



**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* PADA MANAJEMEN STRES
TERHADAP *QUALITY OF NURSING WORK LIFE*
PERAWAT POST PANDEMI
COVID-19 DI RS X
JAKARTA
2022**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar MAGISTER KEPERAWATAN

Oleh : Yoel Wahyu Setiyawan

NIM : 202001011

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
PEMINATAN MANAJEMEN DAN KEPEMIMPINAN KEPERAWATAN
JAKARTA**

2022



**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* PADA MANAJEMEN STRES
TERHADAP *QUALITY OF NURSING WORK LIFE*
PERAWAT POST PANDEMI
COVID-19 DI RS X
JAKARTA
2022**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar **MAGISTER KEPERAWATAN**

Oleh : Yoel Wahyu Setiyawan

NIM : 202001011

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
PEMINATAN MANAJEMEN DAN KEPEMIMPINAN KEPERAWATAN
JAKARTA**

2022

i

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoel Wahyu Setiyawan

NIM : 202001011

Program Studi : Magister Keperawatan,

Peminatan Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan

Menyatakan bahwa proposal ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijasah pada STIK Sint Carolus atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2022



(Yoel Wahyu Setiyawan)

ORIGINALITY STATEMENT

I, who sign below:

Name : Yoel Wahyu Setiyawan

NIM : 202001011

Major : Magister of Nursing Majoring in Nursing Leadership

hereby declare that this Thesis is my own work and to the best of my knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the award of any other degree or diploma at Sint Carolus School of Health Sciences or any other educational institution, except where due acknowledgement is made in the Thesis. If in the future there is something wrong in my Thesis, I will get the consequence.

Jakarta, August 2022



(Yoel Wahyu Setiyawan)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

- Nama : Wahyu Setiyawan
- Nama Baptis : Yoel Wahyu Setiyawan
- Tempat/Tgl. Lahir : Blitar, 28 Mei 1989
- Alamat : Perumahan Taman Adiyasa, Blok B8 No.23
Solear, Cikasungka, Tigaraksa, Tangerang, Banten
- Riwayat Pendidikan : 1. TK. Dharma Wanita Talun – Blitar, lulus tahun 1995
2. SDN. Beru I Wlingi – Blitar, lulus tahun 2001
3. SLTPN. 01 Wlingi – Blitar, lulus tahun 2004
4. SMAN. 01 Talun – Blitar, lulus tahun 2007
5. AKPER Panti Waluya Sawahan (RKZ) – Malang, lulus tahun 2010
6. STIK Sint Carolus Jakarta – DKI Jakarta, lulus tahun 2015
- Riwayat Pekerjaan : 1. RS. Atma Jaya Pluit – Jakarta Utara, dari tahun 2010 - sekarang.
- Alamat Institusi : Jln. Pluit Raya No. 02 Penjaringan – Jakarta Utara

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* PADA MANAJEMEN STRES
TERHADAP *QUALITY OF NURSING WORK LIFE*
PERAWAT POST PANDEMI
COVID-19 DI RS X**

Laporan Tesis

Telah disetujui untuk dan diuji dihadapan tim penguji THESIS
Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus

Jakarta, 21 September 2022

Pembimbing Metodologi



(Agustinus Bandur, Ph.D.)

Pembimbing Materi



(C. Dwiana Wijayanti, BSN., M. Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Keperawatan



(Dr. Fitriana Suprapti, MAN)

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Yoel Wahyu Setiyawan

NIM : 202001011

Program Studi : Magister Keperawatan Peminatan Kepemimpinan Manajemen
Keperawatan

Judul Tesis : Pengaruh *Self Hypnosis* Pada Manajemen Stress Terhadap *Quality of Nursing Work Life* Perawat Post Pandemi Covid-19 di RS X

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus, Jakarta.

TIM PENGUJI

Pembimbing I : C. Dwiana Wijayanti, BSN., M. Kep


(.....)

Pembimbing II : Agustinus Bandur, Ph.D.


(.....)

Penguji : Ns.Indriati Kusumaningsih, Sp.Kep.,Kom.,DNSc


(.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 21 September 2022

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik STIK Sint Carolus, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoel Wahyu Setiyawan

NIM : 202001011

Program Studi : Magister Keperawatan Peminatan Kepemimpinan dan
Manajemen
Keperawatan

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIK Sint Carolus **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh *Self Hypnosis* Pada Manajemen Stress Terhadap *Quality of Nursing Work Life* Perawat Post Pandemi Covid-19 di RS X

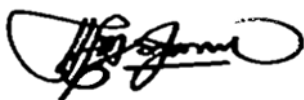
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini STIK Sint Carolus berhak menyimpan, mengalihmediak/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 21 September 2022

Yang menyatakan



(Yoel Wahyu Setiyawan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan penelitian ini. Laporan penelitian ini disusun sebagai persyaratan Tugas Akhir Program Studi Magister Keperawatan dengan judul “Pengaruh *Self Hypnosis* Pada Manajemen Stres terhadap *Quality of Nursing Work Life* Perawat Post Pandemi Covid 19 di RS X”.

Dalam penyusunan laporan ini, peneliti telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Ns. Justina Purwarini, Mkep. Sp.Mat., DNSc., sebagai Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Dr. Fitriana Suprapti, MAN selaku Ketua Program Studi S2 Keperawatan, yang telah memberikan kesempatan dalam melakukan penelitian ini.
3. Ibu C. Dwiana Wijayanti, BSN., M.Kep., selaku dosen dan pembimbing I penelitian yang telah mengajarkan dan membimbing dengan kesabaran dalam melakukan penelitian.
4. Bapak Agustinus Bandur, Ph.D., selaku dosen dan pembimbing II yang telah membimbing dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. Pihak RS X yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi bagi peneliti untuk melakukan proses penelitian.
6. Mamiku Ibu Srijatun, Mas Alloysius, Hendrawan dan Dek Sakti tersayang sebagai sumber semangat dan panutanku, Ibu Regina Vita, dr. Linda dan Bapak Hanung Prasetya; serta seluruh keluarga besarku yang telah banyak memberikan dukungan selama ini.
7. Staf pengajar STIK Sint Carolus dan semua teman satu angkatan Ci Retno, Kak Ignatia, Sr. Agusta, Kak Siti, Nelma dan Gloria yang telah membantu dan memberikan dukungan.
8. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya tesis ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini jauh dari sempurna, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun, demi sempurnanya Tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, Agustus 2022

Peneliti

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM MAGISTER
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS**

Tesis, September 2022

Yoel Wahyu Setiyawan, C. Dwiana Wijayanti, Agustinus Bandur

Pengaruh *Self Hypnosis* Pada Manajemen Stres Terhadap *Quality of Nursing Work Life* Perawat Post Pandemi Covid-19 Di RS X

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 merupakan penyakit global emerging yang berdampak pada aspek kesehatan, psikologis, dan fisiologis serta membutuhkan proses adaptasi perawat pada masa *post pandemic*. Salah satu teknik adaptasi sehingga perawat dapat meningkatkan kualitas kehidupan keluarga dan pekerjaannya *post pandemic* dapat dilakukan dengan cara *Self Hypnosis* menggunakan audio motivasi. Studi terdahulu menunjukkan *Self hypnosis* menggunakan audio motivasi merupakan suatu metode efektif yang hemat, cepat, aman, dan dapat dilaksanakan secara mandiri untuk menghilangkan kecemasan dan gangguan terkait stress namun belum ada laporan apakah berdampak terhadap *quality of nursing work life*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh manajemen stress dengan *self hypnosis* terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemi COVID-19 di RS X. Metode penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *quasy experiment nonequivalent control group pre-posttest design*. Sampel penelitian 118 perawat terbagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Responden diberi intervensi *self hypnosis* menggunakan audio motivasi. Alat ukur berupa kuesioner *quality of nursing work life*. Hasil penelitian terdapat perbedaan pengaruh *self hypnosis* terhadap *quality of nursing work life* saat pre dan post intervensi pada kelompok intervensi (p-Value 0,000) dan kelompok kontrol (p-value 1,000). Tidak ada pengaruh secara parsial karakteristik perawat saat pre dan post intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai p value >0.05. Ada pengaruh secara simultan variabel umur terhadap *quality of nursing work life* dengan p value 0,000 (p<0,05). *Self Hypnosis* menggunakan audio motivasi menjadi salah satu cara bagi perawat di berbagai rentang usia dalam mengelola kecemasan dan gangguan terkait stress sehingga mampu beradaptasi pada kondisi *post pandemic* COVID-19 agar dapat meningkatkan kualitas kehidupan kerja perawat.

Kata Kunci: *self hypnosis, quality of nursing work life, pandemi Covid-19*

MASTER PROGRAM NURSING STUDY PROGRAM
SINT CAROLUS HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

Thesis, September 2022

Yoel Wahyu Setiyawan, C. Dwiana Wijayanti, Augustinus Bandur

The Effect of Self Hypnosis on Stress Management on the Quality of Nursing Work Life of Nurses Post Pandemic Covid-19 at X Hospital

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is an emerging global disease that has an impact on health, psychological and physiological aspects and requires nurses to adapt during the post-pandemic period. One of the adaptation techniques so that nurses can improve the quality of family life and post-pandemic work can be done by means of Self Hypnosis using motivational audio. Previous studies have shown that self-hypnosis using motivational audio is an effective method that is economical, fast, safe, and can be carried out independently to relieve anxiety and stress-related disorders, but there has been no report whether it has an impact on the quality of nursing work life. This study aims to analyze the effect of stress management with self-hypnosis on the quality of nursing work life of nurses after the COVID-19 pandemic at X Hospital. Quantitative research methods using quasy experimental nonequivalent control group pre-posttest design. The research sample of 118 nurses was divided into an intervention group and a control group. Respondents were given a self-hypnosis intervention using motivational audio. The measuring instrument is a quality of nursing work life questionnaire. The results showed that there were differences in the effect of self-hypnosis on quality of nursing work life during pre and post intervention in the intervention group (p-value 0.000) and the control group (p-value 1.000). There was no partial effect on the characteristics of nurses during the pre and post intervention in the intervention and control groups with a p value > 0.05. There is a simultaneous effect of the age variable on the quality of nursing work life with a p value of 0.000 (p <0.05). Self Hypnosis uses motivational audiobeing a way for nurses of all ages to manage anxiety and stress-related disorders so that they are able to adapt to post-pandemic conditions of COVID-19 so as to improve the quality of nurses' work lives.

Keywords: self hypnosis, quality of nursing work life, Covid-19 pandemic

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas	ii
Riwayat Hidup	iv
Lembar Persetujuan	v
Halaman Pengesahan	vi
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	vii
Kata Pengantar	viii
Abstak	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	12
BAB II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
2.1 Konsep Manajemen Stres	13
2.2 Konsep <i>Self Hypnosis</i>	18
2.3 Konsep <i>Quality of Nursing Work Life</i>	24
2.4 Konsep Perawat	27
2.5 Konsep Teori Adaptasi Calista Roy.....	31
2.6 Kerangka Teori Penelitian.....	34
BAB III : KERANGKA KONSEP	
3.1 Kerangka Konsep	35
3.2 Hipotesis Penelitian	36
3.3 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Definisi Operational.....	38
BAB IV : METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	43
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
4.3 Tempat Penelitian	45
4.4 Waktu Penelitian.....	45
4.5 Etika Penelitian.....	46
4.6 Alat Pengumpulan Data	47
4.7 Metode Pengumpulan Data	48
4.8 Tehnik Analisis Data	50
BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	

5.1 Gambaran lokasi penelitian	59
5.2 Hasil dan Pembahasan	62
5.3 Keterbatasan Penelitian	82
5.4 Implikasi Hasil Penelitian	89
BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	91
6.2 Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
Tabel 5. 1	Distribusi Fkrekkuensi Demografi Karakteristik Subjek Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Status Perkawinan dan Masa Kerja.....	62
Tabel 5. 2	Distribusi Frekuensi <i>Quality Of Nursing Work Life</i> Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Intervensi <i>Self Hypnosis</i>	67
Tabel 5. 3	Hubungan Karakteristik Perawat Dengan <i>Quality Of Nursing Work Life</i> Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Control Pretest Dan Posttest Intervensi <i>Self Hypnosis</i>	69
Tabel 5. 4	Hubungan Pelaksanaan Self Hypnosis Dengan <i>Quality Of Nursing Work Life</i> Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Control Pretest Dan Posttest Intervensi <i>Self Hypnosis</i>	71
Tabel 5. 5	Perbedaan <i>Quality Of Nursing Work Life</i> Subjek Prestest Dan Posttest Intervensi <i>Self Hypnosis</i>	72
Tabel 5. 6	Analisis Perbedaan Rata – Rata <i>Quality Of Nursing Work Life</i> Pretest Dan Posttest Intervensi <i>Self Hypnosis</i> Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Control	74
Tabel 5. 7	<i>Model Fitting Information</i>	79
Tabel 5. 8	<i>Goodnes Of Fit</i>	80
Tabel 5. 9	<i>Pseudo R-Square</i>	81
Tabel 5. 10	<i>Likelihood Ratio Tests</i>	85
Tabel 5. 11	<i>Parameter Estimated Uji Regresi Logistic Multinomial</i>	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Adaptasi Calista Roy	33
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian.....	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pernyataan Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 : Penelitian Terkait
- Lampiran 5 : Sertifikat Pelatihan
- Lampiran 6 : CV *Enumerator* Peneliti
- Lampiran 7 : Keterangan Layak Etik
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Jawaban Ijin Penelitian
- Lampiran 10 : Jadwal Penyusunan Thesis