon fisiologis dan psikologis seperti pusing, badan pegal dan mudah lelah, perasaan gelisah, khawatir, mudah marah, tidak dapat santai hingga sulit tidur. Upaya yang dilakukan oleh peserta belum dapat mengurangi gejala tersebut sehingga intervensi yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi gejala stres dan menambah pemahaman peserta terkait kondisi stres dan kemampuan koping yang dapat diterapkan di masa mendatang.

Intervensi yang dilakukan adalah terapi seni ekspresif yang dikombinasikan dengan konseling kelompok. Sesi dan aktivitas seni ekspresif yang dilakukan berdasarkan panduan yang disusun (Malchiodi, 2012) sesuai dengan permasalahan dan karakteristik peserta kelompok. Setiap selesai satu sesi, peserta akan diberikan dorongan untuk membagikan pengalaman yang diperoleh selama sesi berlangsung.

Tabel 3. Rumusan Rancangan Intervensi

Tahapan	Tujuan	Aktivitas	Waktu
I Persiapan	Peserta memahami hasil asesmen dan kegiatan yang akan dilakukan dalam konseling kelompok	1. Konselor menjelaskan hasil asesmen berupa wawancara dan FGD yang telah dilakukan sebelumnya 2. Konselor mengenalkan program konseling yang akan dilaksanakan	60 menit
II Pengantar dan Identifikasi stresor	1. Peserta mampu memahami pengertian, gejala, penyebab, dampak dan upaya dalam mengatasi stres 2. Peserta mampu mengetahui situasi penyebab stres pada diri sendiri	1. Konselor memberikan edukasi tentang stres, gejala, penyebab, dampak, dan upaya yang bisa dilakukan dalam mengatasi stres 2. Peserta di fasilitasi untuk dapat saling berbagi cerita mengenai stres yang dialami dalam menghadapi beban kehidupan sehari - hari selama masa pandemi	120 menit

Tahapan	Tujuan	Aktivitas	Waktu
III Mengenal emosi	Peserta mampu memahami jenis – jenis emosi yang bisa dirasakan di situasi tertentu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diajak berdiskusi mengenai jenis emosi yang muncul mengikuti <i>genre</i> musik yang diperdengarkan 2. Peserta diperdengarkan berbagai macam jenis musik selama 20 menit sambil menggambar emosi yang muncul ketika mendengarkan musik tersebut 3. Peserta diminta untuk membagikan pengalaman dari aktivitas yang sudah dilakukan 	60 menit
IV Melepaskan emosi negatif	Peserta mampu mengekspresikan emosi negatif yang dirasakan dan mencapai kelegaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta untuk menuliskan sebanyak – banyaknya hal yang membuat merasa tertekan 2. Peserta diminta menutupi tulisan yang telah dibuat dengan garis atau coretan sehingga tidak terlihat lagi 3. Peserta dipandu untuk meremas kertas dalam genggaman dan merobek perlahan hingga menjadi bagian kecil 4. Peserta melakukan refleksi atas aktivitas yang telah dilakukan 	75 menit
V Menemukan harapan dan tujuan	Peserta mampu mengidentifikasi perasaan positif melalui ekspresi rasa syukur dan menetapkan tujuan – tujuan baru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta untuk menggambar pohon yang kemudian pada ranting atau daunnya dituliskan hal – hal yang disyukuri dan target yang ingin dicapai 2. Peserta melakukan refleksi atas aktivitas yang dilakukan 	45 menit
VI Evaluasi dan pascates	Mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah dilakukan intervensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta menyampaikan perkembangan setelah intervensi dan hambatan nya 2. Peserta mengisi skala DASS 42 untuk mengukur tingkat stres 	40 menit
VII Terminasi	Memberikan dorongan dan kesiapan diri kepada peserta untuk dapat mengatasi permasalahan secara mandiri di kemudian hari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta menyampaikan kesan yang terbentuk selama proses konseling 2. Peserta menceritakan dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan dalam kelompok 3. Peserta merancang kegiatan yang akan dilakukan setelah konseling berakhir 4. Konselor mengapresiasi peserta 	60 menit

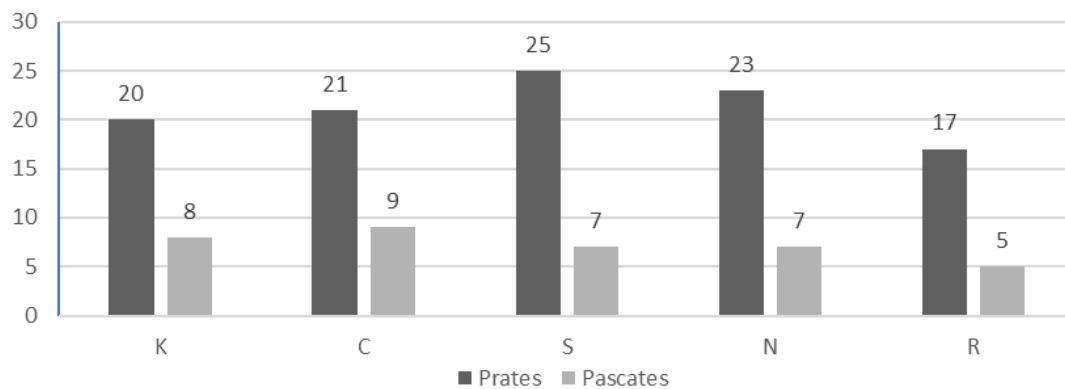
Teknik Analisis Data

Program analisis data yang digunakan adalah *IBM Statistics 25 for windows*. Metode analisis data yang digunakan untuk melihat perbedaan skor prates – pascates dalam menentukan hasil intervensi adalah dengan uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, terdapat perubahan dalam skor stres pada tahap prates dan pascates terhadap para peserta, yang dapat dilihat dalam Gambar 1.

Hasil uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai $z = -2,060$ dengan signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$) pada skala stres.



Gambar 1. Grafik Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan Gambar 1, dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan skor stres setelah diberikan intervensi. Pada saat prates terdapat 4 orang peserta berada pada tingkat stres sedang dan 1 orang yang berada pada kategori ringan. Setelah intervensi dan dilakukan pascates, terdapat penurunan skor terhadap seluruh peserta sehingga menunjukkan tingkat stres yang normal.

Hasil Kualitatif

Analisis juga dilakukan secara kualitatif yang diperoleh berdasarkan catatan proses selama intervensi berlangsung dan hasil diskusi pada sesi evaluasi. Berdasarkan data tersebut, maka diketahui bahwa seluruh peserta menyatakan adanya perubahan positif selama mengikuti terapi. Berikut catatan perubahan yang dialami peserta.

Tabel 4. Hasil kualitatif sebelum dan sesudah intervensi

Peserta	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
K	Kewalahan dengan banyaknya aktivitas, mudah kesal, khawatir dengan masa depan, bingung dengan coping yang dilakukan, muncul reaksi fisik seperti pusing dan sulit fokus menyelesaikan pekerjaan	Mulai bisa melihat dan menyusun rencana kedepannya, lebih lega karena sudah berbagi, dan lebih paham terkait dengan penanganan stres yang bisa dilakukan
C	Merasa tertekan dengan kondisi pandemi, mudah kesal dengan peraturan yang berubah – ubah, memiliki perilaku yang cenderung negatif ketika mengalami stres	Lebih lega, lebih memahami teknik pengelolaan yang bisa dilakukan secara positif, lebih mudah untuk bersyukur, dapat melihat hambatan dari sisi yang lebih positif
N	Banyak beban pikiran dan tertekan dengan kondisi pandemi yang serba tidak pasti, khawatir dengan masa depan, sering memendam perasaan, mudah kesal, dan sulit untuk bersantai	Lebih lega, menjadi paham cara untuk melepaskan emosi dengan efektif, merasa yakin dengan masa depan diikuti dengan perencanaan yang bisa dilakukan, merasa mampu lebih tenang dan rileks daripada sebelumnya
S	Mudah pusing, kewalahan dengan padatnya aktivitas, sulit bersantai, gelisah, sering kesal, dan memiliki beban pikiran terkait kondisi ke	Lebih merasa lega karena bisa saling berbagi, lebih yakin dengan perencanaan masa depan, lebih mudah untuk bersyukur, mendapatkan <i>insight</i>

Peserta	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
R	depannya sebagai dampak dari pandemi Cukup mengkhawatirkan masa depan, merasa beban dan pikiran yang berat sebagai dampak dari pandemic	terkait cara mengatasi stres, dan merasa tidak sendirian Merasa lebih yakin dengan rencana ke depannya karena telah berbagi strategi dan merasa bersyukur karena tidak sendiri dalam menghadapi masalah

PEMBAHASAN

Hasil intervensi berupa teknik seni ekspresif yang dikombinasikan dengan konseling kelompok menunjukkan adanya perubahan tingkat stres yang dialami peserta antara sebelum dan sesudah mengikuti proses intervensi dengan nilai $Z = -2,060$ dan signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Pada kasus ini, seluruh peserta teridentifikasi mengalami stres selama menjalani peran sebagai tenaga kesehatan di masa pandemi. Kondisi ini memicu munculnya gejala fisiologis dan psikologis yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala tersebut diantaranya sulit konsentrasi, mudah kesal, mudah tersinggung, pusing, mudah lelah, cemas, hingga sulit tidur. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Sarafino dan Smith (2014) bahwa stres akan memicu gejala-gejala tidak nyaman dari aspek fisiologis, kognitif, emosional, hingga perilaku negatif.

Terapi seni ekspresif yang dikombinasikan dengan teknik konseling kelompok pada intervensi ini berhasil menurunkan gejala stres pada seluruh peserta. Terapi ekspresif menjadi transportasi keluarannya perasaan-perasaan yang sulit untuk diungkapkan secara verbal. Melalui *art therapy* seseorang dapat melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti tekanan, kekhawatiran, emosi, dan hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi dirinya maupun lingkungan sosial. Melalui pelepasan perasaan-perasaan yang terpendam, maka stres yang dialami dapat menurun (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Proses intervensi yang dilakukan secara berkelompok juga dapat berjalan dengan baik. Kesiediaan peserta untuk terlibat dalam setiap sesi menjadi faktor pendukung tercapainya tujuan terapi, meskipun beberapa peserta memerlukan dorongan terlebih dahulu untuk berbicara di pertemuan pertama. Pada pertemuan selanjutnya, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dan dinamika kelompok mulai terlihat.

Interaksi sosial yang terjalin dengan baik antar peserta membuat peserta memperoleh kenyamanan sehingga pada setiap sesi peserta memiliki keterbukaan untuk berbagi tentang pendapatnya. Hal ini juga dikarenakan peserta menunjukkan sikap positif dan saling mendukung mengikuti norma kelompok yang telah disepakati pada pertemuan awal. Kondisi peserta yang sudah saling mengenal juga menambah suasana setiap proses menjadi lebih nyaman, ada candaan yang dilakukan beberapa peserta tanpa menyinggung atau menyakiti peserta lain. Selama proses konseling kelompok muncul pula faktor-faktor terapeutik yang dapat membantu proses pemulihan, yakni *universalitas*, peserta merasa tidak sendirian karena memiliki permasalahan yang sama dengan orang lain. Kemudian faktor *altruisme* (membantu dan mendukung), *guidance* (pemberian dukungan dan bantuan), pemberian informasi terkait masalah dan pemulihan, dan instilasi harapan (dorongan semangat akan pemulihan).

Keberhasilan pada intervensi ini didukung penelitian Putriani (2021), yang menunjukkan bahwa terapi ekspresif yang

dikombinasikan dengan teknik konseling kelompok dapat membantu peserta untuk mengembangkan pikiran yang menjadi beban dan mengkomunikasikan secara efektif sehingga mengurangi stres. Adanya rasa kebersamaan dan memiliki permasalahan yang sama menjadi faktor pendukung para anggota kelompok untuk saling belajar dan menguatkan satu sama lain (Latipun, 2017). Proses bersama kelompok memfasilitasi setiap anggota kelompok untuk dapat berbagi informasi dan pengalaman, serta memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan keluhan yang telah atau sedang dihadapi (Brabender et al., 2004). Hubungan yang terjalin di antara peserta selama menjalani tugas di shelter darurat menjadi salah satu bentuk dukungan yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Jembarwati (2020) yang membuktikan bahwa dukungan sosial sesama tenaga kesehatan berupa kerjasama yang baik, sikap saling mendukung dapat mereduksi stres pada tenaga kesehatan selama masa pandemi.

Sesi *drawing gratitude* yang dilakukan dengan mengidentifikasi hal-hal yang dapat disyukuri di masa sulit mampu menstimulasi peserta untuk tetap bersyukur menjalani perannya sebagai tenaga kesehatan. Rahmania dan Nashori (2021) melaporkan bahwa syukur menjadi variabel religiusitas yang membantu menurunkan stres pada tenaga kesehatan selama masa pandemi COVID 19.

Pada saat sesi evaluasi, diperoleh informasi seluruh peserta berhasil menerapkan teknik seni ekspresif pada kesehariannya, meskipun belum konsisten. Aktivitas seni yang dilakukan membantu peserta mengatasi kelelahan kerja dengan merenungkan pengalaman dan menjaga motivasi. Kurniasih et al. (2021) menyatakan bahwa terapi seni berperan sebagai alternatif coping dalam penanganan

stres yang bila dilakukan secara konsisten dapat menjadi pengembangan keterampilan coping yang adaptif.

Ditinjau secara ilmiah, terapi seni ekspresif memiliki sebuah mekanisme dalam tubuh yang berkontribusi pada penurunan stres. Kamal et al. (2016) menjelaskan aktivitas seni dapat merangsang sistem saraf parasimpatik yang bertanggung jawab untuk meredakan stres. Aktifnya sistem parasimpatik berpengaruh terhadap produksi hormon stres, yakni hormon kortisol. Terapi seni ekspresif dapat membantu pengurangan kadar kortisol dalam tubuh dan berdampak pada pengurangan gejala stres.

Secara keseluruhan intervensi yang dilakukan berjalan dengan lancar. Terdapat beberapa hambatan yang dihadapi dalam proses ini diantaranya sulitnya menemukan jadwal yang cocok antara peserta dan fasilitator, sehingga teknik ekspresif dilakukan dalam satu hari. Interval pelaksanaan yang terlalu dekat juga membuat peserta belum dapat melaksanakan latihan aktivitas seni di rumah dengan konsisten. Keterbatasan lain yang juga dihadapi yaitu terkait aspek observasi. Selama melakukan pertemuan, seluruh peserta dan fasilitator selalu menggunakan masker, sehingga sedikit sulit untuk melakukan observasi dari ekspresi wajah dan hanya melalui suara serta perilaku yang tampak saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan gejala stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang bertugas di Shelter COVID-19 setelah diberikan terapi seni ekspresif yang dikombinasikan dengan konseling kelompok. Seluruh peserta merasakan adanya perubahan positif, sehingga

intervensi ini efektif untuk menurunkan stres.

Saran

Kondisi stres tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari – hari. Situasi dan kondisi yang tidak terkendali menjadi salah satu kontribusi individu mengalami stres, terutama bagi tenaga kesehatan yang memiliki jadwal kerja padat dan fluktuatif. Berdasarkan alasan tersebut, peserta dapat meneruskan teknik yang sudah dilatihkan guna mengatasi tekanan lain yang dihadapi kedepannya. Peserta juga dianjurkan untuk melanjutkan formasi kelompok yang sudah

terbentuk sebagai bentuk *support system* untuk berbagi satu sama lain.

Stresor yang muncul pada peserta sebagian besar merupakan dampak dari pandemi. Sebagai tenaga kesehatan, penting untuk mendapatkan fasilitas pendukung dari layanan kesehatan tempat bekerja, seperti memperhatikan kebutuhan – kebutuhan psikologis tenaga kesehatan terutama saat beban dan jadwal kerja sedang tinggi. Perlunya dukungan lanjutan kepada tenaga kesehatan dengan menyediakan kegiatan *sharing* permasalahan secara berkelompok dan rutin agar dapat mengurangi tekanan yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2021). Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 741–752.
- Ayuningtyas, S. M., & Hendriani, W. (2021). Stres Pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi COVID-19: Tinjauan Literatur. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1091–1100.
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Terhadap Penurunan Burnout pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1), 63–82. <https://doi.org/10.20885/intervensi-psikologi.vol15.iss1.art6>
- Brabender, V. M., Smolar, A. I., & Fallon, A. E. (2004). *Essentials of Group Therapy*. Wiley.
- Buchalter, S. I. (2004). *A Practical Art Therapy*. Jessica Kingsley. http://www.123library.org/book_details/?id=2041
- Finaka, A. W. (2020). Penerapan PSBB di Sejumlah Wilayah Indonesia. <https://indonesiabaik.id/infografis/penerapan-psbb-di-sejumlah-wilayah-indonesia>
- Italia, S., Favara-Scacco, C., Di Cataldo, A., & Russo, G. (2008). Evaluation and Art Therapy Treatment of The Burnout Syndrome in Oncology Units. *Psycho-Oncology*, 17(7), 676–680. <https://doi.org/10.1002/pon.1293>
- Jembarwati, O. (2020). Stres dan Dukungan Sosial pada Perawat, Dokter dan Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 292–299.

- Kamal, A. H., Bull, J. H., Wolf, S. P., Swetz, K. M., Shanafelt, T. D., Ast, K., Kavalieratos, D., Sinclair, C. T., & Abernethy, A. P. (2016). RETRACTED: Prevalence and Predictors of Burnout Among Hospice and Palliative Care Clinicians in the U.S. *Journal of Pain and Symptom Management*, 51(4), 690–696.
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2015.10.020>
- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–32.
<https://doi.org/10.38165/jk.v12i1.234>
- Latipun. (2017). *Psikologi Konseling*. UMM Press.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). The Guilford Press.
- McCormick, J., & Barnett, K. (2011). Teachers' Attributions for Stress and Their Relationships with Burnout. *International Journal of Educational Management*, 25(3), 278–293.
<https://doi.org/10.1108/09513541111120114>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).
<https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Nurchayanti, D. (2017). *Pendekatan Art Therapy pada Mahasiswa yang Mengalami Academic Burnout* [Thesis]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pasaribu, P. D. L. B., & Ricky, D. P. (2021). Tingkat Stres Perawat Terkait Isu COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 287–294.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.429>
- Potash, J. S., Ho, A. H., Chan, F., Wang, X. L., & Cheng, C. (2014). Can Art Therapy Reduce Death Anxiety and Burnout in End-of-life Care Workers? A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Palliative Nursing*, 20(5), 233–240.
<https://doi.org/10.12968/ijpn.2014.20.5.233>
- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Umum (SMU)*. PT Bona Sumber Daya MIPA.
- Putriani, L. (2021). Konselor dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29–37. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480>
- Rachmawaty, F. (2015). Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Simptom Stres Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan

- Khusus. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(2), 129–144.
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2021). Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 81–94.
<https://doi.org/10.15575/jpib.v4i2.13382>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (W. C. Kristiaji & Y. Sumiharti, Eds.). Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Setiana, D. A. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2018). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 192–202.
<https://doi.org/10.31101/jkk.402>
- Solaeman, A. A., Dewi, M. P., & Chrisnatalia, M. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja pada Tenaga Kesehatan saat Pandemi COVID-19. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(3), 117–128.
<https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i3.7304>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan : (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. CV Alfabeta.
- Torres, K. A., Glaros, C., Henry, M., Reed, K., Moss, M., & Tietbohl, C. (2023). Creative Arts Intervention to Reduce Burnout and Decrease Psychological Distress in Healthcare Professionals: A Qualitative Analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 83, 102021.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102021>
- Wang, H., Liu, Y., Hu, K., Zhang, M., Du, M., Huang, H., & Yue, X. (2020). Healthcare Workers' Stress when Caring for COVID-19 Patients: An Altruistic Perspective. *Nursing Ethics*, 27(7), 1490–1500.
<https://doi.org/10.1177/0969733020934146>
- Zhu, Z., Xu, S., Wang, H., Liu, Z., Wu, J., Li, G., Miao, J., Zhang, C., Yang, Y., Sun, W., Zhu, S., Fan, Y., Chen, Y., Hu, J., Liu, J., & Wang, W. (2020). COVID-19 in Wuhan: Sociodemographic characteristics and hospital support measures associated with the immediate psychological impact on healthcare workers. *E Clinical Medicine*, 24, 100443.
<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100443>

