

Pengaruh *Thought Stopping* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Masyarakat Penerima Vaksinasi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

The Effect of Thought stopping on Reducing Anxiety Levels for the Recipient of the Covid-19 Vaccination in the Banjarmasin Terminal Health Center Work Area

Tya Ayu Widyasari ^{1*}

Subhannur Rahman ²

Desilestia Dwi Salmarini ³

Universitas Sari Mulia,
Banjarmasin, Kalimantan
Selatan, Indonesia

*email: tyaayuw30@gmail.com

Abstrak

Pandemi covid-19 yang sudah menimbulkan berbagai macam dampak yang sudah dialami masyarakat Indonesia. Pemerintah memberikan sebuah terobosan guna mengurangi angka covid-19 di Indonesia yaitu vaksinasi covid-19. Vaksinasi covid-19 harapannya adalah menciptakan *herd immunity* pada rakyat Indonesia, akan tetapi masih banyaknya masyarakat yang mengalami kecemasan saat proses penerimaan vaksinasi covid-19. Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin terdapat 5 dari 10 orang yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami masyarakat tersebut dapat dikurangi dengan berbagai macam cara salah satunya yaitu pemberian intervensi terapi *thought stopping*. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *thought stopping* terhadap penurunan tingkat kecemasan masyarakat penerima vaksinasi covid-19 di wilayah kerja puskesmas terminal Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi yang diambil yaitu masyarakat penerima vaksinasi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin. Jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan teknik purposive sampling. Hasil uji statistik *Paired T-Test* diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan antara kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Ada pengaruh *thought stopping* terhadap penurunan tingkat kecemasan masyarakat penerima vaksinasi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

Kata Kunci:

Kecemasan
Thought Stopping
Vaksinasi

Keywords:

Anxiety
Thought Stopping
Vaccination

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused various impacts that have been experienced by Indonesian people. The government has provided a breakthrough to reduce the number of Covid-19 in Indonesia, namely the Covid-19 vaccination. The hope of the Covid-19 vaccination is to create herd immunity for the people of Indonesia, but there are still many people who experience anxiety during the process of receiving the Covid-19 vaccination. A preliminary study conducted in the working area of the Banjarmasin Terminal Health Center showed that 5 out of 10 people experienced anxiety. The anxiety experienced by the community can be reduced in various ways, one of which is the provision of *thought stopping* therapy interventions. This study aims to determine whether there is an effect of *thought stopping* on reducing the anxiety level of the people who receive the COVID-19 vaccination in the working area of the Banjarmasin Terminal Health Center. This research uses quantitative methods. The population taken is the community receiving the covid-19 vaccination in the working area of the Banjarmasin Terminal Health Center. The number of samples is 30 people with purposive sampling technique. The results of the Paired T-Test statistic test showed that the significance value (2-tailed) was $0.000 < 0.05$, indicating a difference between anxiety before and after the intervention. There is an effect of *thought stopping* on reducing the level of anxiety of the people receiving the covid-19 vaccination in the working area of the Banjarmasin Terminal Health Center



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5129>.

PENDAHULUAN

Pertama kali munculnya wabah covid-19 di Wuhan, China tanggal 29 Desember 2019, virus tersebut telah menyebar keseluruh kota yang ada di China dan juga mulai menyebar di seluruh dunia (Maryana et al., 2020). Sejak adanya pandemi covid-19 yang mulai tersebar di

Indonesia awal tahun 2020 yang sangat meresahkan dan menimbulkan kecemasan serta ketakutan pada masyarakat. Hal ini terjadi karna cemas dan takut terjangkit virus covid-19 yang penyebarannya sangat tidak terkendali dan semakin meluas (Junaedi et al., 2021).

Didapatkan dari data bahwa sejak April 2021 diketahui sejumlah 169 negara melakukan vaksinasi massal dengan program nasional penanggulangan covid-19. Pada Agustus 2021, di seluruh dunia yang sudah menerima satu dosis vaksinasi covid-19 tercatat 31, 4%, dan 23,6% yang telah melakukan vaksinasi dosis lengkap. Adapun 4, 72 miliar dosis yang telah diberikan secara mendunia. Tetapi di Negara yang masih berpenghasilan rendah menerima setidaknya satu dosis sebanyak 1, 3% (Mathieu et al., 2021).

Berdasarkan data yang didapatkan dari satuan tugas covid-19 dipertengahan Juni 2021 sebanyak 181.554.465 jumlah vaksin dan penduduk yang sudah mendapatkan vaksinasi dosis pertama yaitu sebanyak 22.873.342 (12,60%) penduduk yang sudah mendapatkan vaksin dosis kedua sebanyak 12.212.906 (6,73%) (KPC-PEN, 2021). Data yang didapatkan pada laman Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia, provinsi Kalimantan Selatan capaian vaksinasi tersebut sebesar 22,43% hal tersebut berarti berada di bawah capaian nasional yaitu 36,57% (KKBPRI, 2021).

Menurut data yang diambil langsung oleh peneliti didapatkan bahwa bulan Oktober 2021 penerima vaksinasi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin yaitu sebanyak 11.902 diantaranya yaitu penerima vaksin dosis pertama dan dosis kedua.

Tujuan dilakukan vaksinasi covid-19 harapannya adalah menciptakan *herd immunity* pada rakyat Indonesia. Akan tetapi warga Indonesia dalam menjalankan program vaksin sulit menghadapi berbagai gangguan seperti penolakan masyarakat, tersebar nya berbagai berita-berita yang tidak benar di masyarakat, ketakutan dengan dampak dari vaksinasi. Kecemasan yang terjadi pada masyarakat tersebut adalah sesuatu yang wajar dikarenakan program vaksinasi covid-19 ini baru pertama kali dilakukan. (Kholdiyah et al., 2021). Masyarakat juga tidak setuju memberikan pendapat bahwa kandunganya belum teruji dan efektifitasnya masih rendah (BPOM, 2021). Pendapat tersebut terlihat bahwa masyarakat yang menolak untuk melakukan program vaksin merasa

cemas dan ditakutkan akan menurunkan imunitas masyarakat apabila dilakukannya vaksinasi.

Salah satu intervensi yang mungkin dapat diterapkan untuk mengurangi permasalahan tersebut adalah dengan pemberian terapi *thought stopping*. *Thought stopping* biasa disebut dengan terapi stop berpikir ini didefinisikan sebagai sebuah teknik yang dipergunakan untuk menghilangkan pikiran negatif yang ada pada diri seseorang yang merusak diri dengan cara berkata “STOP” pada saat pelaksanaannya dan merubah pikiran negatif dengan pikiran yang positif (Rahman, 2021).

Berdasarkan apa yang sudah disampaikan, dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait pengaruh *thought stopping* terhadap penurunan tingkat kecemasan masyarakat sebelum vaksinasi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimen menggunakan *one group pretest-postes*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah masyarakat di atas 18 tahun, masyarakat yang sebelum dan sesudah menerima vaksinasi covid-19 pertama, kedua dan ketiga yang bersedia menjadi responden. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 orang responden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner tentang kecemasan menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* untuk mengetahui tingkat kecemasan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *thought stopping* terhadap penurunan tingkat kecemasan masyarakat penerima vaksinasi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut data demografi responden yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	8	27%
Perempuan	22	73%
Jumlah	30	100%

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel II. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	0	0%
SMP	2	7%
SMA	25	83%
SI/Sarjana	3	10%
Jumlah	30	100%

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel III. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Usia	Frekuensi (n)	Persentase %
16-25 Tahun	28	93%
26-45 Tahun	2	7%
45-65 Tahun	0	0%
Jumlah	30	100%

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Perlakuan (Pretest)

Rentang Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Mengalami Cemas (Normal)	0	0%
Kecemasan Ringan	26	87%
Kecemasan Sedang	4	13%
Kecemasan Berat	0	0%
Jumlah	30	100%

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel V. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Perlakuan (Posttest)

Rentang Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Mengalami Cemas (Normal)	27	90%
Kecemasan Ringan	2	7%
Kecemasan Sedang	1	3%
Kecemasan Berat	0	0%
Jumlah	30	100%

Data Primer, 2022

Tabel VI. Tests of Normality

	Masyarakat	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statis	df	Sig.
Tingkat Kecemasan	Pretest	0,517	30	.076
	Posttest	0,130	30	.200
Hasil	$\Delta\alpha$ 0,000<0,05 : Ha Diterima			

(Sumber: Data Primer, 2022)

Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan sebelum pemberian intervensi dan sesudah intervensi pemberian *thought stopping* pada masyarakat yang mengalami kecemasan. Hal tersebut juga dapat dilihat bahwa adanya penurunan jumlah kecemasan yang ada pada kuesioner sebelum dan sesudah pemberian. Pada saat responden mengalami cemas lalu diberikan intervensi *thought stopping*, dan responden mengaplikasikan intervensi tersebut, pikiran responden yang awalnya memiliki pikiran negative terkait vaksinasi covid-19 pun berubah menjadi pikiran positif.

Pada saat proses penelitian dapat dilihat dan didapatkan dari sedikit wawancara yang dilakukan peneliti pada responden yaitu munculnya beberapa gejala yang merugikan keseharian seperti merasa kesulitan memulai tidur, merasa cemas, gangguan pencernaan, kram pada bagian ekstremitas atas dan bawah, takut tanpa alasan, dan merasa khawatir akan dilakukannya vaksinasi. Hal ini juga dikatakan oleh (Kumbara et al., 2018) menurut Gunarsa 2004 ada beberapa gejala fisik yang muncul yaitu tidak tenang, gelisah, pegangan otot dan leher dan sulit tidur. Gejala psikologis yaitu terjadi gangguan pada perasaan dan konsentrasi dan perubahan pada emosi.

Masyarakat wilayah Puskesmas Terminal Banjarmasin didapatkan pada tabel 4 kecemasan yang dialami yaitu kecemasan ringan dan cemas sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan peneliti, hal tersebut menghindari untuk mendapatkan masyarakat yang mengalami kecemasan berat dikarenakan apabila mengalami kecemasan yang berlanjut harus menggunakan obat farmakologis yang sesuai resep dokter. Menurut Jiwo (2012) dan Wells et al. (2017) dalam kasus yang berat, untuk menangani kecemasan tersebut harus menggunakan pengobatan dimana yang memiliki gejala lebih berat diantaranya gangguan pani, gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan post-traumatic stress disorder. Penanganan kecemasan dapat pula menggunakan pengobatan farmakologis harus dengan menggunakan resep dokter. Pemberian *thought stopping* menurut Rahman (2021) untuk mengatasi orang yang mengalami kecemasan maupun stress ringan dan sedang, pecandu minuman keras, fobia, isolasi social, percobaan bunuh diri, halusinasi maupun harga diri rendah.

Masyarakat yang mengalami kecemasan sebelum dilakukannya intervensi *thought stopping* berupa psikologis dan fisik, seperti yang paling banyak didapatkan pada kuesioner nomor 1 dan 19 yaitu “saya merasa gugup dan cemas” dan “saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik”. Dengan diberikannya terapi *thought stopping* dengan waktu berkala selama 7 hari dengan pemberian berulang dengan cara dasar mengatakan kata “STOP” saat memiliki pemikiran yang negatif. Setelah pemberian tersebut dapat dilihat jumlah dari hasil kuesioner tersebut berkurang.

Intervensi ini dapat mempengaruhi kecemasan *thought stopping* dikarenakan memiliki kegunaan untuk membantu dalam kontrol tidak produktif seseorang atau sedang mengalami kehilangan sebuah pikirandan citra diri dengan menghilangkan atau menekankan kesadaran yang negatif. Intervensi ini juga berlaku pada seseorang yang lebih terfokus pada masa-masa lalu yang sudah tidak bisa diruba ataupun menyesali hal yang tidak bias

terulang, sehingga seseorang tersebut terjat ke dalam pemikiran yang negatif sehingga seseorang menyalahkan diri mereka sendiri. *Thought stopping* sendiri dapat menghentikan pemikiran negatif dan juga mudah dikelola dan dapat digunakan secara individu untuk mengatur sikap dalam diri (Rofiq, 2012)

Terapi pemberian *thought stopping* adalah teknik kognitif behavior dimana dapat dilakukan saat seseorang merasa ada memikirkan pikiran negatif dan seseorang tersebut berharap untuk memunculkan pikiran positif. Setelah seseorang mampu menghilangkan pikiran negatif dan mampu memunculkan pikiran positif maka dari situlah dapat juga muncul perilaku positif, sehingga sangat menguntungkan bagi seseorang yang melakukan *thought stopping* tersebut sehingga kecemasan mengalami penurunan. (Dramawan et al., 2021). Hal ini sejalan dengan D. W. Sari & Abdullah (2021) kata “STOP” termasuk kata perintah yang berfungsi untuk hukuman atau larangan, sehingga pikiran negative tidak muncul kembali. Kata “STOP” pula berperan sebagai pengalihan perintah serta sebuah perintah yang diikuti pikiran atau stimulus untuk tidak mengembalikan pikiran negatif. Ketika diberikannya *thought stopping* yang dengan mengatakan “STOP” dan memberikan stimulus positif yang baru, seluruh pikiran berubah menjadi nyaman rileks, tenang, menjadi lebih bersemangat dan termotivasi serta kecemasan berkurang.

Hasil yang telah didapatkan ini pun sejalan dengan penelitian lain yang diteliti oleh Abdurrahman dan Mubin (2020), Widati & Twistiandayani (2013), Yani & Putri (2020), Rilyani & Andrianti (2020), D. W. Sari & Abdullah (2021), Usraleli & Forwaty (2022), dan Taufiq et al (2021) memiliki hasil yang sama yaitu adanya pengaruh pada pemberian *thought stopping*. Hasil dari uji statistik didapatkan $<0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *thought stopping* dalam artian terapi tersebut berpengaruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti melalui pemberian kuesioner pretest, pemberian perlakuan *thought stopping* dan pemberian kuesioner posttest. Ada pengaruh *thought stopping* terhadap penurunan tingkat kecemasan masyarakat penerima vaksinasi covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin. Dilakukan dengan menggunakan uji statistic SPSS yaitu uji *Paired T-Test* dengan hasil nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Subhannur Rahman, S.Kep., Ns., M.Kep dan Desilestia Dwi Salmirini, S.S.T., M. Kes yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

BPOM. 2021. Badan Pengawas Obat dan Makanan - Republik Indonesia. Pom. Id. <https://www.pom.go.id>

Dramawan, A., Muttaqin, M., Mawaddah, E., & Cembun, C. 2021. Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB. *Bima Nursing Journal*, 3(1), 50. <https://doi.org/10.32807/bnj.v3i1.760>

Jiwo, T. 2012. *Anxiety (Kecemasan)*. Universitas Negeri Semarang.

Junaedi, D., Arsyad, M. R., Salistia, F., & Romli, M. 2021. Menguji Efektivitas Vaksinasi Covid-19 di Indonesia. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1), 120–143. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v4i1.537>

Kholidyah, D., Sutomo, & Kushayati, N. 2021. Hubungan Persepsi Masyarakat Tentang Vaksin Covid-19 Dngan Kecemasan Saat Akan Menjalani Vaksinasi Covid-19. *Keperawatan*, 14(2), 8–20.

KKBPRI. 2021. Kunjungi Kalimantan Selatan, Menko Airlangga Pastikan Sinergi dan Kolaborasi Dalam Penanganan Pandemi Covid-19 - Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia. [Www.Ekon.Go.Id](http://www.Ekon.Go.Id).

KPC-PEN. 2021. Data Vaksinasi COVID-19 (Update per 19 Juni 2021) - Berita Terkini Covid19.go.id. Kemkes.Go.Id.

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. 2018. Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>

Maryana, Dita, L., Dety, N., & Kurniawan Mahreni Fajar. 2020. Peran Media Komunikasi Dalam Upaya Edukasi Tentang Pentingnya Vaksin Sinovac Untuk Mencegah Penularan Covid-19 (Di Kecamatan Dusun Selatan Kalimantan Tengah). *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 2, 1156–1163.

Mathieu, E., Ritchie, H., Ortiz-Ospina, E., Roser, M., Hasell, J., Appel, C., Giattino, C., & Rodés-Guirao, L. 2021. A global database of COVID-19 vaccinations. *Nature Human Behaviour*, 5(7), 947–953. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01122-8>.

Rahman, S. 2021. *Cara Aman Mengelola Stress Di Situasi Bencana*. CV. AA RIZKY.

Rilyani, R., & Andrianti, D. R. 2020. Pengaruh Penerapan Terapi Thought Stopping Terhadap Ibu Postpartum Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Kota Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 376–385.

Rofiq, A. A. 2012. Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis. *Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI*, 02(01), 68.

Sari, D. W., & Abdullah, S. M. 2021. Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. 13, 139–148.

- Taufiq, R. R. G., Wulandari, I. S., & Sani, F. N. 2021. Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Universitas Kusuma Husada Surakarta, 50. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1743/1/nasp-ub.pdf>
- Usraleli, & Forwaty, E. 2022. Penerapan Thought Stopping (TS) dan Assertive Training (AT) terhadap Kecemasan Warga Binaan Sebelum Bebas di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru. 22(1), 586–590. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.2202>.
- Wells, B. G., DiPiro, J. T., Schwinghammer, T. L., & DiPiro, C. V. 2017. Pharmacotherapy Handbook. In McGraw-Hill Companies (10th ed.). Mc Graw Hill Education.
- Widati, A., & Twistiandayani, R. 2013. Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah, 240–242.