

EFEKTIVITAS INTERVENSI RELAKSASI BENSON TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA SUKARELAWAN COVID-19 PMI KABUPATEN TEMANGGUNG

INTISARI

Latar belakang: Perjalanan pandemi COVID-19 yang panjang dan tidak adanya kepastian penurunan kasus hingga saat ini menyebabkan berbagai distress psikologis yang berpotensi memunculkan berbagai gejala psikopatologi psikiatri, oleh sebab itu intervensi pada sukarelawan menjadi sebuah kebutuhan penting. Salah satu jenis metode intervensi yang mudah, murah, singkat dan tidak menimbulkan efek samping dalam mengurangi stres baik stres fisik maupun psikis adalah relaksasi pernafasan Benson. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien sehingga lebih mudah dilakukan secara mandiri. Penanganan awal distress psikologis pada sukarelawan COVID-19 yang tidak dilakukan dengan baik akan berpotensi memunculkan gangguan psikiatri berkepanjangan yang bisa jatuh pada gangguan jiwa berat.

Tujuan penelitian: untuk mengidentifikasi peran intervensi relaksasi Benson terhadap distress psikologis sukarelawan COVID-19 PMI kabupaten Temanggung

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis *quasi experimental* dengan bentuk *pre-test and post-test with nonequivalent control group design*. Subjek penelitian adalah sukarelawan COVID-19 Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Temanggung terdiri dari 30 sukarelawan yang terbagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Tingkat stress sukarelawan diukur dengan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* dan Tingkat kemaknaan uji statistik dinyatakan pada $p < 0.05$. Analisis data menggunakan uji Mann whitney dan uji regresi linier multipel.

Hasil : Dari hasil uji bivariat *Mann Whitney* untuk median penurunan distress psikologis, stres, cemas dan depresi pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol secara berurutan adalah distress psikologis ($p=0,023$), dimensi stres ($p=0,009$), dimensi cemas ($p= 0,030$) dan depresi ($p=0,629$). Hasil analisis multivariate didapatkan pemberian relaksasi benson bermakna terhadap penurunan skor distress psikologis nilai $p=0,046$ dan jenis pekerjaan $p=0,009$. Koefisien regresi variabel relaksasi benson $-4,20$ berarti bahwa Intervensi relaksasi benson menurunkan skor distress sebanyak 4,2 lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan : Intervensi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan distress psikologis sukarelawan COVID-19 di PMI Kabupaten Temanggung khususnya pada domain stres dan cemas dibandingkan pada domain depresi.

Kata kunci: Relaksasi Benson – **Distres** Psikologis– Sukarelawan COVID-19 - PMI

THE EFFECTIVENESS OF BENSON'S RELAXATION INTERVENTION ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN COVID-19 VOLUNTEERS OF INDONESIAN RED CROSS (PMI) KABUPATEN TEMANGGUNG

ABSTRACT

Background: The long journey of the COVID-19 pandemic and the uncertainty of decreasing cases to date have caused various psychological distresses that have the potential to cause various psychiatric psychopathological symptoms, therefore intervention in volunteers is an important need. One type of intervention method that is easy, inexpensive, short and does not cause side effects in reducing stress, both physical and psychological stress, is Benson's breathing relaxation. Benson's relaxation technique is a relaxation technique that is combined with the beliefs held by the patient so that it is easier to do independently. The initial handling of psychological distress in COVID-19 volunteers that is not carried out properly will have the potential to cause prolonged psychiatric disorders that can lead to severe mental disorders.

The purpose : To identify the role of Benson's relaxation intervention on the psychological distress of COVID-19 volunteers at PMI Temanggung district.

Methods: This study used a quasi-experimental design in the form of pre-test and post-test with nonequivalent control group design. The research subjects were 30 volunteers for the COVID-19 Indonesian Red Cross (PMI) Temanggung Regency who were divided into 15 intervention groups and 15 control groups. Volunteer stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) instrument and the significance level of the statistical test was stated at $p < 0.05$. Data analysis used independent T-test and multiple linear regression test.

Result : The Mann Whitney bivariate test for the median decrease in psychological distress, stress, anxiety and depression in the intervention group compared to the control group respectively were psychological distress ($p = 0.023$), dimensions of stress ($p = 0.009$), anxiety ($p = 0.030$) and depression ($p = 0.629$). The results of multivariate analysis showed that Benson relaxation had a significant effect on decreasing psychological distress scores, $p = 0.046$ and type of job, $p = 0.009$. Benson relaxation variable regression coefficient -4.20. Benson's relaxation intervention reduced distress scores by 4.2 higher in the intervention group than the control group.

Conclusion: Benson's relaxation intervention was effective in reducing the psychological distress of COVID-19 volunteers at PMI Temanggung Regency.

Keywords : Benson Relaxation – Psychological Distress – COVID-19 Volunteers - PMI