



EFEKTIVITAS *STRESS MANAGEMENT* DAN *LOW INTENSITY PSYCHOLOGICAL INTERVENTION* TERHADAP KECEMASAN DAN DEPRESI PERAWAT: TINJAUAN SISTEMATIS

Oriza Sativa Manurung¹ Budi Anna Keliat² Giur Hargiana³ Yossie Susanti Eka Putri⁴

¹Master of Psychiatric Nursing Student, Faculty of Nursing, University of Indonesia

^{2,3,4}Department Lecturer Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, University of Indonesia
oriza.manurung88@gmail.com

Abstrak

Stres kerja perawat mengakibatkan tekanan yang mempengaruhi kondisi kesehatan secara umum, yang paling umum terjadi adalah kecemasan dan depresi. Upaya mengatasi kecemasan dan depresi adalah dengan memberikan intervensi dan promosi kesehatan yang efektif yaitu pemberian manajemen stres dan intervensi psikologis. *Slow deep breathing*/relaksasi napas dalam juga disebutkan sangat efektif menurunkan kecemasan pada orang dewasa begitu pula dengan *low intensity psychological intervention* seperti yang berfokus pada pengurangan penghindaran penguatan negatif seperti seseorang yang mengalami kecemasan dan depresi dengan terlibat dalam aktivitas yang bertujuan meningkatkan suasana hati. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk melakukan tinjauan analisis dan sintesa dari beberapa artikel terpilih mengenai efektivitas manajemen stress dan *low intensity psychological intervention* terhadap kecemasan dan depresi pada perawat. penelusuran literatur melalui beberapa database yaitu ProQuest, Scince Direct, Wiley online Library dan google Scholar pada 10 tahun terakhir. Pencarian menggunakan english keywords (1) stress management or low intensity pschological intervention (2) nurses or nurse or health workers (3) anxiety and depression or mentah health. terdapat 5 artikel penelitian, diantaranya 3 artikel menggunakan randomized controlled trial dan 2 artikel menggunakan quasy experiment study. metode manajemen stres yang sederhana dan efektif adalah mindfulness baik dalam bentuk aplikasi digital maupun dalam bentuk relaksasi yang dapat menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada perawat yang bekerja di rumah sakit dan dapat dikembangkan dengan memperhatikan prinsip-prinsip keperawatan dan psychological intervention.

Kata kunci : *stress management, nurse, heath workers, anxiety, depression, low intensity psychological intervention, tinjauan sistematis*

Abstract

Nurses' work stress results in pressure that affects general health conditions, the most common of which are anxiety and depression. Efforts to overcome anxiety and depression are by providing effective interventions and health promotion, namely providing stress management and psychological interventions. Slow deep breathing/deep breathing relaxation is also said to be very effective in reducing anxiety in adults as well as low intensity psychological interventions such as those that focus on reducing avoidance of negative reinforcement such as someone who experiences anxiety and depression by engaging in activities aimed at improving mood. This systematic review aims to conduct an analysis and synthesis review of several selected articles regarding the effectiveness of stress management and low intensity psychological intervention on anxiety and depression in nurses. Literature search through several databases, namely ProQuest, Scince Direct, Wiley online Library and Google Scholar in the last 10 years. The search used English keywords (1) stress management or low intensity psychological intervention (2) nurses or nurse or health workers (3) anxiety and depression or raw health. There are 5 research articles, including 3 articles using randomized controlled trials and 2 articles using quasi-experimental studies. A simple and effective stress management method is mindfulness, either in the form of a digital application or in the form of relaxation, which can reduce symptoms of anxiety and depression in nurses working in hospitals and can be developed by paying attention to the principles of nursing and psychological intervention.

Keywords: *stress management, nurse, heath workers, anxiety, depression, low intensity psychological intervention, systematic review*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jakarta, Indonesia

Email : oriza.manurung88@gmail.com

PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang jumlahnya lebih banyak dari pada tenaga kesehatan lainnya, yaitu sekita 29,1 juta (45%) dari 65,1 juta pekerja di sektor kesehatan (Boniol et al., 2022). Di Indonesia jumlah perawat hampir 40% dari jumlah seluruh tenaga kesehatan lainnya (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat stres kerja perawat juga lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja lainnya dimana berada pada urutan ke 40 kasus teratas stres pada pekerja (International Labour Organization, 2016; Fuada et al., 2017). Hasil penelitian lain menyebutkan pada tahun 2014 sebesar (21%) responden Indonesia mengalami stres kerja dan pada tahun 2016 angka prevalensi stres kerja perawat di Indonesia sebesar 50.9% dan angka tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan negara asia lain (Gallup, 2014; Rattu & Umboh, 2019; Anggraeni & Keliat, 2023 ; de Assis et al., 2022; Tsegaw et al., 2022). Stres kerja mengakibatkan tekanan yang mempengaruhi kondisi kesehatan secara umum, yang paling umum terjadi adalah kecemasan dan depresi (World Health Organization, 2023). Prevalensi kecemasan dan depresi secara global pada tahun 2019 adalah sebesar 4% dan 3,8% (WHO, 2022). Dampak kecemasan dan depresi dapat menimbulkan masalah produktivitas pekerja, yaitu ketidakhadiran bekerja/*absent*, turunya produktivitas kerja, kemampuan menghadapi tantangan berkurang hingga risiko bunuh diri akibat tidak mendapatkan penanganan yang tetap (World Health Organization, 2022;de Oliveira et al., 2023). Secara global, diperkirakan 12 miliar hari kerja hilang setiap tahun karena depresi dan kecemasan dengan biaya US\$ 1 triliun per tahun hal ini mengakibatkan timbulnya beban ekonomi bagi negara (WHO, 2024).

Upaya mengatasi kecemasan dan depresi adalah dengan memberikan intervensi dan promosi kesehatan yang efektif dengan pemberian manajemen stres dan intervensi psikologis (Mariya Aleksynska et al., 2019;World health Organization, 2024). *Low intensity psychological intervention* merupakan terapi efektif untuk mengatasi kecemasan dan depresi yang terdiri dari beberapa intervensi seperti *behaviour activation, behaviour intervention, CBT, Cognitive simulation therapy, contingency management therapy, interpersonal therapy, problem solving therapy* dan *stress management* (relaksasi dan *mindfulness training*) (World health Organization, 2024). Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat diketahui bahwa upaya dalam emngatasi kecemasan dan depresi melalui stress management.

METODE

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Perumusan *eligibility criteria* dalam tinjauan sistematis ini merujuk pada PICO yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi diantaranya:1) Perawat yang bekerja dengan kecemasan dan depresi. 2) artikel dengan *quasy experimental, random controlled trial* (RCT) 3) intervensi yang diberikan berupa *stress management* dan *low intensity pschological intervention* 4) outcome studi berupa kecemasan dan depresi. Kriteria lainnya yaitu pembatasan bahasa (Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia), tidak ada pembatasan subject area dan publisher journal. Selain itu, kriteria eksklusi yang

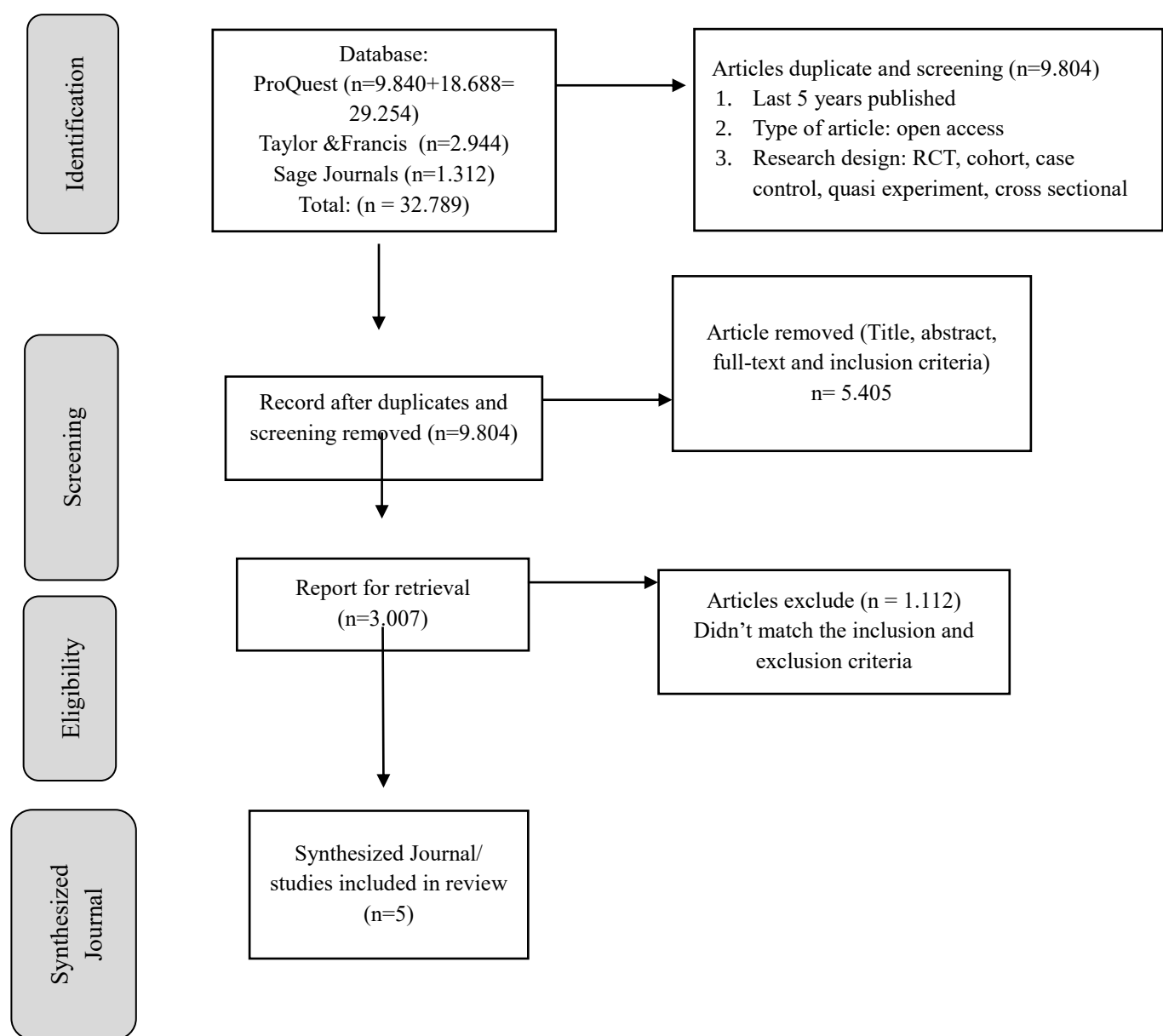
ditetapkan diantaranya : 1) tidak menggunakan metode RCT’s ataupun *quasy experimentat study* 2) perawat yang sekolah/nursing student 3) kecemasan depresi pada pasien 4) menggunakan gabungan intervensi farmakologi dan psikoterapi

Identifikasi Studi

Identifikasi studi yang relevan terhadap tujuan dari tinjauan sistematis ini meliputi strategi penelusuran literatur yang telah disusun dalam protocol review dan telah teregistrasi dalam *the international prospective register of systematic reviews* (PROSPERO). Penelusuran literatur menggunakan beberapa database yaitu proquest, scince direct, wiley online library dan google scholar dalam 10 tahun terakhir sejak tahun 2014 hingga 2024. Pencarian menggunakan english keywords dengan metode boolean yaitu “stress management”OR”relaxation therapy” anxiety and depression “ and “nurse “OR “health workers” AND “ Psychological Intervention” AND “ Low internsity psychological intervention” selain itu, penelusuran juga dilakukan menggunakan bahasa indonesia pada database Nasional.

Pemilihan Studi

Sejumlah 32.789 artikel yang berasal dari data base proquest sebanyak 28.528 artikel, taylor & francis sebanyak 2.949 artikel, sage journal 1.312 artikel. Setelah dilakukan skrining terhadap tipe dan duplikasi artikel serta desain metode yang digunakan, maka diperoleh 9.840 artikel, dari total artikel tersebut selanjutnya penulis melakukan skrining terhadap *full-text article* yang meliputi topik studi dan abstrak sehingga diperoleh 3.007 artikel. Selain itu juga dilakukan skring terhadap kriteria inklusi dan eksklusi dengan pengurangan 3.002 artikle sehingga diperoleh total akhir artikel yang dilakukan tinjauan sistematis yaitu sebanyak 10 artikel. Alur pemilihan dan skiring artikel tersebut digambarkan dalam skema 1.



Skema 1. PRISMA flow chart

Ekstraksi data melibatkan tiga researcher diantaranya satu fasilitator penyusun systematic review dan dua pembimbing penulisan ilmiah. Variabel yang diekstraksi termasuk judul studi, tahun, responden dan karakteristik intervensi serta hasil target dan instrument. Ketidakepakatan dalam prosedur ekstraksi diselesaikan melali diskusi bersama tim researchers.

Penilaian risiko bias

Penilaian risiko bias pada systematic review ini menggunakan *Joanna briggs Institutes* (JBI) checklist yang meliouti *quasy experimental* dan *randomized controlled trial* (RCT). Dalam pelaksanaanya, penulis melakukan reviews bersama dengan fasilitator. Pada JBI checklist terdapat enam komponen risiko bias dan satu item penilaian kesimpulan validitas statistik. Kedua jenis penilaian tersebut, di klasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu *indclude* dan *exclude article*. Apabila terdapat ketidakepakatan maka akan diselesaiaikn melalui diskusi bersama tim *researchers*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan artikel terdapat 5 artikel yang memenuhi kriteria menjadi *evidence-based practice* dalam penyusunan *systematic review* pada topik ini. Tiga artikel menggunakan desain RCT's dan 2 artikel menggunakan *quasy experimental study*. Lokasi penelitian dari artikel ini

Hasil tinjauan artikel terdapat lima artikel yang inklusi untuk menjadi evidence base practise sebagai bahan penyusunan sytematic review. Artikel di peroleh dari database ProQuest (n=4), Sagepub (n=1), Terdapat tiga artikel yang menggunakan penelitian *Randomized controlled trial* dan 2 artikel menggunakan desain penelitian *quasy experiment*. Lokasi penelitian dari artikel-artikel tersebut terdiri dari Iran (n=1), Jerman (n=1), India (n=2) dan Indonesia (n=1).

Artikel-artikel yang ditinjau merupakan hasil penelitian yang terkait dengan intervensi manajemen stres seperti *progressive muscle relaxation* (PMR), *Slow Deep Breathing Exercise* (SDBE) , *exercise phsyscal*, *low intensity psychological intervention* berupa *mindfulness*, *actiivation behaviour*, yoga, meditation dan lain-lain yang berhubungan dengan psychological intervetion baik berupa mindfulness training dalam bentuk aplikasi digital maupun konvensional pada perawat yang bekerja di pelayanan kesehatan baik di rumah sakit maupun *primary care unit*.

Tabel 1. Ringkasan artikel yang terpilih

No.	Database & Jurnal	Judul Artikel	Penulis & Tahun Terbit	Sampel	Tujuan	Metode	Intervensi	Hasil
1.	ProQuest (BMC Psychiatry)	<i>The effect of the Demonstration -Based Progressive Muscle Relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for Covid -19 patients: A Randomized Clinical Trial</i>	(Ganjeali et al., 2022)	Sejumlah 46 orang perawat yang bekerja di dua RS di Teheran, Iran	Mengetahui pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap stres dan kecemasan perawat yang merawat pasien Covid-19	<i>Randomized controlled trial</i> (RCT)	Studi ini membagi responden menjadi kelompok intervensi dan kontrol yaitu 1. Kelompok intervensi diajarkan PMR dengan metode demonstrasi dan di support untuk mempraktekannya 2. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi PMR	1. tingkat stres dan kecemasan pada kelompok eksperimen berkurang secara signifikan setelah intervensi 2. tidak ada perubahan signifikan yang diamati pada kelompok kontrol (p > 0,05).
2.	ProQuest JMIR Research Protocols	<i>Effects of a Mindfulness Intervention Comprising an App, Web-Based Workshops, and a Workbook on Perceived Stress Among Nurses and Nursing Trainees: Protocol for a Randomized Controlled Trial</i>	(Schonfeld et al., 2022)	72 peserta, yang terdiri dari 36 peserta dalam kelompok intervensi (IG) dan 36 peserta dalam kelompok kontrol tunggu (WCG)	menyelidiki efektivitas mindfulness intervention sebagai stress management yang didukung secara digital yang dirancang untuk meningkatkan hasil yang berhubungan dengan kesehatan dan pekerjaan di antara perawat dan peserta pelatihan keperawatan yang bekerja di lingkungan perawatan rawat inap akut	<i>RCT</i>	Perawat direkrut melalui web dan offline selama jam kerja perawat dan akan menggunakan aplikasi dan buku kerja secara mandiri dan menerima intervensi selama 14 minggu. Survei berbasis web yang dilaporkan sendiri akan dilakukan di web pada awal, pada 10 minggu setelah alokasi, pada 24 minggu setelah alokasi, dan pada 38 minggu setelah alokasi	1. Hasil penelitian dalam bentuk tindak lanjut jangka panjang dan investigasi variabel yang terkait dengan kepatuhan dan penerimaan akan memastikan evaluasi yang ketat terhadap efektivitas dan kemanjuran dibandingkan dengan intervensi tatap muka yang mahal intervensi mindfulness ini merupakan alternatif yang sangat efektif dan hemat biaya dan berpotensi terukur.
3.	Proquest Journal of Nursing Scholarship	<i>Effects of mindfulness-based interventions on reducing psychological distress among nurses: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials</i>	Karo et al., 2024		Mengidentifikasi efek mindfulness based intervention dalam menurunkan stres di kalangan perawat	<i>Randomized controlled trials (RCTs)</i>	1. Untuk menilai kualitas metodologi yang disertakan dalam RCT, versi 2 dari instrumen risiko bias Cochrane untuk RCT dengan lima domain digunakan. Perbedaan rata-rata terstandarisasi (SMD) dengan interval kepercayaan 95% (CI) dihitung menggunakan model efek acak dalam meta-analisis. Bias publikasi dinilai menggunakan uji regresi Egger. Lebih jauh, ukuran efek ketahanan dari	1. Secara keseluruhan, modalitas tersebut tampaknya meringankan stres (SMD gabungan: -0,50 [95% CI: -0,82 hingga -0,18]; p< 0,001) dan depresi (SMD gabungan: -0,42 [95% CI: -0,78 hingga -0,06]; p = 0,02) di antara perawat. 2. Intervensi berbasis mindfulness tampaknya

							analisis menggunakan leave-one-out	gabungan analisis	dinilai sensitivitas	meringankan stres dan depresi pada perawat
										Burnout : Kecemasan Depresi:
4.	Sagepub Western Journal of Nursing Research	<i>Effectiveness of a Releasing Exercise Program on Anxiety and Self-Efficacy Among Nurses</i>	(Chen et al., 2016)	Terdiri dari 90 perawat yang mengalami kecemasan	1. Untuk mengetahui efektivitas program pelatihan pelepasan/ Releasing exercise Program (REP) terhadap kecemasan dan efikasi diri	<i>Quasy Experiment</i>	90 perawat dibagi ke dalam 2 kelompok intervensi (menerima REP 50 menit 3 kali seminggu) dan kontrol yang tidak mendapatkan sesi RPE.			1. Pada Minggu ke-12 dan ke-24, kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang secara signifikan lebih rendah dan skor efikasi diri latihan yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol menggunakan skala ukur Beck Anxiety Inventory dan Exercise Self-Efficacy Scale scores
5.	ProQuest	Effectiveness of Mindfulness Based Stress Reduction Program on Reducing Perception of Stress and Burnout Among Staff Nurses Working in Psychiatric Department at Selected Hospitals in Bangalore	(Radhakrishnan & R., 2019)	Jumlah responden sebanyak 60 staff perawat	1. Untuk menilai tingkat persepsi stress dan burnout perawat 2. Menentukan efektivitas program Program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang merupakan salah satu stress management 3. Mencari hubungan antara persepsi stress dan burnout dengan variabel demografis yang dipilih	pre experimental one group pretest posttest study	1. Program Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) yang berlangsung selama 4 minggu dan peserta di ajarkan teknik meditasi dan relaksasi 2. Post test dilakukan setelah intervensi menggunakan skala yang sama untuk mengukur perubahan dalam tingkat stres perawat yaitu menggunakan Cohen Stress Inventory Scale (CSIS)			1. Penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah intervensi MBSR, dengan p = 0.032, menunjukkan program tersebut efektif dalam mengurangi stres dan burnout 2. Sebelum intervensi 14.9% perawat mengalami tingkat stres tinggi 3. Setelah intervensi tidak ada peserta yang melaporkan tingkat stres tinggi dan peserta dengan tingkat stres rendah meningkat dari 36% menjadi 53% 4. Hasil analisis t-test menunjukkan ada perbedaan signifikan dalam persepsi stres dari pretest ke posttest dengan p = 0.032, t = -2.311, yang menunjukkan bahwa intervensi MBSR efektif dalam mengurangi stres

Pembahasan

Berdasarkan pemilihan sampel seluruh artikel merupakan perawat (nurse), calon perawat yang merawat pasien (*nurses trainee*) yang memiliki gejala kecemasan dan depresi dan memiliki tanda gejala stres. Instrument yang digunakan pada penelitian ini di dalam berbagai artikel tersebut yaitu menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21), *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), *Chiness Version of the Beck Anxiety* (CVBAI), *Visual Analog Scale Anxiety* (VASA), *Exercise Self Efficay* (EXSE), dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Seluruh instrument tersebut merupakan instrument yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan dan depresi yang sudah teruji validitas dan reliabilitas dengan nilai cronbach;s alpha >0,7. Semua artikel dilibatkan dalam systematic review menggunakan instrument JBI yang sebagian besar memenuhi syarat untuk menjadi evidence base nursing. Hasil penelitian pada perawat rumah sakit yang merawat pasien covid-19 di Iran tahun 2021 menunjukkan bahwa level stres dan level kecemasan perawat pada kelompok intervensi progressive muscle relaxation (n= 46) vs kelompok kontrol (n=46) sebelum dilakukan penelian adalah $13,91 \pm 2,41$ vs $14,34 \pm 2,74$ (p=0,571) dan level $10,95 \pm 2,01$ vs $14,17 \pm 2,34$ (p=0,001) dan level kecemasan adalah $9,47 \pm 2,37$ vs $12,91 \pm 1,85$ (p=0,05). Sehingga kecemasan nya adalah $13,34 \pm 3,41$ vs $12,78 \pm 2,21$ (p=0,501) dan setelah dilakukan intervensi level stres pada kedua kelompok yaitu dapat disimpulkan bahwa level stres dan kecemasan menurun pada kelompok intervensi, namun tidak terjadi perubahan signifikan pada kelompok kontrol. Hasil penelitian (Schonfeld et al., 2022) pada 36 perawat yang masuk ke dalam intervention group melalui intervensi berbasis mindfulness dalam menurunkan *psychological distress* (stress, kecemasan dan depresi) pada perawat. hasil penelitian level stres nilai $p < 0.001$, nilai level kecemasan dengan nilai $p=0,0001$ dengan nilai 95% CI: 0,14 – 0,25, nilai level depresi dengan nilai CI: -0,78-0,06 sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi tersebut efektif menurunkan gejala kecemasan dan depresi.

SIMPULAN

Hasil dari 5 review artikel ini membuktikan bahwa salah satu metode manajemen stres yang sederhana dan efektif adalah mindfulness baik dalam bentuk aplikasi digital maupun dalam bentuk relaksasi yang dapat menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada perawat yang bekerja di rumah sakit. Untuk menjamin bahwa perawat harus memiliki kesehatan mental yang baik maka diperlukan teknik manajemen stres yang dapat di akses dengan mudah dan fleksibel untuk mendukung kesehatan mental perawat.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, E., & Keliat, B. (2023). *UNIVERSITAS INDONESIA*.
Boniol, M., Kunjumen, T., Nair, T. S., Siyam, A., Campbell, J., & Diallo, K. (2022). The global health workforce stock and distribution in 2020 and 2030: a threat to equity and ‘universal’ health coverage? *BMJ Global Health*, 7(6), e009316. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-009316>

Chen, H. M., Wang, H. H., & Chiu, M. H. (2016). Effectiveness of a Releasing Exercise Program on Anxiety and Self-Efficacy Among Nurses. *Western Journal of Nursing Research*, 38(2), 169–182. <https://doi.org/10.1177/0193945914555405>
de Assis, B. B., Azevedo, C., Moura, C. de C., Mendes, P. G., Rocha, L. L., Roncalli, A. A., Vieira, N. F. M., & Chianca, T. C. M. (2022). Factors associated with stress, anxiety and depression in nursing professionals in the hospital context. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0263>
de Oliveira, C., Saka, M., Bone, L., & Jacobs, R. (2023). The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. In *Applied Health Economics and Health Policy* (Vol. 21, Issue 2, pp. 167–193). Adis. <https://doi.org/10.1007/s40258-022-00761-w>
Duarte, D. F. B., Libório, J. R., Cavalcante, G. M. E., de Aquino, T. L., de Carvalho Bezerra, L., de Aguiar Rocha Martin, A. L., de Lacerda, J. V. R., Friary, V., & dos Anjos de Paula, J. (2022). The effects of mindfulness-based interventions in COVID-19 times: a systematic review. *Journal of Human Growth and Development*, 32(2), 315–326. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v32.13313>
Farrand, P., Raue, P. J., Ward, E., Repper, D., & Areán, P. (2024). Use and Engagement With Low-Intensity Cognitive Behavioral Therapy Techniques Used Within an App to Support Worry Management: Content Analysis of Log Data. *JMIR MHealth and UHealth*, 12(1). <https://doi.org/10.2196/47321>
Gallup. (2014). *Gallup Report -- State Of Americas Schools[1]*. 1–50.
Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S. A., & Zarea, K. (2022). The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04456-3>
Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2017). *Teacher Stress and health: Effect on Teacher, student and Schools*. <https://prevention.psu.edu/publication/teacher-stress-and-health-effects-on-teachers-students-and-schools/>
International Labour Organization. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge* (International Labour Organization, Ed.). MOT.
Karo, M., Simorangkir, L., Daryanti Saragih, I., Suarilah, I., & Tzeng, H. M. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on reducing psychological distress among nurses: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Nursing Scholarship*, 56(2), 319–330. <https://doi.org/10.1111/jnu.12941>
Liu, F., Fu, S. N., Chen, Y. Z., Yan, O. Y., Tong, F., Peng, W. L., Zou, R., Wen, M. N., Jiang, L., Ma, H. Z., He, Q., Liu, L., Yang, H., Huang, X. F., Han, Y. Q., Wang, H., & Liu, X. H. (2021). Effects of Cognitive Behavioral Therapy for Depression and Anxiety, Response Rates and Adverse Events in Patients with Locoregional

- Advanced Nasopharyngeal Carcinoma. *Integrative Cancer Therapies*, 20. <https://doi.org/10.1177/15347354211006179>
- Maharaj, S., Lees, T., & Lal, S. (2019). Prevalence and risk factors of depression, anxiety, and stress in a cohort of Australian nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph16010061>
- Mariya Aleksynska, Janine Berg, David Foden, Hannah Johnston, Agnès Parent-Thirion, & Julie Vanderleyden. (2019). *Working conditions in a global perspective Working conditions Joint ILO-Eurofound report*. <https://doi.org/doi:10.2806/870542>
- Mcevoy, P., Landwehr, E., Percy, C., & Campbell, B. (2020). A Clinician's Guide to Low Intensity Psychological Interventions (LPIs) for Anxiety and Depression by WA Primary Health Alliance. In *Clinical Interventions*.
- Miguez-Torres, N., Martínez-Rodríguez, A., Martínez-Olcina, M., Miralles-Amorós, L., & Reche-García, C. (2021). Relationship between Emotional Intelligence, Sleep Quality and Body Mass Index in Emergency Nurses. *Healthcare*, 9(5), 607. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare9050607>
- Nguyen, K. T., Hoang, H. T. X., Bui, Q. V, Chan, D. N. S., Choi, K. C., & Chan, C. W. H. (2023). Effects of music intervention combined with progressive muscle relaxation on anxiety, depression, stress and quality of life among women with cancer receiving chemotherapy: A pilot randomized controlled trial. *PLoS One*, 18(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293060>
- Ozgundondur, B., & Gok Metin, Z. (2019). Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 54, 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007>
- Radhakrishnan, V., & R., L. D. (2019). Effectiveness of Mindfulness Based Stress Reduction Program on Reducing Perception of Stress and Burnout Among Staff Nurses Working in Psychiatric Department at Selected Hospitals in Bangalore. In *PQDT - Global*. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/effectiveness-mindfulness-based-stress-reduction/docview/2866083352/se-2?accountid=17242>
- Sauter, S., Murphy, L., & Colligan, M. (2009). *Stress at Work*. <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html#print>
- Schönfeld, S., Rathmer, I., Michaelsen, M. M., Hoetger, C., Onescheit, M., Lange, S., Werdecker, L., & Esch, T. (2022). Effects of a Mindfulness Intervention Comprising an App, Web-Based Workshops, and a Workbook on Perceived Stress Among Nurses and Nursing Trainees: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 11(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/37195>
- Stuart, W. G., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2023). *Prinsip dan Praktik Kesehatan Jiwa Stuart (Indonesia ed) (A.B.Keliat, & Pasaribu.J, eds)*. Elsevier.
- Tsegaw, S., Getachew, Y., & Tegegne, B. (2022). Determinants of Work-Related Stress Among Nurses Working in Private and Public Hospitals in Dessie City, 2021: Comparative Cross-Sectional Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1823–1835. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S372882>
- Wahyuni, S. E., Keliat, B. A., & Sahar, J. (2023). *Phenomenological Study of the Psychological Condition of Nurses in COVID-19 Pandemic* (pp. 184–194). https://doi.org/10.2991/978-94-6463-120-3_28
- WHO. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for all*.
- WHO. (2024). *Mental Health at Work*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*.
- World Health Organization. (2023). *Stress*.
- World health Organization. (2024). *Integrating evidence-based psychological interventions into existing services Psychological interventions implementation manual*.
- Wu, Y., Yin, X., Yan, S., Jiang, N., Tian, M., Zhang, J., Chen, Z., Wang, J., Lv, C., & Gong, Y. (2022). Prevalence of depressive symptoms in nurses compared to the general population based on Propensity Score Matching: A nationwide cross-sectional study in China. *Journal of Affective Disorders*, 310, 304–309. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.012>
- Zhang, L., Zhang, K., Tong, L., Guo, Y., Shen, J., Zhang, X. Q., & Yang, P. (2024). Anxiety, Depression, Social Support, Needs, and Concerns of Frontline Nurses during COVID-19 Peak Infection Period: A Cross-Sectional Multicenter Study. *Journal of Nursing Management*, 2024. <https://doi.org/10.1155/2024/6007430>