

PENGARUH *SELF-HYPNOSIS* PADA MANAJEMEN STRES TERHADAP KUALITAS KEHIDUPAN KERJA PERAWAT POST PANDEMI COVID-19 DI RS X

THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON STRESS MANAGEMENT ON THE QUALITY OF NURSING WORK LIFE OF NURSES POST-PANDEMIC COVID-19 AT X HOSPITAL

Yoel Wahyu Setiyawan^{1*}, C. Dwiana Wijayanti², Agustinus Bandur³

¹⁻³Program Studi Magister Keperawatan Peminatan Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan, STIK Sint Carolus, Jakarta

Email: yosetiyan89@gmail.com

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 untuk kelompok intervensi ($p\text{-value} < 0,001$), kelompok kontrol ($p\text{-value} 1,000$). Tidak ada pengaruh secara parsial karakteristik perawat saat pre dan post intervensi pada subjek dengan nilai $p\text{ value} > 0,05$. Ada pengaruh secara simultan variabel umur terhadap *quality of nursing work life* dengan $p\text{ value} 0,001$ ($p < 0,05$). *Self-hypnosis* menggunakan audio motivasi menjadi salah satu cara bagi perawat diberbagai 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: kualitas kehidupan kerja perawat, pandemi Covid-19, *self-hypnosis*

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 ($p\text{-value} 0.000$) and the control group ($p\text{-value} 1.000$). There was no partial effect on the characteristics of nurses during the pre and post intervention in the intervention and control groups with a $p\text{ value} > 0.05$. There is a simultaneous effect of the age variable on the quality of nursing work life with a $p\text{ value of } 0.001$ ($p < 0.05$). *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: Covid-19 pandemic, quality of nursing work life, *self-hypnosis*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek kesehatan, sosial, ekonomi, pekerjaan, serta proses adaptasi terhadap kondisi *post-pandemic*. Tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam merawat dan mengobati penderita Covid-19, mengalami dampak secara langsung dalam bentuk peningkatan beban kerja, kelelahan kerja, pelaksana operasional terhadap perubahan kebijakan kesehatan baik dari institusi maupun pemerintah, menjalani karantina, beresiko tinggi mengalami penularan, dan kewajiban menjalankan pemeriksaan rutin untuk mendeteksi paparan virus COVID-19. Hal tersebut menyebabkan dampak psikologis dan fisiologis bagi tenaga kesehatan. (Pakpahan, 2021)

Studi terdahulu menunjukkan ada fenomena global trauma massal yang dialami oleh perawat yang bekerja dalam respons Covid-19 (Sunjaya et al., 2021). Fenomena tersebut kompleks dan terkait dengan berbagai isu antara lain beban kerja yang terus tinggi, meningkatnya ketergantungan dan kematian pasien, kelelahan kerja, ketersediaan dan penggunaan alat pelindung diri, ketakutan penyebaran virus ke keluarga dan kerabat, peningkatan kekerasan dan diskriminasi terhadap perawat, penyangkalan Covid-19

dan penyebaran informasi yang salah, dan kurangnya dukungan keputusan sosial dan mental (ICN, 2021).

Dampak merugikan yang timbul dari adanya stress kerja bagi karyawan maupun organisasi adalah menurunnya gairah kerja, kecemasan yang tinggi, dan frustrasi sehingga memicu penurunan produktivitas yang berhubungan dengan aktivitas kerja maupun aktivitas lain di luar pekerjaan, selain itu juga dapat menyebabkan gangguan keputusan fisik, keputusan psikologis, *performance* kerja menurun, serta mempengaruhi dalam pengambilan keputusan. Selain itu dampak stress kronis juga dapat mempengaruhi hubungan keluarga dan professional (Donsu, 2019).

Setiap individu memiliki daya tahan yang berbeda-beda dalam menghadapi stressor yang muncul dapat menimbulkan stress sehingga memicu reaksi pertahanan diri. Bila stressor muncul dalam jangka waktu yang singkat serta dapat teratasi tidak akan mengganggu. Sebaliknya, meskipun dalam kadar ringan namun berlangsung terus menerus atau berkepanjangan, stress mengakibatkan kebingungan, kekacauan pikiran, gangguan pengamatan yang dapat terwujud dalam tingkah laku menyimpang (Donsu, 2019).

Perawat memerlukan adanya pemahaman dan pengetahuan terkait pengelolaan stress. (Fathi & Simamora, 2019) menyampaikan bahwa strategi koping yang efektif digunakan oleh perawat di Indonesia dalam menghadapi stressor di tempat kerja meningkatkan produktifitas dan kualitas kehidupan kerja perawat. Manajemen stress terdiri dari berbagai model yaitu salah satu bentuk pelaksanaan yang dapat dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan biaya besar, tidak terbatas waktu dan dapat dengan mudah dilakukan oleh masing-masing perawat adalah dengan melakukan teknik *Self-hypnosis*.

Teknik *Self-hypnosis* yang dilakukan dengan sugesti yang sesuai untuk diterapkan akan berguna dalam mengubah kebiasaan buruk, mengatasi kecemasan, memunculkan motivasi dan dapat meningkatkan kepercayaan diri (WP, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Dwi, Galih (2016) mengungkapkan bahwa adanya pengaruh *self-hypnosis* terhadap peningkatan motivasi kerja sebanyak 58,63%. Studi eksplorasi yang dilakukan oleh (Fisch et al., 2020) menunjukkan adanya pengurangan stress yang dialami individu dengan adanya program hipnoterapi kelompok dengan pendekatan *self-hypnosis* sesudah dilakukan intervensi. Rata – rata intensitas stress yang dirasakan dianalisis dengan

visual analog scale dalam 7 hari terakhir berkurang. Penelitian (Candra et al., 2021a) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah terapi *self-hypnosis* terhadap tingkat stress petugas gugus tugas pencegahan Covid-19, bahwa *self-hypnosis* dengan *positif self-talk* secara signifikan dapat menurunkan tingkat stress.

Pelatihan *self-hypnosis* bagi perawat sebagai salah satu mekanisme koping penanganan stress merupakan alternatif pengobatan yang cepat, hemat biaya, tidak membuat ketagihan dan aman untuk pengobatan kondisi yang berhubungan dengan kecemasan dan gangguan terkait stress (Hammond, 2014). Jika pikiran bawah sadar memahami akan instruksi kepada diri sendiri, maka pikiran bawah sadar akan mempengaruhi tindakan di kehidupan sehari – hari, sehingga *self-hypnosis* ini sangat bagus diterapkan untuk mencapai kualitas hidup yang semakin baik (WP, 2017)

Quality of Nursing Work Life (QNWL) adalah derajat kepuasan perawat tentang kehidupan pribadi (kesempatan berkembang dan keselamatan) serta organisasi (peningkatan produktifitas dan penurunan *turnover*) melalui pengalaman dalam organisasi kerja untuk mencapai tujuan organisasi. Peningkatan QNWL merupakan prasyarat untuk meningkatkan produktifitas

perawat di rumah sakit (Brooks & Anderson, 2005). Pemberdayaan psikologis secara negatif dapat mempengaruhi *burnout* dari perawat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pula terhadap QNWL (Nursalam, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Puspita et al., 2017) menunjukkan bahwa perawat di RSMB memiliki nilai QNWL dengan dimensi QNWL berada dalam kategori baik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan faktor demografi yang berpengaruh signifikan terhadap QNWL, yaitu: jenis kelamin, umur, dan lama kerja di rumah sakit. Sedangkan penelitian yang dilakukan Nursalam et al (2018) menyampaikan bahwa ada hubungan antara QNWL dengan kinerja perawat ($p < 0,001$). Sehingga dari kedua penelitian tersebut dapat diketahui adanya hubungan antara faktor demografis ataupun karakteristik/ identitas perawat dengan *Quality of Nursing Work Life*. QNWL yang lebih baik adalah kunci untuk menarik dan mempertahankan perawat yang kompeten. Masih terbatasnya sebuah studi penelitian terkait karakteristik perawat dan manajemen stress perawat yang berpengaruh dengan QNWL maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Self-hypnosis* Pada Manajemen Stres Terhadap *Quality of Nursing Work Life* Perawat Post Pandemi Covid-19 di RS X”.

METODE

Metode penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *quasy experiment nonequivalent control group pre-posttest design*. Sampel penelitian 118 perawat di RS X di Jakarta Utara yang bertugas di rawat inap maupun rawat jalan yang terbagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 94 partisipan dan kelompok kontrol sebanyak 24 partisipan. Partisipan diberi intervensi *self-hypnosis* menggunakan audio motivasi yang diberikan melalui media elektronik/ handphone partisipan yang dapat diputar secara pribadi oleh subjek dan sebelumnya diawali dengan pemaparan materi dan tatacara pelaksanaan *self-hypnosis* oleh peneliti dan *enumerator*.

Penelitian dilakukan dari tanggal 25 Juli-25 Agustus 2022. Penelitian ini berdasarkan prinsip etik dalam menjamin kerahasiaan, melindungi dan menghormati hak partisipan dengan pemberian *informed consent* dan kajian etik dari institusi terkait. Alat ukur berupa kuesioner *quality of nursing work life* yang dibagikan setelah intervensi dalam jangka waktu 2 minggu. Kuesioner ini memiliki pernyataan yang berjumlah 42 soal yang diadaptasi peneliti dari kerangka kerja teori QNWL oleh Brooks & Anderson (2005) alat ukur ini sudah terstandar. Peneliti mengadaptasi kuesioner yang telah

dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh (Fardiana, 2019) dengan hasil uji validitas diperoleh r tabel dalam rentan 0,462-0,966, nilai menunjukkan bahwa pertanyaan penelitian valid, sedangkan hasil uji reabilitas QNWL didapatkan *Alpha Cronbach* pada masing – masing pernyataan dimensi adalah 1) *Work life-home life* (0,807) sangat reliabel, 2) *Work design* (0,836) sangat reliabel, 3) *Work context* (0,903) sangat reliabel, 4) *Work wold* (0,707) reliabel dan diakui sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas ulang.

Pernyataan dengan menggunakan skala ukur *Likert*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik dari setiap variabel, analisis bivariat dengan uji statistik *Chi Square* dan uji *Wilcoxon*, serta analisis multivariat dengan uji statistik *Regresi Logistic Multinomial*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS X, didapatkan data karakteristik perawat sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Demografi Karakteristik Subjek (n=118), Agustus (2022)

Karakteristik Perawat	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	n	%
Umur				
21-35 Tahun	60	63,8	14	58,3
36-45 Tahun	31	33,0	9	37,5
46-55 Tahun	3	3,2	1	4,2
Jenis Kelamin				
Laki-laki	21	22,3	6	25,0
Perempuan	73	77,7	18	75,0
Tingkat Pendidikan				
D3 Keperawatan	59	62,8	19	79,2
Profesi Ners	35	37,2	5	20,8
Status Pernikahan				
Menikah	49	52,1	6	25,0
Belum menikah	45	47,9	18	75,0
Masa Kerja				
< 1 tahun	17	18,1	1	4,2
1 – 5 tahun	37	39,4	9	37,5
6 – 10 tahun	16	17,0	9	37,5
>10 tahun	24	25,5	5	20,8
Total	94	100,0	24	100,0

Tabel 1. menjelaskan bahwa karakteristik perawat didapatkan data bahwa sebagian besar umur subjek penelitian adalah usia 21-35 tahun yang merupakan kategori usia dewasa awal, yaitu sebanyak 74 orang

(62,7%). Data terkait jenis kelamin sebagian besar subjek adalah perempuan sebanyak 91 orang (77,1%). Hal ini didukung berdasarkan Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI yang dilaporkan

oleh organisasi profesi perawat PPNI) bahwa persentase keanggotaan yang tercatat dalam 5 tahun terakhir pada tahun 2017 sebanyak 71% perawat berjenis kelamin perempuan dan 29% perawat berjenis kelamin laki – laki.

Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan paling banyak berada pada pendidikan D3 Keperawatan, sebanyak 78 orang (66,1%). Hal ini didukung oleh data dari Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan yang diolah oleh Pusat Data dan Informasi pada tahun 2017 sebanyak 77,56% merupakan perawat NonNers yaitu lulusan D3 Keperawatan dan S1 Keperawatan, sedangkan perawat dengan lulusan Profesi Ners sebanyak 10,84%.

Data terkait status pernikahan paling banyak adalah subjek belum menikah sejumlah 63 subjek (53,4%). Berdasarkan analisa status pernikahan responden dalam penelitian ini berbanding lurus dengan usia responden

yang sebagian besar dalam kategori dewasa awal yaitu usia 21-35 tahun dengan masa kerja < 5 tahun. Data terkait masa kerja paling banyak berada pada lama kerja 1-5 tahun sebanyak 46 subjek (39,0%).

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan *Quality of Nursing Work Life* perawat pada kelompok kontrol dan intervensi berdasarkan karakteristik subjek dan intervensi *self-hypnosis*. Berdasarkan tabel 2. didapatkan data bahwa status pernikahan memiliki hubungan dengan peningkatan *quality of nursing work life* dibuktikan dengan hasil *p value*=0,003 ($p<0,05$). Karakteristik umur, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan masa kerja tidak terdapat hubungan dengan *quality of nursing work life* dibuktikan dengan hasil *p value* > 0,05. Uji *Chi Square* didapatkan hasil bahwa *self-hypnosis* memiliki hubungan dengan peningkatan *quality of nursing work life* dibuktikan dengan hasil *p value*<0,001 ($p<0,05$).

Table 2. Hubungan Karakteristik Subjek dan *Self Hipnosis* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap *Quality of Nursing Work Life* (n=118), Agustus 2022

Karakteristik subjek	QNWL Cukup		QNWL Baik		p value
	n	%	n	%	
Umur					
21-35 tahun	32	43,2	42	56,8	0,749
36-45 tahun	16	40,0	24	60,0	
45-55 tahun	1	25,0	3	75,0	
Jenis kelamin					
Laki-laki	13	48,1	14	51,9	0,426
Perempuan	36	39,6	55	60,4	
Pendidikan					
D3 Keperawatan	31	39,7	47	60,3	0,583
Profesi Ners	18	45,0	22	55,0	
Status Pernikahan					
Menikah	15	27,3	40	72,7	0,003
Belum Menikah	34	54,0	29	46,0	
Masa Kerja					
< 1tahun	8	44,4	10	55,6	0,930
1-5 tahun	20	43,5	26	56,5	
6-10 tahun	9	36,0	16	64,0	
>10 tahun	12	41,4	17	58,6	
<i>Self-hypnosis</i>					
Kelompok kontrol	23	95,8	1	4,2	0,001
Kelompok intervensi	26	27,7	68	72,3	

Table 3. Perbedaan *Quality of Nursing Work Life* Subjek Pre dan Post Intervensi *Self-hypnosis* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=118), Agustus 2022

<i>Quality of Nursing Work Life</i>	n	Mean Rank		p value
		Negatif	Positif	
Posttest (Intervensi)- Pretest (Intervensi)	94	29,50	29,50	0,001
Posttest (Kontrol) - Pretest (Kontrol)	24	0,00	0,00	1,000

Berdasarkan Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pelaksanaan *Self-hypnosis* menunjukkan nilai signifikansi *p value* < 0,001, maka disimpulkan ada perbedaan antara rata-rata hasil *quality of nursing work life* sebelum dan sesudah intervensi *self-hypnosis* pada kelompok intervensi. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh *p value* = 1,000 (*p*>0,05) dengan arti bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata *quality of*

nursing work life pada subjek kontrol saat sebelum dan sesudah intervensi *self-hypnosis*.

Tabel berikut merupakan analisis data untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan *self-hypnosis*, dan data karakteristik demografi secara parsial dan simultan terhadap *quality of nursing work life* pada subjek penelitian, dengan data sebagai berikut:

Table 4. Model Fitting Information, Agustus 2022

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	129,726			
Final	26,283	103.443	18	.001

Link function: Logit.

Berdasarkan hasil uji *Regresi Logistic Multinomial* terkait *Model Fitting Information* pada tabel 4. menunjukkan hasil *-2 Log Likelihood* terjadi penurunan nilai dari *intercept only* 129,726 ke final 26,283 dengan nilai signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$), maka model *regresi logistic multinomial* hasilnya lebih baik dibandingkan dengan *intercept only* dengan nilai *Chi-Square* sebesar 103,443 sehingga dapat diartikan bahwa model regresi logistik multinomial dengan adanya karakteristik perawat dan *self-hypnosis* mampu memberikan akurasi yang lebih baik untuk memprediksi *quality of nursing work life*.

Table 5. Likelihood Ratio Tests

Effect	Model Fitting	Likelihood Ratio Tests		
	Criteria -2 Log Likelihood of Reduced Model	Chi-Square	df	Sig.
Intercept	26,283 ^a	,000	0	.
Jenis Kelamin	28,669	2,387	2	,303
Pendidikan	27,575	1,292	2	,524
<i>Self-hypnosis</i>	107,245	80,963	2	,000
Status Pernikahan	28,941	2,659	2	,265
Masa Kerja	31,845	5,563	6	,474
Umur	27,025	,742	4	,946

Berdasarkan hasil uji *Regresi Logistic Multinomial* terkait *Likelihood Ratio Tests* pada tabel 5. pengujian secara parsial dalam penelitian ini digunakan untuk menguji pengaruh variabel Umur responden (X1), jenis kelamin responden (X2), pendidikan responden (X3), status pernikahan responden (X4), masa kerja responden (X5), dan *self-hypnosis* (X6) terhadap *Quality of Nursing Work Life* (Y), dimana hasilnya dapat dilihat sebagaimana berikut ini:

- 1) Pengujian secara parsial pengaruh umur, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, masa kerja responden, terhadap *Quality of Nursing Work Life*. Berdasarkan hasil uji individu pada Tabel 7, menunjukkan nilai *p-value* $>0,05$. Dengan demikian, maka variabel

karakteristik demografi subjek signifikansi pada level 95% (=5%) sehingga sesuai dengan ketentuan dalam kriteria pengujian, jika nilai *p-value* > 5% maka H_a ditolak dan H_o

diterima. Hal ini berarti karakteristik demografi perawat secara parsial tidak berpengaruh terhadap *Quality of Nursing Work Life* (Y).

Table 6. Parameter Estimated Uji Regresi Logistic Multinomial

Postest QNWL ^a	B	Sig.	Exp (B)	95% CI for Exp(B)		
				Lower Bound	Upper Bound	
Kurang	Intercept	-.53,39	,993			
	Jenis Kelamin=1	3,27	,136	26,49	,358	1959,782
	Jenis Kelamin=2	0 ^b
	Pendidikan=1	-1,24	,601	,289	,003	30,324
	Pendidikan=2	0 ^b
	Self-hypnosis=0	53,11	,993	11722241863483 4050000000,000	,000	. ^c
	Self-hypnosis=1	0 ^b
	Status Pernikahan=1	-,545	,820	,580	,005	63,237
	Status Pernikahan=2	0 ^b
	Masa Kerja=1	2,233	1,000	9,330	,000	. ^c
	Masa Kerja=2	15,673	,998	6406032,447	,000	. ^c
	Masa Kerja=3	1,513	1,000	4,540	,000	. ^c
	Masa Kerja=4	0 ^b
	Umur=1	17,270	,000	31632857,661	398385,444	2511732542,884
	Umur=2	16,445	.	13860632,662	13860632,662	13860632,662
	Umur=3	0 ^b
Cukup	Intercept	-18,460	,997			
	Jenis Kelamin=1	1,155	,258	3,175	,430	23,456
	Jenis Kelamin=2	0 ^b
	Pendidikan=1	-1,172	,273	,310	,038	2,523
	Pendidikan=2	0 ^b
	Self Hypnoisis=0	37,738	,994	24525563483162 096,000	,000	. ^c
	Self Hypnoisis=1	0 ^b

2) Pengujian secara parsial pengaruh *self-hypnosis* terhadap *Quality of Nursing Work Life*. Berdasarkan hasil hasil uji individu pada Tabel 7, menunjukkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05). Dengan demikian, maka variabel (X6) signifikansi pada level 95% (=5%)

sehingga sesuai dengan ketentuan dalam kriteria pengujian, jika nilai *p-value* > 5% maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti *self-hypnosis* (X6) secara parsial berpengaruh terhadap *Quality of Nursing Work Life* (Y).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak dari pelaksanaan *Self-hypnosis* yang dilakukan oleh subjek dapat meningkatkan nilai dari *Quality of Nursing Work Life* Perawat Post Pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil uji regresi *Logistic Multinomial* terkait *Parameters Estimated* pada tabel 6. dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh secara simultan dari karakteristik perawat dan *self-hypnosis* terhadap *quality of nursing work life*. Didapatkan hasil bahwa nilai signifikan pada karakteristik subjek terutama variable umur sebesar $p=0,001$ ($p<0,05$) dapat diartikan bahwa variabel umur merupakan salah satu faktor yang berpengaruh secara simultan terhadap *quality of nursing work life*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini sejalan dengan (Suwandi et al., 2021) yang menyatakan bahwa hasil kategori QNWL di Rumah Sakit Umum Daerah M. Natsir dimasa pandemi Covid-19 dalam kategori sedang sebanyak 75,4%. *Quality of Nursing Work Life* (QNWL) merupakan derajat kepuasan perawat tentang kehidupan pribadi (kesempatan berkembang dan keselamatan) serta organisasi (peningkatan produktifitas dan penurunan *turnover*) melalui pengalaman dalam organisasi kerja untuk mencapai tujuan organisasi. Peningkatan QNWL merupakan prasyarat

untuk meningkatkan produktifitas perawat di rumah sakit (Brooks & Anderson, 2005). Berdasarkan hal tersebut di atas maka kelompok intervensi akan memiliki peningkatan produktifitas kerja, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan.

(Beebe, 2014) menyampaikan individu dapat terdampak hypnosis tergantung pada *hipnotizability* yaitu kerentanan hypnosis atau sugesti yang merupakan kemampuan sifat yang tergantung dari sikap atau harapan individu menerima sugesti yang diberikan.

Peneliti berasumsi bahwa tahapan pelaksanaan *self-hypnosis* yang dilakukan oleh subjek tidak sepenuhnya dilakukan dengan proses yang maksimal. Penyebab yang mungkin terjadi adalah subjek sudah merasa nyaman dengan kondisi yang rileks sehingga subjek masuk dalam kondisi tidur. Namun beberapa subjek membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memasuki fase yang tenang dan nyaman yang disebabkan karena dalam fase prainduksi subjek diharuskan mengetahui tujuan dari prosedur hypnosis yang akan dilaluinya dan tidak berorientasi pada hasil setelah melakukan *self-hypnosis*

Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Kim et al., 2014) dalam penelitiannya menyatakan program manajemen stress yang komprehensif secara efektif dalam mengurangi stress terkait pekerjaan dalam periode jangka pendek.

Peneliti berasumsi bahwa dengan perawat melakukan *self-hypnosis* melalui audio motivasi, maka akan meningkatkan rasa nyaman dan tenang dalam menjalani kehidupannya baik kehidupan keluarga dan pekerjaannya. Teknik *self-hypnosis* yang dilakukan dengan mendengarkan audio motivasi merupakan tindakan pengendalian diri dan digunakan untuk mengelola pikiran dan keinginan seseorang secara lebih efektif, *self-hypnosis* merupakan cara yang berguna untuk mengendalikan emosi negatif seputar peristiwa dan situasi tertentu dengan menyalurkan ke arah yang benar menuju pandangan yang lebih positif

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Candra et al., 2021b) yaitu terdapat pengaruh signifikan dari *self-hypnosis* dengan positif *self-talk* terhadap tingkat stress petugas satgas kerjasama Covid-19 di Kabupaten Karangasem, Bali dengan hasil *p value* 0,002 ($p < 0,010$). Hal serupa juga diungkapkan oleh (Elkins, 2018) dalam study kasus yang dilakukan dengan

hasil bahwa pelaksanaan *self-hypnosis* yang penuh perhatian untuk perawatan diri dapat mengatasi stress sehari – hari dengan merasa lebih tenang disaat stress, peningkatan kesadaran yang tidak menghakimi, serta lebih berorientasi pada saat ini.

Hasil penelitian ini sesuai studi eksplorasi yang dilakukan oleh (Fisch et al., 2020) menunjukkan adanya pengurangan stress yang dialami individu dengan adanya program hipnoterapi kelompok dengan pendekatan *self-hypnosis* sesudah dilakukan intervensi. Rata – rata intensitas stress yang dirasakan dianalisis dengan visual analog scale dalam 7 hari terakhir berkurang dari 75,5 mm pada awal dan menjadi 33,9 mm ($p < 0,00$).

Self-hypnosis merupakan tindakan pengendalian diri dan digunakan untuk mengelola pikiran, dan keinginan seseorang secara lebih efektif., memiliki beberapa manfaat diantaranya mengatasi hambatan mental dalam pikiran sadar untuk mengubah keyakinan tersebut, meningkatkan kepercayaan diri untuk dapat mencapai tujuan atau impian hidup, membuka ketrampilan dan bakat yang mungkin selama ini tidak pernah dipercayai sebelumnya dan mengubah citra diri yang negative menjadi citra diri yang positif, (Price, 2016).

Cara kerja *hypnosis* menurut (Prasetya, 2022) adalah membuat jalan pintas *critical factor* subjek dan langsung berkomunikasi dalam pikiran bawah sadar dari subjek tersebut. *Critical factor* merupakan suatu faktor yang membentengi pikiran bawah sadar seseorang dari informasi, gagasan, sugesti, atau pemikiran lain yang dapat merubah program pikiran yang telah tertanam didalam pikiran bawah sadar. Saat *critical factor* ini dapat dilewati maka hasilnya dapat memprogram ulang pikiran subjek tersebut, perlu diketahui bahwa jalan pintas dalam hal ini bukan sebagai manipulasi.

Kondisi pasca Covid-19 memaksa perawat untuk menghadapi situasi yang berbeda, kondisi di luar zona nyaman yang biasa dirasakan dengan situasi yang tidak tahu kapan berakhirnya, menjadi penyebab perawat mengalami stress dan berakibat melakukan kesalahan-kesalahan saat bekerja. Berdasarkan hal tersebut di atas peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan metode *self-hypnosis* ini diharapkan dapat menembus bagian *critical factor* seseorang, sehingga dapat mengubah persepsi mengenai kecemasan menjadi lebih positif, termasuk pada perawat di kondisi pandemic Covid-19 seperti sekarang ini. Oleh sebab itu perawat diharapkan mampu menerapkan

manajemen stress (*self-hypnosis*) untuk mencegah terjadinya *burnout* yang berdampak terhadap kualitas kehidupan kerja perawat.

Pelatihan *self-hypnosis* bagi perawat sebagai salah satu mekanisme koping penanganan stress merupakan alternatif pengobatan yang cepat, hemat biaya, tidak membuat ketagihan dan aman untuk pengobatan kondisi yang berhubungan dengan kecemasan dan gangguan terkait stress (Hammond, 2014). Jika pikiran bawah sadar memahami akan instruksi kepada diri sendiri, maka pikiran bawah sadar akan mempengaruhi tindakan di kehidupan sehari-hari, sehingga *self-hypnosis* ini sangat bagus diterapkan untuk mencapai kualitas hidup yang semakin baik (WP, 2017). Penelitian ini mendukung pernyataan (Suparto, 2018) bahwa jenis kelamin, pendidikan perawat, status pernikahan dan masa kerja tidak berhubungan dengan *quality of nursing work life*. Peneliti berasumsi bahwa data demografi perawat bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kualitas kerja perawat, terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap *quality of nursing work life*.

Penelitian ini mendukung (Muthiah et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa terdapat

hubungan antara usia dengan *quality of work life* pada perawat di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo dengan nilai *pvalue* 0,001 ($p < 0,05$). Usia perawat memberikan gambaran kesiapan mental dalam melakukan pelayanan keperawatan. Bertambahnya usia individu menjadi lebih matang, stabil dalam kesiapan memberikan pelayanan keperawatan dan menjalankan peran baik secara personal maupun sosialnya.

Peneliti berasumsi bahwa perawat yang memiliki usia lebih dewasa akhir akan memiliki QNWL yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki usia dewasa awal karena mereka merasa banyak penundaan dalam tugas rutinitas pekerjaan mereka sehari-hari, dibandingkan dengan orang dewasa akhir.

KESIMPULAN

- 1) Sebagian besar responden penelitian berusia 21-35 tahun yang merupakan kategori usia dewasa awal, yaitu sebesar 62,7%, berjenis kelamin perempuan sebesar 77,1%, memiliki pendidikan D3 Keperawatan, sebesar 66,1%, memiliki status belum menikah sebesar 53,4%, dan memiliki masa kerja 1-5 tahun sebesar 39,0%.
- 2) Sebagian besar responden penelitian memiliki *Quality of Nursing Work Life* (QNWL) *pretest* dalam kriteria “Cukup”, baik kelompok intervensi yaitu sebesar 62,8% maupun kelompok kontrol yaitu sebesar 87,5%. Sementara hasil *posttest* kelompok intervensi sebagian besar memiliki QNWL dalam kriteria “Baik” yaitu sebesar 92,6%, dan pada kelompok kontrol memiliki QNWL dalam kriteria “Cukup” yaitu sebesar 87,5%.
- 3) Tidak ada perbedaan hubungan umur perawat dengan nilai $p=0,946$, jenis kelamin dengan nilai $p=0,303$, pendidikan dengan nilai $p=0,524$, status pernikahan dengan nilai $p=0,265$, masa kerja dengan nilai $p=0,474$ saat pre dan post intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemi Covid-19 di RS X. Namun ada perbedaan pengaruh *self-hypnosis* saat pre dan post intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemi Covid-19 di RS X, dengan nilai $p = 0,000$. Dapat diartikan bahwa *self-hypnosis* berhubungan langsung dengan *quality of nursing work life* perawat post pandemi covid-19 di RS X.
- 4) Tidak ada pengaruh secara parsial antara karakteristik perawat saat pre dan post

intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemi Covid-19 di RS X, dengan nilai $p > 0,05$. Namun ada pengaruh secara parsial antara *self-hypnosis* terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemic Covid-19 di RS X. Sementara ada pengaruh simultan pada karakteristik subjek terutama variable umur sebesar $p = 0,000$ sehingga dapat diartikan bahwa variable umur merupakan salah satu faktor yang berpengaruh secara simultan terhadap *quality of nursing work life*.

SARAN

1) Bagi Bidang Keperawatan

Bidang keperawatan diharapkan dapat mempertimbangkan untuk melakukan kegiatan pelatihan/edukasi *self-hypnosis* maupun program konsultasi bagi para perawat tentang manajemen stress dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19, sehingga psikologi perawat tetap terjaga dan mampu meningkatkan mutu layanan dan kinerja bidang keperawatan.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan sistem pembelajaran melalui program pelatihan dan modul

tentang manajemen stress (*self-hypnosis*) dan *quality of nursing work life*. Penelitian ini dapat digunakan dalam program pembelajaran mata kuliah manajemen keperawatan dan keperawatan jiwa bagi mahasiswa dengan topik manajemen stress dan *self-hypnosis* diintegrasikan dengan *quality of nursing work life*.

3) Bagi Perawat

Perawat diharapkan mampu menerapkan manajemen stress yang baik berupa *self-hypnosis* dalam mengelola stress kerja yang dialaminya sehingga mencegah terjadinya *burnout* ataupun *turnover intention* yang berdampak terhadap kualitas kehidupan kerja perawat terutama dalam menghadapi situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Bertambahnya usia perawat maka dituntut untuk berfikir lebih bijaksana dan kritis dalam menghadapi situasi yang dapat memicu terjadinya tekanan psikologis.

4) Bagi Penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait dengan topik pengaruh tingkat kecemasan perawat terhadap peningkatan *quality of nursing work life*.

REFERENSI

- Beebe, K. R. (2014). Hypnotherapy for Labor and Birth. *Nursing for Women,s Health*, 48-59. <https://doi.org/10.1111/1751-486X.12093>
- Brooks, B. A., & Anderson, M. A. (2005). Defining quality of nursing work life. *Nursing Economics*, 23(6), 319–326. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16459904/>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Mustika, I. W. (2021a). Effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on stress levels of COVID-19 mutual cooperation task force. *International Journal of Health Sciences*, 5(3), 441–448. <https://doi.org/10.53730/IJHS.V5N3.1802>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Mustika, I. W. (2021b). Effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on stress levels of COVID-19 mutual cooperation task force. *International Journal of Health Sciences*, 5(3), 441–448. <https://doi.org/10.53730/IJHS.V5N3.1802>
- Donsu, J. D. T. (2019a). *Psikologi Keperawatan*. PT. Pustaka Baru.
- Fathi, A., & Simamora, R. H. (2019). Investigating nurses' coping strategies in their workplace as an indicator of quality of nurses' life in Indonesia: A preliminary study. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 248(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/248/1/012031>
- Fisch, S., Trivaković-Thiel, S., Roll, S., Keller, T., Binting, S., Cree, M., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2020). Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 344. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>
- International Council of Nurses (ICN). (2021). *International Council of Nurses Covid-19 Update*. January, 4.
- Kim, S. A., Suh, C., Park, M. H., Kim, K., Lee, C. K., Son, B. C., Kim, J. H., Lee, J. T., Woo, K. H., Kang, K., & Jung, H. (2014). Effectiveness of a Comprehensive Stress Management Program to Reduce Work-Related Stress in a Medium-Sized Enterprise. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 26(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/2052-4374-26-4>
- Muthiah, L., Dulahu, W. Y., & Hunawa, R. D. (2022). Relationship Of Age And Work Experience With The Quality Of Nursing Work Life (QNWL) Nurses. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 198–206. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.966>
- Pakpahan, J. P. (2021). *Tata Kelola Manajemen Keperawatan Klinis Era Covid-19 (I)*. Penerbit Gava Media.
- Price, V. (2016). *Hypnosis: Attracting Your Success: Mind Control, Self-hypnosis and NLP*

- Puspita, A. P. W., Susilaningsih, F. S., & Somantri, I. (2017). Pengaruh Faktor Demografi Terhadap Quality of Nursing Work Life (Qnwl) Perawat Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i1.7475>
- Saptarani, Y. D., Saptaningsih, A. B., & Hutapea, R. F. (2022). Burnout dan Produktivitas Kerja Tenaga Keperawatan pada Masa Pandemi Covid-19 di RS Medika BSD. *Jurnal Health Sains*, 3(1), 146–161. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i1.400>
- Siokal, B. (2017). *Falsafah dan Teori dalam Keperawatan* (A. Maftuhin, Ed.; Pertama).
- Sunjaya, D. K., Herawati, D. M. D., & Siregar, A. Y. (2021). Depressive, Anxiety, and Burnout Symptoms on Health Care Personnel at a Month After COVID-19 Outbreak in Indonesia : A Documentary Research Using Rasch Model Analysis. *BMC Public Health*, 21(227), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10299-6>
- Suwandi, F. R., Fahmy, R., Murni, D., Nelwati, N., Susanti, M., & Putri, Z. M. (2021). Analisis Hubungan Kualitas Kehidupan Kerja Perawat dengan Kualitas Hidup Dimasa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Umum Daerah M. Natsir. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), 1065. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1710>
- WP, R. (2017). Casual Hypnosis For Affecting People. In *Seni Berkomunikasi untuk Mempengaruhi Orang Lain*. Psikologi Corner.