

Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat

Cahya Tri Purnami¹, Dian Ratna Sawitri²

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, Semarang

² Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang

¹cahyatp68@gmail.com

²dian.r.sawitri@gmail.com

Abstrak — Stress adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang karena kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya sehingga mengakibatkan tekanan. Tekanan tersebut berdampak pada masalah kesehatan mental maupun fisik serta produktivitas kerja seseorang. *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan salah satu instrumen berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat stress seseorang secara psikologis melalui pengukuran subyektif secara mandiri. Dengan didukung teknologi informasi sangat memungkinkan dilakukan screening tingkat stress. Tujuan mengembangkan instrumen penilaian tingkat stress secara online yang dapat digunakan oleh masyarakat secara cepat. Bahan dan Alat yang digunakan adalah formulir standar PSS yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan aplikasi google formulir, internet. Sebagai hasil kegiatan adalah tersedianya instrument pengukuran tingkat stress secara online yang dapat digunakan untuk pengukuran tingkat stress oleh masyarakat. Penggunaan instrumen oleh masyarakat tidak dilakukan melalui pelatihan tatap muka namun disampaikan melalui komunikasi secara online pada beberapa kelompok masyarakat dengan profesi kerja yang berbeda-beda. Respon masyarakat secara naratif/kualitatif melalui media online menjadi acuan penilaian instrumen yang dikembangkan. Disimpulkan bahwa instrumen mudah digunakan masyarakat dan dapat menyediakan basis data tingkat stress seseorang secara cepat dengan memanfaatkan teknologi informasi, sebagai salah satu metode pemberdayaan masyarakat dalam mengukur tingkat stress secara mandiri.

Kata kunci — google form, skala stress, teknologi informasi.

I. PENDAHULUAN

Stress adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang karena kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya sehingga mengakibatkan tekanan. Tekanan tersebut berdampak pada masalah kesehatan mental maupun fisik dan produktivitas kerja seseorang.

Perceived Stress Scale (PSS) merupakan instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stress, mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stress yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. PSS dirancang untuk digunakan dalam sampel masyarakat yang minimal berpendidikan Sekolah Menengah Pertama. Item-item pertanyaan mudah dimengerti dan alternatif respons mudah dipahami serta bersifat umum [1]. Disamping itu dapat digunakan untuk kelompok populasi manapun yang berbeda [1], [2].

Beberapa penelitian pengukuran stress di berbagai populasi menggunakan PSS antara lain penelitian pada wanita lanjut usia di Vietnam [3],

mahasiswa keperawatan di India Utara [4] serta pada petugas medis di Bengali India [5].

Pemberian skor diperoleh berdasarkan tanggapan, dimana besar skor penilaian berlawanan dengan skor tanggapan. Misalnya 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 & 4 = 0. Hasil skor tersebut, kemudian dijumlahkan. Range skor PSS antara 0-40. Makin tinggi skor mengindikasikan makin tinggi tingkat stress [6]

Screening stress pada masyarakat menjadi hal yang penting dalam pencegahan penyakit baik secara mental dan fisik. Dengan menggunakan instrumen PSS maka masyarakat dapat melakukan penilaian mandiri tingkat stress yang dialami. Disamping itu kegiatan tersebut sangat membantu institusi kesehatan dalam melakukan screening stress.

Penggunaan teknologi informasi memungkinkan dilakukannya penilaian tingkat stress secara mandiri menggunakan instrumen melalui media sosial. Salah satu caranya dengan menggunakan fasilitas *Google drive* yang menyediakan aplikasi *Google Form*. [7], [8]. Aplikasi tersebut dapat digunakan untuk

pembuatan kuesioner, pengumpulan data dan penyajian informasinya secara individu dan ringkasan hasil keseluruhan/masyarakat secara *real time*” berbasis *internet/online*.

Oleh sebab itu perlunya dikembangkan instrumen penilaian tingkat stress secara online bagi masyarakat yang dapat digunakan oleh masyarakat secara mandiri sehingga dapat mencegah terjadinya dampak kesehatan baik mental maupun fisik. Disamping itu instrument tersebut dapat digunakan sebagai alat pengumpul data untuk kepentingan pembuatan basis data gambaran tingkat stress masyarakat oleh pihak yang membutuhkan (masyarakat maupun institusi).

II. METODE KEGIATAN

Kegiatan diawali dengan penelusuran pustaka tentang instrumen pengukur tingkat stress yang dapat digunakan oleh masyarakat awam dalam mengetahui kondisi stressnya. Diputuskan menggunakan kuesioner PSS sebagai kuesioner standar sebagai bahan untuk mengembangkan instrumen pengukuran stress mandiri. Saat pengembangan kuesioner disampaikan pada 18 orang yang berstatus bekerja tanpa melihat umur, jenis kelamin dan status pekerjaan dengan menggunakan angket secara *online*.

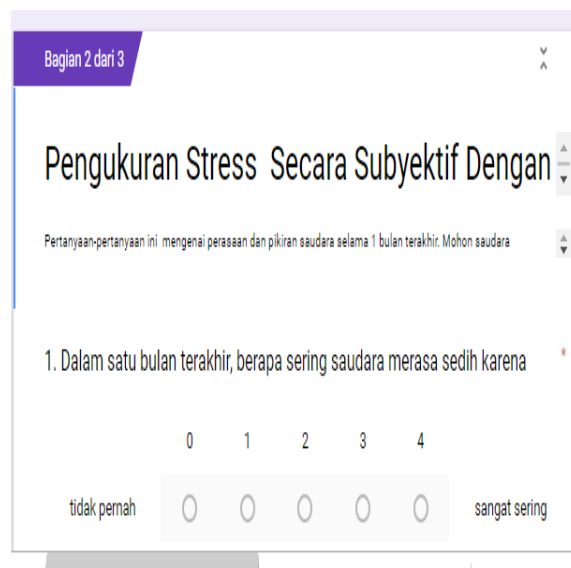
III. KEGIATAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu, pertama menerjemahkan kuesioner PSS berdasarkan sumbernya. Kedua membuat kuesioner menggunakan aplikasi Google Form Ketiga melakukan ujicoba untuk meminta tanggapan apakah kalimat tersebut mudah dipahami. Kegiatan ujicoba dilakukan dengan mengirimkan link alamat kuesioner PSS yang telah dikembangkan melalui media social (WhatsApp) kepada beberapa kelompok masyarakat yaitu mahasiswa, pegawai dan ibu rumah tangga tanpa membedakan kelompok umur dan jenis kelamin. Dari hasil ujicoba dilakukan perbaikan kalimat maupun *template* kuesioner PSS. Ujicoba dilakukan selama 1 hari dan mendapatkan respon sebanyak 46 orang. Hasil respon masyarakat yang menggunakan instrumen ini menunjukkan bahwa mereka dapat menggunakannya dengan mudah dan mengetahui hal-hal apa saja yang harus diperhatikan /hal-hal yang menyebabkan stress secara psikologis, walaupun pengukurannya dilakukan secara subyektif/hal-hal yang dirasakan ‘menekan’ selama 1 bulan terakhir.

Beberapa hasil kegiatan antara lain :

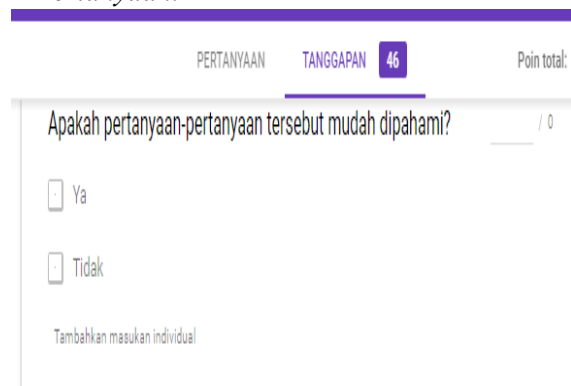
A. Contoh Tampilan Kuesioner PSS Untuk Melakukan Screening Tingkat Stress Secara Online.

Kuesioner dibuat dengan menggunakan fasilitas google form. Pertanyaan dibuat menggunakan skala linkert 0-4. Terdapat 10 pertanyaan sesuai standar kuesioner PSS.



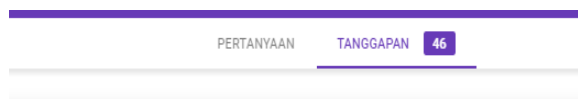
The screenshot shows a Google Form titled "Pengukuran Stress Secara Subyektif Dengan". The question is: "1. Dalam satu bulan terakhir, berapa sering saudara merasa sedih karena". Below the question is a Likert scale with five options: "tidak pernah", "0", "1", "2", "3", "4", and "sangat sering". Each option has a radio button next to it.

B. Contoh Tampilan Hasil Tanggapan Tentang Bahasa Dan Pemahaman Pada Isi Pertanyaan.



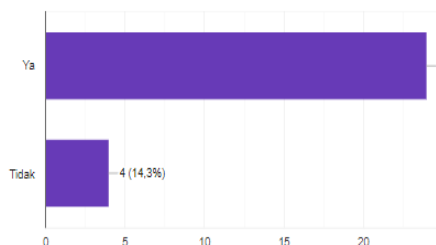
The screenshot shows a Google Form with the question: "Apakah pertanyaan-pertanyaan tersebut mudah dipahami?". There are two radio button options: "Ya" and "Tidak". Below the options is a text input field labeled "Tambahkan masukan individual". The form also shows a progress indicator "PERTANYAAN TANGGAPAN 46" and a score "Poin total: 0".

Ujicoba penggunaan kuesioner online untuk mendeteksi / menilai tingkat stress dilakukan untuk mendapatkan masukan apakah kuesioner mudah dipahami dari sisi kalimat, jawaban dan petunjuk pengisiannya.



Apakah pertanyaan-pertanyaan tersebut mudah dipahami?

28 tanggapan



C. Contoh Tampilan Hasil Penilaian Secara Individu



Berdasarkan tampilan tersebut setiap individu yang melakukan penilaian diri sendiri menggunakan instrumen PSS secara online dapat melihat hasilnya secara langsung maupun menunggu respon dari pemilik link/ pengumpul data. Hasil ini dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran dan tindak lanjut yang dilakukan dari data/informasi yang dihasilkan oleh instrumen yang telah dikembangkan.

D. Contoh Tampilan Hasil Penilaian Ringkasan Keseluruhan

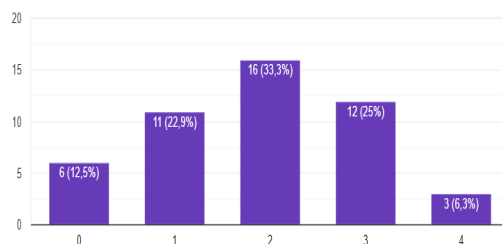
Tampilan ini berguna untuk melakukan penilaian tingkat stress pada sekelompok masyarakat yang disurvei sehingga diperoleh basis data gambaran yang ada di masyarakat. Data tersebut juga dapat digunakan untuk melakukan evaluasi kondisi kesehatan mental yang ada di masyarakat dan penelitian lebih lanjut untuk

melakukan upaya preventif kejadian stress di masyarakat.

Pengukuran Stress Secara Subyektif Dengan Pendekatan Perceived Stress Scal (PSS)

1. Dalam satu bulan terakhir, berapa sering saudara merasa sedih karena adanya kejadian yang tidak diharapkan?

48 tanggapan



Berdasarkan contoh tampilan tersebut dapat dilakukan analisis tentang kondisi penerimaan individu terhadap stress dan distribusi frekuensi jawabannya. Apabila secara keseluruhan maka dapat digunakan untuk pengambilan kesimpulan tentang tingkat stress pada sekelompok masyarakat berdasarkan pengumpulan data secara online menggunakan fasilitas aplikasi google form.

IV. PENUTUP

Sebagai hasil kegiatan adalah tersedianya instrument pengukuran tingkat stress secara online yang dapat digunakan untuk pengukuran tingkat stress secara individu maupun masyarakat. Disimpulkan bahwa instrumen mudah digunakan dan dapat menyediakan basis data tingkat stress seseorang secara cepat dengan memanfaatkan teknologi informasi. Hal ini merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam melakukan screening kondisi tingkat stressnya secara mandiri. Dengan kemampuan ini masyarakat dapat melakukan penilaian hal-hal apa yang dirasakan menyebabkan stress dalam 1 bulan terakhir sebelum dilakukan penilaian tingkat stressnya dan merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit baik secara mental maupun fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan pengembangan Instrumen "Perceive Stress Scale" Online mulai saat rancangan kuesioner dan pada saat ujobanya.

REFERENSI

- [1] S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, J. Health, S. Behavior, and N. Dec, "A Global Measure of Perceived Stress A Global Measure of Perceived Stress," *J. Health Soc. Behav.*, vol. 24, no. 4, pp. 385–396, 1983.
- [2] T.-H. Dao-Tran, D. Anderson, and C. Seib, "The Vietnamese version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Translation equivalence and psychometric properties among older women," *BMC Psychiatry*, vol. 17, no. 1, p. 53, 2017.
- [3] P. L. Hewitt, G. L. Flett, and S. W. Mosher, "The Perceived Stress Scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample," *J. Psychopathol. Behav. Assess.*, vol. 14, no. 3, pp. 247–257, 1992.
- [4] A. Singh *et al.*, "A descriptive study of perceived stress among the North Indian nursing undergraduate students.," *Iran. J. Nurs. Midwifery Res.*, vol. 18, no. 4, pp. 340–2, 2013.
- [5] A. Chakraborti *et al.*, "Assessing perceived stress in medical personnel: In search of an appropriate scale for the Bengali population," *Indian J. Psychol. Med.*, vol. 35, no. 1, pp. 29–33, 2013.
- [6] E. Andreou, E. C. Alexopoulos, C. Lionis, and L. Varvogli, "Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece," *Environ. Res. Public Heal.*, vol. 4, pp. 3287–3298, 2011.
- [7] A. Z. Sianipar, "Penggunaan Google Form Sebagai Alat Penilaian Kepuasan Pelayanan Mahasiswa," *J. Inf. Syst. Applied, Manag. Account. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 16–22, 2019.
- [8] J. Slamet, "Otak-atik Google Form Guna Pembuatan Kuesioner Kepuasan Pemustaka," *Info Persada Media Inf. Perpust. Univ. Sanata Dharma*, vol. 14, no. 1, pp. 21–35, 2016.