

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* untuk menurunkan kecemasan pada perawat gugus tugas Covid 19. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 peserta dengan rentang usia antara 25-35 tahun yang memiliki skor kecemasan kategori sedang dan berat serta terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan HARS (14 aspek) yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan menurut (Stuart dan Sundein, 1998)). Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen, yaitu menggunakan pretest-posttest control group design dengan teknik pengambilan data *random assigment*. Analisis data dari penelitian ini terdiri dari analisis kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Analisis data kuantitatif menggunakan *mann whitney test* digunakan untuk melihat perbedaan kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah subjek diberikan perlakuan dan *wilcoxon signed ranks test* digunakan untuk melihat perbedaan kecemasan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2,637 dengan signifikansi 0,008 ($p<0,05$). Selanjutnya ada perbedaan yang signifikan terhadap skor kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2,807; ($p<0,05$). Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* untuk menurunkan kecemasan pada perawat gugus tugas Covid 19.

Kata Kunci : Pelatihan Mindfulness, kecemasan, Perawat gugus tugas Covid 19

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine how the effects mindfulness-based stress reduction training helps in reducing the anxiety of the nurses in Covid-19 task force. There were 16 participants in this study and ranged in age from 25 to 35 years old and had scores in the moderate to severe categories of anxiety. They were then divided into two groups: the experimental group and the control group. The HARS anxiety scale (14 aspects) was employed in this study, which referred to the anxiety aspects by Stuart and Sundeen (1998). This study design uses an experimental research design, pretest-posttest control group design with random assignment data collection techniques. The data analysis included both qualitative and quantitative data analysis. The results of observations and interviews were used to undertake qualitative data analysis. The Mann Whitney test was used to determine whether there were any differences in anxiety between the experimental and control groups after treatment, and the Wilcoxon signed ranks test was used to check if there were any differences in anxiety in the experimental group before and after treatment. The results showed that following treatment, there was a significant difference in anxiety levels between the experimental and control groups, with a Z value of -2.637 and a significance of 0.008 ($p<0.05$). Furthermore, with a Z value of -2.807; ($p<0.05$), there was a significant difference in anxiety scores in the experimental group before and after treatment. The findings of this study revealed that mindfulness-based stress reduction training helped in reducing the nurse anxiety of Covid 19 task force.

Keywords: Mindfulness training, anxiety, Covid 19 task force nurse