

## Pemanfaatan Website “HearingMe” untuk Skrining Stres pada Tenaga Kesehatan

Sulistiawati Sudarso<sup>1</sup>, Eka Yuni<sup>2</sup>, Rahmania Rahmania<sup>3\*</sup>, RA Camelia Sahly<sup>4</sup>,  
Diza Azzahra Safari<sup>5</sup>, Zahid Najmu Tsaqib<sup>6</sup>, Kiki Jayapratama Subagio<sup>7</sup>

<sup>1,3,4,5,6,7</sup>Universitas Mulawarman,

<sup>2</sup>Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Atma Husada Mahakam

\*Corresponding author, e-mail: [rahmania6767@gmail.com](mailto:rahmania6767@gmail.com).

### Abstrak

Pandemi COVID-19 telah memberikan banyak dampak, khususnya pada tenaga kesehatan. Tekanan pekerjaan yang berlebihan dan tidak terkendali selama pandemi membuat para pekerja rentan mengalami stres. Apabila tidak diatasi, stres tersebut akan menimbulkan beberapa dampak pada fisik, perilaku, kognitif, dan emosional para pekerja. Tujuan dari kegiatan ini adalah memanfaatkan website HearingMe sebagai alat untuk skrining stres pada tenaga kesehatan sekaligus sebagai wujud implementasi Revolusi Industri 5.0 di bidang kesehatan. Tahap pelaksanaan kegiatan mencakup penyusunan konsep, uji pelaksanaan website, dan sosialisasi website yang meliputi pengisian website dengan konten stres dan kuesioner serta evaluasi kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa Website HearingMe dapat digunakan oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Karang Asam dan RSJD Atma Husada Samarinda sebagai alat skrining stres mandiri dengan hasil pengisian kuesioner yang menunjukkan tingkat stres terbanyak ada pada tingkat sedang, sedangkan paling sedikit terdapat pada tingkat berat.

**Keyword:** Stress; Tenaga Kesehatan; Website HearingMe.

### Abstract

The COVID-19 pandemic has had many impacts, especially on health workers. Excessive and uncontrolled work pressures during the pandemic have made workers vulnerable to stress. If not addressed, the stress will have several impacts on the physics, behavior, cognitive, and emotions of the workers. The purpose of this study is to use the HearingMe website as a tool for stress screening for health workers and a form of implementing the Industrial Revolution 5.0 in the health sector. The implementation stage of the activity includes the preparation of concepts, website implementation tests, and website socialization which includes filling out the website with stress content and questionnaires as well as evaluating service activities. The results of this study show that the HearingMe Website can be used by health workers at the Puskesmas Karang Asam Health Center and RSJD Atma Husada Samarinda as an independent stress screening tool with the results of filling out a questionnaire shows that the level of stress mostly is at a moderate level, while the least experienced stress is at a severe level.

**Keywords:** Health Workers; HearingMe Website; Stress.

**How to Cite:** Sudarso, S, et al. (2023). Pemanfaatan Website “HearingMe” untuk Skrining Stres pada Tenaga Kesehatan. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 10-16.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2023 by author.

## Pendahuluan

Stres merupakan reaksi yang diberikan seseorang secara fisik maupun emosional yang terjadi ketika terdapat perubahan terhadap lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres merupakan bagian penting dan terjadi alami pada kehidupan. Stres dapat membantu seseorang menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan emosional dan fisik. Jika berlangsung lama, maka dapat merusak kesehatan (Kemenkes, 2022).

Stres yang tidak diatasi akan menimbulkan beberapa dampak pada fisik, perilaku, kognitif, dan emosional individu. Dampak stres pada fisik berupa gangguan tidur, detak jantung meningkat, mudah lelah,

lemas, pusing, demam, gangguan pada nafsu makan, gangguan pencernaan, dan otot-otot menegang. Dampak stres pada perilaku individu berupa sukar bersosialisasi, menghindari orang lain, pendiam, malas mengerjakan tugas, tidak percaya diri, pemalu, cenderung untuk menyendiri, dan malas berbicara. Stres juga berdampak pada kognitif seperti mudah panik, kekhawatiran terus-menerus, kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi, sering termenung, kurang teliti, dan mudah lupa. Pada respon emosional, dampaknya berupa mudah marah, mudah menangis, suasana hati yang buruk, mudah tersinggung, merasa tidak berdaya, dan frustrasi (Musabiq & Karimah, 2018).

Stres dapat diakibatkan oleh pekerjaan. Tekanan di tempat kerja tidak dapat dihindari karena tuntutan lingkungan kerja. Tekanan yang dianggap dapat diterima oleh seorang individu dapat membuat pekerja tetap waspada, termotivasi, mampu bekerja, dan belajar. Namun, ketika tekanan itu menjadi berlebihan atau tidak terkendali, maka akan mengarah pada stres. Stres dapat merusak kesehatan dan kinerja karyawan di tempat kerja (WHO, 2022). Salah satu profesi yang berpotensi untuk mengalami stres adalah tenaga kesehatan terutama di masa pandemi COVID-19. Tingkat stres tenaga kesehatan lebih tinggi jika dibandingkan dengan masyarakat umum (Chen et al., 2022).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini bertujuan memanfaatkan *website HearingMe* untuk skrining stres pada tenaga kesehatan. Selain membantu para petugas kesehatan dalam mendeteksi dini kondisi kesehatan mental, terutama stres, penerapan teknologi berupa *website HearingMe* dalam kegiatan ini juga merupakan suatu bentuk implementasi dari Revolusi Industri 5.0 di bidang kesehatan. Penerapan teknologi di bidang kesehatan di tengah era 5.0 ini dinilai begitu menguntungkan karena dapat mempermudah masyarakat dalam menjangkau akses pelayanan kesehatan serta memberikan peluang kemajuan terhadap pelayanan kesehatan dengan memanfaatkan platform digital (Yani, 2018). Beberapa penelitian mengenai manfaat pelayanan kesehatan berbasis teknologi, seperti *Short Message Service (SMS)*, *telehealth*, dan pemanfaatan *website* sebagai wadah konseling, menunjukkan pengaruh positif bagi penggunaannya serta efektivitas yang lebih baik daripada pelayanan konvensional lainnya yang tidak memanfaatkan teknologi (Christanti et al., 2022; Istifada et al., 2017; Yani, 2018).

## Metode Pelaksanaan

Mitra pengabdian masyarakat adalah tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Karang Asam dan Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Atma Husada Mahakam. Tenaga kesehatan yang berperan sebagai responden sebanyak 170 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memanfaatkan *website* yang bernama *HearingMe*. Adapun rincian tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut:

1. Pembuatan *website HearingMe*
2. Pengisian *website* dengan konten stres dan kuesioner  
Peneliti menggunakan kuesioner *Holmes and Rahe Stress Inventory* untuk keperluan pengambilan data skrining tingkat stres pada responden.
3. Uji coba *website*  
Uji coba *website* dilakukan untuk mengevaluasi masalah-masalah dalam penggunaan *website* seperti *database* tidak terbaca dan pengoperasian *website* yang lambat. Tahap ini dimana peneliti dan pengembang *website* akan melakukan evaluasi terhadap data yang didapatkan serta *feedback* yang diterima dari pengguna *website* sehingga mampu memaksimalkan hasil data dan memberikan pengalaman serta kenyamanan terbaik bagi pengguna. Perawatan dan pemeliharaan pada *website* juga akan dilakukan secara berkala untuk tujuan jangka panjang.
4. Penerbitan surat etik kegiatan pengabdian masyarakat dari komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman
5. Penerbitan izin pengabdian masyarakat oleh Dinas Kesehatan Kota Samarinda
6. Pelaksanaan kegiatan pengabdian di Puskesmas Karang Asam dan RSJD Atma Husada Mahakam  
Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dan sosialisasi kepada tenaga kesehatan. Pada pelaksanaannya, sosialisasi *website HearingMe* dilakukan terlebih dahulu untuk memperkenalkan berbagai fitur dan cara menggunakan *website* ini. Setelah sosialisasi dilakukan maka tenaga kesehatan diarahkan untuk mengakses *website* melalui gawai masing-masing. Melalui *website HearingMe*, tenaga kesehatan akan mengisi kuesioner tentang topik stres. Kemudian diakhir akan didapatkan skor berdasarkan jawaban yang telah dimasukkan pada saat mengisi kuesioner tersebut. Hasil yang didapatkan akan menggambarkan tingkat stres yang dialami oleh pengisi kuesioner. Dalam *website HearingMe* juga dipaparkan penyebab masing-masing tingkat stres yang dialami. Setelah mengisi kuesioner dan mengetahui hasilnya, maka diberikan penyuluhan tentang topik stres. Tenaga kesehatan yang menjadi target sasaran juga diingatkan bahwa *website* ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang stres

terutama cara menanganinya sehingga diharapkan *website* ini dapat digunakan secara mandiri kedepannya.

7. Evaluasi kegiatan pengabdian

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian ini berupa gambaran tingkat stres tenaga kesehatan. Semua data pengguna yang telah dimasukkan ke dalam *website* akan tersimpan di dalam *database* yang selanjutnya akan dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif sehingga akan didapatkan persentase responden yang mengalami stres.

## Hasil dan Pembahasan

Pada pelaksanaannya, sebelum tim pengabdian menuju Puskesmas Karang Asam dan RSJD Atma Husada Mahakam untuk melakukan pengabdian masyarakat, maka terlebih dahulu dilakukan pembuatan *website* *HearingMe*. Pembuatan *website* ini memakan waktu selama 2 bulan sepanjang bulan Mei-Juni 2022. *Website* ini dibuat menggunakan metode SDLC *Waterfall* (*Software Development Life Circle Waterfall*). Beberapa *software* yang digunakan untuk keperluan pengembangan *website* ini, seperti *Visual Studio Code* (*Coding*), *XAMMP* (*X-Apache, MariaDB, PHP, Perl*) (*Web Server dan Database*), *Adobe Illustrator* atau *Figma* (*Web Design*), *Google Chrome* atau *Mozilla Firefox* (*Web Browser*). Selain itu, untuk keperluan pengisian *website* berupa kuesioner tim peneliti menggunakan kuesioner *Holmes and Rahe Stress Inventory*.



**Gambar 1. Kuesioner *Holmes and Rahe Stress Inventory***

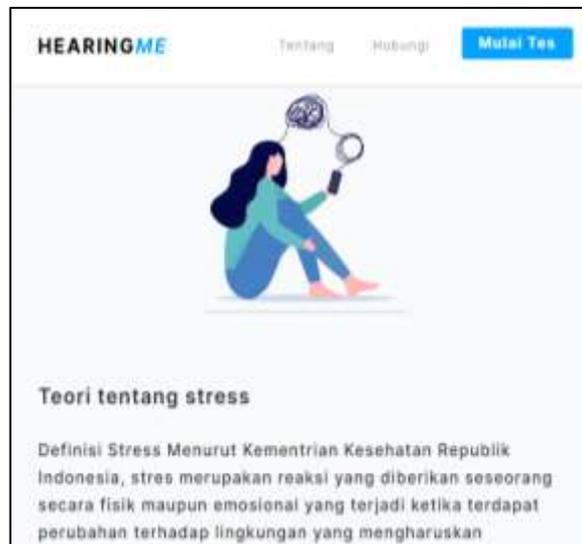
Kuesioner *Holmes and Rahe Stress Inventory* terdiri dari 10 pertanyaan yang masing-masing pertanyaannya memiliki 5 pilihan jawaban. Pilihan jawaban tersebut dari atas ke bawah pada gambar 1 di atas memiliki skor mulai dari 0 hingga 4. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, skor 2 untuk jawaban yang kadang-kadang, skor 3 untuk jawaban cukup sering, dan skor 4 untuk jawaban terlalu sering.

Uji coba *website* dilakukan sepanjang bulan Juli 2022. Uji coba ini bertujuan agar tim peneliti dapat mengetahui apabila terdapat kesalahan dalam *website* sehingga titik permasalahan yang menyebabkan *website* tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan dapat segera diatasi. Pada tahap uji coba, tim peneliti juga melakukan evaluasi berdasarkan *feedback* yang diterima dari beberapa pengguna sehingga mampu memaksimalkan hasil data dan dapat memberikan pengalaman serta kenyamanan terbaik bagi pengguna. Selama uji coba tersebut, semua pengguna mengatakan bahwa *website* *HearingMe* ini mudah digunakan dan dipahami serta dapat membantu pengguna untuk menganalisis masalah kesehatan berupa stres yang dialaminya.

Kemudian, setelah selesai pada pembuatan, pengembangan serta uji coba *website* *HearingMe*, tim peneliti mengirimkan pengajuan surat permohonan untuk persetujuan kelayakan etik sebelum dilakukannya pengabdian kepada masyarakat ini. Penerbitan surat persetujuan kelayakan etik kegiatan pengabdian

masyarakat dari komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman sendiri dikeluarkan pada akhir bulan Juli 2022.

Tiba saat kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, terdapat total sebanyak 170 tenaga kesehatan ikut berpartisipasi dalam sosialisasi dan pengisian kuesioner yang ada di *website HearingMe*. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebanyak 2 kali masing-masing pada tanggal 2 Agustus dan 4 Agustus 2022. Kegiatan pengabdian ini menawarkan solusi terkait pemecahan permasalahan kesehatan mental, yaitu stres yang banyak dialami khususnya bagi tenaga kesehatan. Peneliti menghadirkan solusi dengan membuat sebuah *website* yang bernama *HearingMe*. *Website* ini berisi berbagai informasi mengenai stres termasuk tingkat stres beserta penyebabnya.



**Gambar 2. Menu Halaman Utama Website HearingMe**

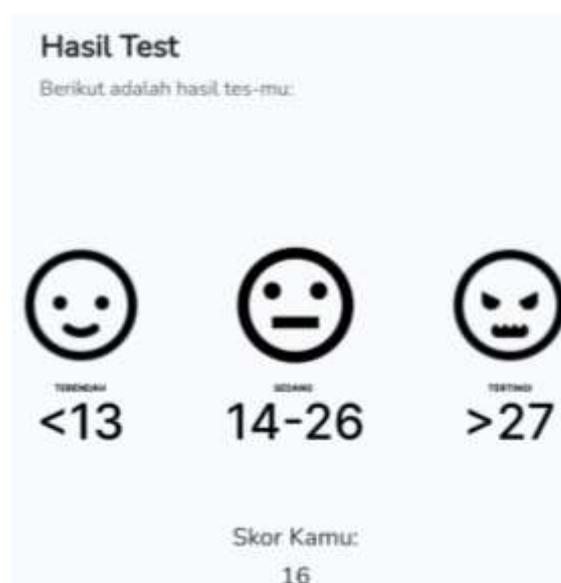
Pada pelaksanaannya, dilakukan sosialisasi terlebih dahulu untuk memperkenalkan *website HearingMe* kepada para tenaga kesehatan.



**Gambar 3. Sosialisasi Website HearingMe Kepada Tenaga Kesehatan**

Sosialisasi berlangsung selama 45 menit yang sudah termasuk sesi tanya-jawab antara tim peneliti dengan para tenaga kesehatan. Selama sosialisasi tersebut, tenaga kesehatan tampak sangat antusias memperhatikan penjelasan dan demonstrasi penggunaan *website HearingMe* oleh tim peneliti. Para tenaga kesehatan juga tampak tidak mengalami kesulitan yang berarti selama menggunakan *website* tersebut.

Setelahnya, masing-masing tenaga kesehatan selaku responden akan mengisi kuesioner secara mandiri melalui gawai masing-masing. Beberapa saat setelah melengkapi data diri dan kuesioner, responden akan diarahkan ke menu hasil tes.



**Gambar 4.** Tampilan Menu Hasil Test dalam *Website HearingMe*

Interpretasi hasil tes tersebut dapat dilihat melalui total skor yang dimiliki. Jika total skornya <13 maka tergolong stresnya ringan, jika skornya dalam rentang 14-26 maka stresnya tergolong sedang, dan jika >27 maka stresnya tergolong berat.

Dari data responden yang telah didapatkan total sebanyak 170 orang dapat dilihat karakteristik responden dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (%)
Usia (tahun)	
Mean	33,9
Median	34
Maksimal	58
Minimal	18
Jenis kelamin	
Laki-laki	38 (22,4)
Perempuan	132 (77,6)

Tabel di atas menggambarkan 2 karakteristik masing-masing terdiri atas usia dan jenis kelamin. Usia minimal responden yang didapatkan adalah 18 tahun sedangkan usia maksimal adalah 58 tahun. Rata-rata usia yang didapatkan adalah 33,9 tahun. Untuk karakteristik jenis kelamin didapatkan perempuan lebih banyak daripada laki-laki masing-masing sebanyak 132 (77,6%) dan 38 (22,4%).

Selanjutnya tabel di bawah ini memperlihatkan persentase hasil tes dari 170 responden yang ikut berpartisipasi.

**Tabel 2.** Responden yang Mengalami Stres

Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
Stres ringan	62	36,5
Stres sedang	99	58,2
Stres berat	9	5,3
Total	170	100

Tabel di atas didominasi responden yang mengalami stres sedang disusul stres ringan dan stres berat dengan persentase terkecil. Masing-masing dari tingkatan stres tersebut berjumlah 99 (58,2%) untuk stres sedang, 62 (36,5%) untuk stres ringan dan 9 (5,3%) untuk stres berat.

Stres ringan merupakan jenis stres yang dapat dengan mudah terjadi pada kehidupan sehari-hari terutama dalam lingkungan kerja. Stres pada tingkat ini ditandai dengan produktivitas yang meningkat,

semangat yang besar, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan yang lebih baik dari biasanya. Pada kondisi ini juga penderita akan lebih cepat merasa lelah tanpa sebab, tetapi masih dapat dikontrol dengan baik (Naibaho & Kusumaningrum, 2020; Widana et al., 2022). Sebagai contoh, tenaga kesehatan mempunyai 2 tanggung jawab utama baik dalam keluarga maupun di tempat kerja. Ketika ada tekanan yang timbul seperti mendapatkan kritikan dari atasan, kondisi pasien yang tidak ingin mengindahkan edukasi yang diberikan ditambah kewajiban dalam urusan rumah tangga dimana masing-masing hal ini bisa saling mempengaruhi emosi yang muncul dimunculkan oleh seseorang (Apreviadizy & Puspitacandri, 2017; Fahmi, 2017; Rewo et al., 2016). Akan tetapi, emosi dan tekanan yang timbul masih dapat dikontrol dengan baik sehingga tidak mempengaruhi aktivitas dan tindakan yang dilakukan. Persentase stres terbanyak setelah stres ringan adalah stres sedang. Stres sedang merupakan keberlanjutan dari stres ringan. Jenis stres ini dapat dialami ketika seseorang tidak mampu menyeimbangkan kebutuhan primer dan pekerjaannya. Stres sedang yang dialami responden kebanyakan mengeluhkan pada gangguan pola tidur dan daya ingat menurun. Hal ini diketahui ketika beberapa responden menanyakan pertanyaan tersebut saat sesi penyuluhan materi topik stres. Selanjutnya adalah tingkat stres berat. Stres berat ditandai dengan perasaan takut, bingung, merasa tidak sanggup dalam melakukan sesuatu, mudah putus asa, dan kehilangan minat di segala hal. Stresor dari stres berat ini bisa datang dari faktor usia yang pada data didapatkan responden yang sudah memasuki 58 tahun. Usia 50 tahun keatas tentunya bukan lagi termasuk usia produktif. Cenderung usia ini jika mengalami stres akan mempengaruhi ketahanan fisiknya. Oleh karena itu, akibat stres yang ditimbulkan tentu lebih berat dialaminya terutama jika mengalami riwayat penyakit jantung (Naibaho & Kusumaningrum, 2020; Widana et al., 2022).

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada sosialisasi dan pengenalan *website*. Akan tetapi, peneliti juga melakukan penyuluhan kepada para tenaga kesehatan di 2 tempat yang menjadi mitra di kegiatan pengabdian ini. Penyuluhan yang diberikan tentunya terkait stres dan lebih lanjut cara mengenali serta mengatasi stres tersebut dengan melakukan serangkaian terapi hingga rujukan kepada ahli.



**Gambar 5. Pemaparan Materi Topik Stres oleh Anggota Tim Pengabdian**

Diharapkan materi penyuluhan yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan dan rasa kepedulian terhadap masalah kesehatan mental khususnya stres bagi para tenaga kesehatan serta cara mengatasi masing-masing tingkatan stres yang dialami. Di Akhir kegiatan, tenaga kesehatan diingatkan kembali mengenai pemanfaatan *website HearingMe*. *Website* ini dapat digunakan secara mandiri bagi para tenaga kesehatan serta untuk membantu skrining pasien yang sedang ditangani tenaga kesehatan tersebut.

## Kesimpulan

Dari hasil pengabdian ini, ditemukan bahwa Website HearingMe dapat digunakan oleh tenaga kesehatan secara mandiri untuk menilai tingkat stresnya. Hasil pengisian kuesioner stres pada Website HearingMe menunjukkan bahwa tingkat stres tenaga kesehatan paling banyak pada tingkat sedang, sedangkan paling sedikit terdapat pada tingkat berat.

---

## Daftar Pustaka

- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2017). Perbedaan Kemandirian Remaja Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. Universitas Medan Area.
- Chen, B., Li, Q. X., Zhang, H., Zhu, J. Y., Yang, X., Wu, Y. H., Xiong, J., Li, F., Wang, H., & Chen, Z. T. (2022). The Psychological Impact of COVID-19 Outbreak on Medical Staff and The General Public. *Current Psychology*, 41(8), 5631–5639. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01109-0>
- Christanti, A., Defiani, P., Dendi, V., Etti, K., & Angelina, M. (2022). Development of “Heart Talk” Website as a Virtual Media for Counseling. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 3(1), 42–51.
- Fahmi, S. (2017). Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan Pada Pt. Omega Mas Pasuruan. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 12(3), 107. <https://doi.org/10.21067/jem.v12i3.1462>
- Istifada, R., Sukihananto, & Laagu, M. A. (2017). Pemanfaatan Teknologi Telehealth pada Perawat di Layanan Homecare. *Nursing Current*, 5(1), 51–61.
- Kemenkes. (2022). *Apakah Stres Itu?* Retrieved September 24, 2022, from <http://p2ptm.kemkes.go.id/Infographic-P2ptm/Stress/Apakah-Stres-Itu>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*, 20(2), 75–83.
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>
- Rewo, K. N., Puspitasari, R., & Winarni, L. M. (2016). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Stres Kerja Pada Perawat di RS Mayapada Tangerang Tahun 2020*. 1–23.
- WHO. (2022). *Occupational Health: Stress at The Workplace*. Retrieved September 24, 2022, from <https://www.who.int/News-Room/Questions-and-Answers/Item/Ccupational-Health-Stress-at-the-Workplace>
- Widana, I. M. A. P., Putra, G. N. W. P., & Ridayanti, P. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di STIKES Buleleng. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 7(2), 1–7.
- Yani, A. (2018). Pemanfaatan Teknologi dalam Bidang Kesehatan Masyarakat. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 97–103. <http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM>