

Meta Analisis

by Auliya Diah Safitri 02

Submission date: 26-May-2023 03:43PM (UTC+0700)

Submission ID: 2102321569

File name: TRNTN154121506_Auliya_Diah_Safitri_MetaAnalysis.docx (179.91K)

Word count: 2345

Character count: 14817

Meta-Analysis: *Medium Effect Size Mindfulness-Based Intervention (MBI)* Untuk Menurunkan Stres Kerja

Auliya Diah Safitri¹

¹Fakultas Psikologi,
Universitas Surabaya, Indonesia
Email: ¹s154121506@student.ubaya.ac.id

Ananta Yudianto²

²Fakultas Psikologi,
Universitas Surabaya, Indonesia
Email: ²ananta@staff.ubaya.ac.id

Correspondence:

⁴

Ananta Yudianto

Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Indonesia
Email: ananta@staff.ubaya.ac.id

Abstract

This study was conducted to determine the effectiveness of Mindfulness Based Intervention to reduce work stress using the meta-analysis method through literature review from 10 international research journals relevant to research variables. Based on statistical calculations using mean data (M), standard deviation (SD), and the number of participants (n) will find the effect size value obtained from the random effect. Thus, it will be found later that whether Mindfulness Based Intervention is a treatment that has the effectiveness to reduce work stress and how much effectiveness value is given. The number of participants in this study was 1,119 people who were divided into two groups, namely the experimental group (n = 560 people) and the control group (n = 559 people). The results showed that the value of the random effect model was -0.536 (95% CI = (-0.8208 to -0.2506)). The result of the value of p Value = <0.001 with the value of inconsistency (I^2) = 80.6 %. In this study, the results of the meta-analysis test, it can be concluded that mindfulness-based intervention has a relatively moderate effect against work stress.

Keyword : Meta-analysis, mindfulness-based intervention, job stress

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas Mindfulness Based Intervention untuk menurunkan stres kerja dengan menggunakan metode meta-analisis melalui review literatur dari 10 jurnal penelitian internasional yang relevan dengan variabel penelitian. Berdasarkan perhitungan statistik dengan menggunakan data mean (M), standar deviasi (SD), dan jumlah partisipan (n) akan menemukan nilai effect size yang diperoleh dari random effect. Dengan demikian, nantinya akan ditemukan bahwa apakah Mindfulness Based Intervention merupakan treatment yang memiliki efektifitas untuk menurunkan stres kerja dan seberapa besar nilai efektifitas yang diberikan. Jumlah partisipan pada penelitian ini 1.119 orang yang dibagi dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen (n=560 orang) dan kelompok kontrol (n=559 orang). Hasil Penelitian menunjukkan nilai random effect model yaitu sebesar -0,536 (95% CI = (-0,8208 sampai -0,2506)). Hasil dari uji p Value = <0.001 dengan nilai inkonsistensi (I^2) = 80,6 %. Berdasarkan hasil uji meta analisis dapat disimpulkan mindfulness-based intervention memiliki efek medium terhadap stres kerja.

Kata Kunci : Meta-analisis, mindfulness-based intervention, stres kerja

LATAR BELAKANG

Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan pada tahun 2001 bahwa

kesehatan mental adalah keadaan sehat atau sejahtera. Dalam keadaan ini, individu dapat mencapai nilai mereka, mengatasi tekanan

hidup normal, terlibat dalam pekerjaan yang produktif dan bermanfaat, dan memiliki kemampuan untuk berkontribusi pada komunitas mereka (Shadloo et al. 2016). Hasil survey dari Health and Safety Executive tahun 2017/2018 membuktikan bahwa stres dan depresi yang terjadi dalam pekerjaan terdapat 600.000 kasus dengan tingkat 2.090 per 100.000 karyawan. Pada segi presentase, 57% karyawan tidak hadir di kantor karena sakit dan 44 % karyawan mengalami stres dan depresi karena pekerjaan. (HSE,2018). Stres kerja adalah kondisi adanya rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Simtom yang tampak pada stres ini yaitu ketidakstabilan emosi, merasa gelisah dan tidak bisa rileks, cenderung menarik diri, mengalami gangguan tidur, naiknya tekanan darah, frekuensi merokok menjadi lebih sering dan gangguan pada pencernaan. (Mangkunegara,2017). Stres di tempat kerja berbahaya bagi kesejahteraan karyawan dan dapat menyebabkan peningkatan ketidakhadiran, disfungsi organisasi, dan penurunan produktivitas (Colligan & Higgins, 2006).

Cunningham & Regan (2016) menunjukkan bahwa dampak stres pada kesehatan mental ada di mana-mana, tanpa memandang usia dan industry. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa efek kecemasan dan stres kerja memperburuk kondisi fisik dan mental, meningkatkan kesalahan terkait pekerjaan, dan mengurangi produktivitas kerja bagi profesional kesehatan. Dampak terhadap organisasi kesehatan dapat terjadi berupa buruknya kualitas pelayanan yang dikarenakan menurunnya kesadaran terhadap rasa peduli petugas kesehatan yang dapat menimbulkan kesalahan sehingga dapat membahayakan keselamatan pasien. (Park dan Kim,2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa tenaga kesehatan rentan mengalami stress kerja terlebih dimasa pandemi sehingga berdampak pada produktivitas kerja. Hasil penelitian Althammer, dkk (2021) menunjukkan bahwa intervensi a brief mindfulness-based

self-training dapat mengurangi konflik kehidupan kerja dan psikologis, serta meningkatkan kepuasan dengan keseimbangan kehidupan kerja.

Salah satu intervensi psikologi yang dapat menurunkan stress kerja adalah mindfulness. Mindfulness dapat memberikan efek baik secara individu maupun organisasi. Raza, dkk (2018) sangat merekomendasikan bahwa organisasi harus memberikan pelatihan mindfulness, yang akan mengurangi niat berpindah karyawan dan meningkatkan kepuasan kerja. Efek positif mindfulness ini dapat diterapkan di seluruh profesi dan karakteristik individu peserta, menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness layak dan dapat diskalakan dalam berbagai konteks (Vonderlin dkk, 2020). Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Horner et al (2014) memiliki hasil yang bertolak belakang. Mindfulness Program Training yang dilakukan tidak mempengaruhi secara signifikan pada variabel burnout, stres, dan kepuasan pasien terhadap kelompok eksperimen.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas secara statistik melalui perhitungan meta analisis untuk melihat effect size yang dihasilkan dari pemberian intervensi berbasis mindfulness untuk mengurangi stres kerja.

METODE PENELITIAN

Meta Analisis

Penelitian ini menggunakan metode analisis dengan mengkaji beberapa jurnal internasional. Meta-analisis adalah studi yang menggunakan penelitian-penelitian yang sudah ada dan digunakan oleh peneliti lain dan dilakukan secara sistematis dan kuantitatif dalam menarik kesimpulan yang akurat. (Retnawati dkk, 2018).

Pengukuran effect size dapat dianalisis dengan menggunakan dua cara yaitu perbedaan mean yang distandarisasi dan proporsi varians yang dijelaskan (Santoso, 2010). Pada penelitian ini menggunakan perbedaan mean yang distandarisasi. Oleh

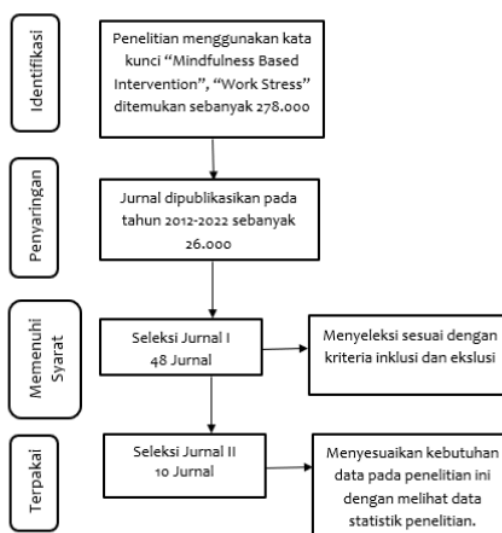
karena itu, pengumpulan data terkait jumlah (N), rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) peserta dalam kelompok kontrol dan intervensi digunakan untuk menentukan nilai effect size. Nilai effect size juga dicari dengan menggunakan rumus Hedges'g. Terdapat tiga kategori nilai effect size Hedges'g menurut Ellis (2010), antara lain effect size kategori kecil (0.2 - 0.5), effect size kategori sedang (0.5 - 0.8), dan effect size kategori besar (≥ 0.8).

Selanjutnya, penelitian ini juga mengukur heterogenitas data-data penelitian. Heterogenitas diperoleh dari nilai inkonsistensi (I^2). Apabila nilai inkonsistensi (I^2) semakin besar maka hasil yang diperoleh semakin menunjukkan keberagaman. Heterogenitas dikelompokkan dalam tiga kategori yakni heterogenitas rendah nilai $\leq 25\%$, heterogenitas sedang nilai $26\% < I^2 \leq 50\%$, heterogenitas tinggi nilai $51\% < I^2 \leq 100\%$, jika heterogenitas 0% maka dapat dikatakan data homogen dan masuk pada kategori heterogenitas sedang (Card, 2012). Penelitian ini menggunakan software Jamovi versi 2.5.0 untuk melakukan proses perhitungan data.

Sumber Informasi dan Strategi Pencarian Penelitian Terdahulu

Peneliti mencari penelitian terdahulu menggunakan kata kunci "Mindfulness Based Intervention", "Work Stress" sebagai variabel yang difokuskan pada studi ini. Pencarian dilakukan pada mesin pencari Google Scholar, PubMed, dan Sciencedirect. Selanjutnya dilakukan seleksi jurnal menggunakan kriteria inklusi, yaitu (1) waktu publikasi selama 10 tahun terakhir, yaitu tahun 2012-2022, (2) Jurnal yang digunakan dapat diakses secara gratis, (3) menggunakan desain Randomized Controlled Trial (RCT). Kriteria eksklusi yang digunakan yaitu (1) menggunakan bahasa selain bahasa Inggris, (2) jurnal ilmiah berbayar. Peneliti mendapatkan 10 jurnal dari tahun 2008 hingga tahun 2020 yang akan diolah dan dikaji. Gambaran terkait proses pencarian jurnal akan dicantumkan pada Gambar 1.

Gambar 1. Skema Alur Pencarian Data Penelitian



HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji meta analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan penelitian terdahulu terkait mindfulness untuk menurunkan stres kerja diperoleh hasil perhitungan dalam kategori medium effect size. Hasil analisa telah dirincikan ke dalam Tabel 1 serta Gambar 2 dan 3. Program atau treatment yang dilakukan pada 10 jurnal yang dianalisa menggunakan program intervensi mindfulness dengan menggunakan berbagai jenis alat ukur untuk variabel stress kerja. Hasil analisis statistik effect size menggunakan Jamovi menunjukkan medium effect size mindfulness untuk menurunkan stres kerja diperoleh dari random effect model yaitu sebesar -0,536 (95% CI = (-0,8208 sampai -0,2506). Hasil dari nilai p Value = < 0.001 dengan nilai $I^2 = 80,6\%$.

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti	Metode Intervensi	Alat Ukur	Negara
1.	(Ameli, R et al, 2020)	Kelompok intervensi mendapat program MBSC singkat (5 sesi dengan durasi 1,5 jam per sesi)	PSS-10	Maryland, AS
2.	(Fendel, J.C. et al, 2021)	Kelompok intervensi terlibat dalam program MBSR oleh Kabat-Zinn yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus dokter residen. Program ini terdiri dari 8 sesi dengan durasi 135 menit persesi. Kelompok intervensi mendapatkan buku panduan materi dan deskripsi latihan praktis, sementara kelompok kontrol hanya mendapat buku panduan materi saja.	PSS-10	Germany
3.	(Lin, L. et al, 2018)	Kelompok intervensi diberi program MBSR (Kabat Zinn) dan MBCT (Teasdale et al) yang dimodifikasi, program terdiri dari 8 sesi kelompok mingguan 2 jam dan 20 menit latihan mindfulness formal di rumah setiap hari selama 6 hari dalam seminggu selama 8 minggu	PSS-14	China
4.	Yang, J. et al 2018	Kelompok intervensi diberi program MBSR di nurse station setiap Kamis pagi atau sore (seminggu sekali) sebanyak 8 sesi. Para responden memilih pelatihan sesuai dengan waktu luang mereka. Konten yang diberikan mencakup hal-hal berikut: pada tahap pertama, persiapan "relaksasi". Pada tahap kedua, <i>Mindfulness breathing</i> .	NSS	China
5.	Lilly, M. et al 2018	Kelompok intervensi diberikan pelatihan berbasis MBI online terdiri dari tujuh modul yang masing-masing diselesaikan setiap minggu. Dua email dikirim setiap minggu: satu memperkenalkan tema mingguan dan satu lagi memberikan pengingat latihan. Waktu penyelesaian untuk setiap modul berkisar antara 20 hingga 30 menit.	C-SOSI	USA
6.	(Yildirim, D. et al 2022)	Kelompok intervensi diberikan program MBB (<i>Mindfulness Based Breathing</i>) dan Terapi musik hanya dalam satu sesi dengan durasi 30 menit.	STAI-I	Turki
7.	Manotas et al 2019	Kelompok eksperimen menerima <i>Mindfulness Training</i> singkat dengan durasi di dalam kelas 2 jam, sekali minggu selama 4 minggu, dengan total 8 jam.	PSS-14	California
8.	Ireland et al 2017	Kelompok intervensi diberikan 3 program berbasis mindfulness yang digabungkan yaitu MBSR, MBCT dan ACT dengan durasi 10 sesi.	PSS-10	Queensland
9.	Zarvijani et al 2021	Kelompok intervensi diberikan pelatihan <i>mindfulness</i> jenis ACT berdasarkan model Steven Hayes. Terdiri dari 8 sesi dengan durasi 2 jam persesi.	PSS-14	Iran
10.	Brinkmann	Kelompok intervensi berlatih setengah jam setiap hari dan untuk menyelesaikan laporan diri setiap hari untuk memantau pertemuan mereka (HRV-Bfb), jenis latihan (MBI) dan untuk berapa lama mereka telah berlatih.	TICS	Germany

No.	Peneliti	Metode Intervensi	Alat Ukur	Negara
		Peserta dihubungi dua kali (setelah minggu ke-1 dan 3) untuk memantau kemajuan mereka. Sesi booster untuk klarifikasi pertanyaan umum atau teknologi disingkirkan dua kali selama enam minggu pelatihan (setelah minggu 1 dan 3)		

Tabel 2. Plot Random Effect

	Estimate	Se	Z	P Value	CI Lower Bound	CI Upper Bound
Intercept	-0,536	0,145	-3,68	<0,001	-0,821	-0,251

Tabel 3. Statistik Heterogenitas

Tau	Tau ²	I ²	H ²	R ²	df	Q	p
0,406	0,1645 (SE=0,0994)	80,6%	5,154	.	9,000	42,902	< 0,001

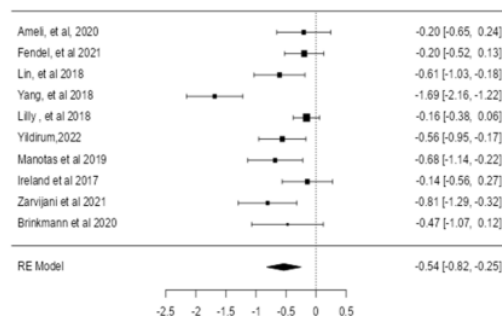
PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji meta-analisis, *mindfulness-based intervention* memiliki efek kategori sedang (*medium effect size*) untuk menurunkan stres kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Burton et al (2016) juga menemukan bahwa *mindfulness-based intervention* memiliki pengaruh moderate terhadap tingkat stres pada tenaga kesehatan profesional. Penelitian ini juga didukung oleh Khoury et al. (2015) yang melaporkan bahwa MBSR adalah intervensi yang cukup efektif untuk mengurangi stres pada tenaga kesehatan profesional. Sejalan dengan hal tersebut subjek pada penelitian ini juga hampir sebagian besar merupakan tenaga kesehatan terutama yang memiliki hasil *medium effect size* (Lin et al, 2018; Manotas et al, 2019 & Yildirim et al. 2022).

Terdapat perbedaan nilai *effect size* yang ditemukan *effect size* yang lebih besar pada penelitian yang dilakukan oleh Yang et al (2018) dengan nilai Hedge's = -1.69 (95% CI= -2.16 hingga -1.22) dan penelitian yang dilakukan oleh Zarvijani, et al (2021) dengan nilai Hedge's = -0.81 (95% CI= -1.29 hingga -0.32). Sementara itu, penelitian lain menunjukkan *effect size* paling kecil datang dari penelitian oleh Ireland et al (2017) dengan nilai Hedge's = -0.14 (95% CI= -

0.56 hingga -0.27). Secara garis besar dari hasil meta analisis yang telah dilakukan menunjukkan intervensi berbasis *mindfulness* hanya memiliki *medium effect size* dengan kata lain efektif namun kurang signifikan untuk menurunkan stress kerja.

Gambar 2. Forest Plot



Meninjau perbedaan nilai *effect size* tersebut peneliti melihat perbedaan metode yang diterapkan yakni pada penelitian yang memiliki nilai *effect size* lebih besar menggunakan metode yang lebih fokus dan dengan durasi yang lebih panjang sementara penelitian yang menghasilkan nilai *effect size* lebih kecil menggunakan metode dengan durasi yang dipersingkat, berbasis *online* dan ada yang menggunakan kombinasi teknik *mindfulness*. Perbedaan pemberian metode

dan durasi yang beragam dapat menjadi faktor yang menyebabkan hasil yang kurang signifikan.

Intervensi *mindfulness* dilakukan dengan menggunakan metode yang beragam. Jenis intervensi berbasis *mindfulness* yang paling dapat diandalkan ialah yang memiliki durasi 8 minggu, seperti MBSR dan MBCT (Creswell, 2017). Proses program yang dijalankan memiliki durasi yang cukup panjang yakni sekitar 8 sampai 12 minggu. Beberapa penelitian mengembangkan dengan program yang lebih singkat namun hasilnya memiliki efek yang relatif sementara dan kurang signifikan. Sejalan dengan hasil meta analisis pada penelitian ini menunjukkan nilai *small to medium effect size* pada studi yang menggunakan metode *mindfulness* yang lebih singkat dan dimodifikasi.

Hasil penelitian ini menemukan *large effect size* pada dua jurnal acuan yang dipakai dan memiliki partisipan yang sama yakni perawat psikiatri (Yang et al. 2018 & Zarvijani et al. 2021). Secara umum diketahui bahwa perawat berada di bawah tekanan kerja yang tinggi, dan perawat psikiatri harus bekerja di bawah tekanan yang lebih tinggi daripada perawat pada umumnya karena sifat khusus pekerjaan mereka (Su 2011). Terlihat, perawat psikiatri adalah kelompok pekerja medis tertentu. Kekhususan ini tercermin dalam sifat pasien yang harus dirawat oleh perawat psikiatri. Sebagai hasil dari kekhususan ini, risiko kerja perawat jiwa secara signifikan lebih tinggi daripada perawat umum (Zhang 2016).

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yaitu intervensi *mindfulness* dilakukan dengan metode dan durasi yang berbeda-beda, kemudian alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres juga beragam yakni (PSS-10, PSS-14, NSS, C-SOSI, STAI-I dan TICS) sehingga dapat menyebabkan perbedaan nilai yang dihasilkan dan penelitian ini tidak melihat tingkat stress pada partisipan.

Berdasarkan kesimpulan yang telah didapatkan dari hasil meta analisis, peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar

melihat perbedaan intervensi *mindfulness based intervention* dengan intervensi lainnya untuk melihat efektivitasnya dalam menurunkan stress kerja. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan partisipan dengan profesi yang berbeda serta dapat menggunakan moderasi seperti jenis kelamin, negara, alat ukur dan usia sebagai faktor yang kemungkinan mempengaruhi efektivitas.

KESIMPULAN

Mindfulness-based intervention (MBI) sebagai program intervensi cukup mampu dalam menurunkan stres kerja namun tidak signifikan. Hal ini dapat disebabkan perbedaan durasi yang dilaksanakan selama intervensi dijalankan sehingga memberikan efek yang beragam serta adanya modifikasi dan penggabungan intervensi memungkinkan untuk memiliki pengaruh terhadap efektivitas pada penelitian.

Meta Analysis

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ojs.unud.ac.id Internet Source	6%
2	ejournal2.undip.ac.id Internet Source	1%
3	www.researchgate.net Internet Source	1%
4	journal.unindra.ac.id Internet Source	1%
5	maplespub.com Internet Source	1%
6	Citha Kusuma Anindhya, Ananta Yudiarso. "KORELASI ANTARA GRIT DAN KEPUASAN KERJA : STUDI META-ANALISIS", Psycho Idea, 2022 Publication	1%
7	Putu Ayu Onik Pratidina, Ananta Yudiarso. "Art Therapy Kurang Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Studi Meta- Analisis", Psychocentrum Review, 2021 Publication	1%

8	Beatriz Silva Ignotti do Carmo. "Escalas validadas para avaliação das fezes: revisão integrativa", Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA), 2022 Publication	<1 %
9	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
10	repository.tsm.ac.id Internet Source	<1 %
11	dspace.ucuenca.edu.ec Internet Source	<1 %
12	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
13	widuri.raharja.info Internet Source	<1 %
14	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
15	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
16	Yosafat Anton Christian. "Meta Analisis Model Pembelajaran Project Based Learning terhadap Kreativitas dan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 Publication	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On