

STUDI KASUS PENERAPAN TEKNIK AFIRMASI TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP TULIP RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK.I R. SAID SUKANTO

Sarah Nurul Izzah Mustofa

Abstrak

Salah satu permasalahan yang sering muncul di Rumah Sakit terutama pada perawat adalah *stress* kerja perawat. *Stress* kerja yang dialami seringkali karena beban kerja yang terlalu tinggi. Berdasarkan data yang ditemukan oleh penulis bahwa terdapat 5 orang perawat dari 10 orang perawat di Ruang Tulip RS Bhayangkara TK.I R.Said Sukanto mengalami *stress* kerja. Oleh karena itu penulis melakukan manajemen *stress* kerja menggunakan teknik afirmasi kepada perawat. Tahapan studi kasus ini dimulai dari memberikan kuesioner *stress* kerja sebagai *pre test* sebelum diberikan terapi afirmasi menggunakan Kuesioner Alat Ukur Stres kerja *Occupational Stress Inventory-Revised Edition (OSI-R)*, setelah itu penulis memberikan atau melakukan implementasi teknik afirmasi kepada perawat yang mengalami *stress* kerja. Terapi afirmasi diberikan selama 3 hari dengan durasi 15 menit tiap sesinya dan dilakukan di ruangan yang tenang. Setelah dilakukan selama tiga hari berturut-turut, peneliti melakukan *post test* menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui gambaran efektifitas teknik afirmasi terhadap *stress* kerja yang dialami perawat. hasil *post test* menunjukkan bahwa terdapat penurunan *stress* kerja pada perawat yang diberikan teknik afirmasi. Teknik afirmasi sangat direkomendasikan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat untuk mengatasi stres kerja yang terjadi di rumah sakit sehingga perawat bisa memamanajemen stres kerja tersebut dengan tepat dan efektif.

Kata Kunci : Perawat, *Stress* Kerja, Teknik Afirmasi

**A CASE STUDY OF THE APPLICATION OF AFFIRMATION
TECHNIQUES ON THE LEVEL OF NURSE'S WORK STRESS
IN THE INPATIENT ROOM TULIP, BHAYANGKARA
HOSPITAL TK.I R. SAID SUKANTO**

Sarah Nurul Izzah Mustofa

Abstract

One of the problems that often arise in hospitals, especially nurses, is the work stress of nurses. Work stress is often experienced because the workload is too high. Based on the data found by the author that there are 5 nurses out of 10 nurses in the Tulip Room of Bhayangkara Hospital TK.I R.Said Sukanto experiencing work stress. Therefore, the authors carry out work stress management using affirmation techniques to nurses. The stages of this case study start from giving a job stress questionnaire as a pre test before being given affirmation therapy using the Occupational Stress Inventory-Revised Edition (OSI-R) Job Stress Measurement Questionnaire, after that the author gives or implements affirmation techniques to nurses who experience work stress. . Affirmation therapy was given for 3 days with a duration of 15 minutes each session and was carried out in a quiet room. After being conducted for three days in a row, the researcher conducted a post test using the same questionnaire to describe the effectiveness of the affirmation technique on work stress experienced by nurses. post test results show that there is a decrease in work stress on nurses who are given affirmation techniques. Affirmation techniques are highly recommended for health workers, especially nurses to deal with work stress that occurs in hospitals so that nurses can manage work stress appropriately and effectively.

Keywords : Affirmation Technique, Nurse, Work Stress