

# samry

*by Ayu Khuzaimah Kurniawati .*

---

**Submission date:** 18-Sep-2023 07:13AM (UTC-0400)

**Submission ID:** 2169478255

**File name:** 19.\_BUKU\_REFERENSI\_MODEL\_SAMRY\_tengah\_1\_\_murti.docx (2.19M)

**Word count:** 10411

**Character count:** 66774

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perawat memegang peranan penting dalam pelayanan medis di rumah sakit. Rumah sakit tempat perawat bekerja selalu berusaha meningkatkan mutu pelayanan keperawatan yang profesional. Perhatian harus diberikan pada kinerja perawat dalam memberikan pelayanan medis kepada pasien. Kinerja perawat dipengaruhi oleh stres kerja dan manajemen stres.

Stres kerja merupakan akibat tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan seseorang dan menimbulkan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku. Stres di tempat kerja menjadi masalah utama bagi perawat di negara berkembang. Beban kerja yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, shift kerja yang panjang, dan konflik personal dengan teman atau atasan dapat menyebabkan stres kerja.<sup>1</sup> Di negara-negara dunia ketiga, perawat mengalami stres yang signifikan dalam pekerjaannya. Proses yang menyebabkan stres terkait pekerjaan termasuk bekerja di bawah tekanan *deadline*, membawa beban kerja yang berlebihan, bekerja dalam shift yang panjang, dan memiliki konflik pribadi dengan teman atau atasan.<sup>2</sup>

Stres di tempat kerja yang dialami oleh perawat pelaksana dapat mengakibatkan perawatan pasien yang buruk dan kinerja yang lebih rendah. Tingkat stres yang tinggi di tempat kerja dapat menyebabkan penurunan motivasi, kelelahan yang parah, peningkatan ketidakhadiran kerja, dan kecenderungan untuk melewatkan jadwal kerja. Fenomena perubahan pola hidup yang dihadapi oleh individu ini menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian.

Model-model adaptasi stres sering digunakan oleh kebanyakan orang untuk mengatasi kondisi stres. Pola yang menarik untuk ditelusuri adalah penggunaan *mahfudzat* (kata-kata mutiara) dalam bahasa Arab dengan teknik imajinasi terbimbing. *Mahfudzat* adalah pernyataan bijak dalam bahasa

Arab yang kaya akan makna dan nilai-nilai kebijaksanaan, ide, motivasi, serta solusi. Membaca dan memahaminya dapat memberikan energi positif dan motivasi. *Guided imagery* adalah suatu metode merelaksasikan tubuh dan pikiran dengan maksud untuk menurunkan stres, mendapatkan ketenangan dan kedamaian, dan digunakan sebagai cara untuk menenangkan diri selama situasi kehidupan yang sulit. Penelitian Mc Kinney menyelidiki efek *guide imagery* pada suasana hati dan kortisol, kesimpulannya bahwa hal ini mungkin berdampak positif pada suasana hati dan tingkat kortisol yang lebih rendah. Studi kedua Mc Kinney yang menyelidiki efek dari kegiatan ini menstimulasi pada pelepasan endorphen perifer.<sup>3</sup>

Pentingnya pola stres adaptif untuk perawat ditunjukkan dalam penjelasan sebelumnya. Kesehatan jiwa perawat merupakan sesuatu yang menjadi perhatian khusus yang harus diupayakan baik oleh perawat itu sendiri maupun oleh pihak rumah sakit, guna mencapai tujuan dalam memberikan pelayanan keperawatan kepada konsumen.

## B. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Perawat mampu melakukan model Stres Adaptasi *Mahfudat* dan *Guided Imagery* (SAMRY) untuk mengurangi level stres kerja.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Perawat mampu mempraktikkan latihan ketajaman (*vividness*)
- b. Perawat mampu mempraktikkan latihan pengendalian (*controllability*)
- c. Perawat mampu mengaplikasikan mahfudzat yang merupakan dasar keyakinan dan falsafah hidup pada peran yang dimainkan perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan.

**A. Definisi Stres Kerja Perawat**

Stres kerja adalah stres yang berhubungan dengan pekerjaan. WHO mendefinisikan stres kerja sebagai respon yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan dan tekanan pekerjaan.<sup>4</sup> Sumber stres lain seperti lingkungan fisik, beban kerja, kemajuan karir, gaya kepemimpinan, hubungan kerja, dukungan organisasi, pekerjaan itu sendiri, imbalan, keamanan kerja, otonomi pekerjaan, konflik peran, dan ambiguitas. Stres ini dapat menyebabkan efek fisik, psikologis atau fisiologis negatif.<sup>5</sup>

Stres kerja perawat dapat terjadi saat perawat di tempat kerja bermasalah dengan tanggung jawab yang melebihi kapasitasnya sehingga petugas tidak dapat beradaptasi atau memenuhi kewajibannya, sehingga pengasuhan akan lebih sering mengalami tekanan. Karakteristik pasien, penilaian pasien, aspek lingkungan kerja yang mengganggu, frekuensi panggilan telepon, efisiensi penyelesaian tugas, dan kebutuhan penyelamatan pasien adalah semua manifestasi dari stres kerja perawat. Ketika beban kerja mencapai puncaknya, yang sesuai dengan kapasitas maksimal perawat, beban kerja tambahan saat ini biasanya tidak mengarah pada peningkatan kinerja.<sup>6</sup>

**B. Gejala Stres Pekerjaan**

Gejala stres pekerjaan dapat digambarkan sebagai berikut :

**1. Gejala psikologis**

Gejala psikologis yang sering ditemukan pada hasil penelitian stres terkait pekerjaan:

- a. Kecemasan, kebingungan, ketegangan dan lekas marah
- b. Frustrasi, kebencian, dan kemarahan
- c. Sensitivitas dan Hiperreaktivitas
- d. Emosi yang tertekan, depresi, penarikan diri

14

- e. Komunikasi yang tidak efektif
- f. Perasaan dikucilkan/terasingkan
- g. Ketidakpuasan dengan pekerjaan atau kebosanan
- h. Gangguan fungsi mental, kelelahan mental dan gangguan konsentrasi
- 14 i. Kehilangan kreativitas dan spontanitas
- j. Rasa percaya diri yang kurang  
Kesulitan membuat keputusan sederhana atau membuat penilaian rasional
- k. Humor hilang, kikuk, bingung, pelupa
- l. Perasaan bersalah, putus asa, depresi, mimpi buruk
- m. Merasa tidak aman
- n. Takut kritik

8

## 2. Gejala fisiologis

Gejala utama fisiologis dari stres kerja adalah :

- a. Peningkatan denyut jantung/palpitasi, peningkatan tekanan darah dan kecenderungan penyakit kardiovaskular
- b. Peningkatan pelepasan hormon stres (adrenalin dan noradrenalin)
- c. Gangguan Gastrointestinal (gangguan lambung)
- d. Frekuensi cedera atau kecelakaan pribadi meningkat
- e. Kelelahan fisik dan mungkin kronis, lesu, energi rendah
- f. Penyakit pernapasan
- g. Penyakit kulit
- h. Sakit kepala, ketegangan otot, nyeri punggung bawah
- i. Gangguan Tidur
- j. Tangan gemetar, telapak tangan berkeringat, jari tangan dingin, mulut kering, nyeri dada, keringat dingin, pusing
- k. Melemahnya pertahanan tubuh, berisiko tinggi terkena kanker

## 3. Gejala perilaku

Gejala perilaku ditunjukkan oleh beberapa hal :

- a. Penundaan, penghindaran kerja dan ketidakhadiran
- b. Tenaga dan performa menurun, penampilan/kebersihan dan produktivitas menurun
- c. Ada kecenderungan untuk menggunakan alkohol dan obat-obatan
- d. Sabotase di tempat kerja
- e. Perilaku makan yang tidak normal
- f. Kecenderungan untuk perilaku berisiko (saya membahayakan diri sendiri dan orang lain)
- g. Meningkatnya agresi, vandalisme dan kejahatan
- h. Kualitas hubungan dengan keluarga dan teman memburuk
- i. Perubahan aktivitas seksual
- j. kecenderungan untuk bunuh diri

#### C. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres Pekerjaan

Stres pekerjaan merupakan isu utama dalam kesehatan dan keselamatan kerja, yang mempengaruhi sejumlah besar para pekerja sektor publik, seperti pada perawat. Sumber-sumber stres pekerjaan yang telah diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Pengawasan yang buruk dan persyaratan pekerjaan yang bertentangan
2. Rendahnya partisipasi dalam pengambilan keputusan dan otonomi
3. Kurangnya pelatihan dan kepemimpinan serta rotasi pekerjaan dalam organisasi
4. Tidak ada pengantar pekerjaan dan manajer tidak menghargainya
5. Pekerjaan yang berulang, tidak berarti dan membosankan
6. Profesi tidak jelas dan menimbulkan konflik tanggung jawab
7. Upah rendah, kurangnya kesempatan untuk kemajuan karir dan ketidakstabilan pekerjaan
8. Terlalu banyak atau terlalu sedikit pekerjaan, lembur atau penggunaan keterampilan yang buruk
9. Komunikasi yang buruk, teknologi baru, dan tekanan waktu

10. Privatisasi, outsourcing, downsizing, merger, PHK, restrukturisasi dan rencana restrukturisasi skala besar
11. Gaya dan teknik manajemen yang menindas seperti TQM (Total Quality Management), peningkatan berkelanjutan, kerja sama tim, dan siklus kualitas
12. Pengelolaan kesehatan, keselamatan, dan rehabilitasi tempat kerja yang buruk
13. Organisasi kerja yang lemah
14. 14 intoleransi staf
15. Beban kerja individu terlalu berat
16. Praktik Kerja Tidak Aman
17. Jam kerja yang berlebihan
18. Sistem kerja yang tidak aman
19. Kondisi kerja yang buruk
20. Kekerasan di tempat kerja mencakup intimidasi dan bentuk pelecehan, amukan, atau perilaku agresif lainnya terkait pekerjaan di tempat kerja

#### D. Teori-Teori Stres Pekerjaan

Teori stres pekerjaan dikemukakan sebagai berikut :

##### 1. *Psychological Theory*

Paradigma utama dari teori ini, yang menjadi dasar untuk memahami stres terkait pekerjaan, adalah model medis. Model tersebut didasarkan pada hipotesis bahwa kecelakaan kerja disebabkan oleh berbagai kecelakaan yang tidak dapat dihindari sebagai bahaya kerja.

##### 2. *Sociological Theory*

Stres dan penyakit fisik yang menyertai dipicu oleh adanya struktur kekuasaan, konflik kepentingan, pembagian sosial antar pekerja, proses kerja serta hubungan industrial dan politik.

##### 3. *Systemic Theory*

Hubungan secara transaksional untuk mengatasi stres kerja mendiskripsikan bahwa ada kondisi di mana karakter individu atau lingkungan yang tidak menguntungkan merupakan suatu hubungan yang tidak sehat. Masalah yang berhubungan dengan stress kerja merupakan situasi yang

spesifik yang memerlukan penanganan secara intensif dan membutuhkan solusi yang tepat, terlepas dari apakah solusi individu atau solusi politik yang diperlukan.

4. *Person-Environment Fit Theory*

Stres kerja didefinisikan berdasarkan karakteristik pekerjaan, yang menyebabkan stres (ketegangan) negatif pada setiap orang karena keterampilan dan karakteristik mereka tidak sesuai dengan kebutuhan pekerjaan yang berbeda. Interaksi antara orang (karakteristik kepribadian, orientasi kerja, pengalaman) dan berbagai variabel lingkungan bekerja lebih baik ketika ketegangan (stres) terjadi. Karakteristik pekerjaan dan karyawan saling mempengaruhi.

5. *Demand-Control Theory*

Teori kontrol permintaan merupakan pengembangan dari model stres kerja. Konsep model teoritis ini adalah efek dari tuntutan dan kontrol terhadap kondisi Kesehatan individu. Tuntutan dalam sebuah pekerjaan meliputi beban kerja, bahaya pekerjaan, tuntutan fisik dan mental, dan konflik peran. Manajemen kerja meliputi kompleksitas kerja, kontrol administratif, kontrol hasil, keterampilan, otoritas pengambilan keputusan, dan kontrol ideologis. Berdasarkan dimensi permintaan dan kontrol, pekerjaan dibagi menjadi empat kategori, yaitu: kerja tegangan tinggi, kerja tegangan rendah, kerja aktif dan kerja pasif.

6. *Communication Theory*

Teori ini berpendapat bahwa stres kerja dipicu oleh system komunikasi yang kurang baik sehingga memunculkan kecemasan. Ketidakpuasan kerja dapat menyebabkan stres kerja. Dalam hal ini, ketidakpuasan dapat disebabkan oleh komunikasi fungsional yang tidak berfungsi dengan baik.

7. *Dynamic Equilibrium Theory*

Teori ini mempertimbangkan tegangan dari suatu model rekayasa dimana tegangan merupakan suatu struktur gaya yang ditandai dengan terjadinya tegangan (regangan) sebagai respon terhadap gaya tersebut. Stres bukan didefinisikan sebagai suatu tuntutan, reaksi atau proses,

tetapi merupakan keadaan ketidakharmonisan yang timbul saat terjadi perubahan dan mengakibatkan seseorang menjadi tertekan secara psikologis atau tetap dalam kondisi sehat.

Tenaga kesehatan, terutama perawat, dianggap sebagai kelompok rentan yang menderita gangguan stres dan tekanan psikologis. Hasil penelitian Jurado menunjukkan bahwa salah satu cara untuk mengurangi stres kerja para caregivers profesional adalah dengan membantu mereka meningkatkan kecerdasan emosional dan efikasi diri, yaitu. H. keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengendalikan diri dan situasi serta mencapai sesuatu yang menjadi tujuan utamanya.<sup>7</sup>

#### E. Mengukur Stres Kerja Perawat

Stres kerja perawat dapat diukur dengan berbagai instrumen (kuesioner), seperti Kessler Psychological Distress Scale yang terdiri dari 10 pertanyaan, dan Perceived Stress Scale (PSS-10), kuesioner laporan diri yang terdiri dari 10 pertanyaan. dan dapat menilai tingkat stres dalam kehidupan subjek beberapa bulan yang lalu. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah satu set dari 3 skala laporan diri yang didesain untuk mengukur keadaan emosional depresi, kecemasan dan stres, Nursing Stress Scale (NSS) dan Expanded Nurses Stress Scale (ENSS), terdiri dari 57 pertanyaan.

ENSS (Expanded Nursing Stress Scale) adalah kuesioner yang validitas dan reliabilitasnya diuji pada tahun 2000 oleh Perancis dan lainnya. Validitas dan reliabilitas ENSS versi Indonesia diuji oleh Harsono pada tahun 2017. Hasil penelitian Harsono divalidasi dengan kuesioner ENSS versi Indonesia yang terdiri dari 57 item, semuanya divalidasi dengan nilai  $r$  0,362-0,793 dan 102  $n$  -2 derajat kebebasan. Skor Cronbach ENSS versi bahasa Indonesia adalah 0,956. Pada reliabilitas test-retest diperoleh nilai korelasi intraclass sebesar 0,939 yang berarti ENSS versi Indonesia memiliki stabilitas internal yang baik. Uji validitas konvergen dan divergen tiap subskala dengan uji korelasi Spearman rho bivariat terhadap validitas, reliabilitas dan stabilitas internal ENSS versi Indonesia menunjukkan

validitas, reliabilitas dan stabilitas internal yang sangat baik sebagai alat yang dapat digunakan untuk menilai beban kerja perawat . di Indonesia.<sup>8</sup>

ENSS (Expanded Nursing Stress Scale) mengukur stres kerja perawat pada skala rasio 57 item<sup>9</sup> yang dikembangkan dari NSS (Skala Stres Keperawatan).<sup>10</sup> Subklasifikasi ENSS terdiri dari: kematian dan sekarat, konflik dengan dokter, persiapan yang kurang sesuai, konflik dengan kolega, konflik dengan supervisor, perawatan yang ambigu, masalah dengan pasien, beban kerja dan diskriminasi.<sup>8</sup>

Skor akhir ENSS berkisar antara 0-228 dengan skor terendah menggambarkan kondisi normal/tidak mengalami stres dan skor tertinggi menggambarkan stres kerja berat. Kategori stres kerja perawat dalam ENSS dikelompokkan sebagai berikut : 0 – 57 = Tidak Stres/Normal (TS/N); 58 – 114 = Stres Ringan (SR); 115 – 171 = Stres Sedang (SS); 172 – 228 = Stres Berat (SB).

### BAB III MODEL STRES ADAPTASI

#### A. Model Stres Adaptasi Gail Stuart

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang terkait dengan perasaan bahagia, bermakna, puas, penghargaan, optimisme, dan harapan. Faktor predisposisi mempengaruhi respons adaptif dan maladaptif yang dihasilkan dari mekanisme koping manusia. Faktor predisposisi akan menjadi faktor yang menjadi sumber stres dan berdampak pada jenis dan sumber orang yang menghadapi tekanan, baik yang bersifat alami maupun psikososial dan sosiokultural. Secara bersamaan, faktor-faktor ini mengakibatkan orang tersebut untuk memberi makna dan nilai pada pengalaman yang penuh tekanan. Faktor penekan adalah:

1. Biologi : latar belakang genetik, status nasional, kesehatan umum, kerentanan biologis, paparan keracunan
2. Secara psikologis : Kecerdasan, Keterampilan Verbal, Moralitas, Kepribadian, Pengalaman Sebelumnya, Konsep Diri, Motivasi, Pertahanan Psikologis, Pengendalian Diri
3. Sosial budaya : Usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, status sosial, latar belakang budaya, agama dan kepercayaan, partisipasi dalam politik, pengalaman sosial, peran sosial

Presipitan atau pemicu adalah rangsangan yang mengancam individu. Pemicunya menggunakan energi dalam jumlah besar untuk mengatasi stres atau tekanan hidup. Sumber stres adalah internal (persepsi individu) dan eksternal (keluarga dan masyarakat). Waktu adalah dimensi yang mempengaruhi stres, yaitu berapa lama seseorang terkena stres dan seberapa sering peristiwa stres terjadi. Kuantitas dan kualitas pemicu stres juga memengaruhi cara orang menghadapi stres.

#### B. Model Stres Adaptasi Calista Roy

Adaptasi Roy diciptakan dalam empat mode, yaitu mode fisiologis-aktual, mode karakter kumpulan ide diri, mode kemampuan kerja, dan mode asosiasi.. Model konseptual stres adaptasi menurut Roy terdiri dari empat elemen penting yaitu :

manusia, kesehatan, lingkungan dan keperawatan.<sup>11</sup>

Model adaptasi Roy berfokus pada individu (orang) sebagai sistem adaptasi biopsikososial dan menggambarkan keperawatan sebagai disiplin humanistik yang menekankan keterampilan coping seseorang untuk mencapai kesehatan. Model ini banyak menggunakan teori stres, gagasan adaptasi, dan kemampuan pengasuh untuk memfasilitasi adaptasi atau manajemen stres klien. Roy memilih konsep stressor, stress dan adaptasi sebagai model. Roy mendefinisikan stres sebagai titik yang selalu berubah yang terdiri dari rangsangan fokal, kontekstual, dan sisa yang mewakili standar seseorang untuk rentang rangsangan yang dapat ditanggapi dengan respons adaptif standar. Rangsangan fokal adalah tuntutan internal dan eksternal yang dihadapi organisme secara langsung (misalnya kebutuhan untuk operasi kanker). Rangsangan kontekstual adalah semua faktor internal dan eksternal lainnya dalam situasi tertentu (misalnya ketakutan akan kematian). Rangsangan residual adalah faktor-faktor yang dapat memengaruhi perasaan dan perilaku saat ini, tetapi efeknya belum dipahami dengan baik (misalnya, seorang ibu yang meninggal karena kanker).<sup>12</sup>

<sup>7</sup> Sister Calista Roy menciptakan model adaptasi keperawatan pada tahun 1964, yang dimasukkan ke dalam Model Adaptasi Roy, antara lain :

1. Seorang individu merupakan makhluk biopsikososial.
2. Semua orang umumnya menggunakan teknik bertahan hidup positif dan negatif untuk menyesuaikan diri.
3. Kebutuhan akan citra diri yang positif, kemampuan hidup mandiri, dan kemampuan menjalankan peran dan fungsi secara optimal guna menjaga integritas merupakan faktor-faktor yang ditanggapi oleh setiap individu.
4. Setiap orang secara konsisten berada dalam zona sakit yang kuat, yang terkait erat dengan kemampuan daya tahan, kemampuan apa untuk mengimbangi fleksibilitas.

<sup>13</sup> Teori Roy menjelaskan bahwa tujuan keperawatan adalah mempertahankan dan memperkuat perilaku adaptif dan

mengubah perilaku yang tidak efektif untuk memungkinkan pasien beradaptasi dengan perubahan kebutuhan fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan saling ketergantungan dalam bidang kesehatan dan penyakit. Perawat dapat menawarkan intervensi untuk memperkuat mekanisme regulasi dan koping.

## BAB IV

### GUIDED IMAGERY/IMAJINASI TERPANDU

#### A. Pengertian *Guided Imagery* (Imajinasi Terpandu)

Imajinasi merupakan proses emosional sangat luar biasa, seolah-olah perasaan itu adalah keadaan yang asli.<sup>13</sup> Gambaran yang dapat mengubah keadaan fisik, mental, emosional, dan spiritual seseorang diterima dengan baik oleh orang-orang. Imajinasi yang dipandu adalah sejenis intervensi untuk pikiran dan tubuh yang menggunakan imajinasi untuk membuat representasi mental dari suatu objek, lokasi, peristiwa, atau situasi yang dirasakan indera.<sup>14</sup> Dengan menggunakan metode citra terpandu, Anda dapat mengatasi masalah ini dengan menggambarkan sesuatu dalam bayangan dan angan-angan, sehingga membawa Anda dalam perasaan santai dan damai, dan memulai proses relaksasi dengan mencoba fokus pada pernapasan dan menjernihkan pikiran.<sup>13</sup>

#### B. Tujuan dan Manfaat *Guided Imagery* (Imajinasi Terpandu)

Efek terapi citra terpandu meyakinkan dan menenangkan. Sistem saraf parasimpatis dapat dipicu dengan metode ini.<sup>15</sup> Endorfin dilepaskan oleh tubuh saat rileks. Endorfin adalah neuromodulator yang bekerja secara implisit dengan mengurangi dampak sinapsis tertentu. Katekolamin yang merupakan neurotransmitter dapat direduksi oleh hormon endorfin yang juga dapat mengakibatkan penurunan denyut jantung dan tekanan darah pada pembuluh darah.<sup>16</sup> *Guided imagery* adalah metode relaksasi yang membantu meredakan stres, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan perasaan tenang dan damai. Ini juga membantu menenangkan diri saat menghadapi situasi yang sulit dalam hidup.<sup>17</sup>

Weinberg dan Gould merekomendasikan keuntungan pengobatan simbolisme terarah adalah <sup>13</sup> :

4

- a. Meningkatkan konsentrasi
- b. Meningkatkan rasa percaya diri

- c. Mengontrol respon emosional
- d. Meningkatkan latihan ketrampilan
- e. Mengembangkan strategi

#### C. Teknik *Guided Imagery*

Beberapa teknik *guided imagery* yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut<sup>13</sup> :

1. *Guided Walking Imagery*  
Metode ini memberi energi untuk membayangkan pemandangan umum seperti air lautan, pegunungan hijau menghampar, daun-daun yang subur, taman bunga, dan waktu fajar pagi.
2. *Autogenic Abstraction*  
Metode ini menyebabkan seseorang memilih perilaku negatifnya dan mengungkapkannya secara verbal tanpa moderasi.
3. *Convert Sensitization*  
Metode ini menyarankan sebuah angan-angan yang diubah melalui perilaku atau prinsip yang sama.
4. *Convert Behaviour Rehearsal*  
Metode ini mengundang Anda agar membayangkan desain adaptasi yang ideal.

#### D. Pelaksanaan *Guided Imagery*

*Guided imagery* adalah strategi relaksasi yang memungkinkan Anda membayangkan tempat dan acara yang digabungkan dengan sensasi relaksasi yang indah. Ilusi ini memungkinkan seseorang memasuki keadaan atau pengalaman memanjakan diri. Secara umum, mindfulness dan relaksasi adalah sinonim, artinya keduanya membantu orang untuk rileks. Namun, kesadaran ini menekankan bahwa seseorang membayangkan hal-hal yang indah dan santai, dan tidak dapat fokus pada banyak hal secara bersamaan, karena ini akan memberikan area kekuatan yang serius untuk pikiran kreatif yang kuat dan luar biasa.<sup>16</sup>

Imajinasi terbimbing secara teknisnya dapat diperaakan dengan berbagai metode sebagai berikut<sup>15</sup> :

- a. Membuat seseorang dalam keadaan santai
  - 1) Sesuaikan posisi yang nyaman (duduk atau berbaring)
  - 2) Silangkan kaki Anda, tutup mata Anda dan fokus pada satu titik atau objek di ruang angkasa
  - 3) Fokus pada pernapasan otot perut Anda, tarik napas dalam-dalam dan pelan-pelan, biarkan napas berikutnya sedikit lebih dalam dan lebih lama, fokus pada napas dan pastikan tubuh Anda rileks dan rileks. 4
  - 4) Perasaan bahwa tubuh menjadi lebih berat dan lebih hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki
  - 5) Apabila memfokuskan pikiran belum berhasil, maka dapat diulangi pernapasan dalam dan lambat lagi
- b. Imajinasi dengan sugesti khusus
  - 1) Bayangkan pergi ke tempat yang bagus dan bahagia di sana 3
  - 2) Sebutkan apa yang dapat Anda lihat, dengar, cium, dan rasakan
  - 3) Ambil napas dalam-dalam dan nikmati berada di tempat ini
  - 4) Bayangkan bagaimana Anda ingin menjadi (jelaskan dalam hal tujuan yang dapat dicapai / diinginkan)
- c. Membuat kesimpulan dan memberi penguatan pada hasil praktik 1
  - 1) Ingatlah bahwa Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, dengan cara ini, kapan pun Anda mau
  - 2) Anda dapat melakukannya lagi dengan memusatkan perhatian pada napas, rileks dan membayangkan bahwa Anda berada di tempat yang bahagia
- d. Kembali ke keadaan semula 1
  - 1) Setelah selesai, kembali ke ruangan tempat Anda berada
  - 2) Anda merasa segar kembali dan siap melanjutkan aktivitas
  - 3) Anda dapat membuka mata dan berbagi pengalaman jika Anda mau

Guided imagery dapat dipaparkan secara langsung maupun tidak langsung oleh praktisi/pemandu, misalnya melalui penggunaan rekaman video atau audio. Imajinasi terbimbing dapat dicapai dengan memasukkan konsep penting ke dalam rencana. Untuk mengetahui bagaimana stres kerja memengaruhi perawat, penulis menggunakan model stres adaptif *mahfudzat*..

Sebuah studi oleh Marques et al. (2018), dengan menggunakan metode eksperimen, menunjukkan bahwa terapi guided imagery memiliki efek yang signifikan secara statistik terhadap kecemasan pasca perawatan ( $p=0,005$ ) dan penurunan kolesterol darah ( $p<0,001$ ).<sup>14</sup> Penelitian Wulandari, dkk (2019) menunjukkan adanya pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, dengan nilai uji *wilcoxon* 0,000 ( $p<0,05$ ).<sup>18</sup> Penelitian Hartiti (2021) menyatakan bahwa mengendurkan pernapasan syukur (nafas syukur) dan mengulang-ulang zikir terbukti dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan makna hidup. Saat Anda rileks dan menarik napas dalam-dalam, terjadi proses di mana oksigen mengalir ke pembuluh darah dan jaringan tubuh sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks. Mengucapkan frase dzikir seperti "Astaghfirullaahaladziim", "Subhanallah" dan "Alhamdulillah" dan fokus untuk meminta pengampunan dari Allah membuat Anda merasa lebih kuat.<sup>19</sup>Teori stres adaptif didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terapi guided imagery tidak hanya memiliki efek analgesik tetapi juga dapat memberikan efek mengurangi kecemasan dan ketegangan yang disebabkan oleh stresor kehidupan.

## BAB V MAHFUDZAT

### A. Definisi *Mahfudzat*

*Mahfudzot* dari segi Bahasa mempunyai makna “kalimat-kalimat yang dihafal”. Tinjauan secara bahasa, *mahfudzat* berasal dari kata *hafidza* – *yahfadzu* – *hifdzan* (حَفِظِيحْفُظْجَفْظًا) yang “lughawy” berarti penjaga atau sesuatu yang terjaga. Definisi *Mahfudzat* adalah kumpulan peribahasa Arab bijak yang diambil dari karya berbagai profesi seperti orang bijak, penyair, ahli hikmahnya, sahabat Nabi, ahli agama dan juga sufi. Meskipun pemahaman *mahfudzat* menurut mata pelajaran adalah metode klasik dengan menggunakan ungkapan-ungkapan bahasa Arab dengan hati maupun dalam bentuk hadits, puisi, cerita, mutiara hikmah, dan lain-lain.<sup>20</sup>

*Mahfudzot* adalah mutiara hikmah bahasa arab yang memiliki arti yang dalam, mereka yang membaca dan mengingat mutiara hikmah ini akan merasa termotivasi dan penuh semangat. Mata kuliah *mahfudzat* merupakan salah satu kelompok spesialis bahasa arab yang mengajarkan hikmah dan peribahasa arab dengan tujuan mengajarkan falsafah hidup yang penting untuk masa depan.<sup>21</sup>

### B. Tujuan *Mahfudzat*

Maksud dan tujuan *mahfudzat* adalah sebagai berikut :

1. Menanamkan kepuasan atau keyakinan yang menjadi falsafah hidup yang bersifat esensial
2. Mendorong kebijakan hidup yang positif pada individu
3. Mengajarkan akhlak mulia individu
4. Berikan kekuatan spiritual kepada individu

### C. Konsep *Mahfudzat*

Konsep *mahfudzat* dalam buku referensi ini mencakup :

1. Motivasi untuk berhasil

Kesuksesan berawal dari pikiran menurut ungkapan *mahfudzat* “*man jadda wajada*”, artinya barangsiapa melakukan sesuatu dengan kesungguhan maka dia akan berhasil. Keyakinan yang kuat memberikan banyak energi yang besar dan memberikan kekuatan mencari solusi dari berbagai masalah.<sup>22</sup>Perspektif seseorang yang berjuang dengan masalah kehidupan yang positif mempengaruhi kehidupan mereka dengan cara yang positif dan sebaliknya.

2. Melayani dengan penuh keikhlasan

Islam mengajarkan bahwa Allah tidak menerima segala amal ibadah kecuali disertai dengan sikap ikhlas.

3. Religius, Integritas, Profesional, Inovatif

Nilai-nilai budaya kerja yang harus dikomunikasikan dan diterapkan dengan sebaik-baiknya dan efektif dalam melaksanakan tugas dan tugas menghindari segala bentuk pelanggaran dan penyimpangan.

4. Pegawai BERAKHLAK (Berorientasi Pelayanan, Akuntabel, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif)

<sup>1</sup> Nilai-nilai inti yang akan diterapkan dalam UU No. 5/2014 tentang Aparatur Sipil Negara.

5. *Teamwork*

Ungkapan berjamaah berarti “bersatu adalah kebahagiaan, sedangkan berpisah adalah siksaan” dalam ungkapan populer “Bersama kita teguh, bercerai kita jatuh”.

6. Usaha yang benar

Citra harapan dan gagasan perdamaian dan kerukunan harus disikapi dengan cara yang benar dan tepat. Seperti yang dipaparkan dalam *mahfudzat* : *man saro ala darbi washola* yang artinya : mereka yang mengikuti jalannya pasti akan mencapainya. Nyatanya, kalimat yang sangat sederhana ini mengajarkan kita pentingnya jalan yang harus ditempuh untuk kesuksesan sejati. Sebuah pencapaian yang bukan sekedar kemenangan dan

pencapaian, tetapi sebuah pencapaian yang menemukan penerimaan dan pengakuan sejati, dan pengakuan orang-orang di surga dan di bumi. Sama untuk masyarakat umum dan diri kita sendiri.

Tentu saja dalam sudut pandang Islam, keinginan atau tujuan tersebut harus dicapai melalui proses yang benar, langsung dan ilahi serta sesuai dengan kaidah yang berlaku. Sebaliknya jika jalan yang akan ditempuh tidak sesuai dengan jalur kereta api yang ada, betapapun besarnya harapan dan impian, akan sangat sulit tercapai, sebagaimana disebutkan dalam sastra Arab (*mahfudzat*). Itu berarti: "Kesuksesan menanti Anda, tetapi Anda tidak mengikuti jalan atau perahu, Anda benar-benar bisa berlayar di darat." Ini adalah alegori konseptual Islam yang menggambarkan proses yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Ibarat kereta api yang menggelinding di aspal tidak mungkin terjadi, sehingga keberhasilannya memerlukan proses yang tepat, metode yang tepat, dan jalur yang benar.

Ide dan cita-cita itu harus diwujudkan dengan penuh keikhlasan dan keutuhan, selain berjalan di jalan yang benar, karena tanpa ide dan cita-cita itu mustahil mencapai tujuan. Ini seperti seruan orang Arab yang berarti "Siapa yang melakukan dengan kesungguhan maka dia yang benar-benar mendapatkan". Juga puisi islami yang berbunyi : "Dia yang menabur akan menuai" dan berarti "Dia yang bersungguh-sungguh akan sukses".

#### 7. Perbaiki mental dan karakter

Pendidikan akhlak atau budi pekerti merupakan ruh dari pendidikan Islam. Tujuan dakwah kerasulan Nabi Muhammad SAW, yaitu akhlakul karimah . Sebagaimana sabdaNabi: “*Sejatinya aku diperintahkan untuk menyempurnakan akhlak yang mulia*”

Pendidikan karakter (akhlak) memerlukan aklimatisasi. Biasakan untuk beramal; kebiasaan jujur dan sopan; menjadi malu untuk menipu; kasihan malas; Sayang sekali mencemari lingkungan. Karakter tidak diciptakan

secara tiba-tiba, tetapi harus dilatih dengan sungguh-sungguh untuk mencapai kekuatan dan karakter yang diharapkan. Islam mengajarkan Pendidikan akhlak yang dirangkum dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi, mencakup banyak konsep moral saat ini, mis. : *amar ma'rufdan nahimunkar*, saling menghargai, berbuat adil, dan mengutamakan perdamaian.

8. Mampu menahan diri

Mengekang hawa nafsu, mengesampingkan amarah, dengki dan dendam, serta memendam egoisme jauh di dalam diri mencerminkan kepribadian yang kuat. Karena jika teori itu diterapkan, dia menjadi orang yang benar-benar hebat, mulia, bahkan menjadi orang yang menyukai kedamaian. Seperti ungkapan *mahfudzat* yang artinya : "Setiap orang memiliki cita-cita yang tinggi. Namun manusia yang mulia adalah manusia yang mampu menahan berbagai cobaan. Nafsu itu sangat hina, orang yang dijajah nafsu adalah orang yang dijajah kehinaan."

9. Saling menyayangi

Saling mencintai adalah salah satu solusi paling bijak untuk menyelesaikan konflik dan permusuhan di dunia kerja, seperti yang dikatakan *mahfudzat*, "Cinta adalah perbuatan yang terpuji". Hal yang sama berlaku untuk cinta dan kebencian individu dan kelompok. Disebutkan dalam *mahfudzat* : "Cintailah orang yang kamu cintai dengan hemat, mungkin suatu hari mereka akan menjadi musuhmu. Dan benci orang yang kamu benci dalam jumlah sedang, mungkin suatu hari mereka akan mencintaimu."

10. Evaluasi diri

Konten *mahfudzat* tentang evaluasi diri dan introspeksi antara lain sebagai berikut : "Perbaikilah mulai dari dirimu sendiri, maka orang lain pasti akan berbuat kebaikan untukmu", "Seseorang akan terpuruk jika dia tidak mengetahui level (kekuatan/kelemahan) dirinya sendiri".

11. Dakwah persuasif

Beberapa kalimat bijak dalam *mahfudzat* untuk nasehat yang baik diantaranya :

"Katakan yang sebenarnya, meskipun itu pahit", "Bercaralah kepada orang sesuai dengan pemahaman mereka", "Amati apa yang dikatakan dan bukan pada pembicara", "Bergaulah dengan orang lain dengan apa yang kamu sukai dari mereka", "Kehormatan datang dari kesopanan (tata krama), bukan dari lahir", "Janganlah menghina orang lain yang lebih rendah, karena semuanya mempunyai kelebihan", "Bersikap baik kepada yang lemah adalah karakter/karakter yang terpuji", "Jangan remehkan orang miskin, tetapi jadilah penolongnya"

12. Menjadi yang terbaik dan bermanfaat

Teks *mahfudzat* tentang perbuatan baik adalah sebagai berikut: "Orang yang paling baik adalah orang yang bisa bermanfaat bagi orang lain." Kebaikan Islam adalah meninggalkan hal-hal yang tidak sesuai."<sup>21</sup>

13. Bergaul dengan baik

Naskah *mahfudzat* yang memperjelas tentang etika dalam bersosialisasi dengan orang lain adalah: "Bekerjalah dengan orang yang jujur dan selalu menepati janji", "Pada hakikatnya, sahabat akan selalu memberikan petunjuk sesuatu yang baik kepadamu", "Yang memiliki banyak kebaikan, maka dia akan memiliki banyak teman", "Saling tolong-menolong dalam kebaikan dan takwa, dan tidak saling tolong-menolong dalam perbuatan jahat/dosa dan permusuhan".

14. Akhlak mulia

Allah SWT berfirman: "Jika kamu berperilaku kasar dan memiliki hati yang kasar, mereka pasti akan menjauh darimu." Nabi SAW bersabda: "Akhlak yang hina akan menghancurkan amal kebaikan seperti cuka merusak madu." Hakim berkata: "Jika Anda memiliki akhlak dan moral yang buruk, maka kekayaan Anda terbatas.

15. Diam dan menjaga lisan

Nabi SAW bersabda: "Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berbicara dengan baik atau diam." "Jika salah satu dari kalian marah, biarkan dia diam." Hakim berkata: "Jangan menjual kekuatan diam

dengan menjual kata-kata." "Dia yang berbicara dengan hati-hati, maka diamnya membuatnya mulia."

16. Menjaga rahasia

Rasulullah SAW bersabda: "Pada hakikatnya dua orang yang duduk bersama itu memegang kepercayaan, maka salah satu diantaranya tidak dihalalkan membicarakan tentang apa yang tidak disukai dari temannya." Seorang hakim berkata, "jagalah rahasia dengan baik, jangan bocorkan kepada orang yang nampaknya dapat dipercaya, karena suatu saat dia pasti akan merusaknya secara tidak sengaja, apalagi jika dipercayakan kepada orang yang jahil, dia pasti akan mengkhianatinya" Hati orang bodoh ada di mulutnya, sedangkan lisan orang yang bijak ada di dalam hatinya.

17. Dengki

Nabi SAW bersabda: "Kecemburuan menghabiskan kebaikan seperti api membakar kayu." "Kecemburuan adalah kunci dari semua kejahatan."

18. Menggunjing

Allah SWT berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah sebagian besar berprasangka (keraguan), karena sebagian dari prasangka itu adalah dosa, dan janganlah mencari keburukan pada manusia dan janganlah saling menggunjing. Adakah di antara kamu yang menyukai memakan daging saudaranya yang sudah mati? Jadi tentu saja kamu merasa jijik padanya."

19. Bersaksi palsu

Nabi SAW bersabda: "Siapa yang menyembunyikan bukti akan dituduh sebagai orang yang membuat pernyataan palsu." "Pernyataan palsu seperti menyekutukan Allah."<sup>23</sup>

20. Sabar

"Orang yang bersabar pasti beruntung", "Kesabaran membantu setiap pekerjaan"

Penelitian Muthoifin (2015) menjelaskan tentang *mahfudzat* sebagai solusi dan jawaban untuk mengurai berbagai konflik, kontroversi, diskriminasi dan penyimpangan lainnya.<sup>21</sup> Penelitian Hermawan (2018) menunjukkan hubungan yang signifikan antara

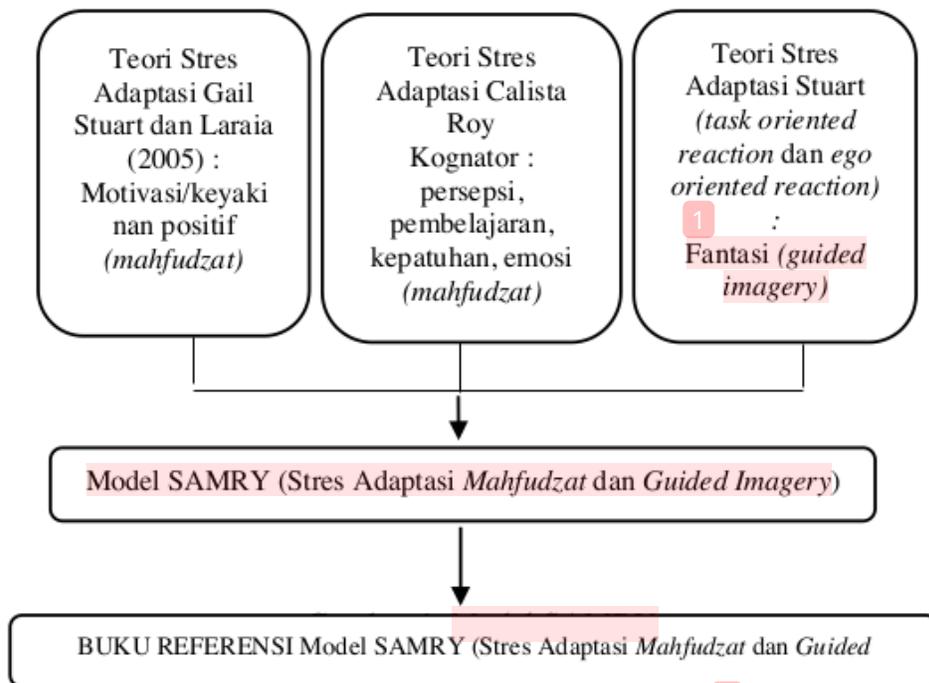
pembelajaran *mahfudzat* dengan akhlak santri di pondok.<sup>24</sup> Penerapan konsep *mahfudzat* dinyatakan dalam riset Pohan (2021) tentang Supervisi Islami, yaitu istiqomah dalam melaksanakan tugas secara optimal, tidak berlebihan dan ikhlas atau tanpa pamrih. Sabar dalam menghadapi permasalahan dalam pekerjaan, karena sabar merupakan potensi yang ada di dalam diri seseorang, dengan iman yang baik maka sabar akan melekat di dalam hati dan terlihat melalui perilaku.<sup>25</sup>

Teori-teori *mahfudzat* didukung berbagai riset yang telah dilakukan mengemukakan bahwa konsep *mahfudzat* yang diterapkan secara benar sebagai falsafah hidup yang mendasar, akan membentuk akhlak, meningkatkan motivasi dan *inner power* bagi setiap individu dalam menjalani permasalahan hidup, menjadi solusi konflik serta menjadi pola coping yang adaptif dalam menghadapi stressor kehidupan.

## BAB VI MODEL SAMRY

<sup>1</sup> Model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery*) adalah model stres adaptasi yang diadopsi dari teori stres adaptasi Calista Roy dan Gail Stuart yang dikombinasikan dengan penerapan konsep-konsep *mahfudzat*.

Bagan berikut menjelaskan tentang Model SAMRY:



<sup>1</sup> Menurut model stres adaptasi Gail Stuart, aset ekonomi, kemampuan dan ketrampilan, teknik pertahanan, dukungan sosial, dan motivasi dan keyakinan positif adalah sumber coping individu. Model Stuart juga mencakup mekanisme fokus masalah, fokus kognitif, dan fokus emosional. Stuart menganggap *mahfudzat* sebagai motivasi, ide, dan solusi yang mempunyai arti yang sarat makna dan penuh dengan kata-kata bijak dan bernilai luhur.

Model stres adaptasi Roy berpendapat bahwa regulator dan kognator memengaruhi mekanisme coping. Kognator termasuk persepsi, pembelajaran, kepatuhan, dan emosi.

Konsep mahfudzat dapat diterapkan untuk melaksanakan keempat kognator ini. Teori stres adaptasi Stuart tentang mekanisme pertahanan dibagi menjadi dua kategori: respons yang berpusat pada tugas dan respons yang berpusat pada keegoisan. Fantasi, yaitu memenuhi keinginan yang tidak terpenuhi melalui imajinasi, adalah salah satu bentuk mekanisme pertahanan. Model SAMRY ini menggabungkan model stres adaptasi mahfudzat yang diambil dari teori Stuart, Laraia, dan Roy dan model stres adaptasi Stuart tentang mekanisme pertahanan fantasi, yang digunakan untuk menerapkan gambar yang dipandu.

Penelitian sebelumnya oleh Geglirian, dkk (2022) mendukung hal ini, pelatihan intervensi koping yang dapat membantu memperbaiki *emotion focused* adalah *family empowerment*, psiko edukasi dan program spiritual.<sup>26</sup> Taylor (2013) memaparkan bahwa koping adalah kebiasaan umum yang dilakukan orang untuk mengatasi situasi stres dengan cara tertentu.<sup>27</sup> Strategi koping merupakan upaya dalam bentuk pengetahuan dan perilaku dalam mengendalikan tuntutan internal dan eksternal yang dianggap mengganggu batas-batas individu.<sup>28</sup> Strategi koping terdiri dari *emotion focus coping* yaitu mengarahkan respon kontrol emosi pada situasi stres dan *problem focus coping* yaitu mengurangi tuntutan situasi stres atau menghadapi sumber stres.<sup>29</sup>

Mekanisme koping dan efektif dan adaptif mampu menurunkan stres kerja perawat. Penelitian Teixeira (2016) membuktikan pendapat ini, strategi yang berfokus pada masalah terbukti protektif berhubungan dengan stres kerja di rumah sakit.<sup>30</sup> Woo (2020) meneliti koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi merupakan salah satu upaya manajemen stres.<sup>31</sup> Hasil penelitian Mundung (2019) dan beberapa penelitian terdahulu melaporkan adanya hubungan yang signifikan ( $p\text{-value} = 0,001$ ) antara mekanisme koping dengan stres kerja perawat.<sup>323334</sup> Model SAMRY merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan mekanisme koping efektif dan adaptif bagi perawat.

**BAB VII**  
**PELAKSANAAN MODEL SAMRY**

A. Pedoman Pelaksanaan Model SAMRY (Stres Adaptasi Mahfudzat dan Guided Imagery)

SOP Model SAMRY (Stres Adaptasi Mahfudzat dan Guided Imagery) yang dibuat oleh peneliti dan disahkan oleh institusi rumah sakit, adalah pedoman yang disusun dan digunakan untuk melaksanakan latihan model stres adaptasi, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

 <b>RSD KRMT WONGSONEG ORO KOTA SEMARANG</b>	<b>MODEL SAMRY (STRES ADAPTASI MAHFUDZAT DAN GUIDED IMAGERY)</b>		
	No. Dokumen 1399.02.01. 2022	No. Revisi 01	Halaman 01/04
<b>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL</b>	Tanggal Terbit 12 September 2022	Ditetapkan, Direktur RSD RSWN Kota Semarang  dr. SUSI HERIATI, M. Kes NIP. 196410061990032006	
Pengertian	Teknik yang memotivasi, menenangkan, dan menghibur yang dapat merilekskan tubuh, menurunkan stres, ketegangan otot, dan kecemasan, serta memberikan kekuatan mental.		
Tujuan	1. Memberikan muatan atau keyakinan yang apabila ditanamkan akan menjadi falsafah hidup yang penting bagi seseorang 2. Menanamkan dasar hidup yang positif 3. Menanamkan sifat keluhuran budi pekerti 4. Memberikan kekuatan mental pada individu		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Meningkatkan relaksasi otot</li> <li>6. Mengurangi stres, baik stres fisik maupun stres emosional</li> <li>7. Membantu menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tegangan otot dan ansietas (kecemasan)</li> </ol>
Kebijakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>21. Surat Keputusan Rumah Sakit Daerah K.R.M.T Wongsonegoro Nomor 263 Tahun 2022 tentang Kebijakan Manajemen Nyeri di Rumah Sakit K.R.M.T Wongsonegoro</li> <li>22. Surat Keputusan Nomor 263 Tahun 2022 tentang Panduan Manajemen Nyeri di Rumah Sakit K.R.M.T Wongsonegoro</li> </ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciptakan suasana nyaman dan santai       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sesuaikan posisi yang nyaman (duduk atau berbaring)</li> <li>b. Silangkan kaki Anda, tutup mata Anda dan fokus pada satu titik atau objek di ruang angkasa</li> <li>c. Fokus pada pernapasan otot perut Anda, tarik napas dalam-dalam dan pelan-pelan, biarkan napas berikutnya sedikit lebih dalam dan lebih lama, fokus pada napas dan pastikan tubuh Anda rileks dan rileks.</li> <li>d. Perasaan bahwa tubuh menjadi lebih berat dan lebih hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki</li> <li>e. Jika pikiran tidak fokus, ulangi pernapasan dalam dan lambat lagi</li> </ol> </li> <li>2. Lakukan sugesti khusus untuk imajinasi       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bayangkan pergi ke tempat yang bagus dan bahagia di sana</li> <li>b. Sebutkan apa yang dapat Anda lihat, dengar, cium, dan rasakan</li> <li>c. Ambil napas dalam-dalam dan nikmati berada di tempat ini</li> <li>d. Bayangkan bagaimana Anda ingin</li> </ol> </li> </ol>

	<p>menjadi (jelaskan dalam hal tujuan yang dapat dicapai / diinginkan)</p> <p>1</p> <p>3. Ucapkan dalam hati dengan penuh kesungguhan dan niat yang lurus karena Allah SWT, bahwa Anda akan selalu berusaha melakukan hal-hal berikut ketika menghadapi permasalahan-permasalahan di tempat kerja (pilih 1-3 poin yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melayani dengan ikhlas</li> <li>b. Menerapkan semboyan : Religius, Integritas, profesional, Inovatif</li> <li>c. Menjalankan prinsip pegawai BERAKHLAK (Berorientasi Pelayanan, Akuntabel, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif)</li> <li>d. Bekerja sama dalam teamwork secara baik</li> <li>e. Meraih segala keinginan dengan cara yang baik, benar dan diridhoi Allah SWT</li> <li>f. Menjaga karakter islami sesuai perintah Allah dan tauladan Rasulullah : berbuatbaik;berlakujujur,ksatria;malu berbuatcurang;malubersikapmalas;malumembiarkan lingkungan kotor, tidak berbuat korupsi, saling menghargai, tidak saling menjatuhkan, dll</li> <li>g. Menahan hawa nafsu, membuang amarah dandendam,sertabisamenguburdalam-dalamsifategoism</li> <li>h. Saling sayang menyayangi, namun tidak berlebihan</li> <li>i. Instrospeksi dan evaluasi diri setiap saat</li> <li>j. Saling mengingatkan kepada kebenaran dan kebaikan</li> </ol>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>k. Bermanfaat untuk orang lain</li> <li>l. Bergaul dengan baik dan saling tolong-menolong</li> <li>m. Berakhlak mulia</li> <li>n. Menjaga lisan dan berusaha diam</li> <li>o. Menjaga rahasia</li> <li>p. Menjauhi dengki dan tidak menggunjing</li> <li>q. Tidak bersaksi palsu</li> <li>r. Sabar dalam menghadapi segala permasalahan</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Beri kesimpulan dan perkuat hasil praktek <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ingatlah bahwa Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, dengan cara ini, kapan pun Anda mau</li> <li>b. Anda dapat melakukannya lagi dengan memusatkan perhatian pada napas, rileks dan membayangkan bahwa Anda berada di tempat yang bahagia</li> </ul> </li> <li>5. Kembali ke keadaan semula <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Setelah selesai, kembali ke ruangan tempat Anda berada</li> <li>b. Anda merasa segar kembali dan siap melanjutkan aktivitas</li> <li>c. Anda dapat membuka mata dan berbagi pengalaman jika Anda mau</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Unit Rawat Inap IBS/Anestesi</li> <li>Unit Rawat Jalan IGD</li> <li>Unit Intensive</li> </ul>

Panduan pelaksanaan model SAMRY dibuat dalam bentuk audio yang berisikan musik relaksasi yang dikombinasi dengan *guide* suara oleh expert yang memandu selama pelaksanaan. Skript panduan yang diucapkan oleh expert dapat dirinci sebagai berikut :

1. SALAM :  
Assalamualaikum .. sahabat2ku IJINKAN SAYA memandu anda untuk melakukan relaksasi dan membantu anda

memasukkan sugesti ketenangan sesuai dengan yang anda butuhkan ..

2. PROLOG :

Silakan ambil posisi senyaman mungkin .. anda boleh duduk atau berbaring yang menurut anda terasa nyaman ..

Jika sudah silakan **PEJAMKAN MATA** anda ... Untuk sementara waktu ambil pikiran-pikiran anda yang selama ini mengganggu, letakkan di samping kanan atau kiri anda atau bisa juga di belakang anda ... dan fokuskan pikiran anda pada panduan dari saya ..

Selama sesi ini gunakan kemampuan alami imajinasi anda yang luar biasa anuegerah dari Yang Maha Kuasa

3. INDUKSI :

Baiklah kita mulai ...

Silakan perlahan tarik napas dalam-dalam ... hembuskan perlahan-lahan ...

Sekali lagi Tarik napas dalam-dalam dan nikmati aliran udara yang memasuki hidung anda .. hembuskan perlahan dan rasakan aliran udara yang keluar ... dan katakan dalam hati : “mulai saat ini, setiap kali saya menarik dan menghembuskan napas .. saya semakin rileks, santai dan damai ..

Tarik napas dalam rasakan semakin nyaman .. hembuskan perlahan dan nikmati tubuh anda terasa lebih rileks ...

Rasakan getaran relaksasi menyertai setiap tarikan dan hembusan napas ... mengalir dari atas kepala, turun ke leher, kedua bahu, lengan .. mengalir ke dada rasakan kelegaan di rongga dada .. mengalir ke perut rasakan ketenangan dan kehangatan di perut ... berlanjut getaran relaksasi turun melemaskan kedua paha, tungkai hingga ujung jari2 kaki anda ....

Dan saat ini seluruh tubuh anda terasa sangat rileks lemas dan malas...

4. DOA

Selanjutnya ucapkan doa berikut ini ...

24

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Maha Penyayang

Segala puji kami panjatkan kehadiratMu wahai Dzat Yang Maha Pengasih Maha Penyayang

Wahai Dzat Yang Maha pengasih Maha Penyayang

Engkaulah Yang menguasai tiap jiwa kami dan Engkaulah Penguasa Hari Akhir

18

Hanya kepada Engkau kami menyembah dan hanya kepada Engkau kami memohon dan berserah diri

Tunjukkanlah kami selalu jalan yang lurus dan Engkau ridloi, yaitu jalan orang2 yang telah Engkau beri ni'mat .. bukan jalan orang2 yang sesat dan Engkau murkai

Ya Allah .. ijinakan saya memasuki relaksasi yang lebih dalam damai dan menyenangkan

Bimbinglah saya dan berikan **PERTOLONGAN DI DALAMNYA** ... aamin

5. IMAGERY

Sekarang .. silakan anda menghadirkan gambaran atau imajinasi yang anda inginkan yang membuat anda merasakan tenang atau damai atau bahagia atau kebanggaan yang luar biasa ..

Anda boleh membayangkan suatu tempat yang paling anda sukai ,, atau seseorang yang anda sayangi ,, atau sebuah peristiwa masa lalu yang sangat berkesan dalam hidup anda .. atau kesenangan lain yang membawa perasaan tenang nyaman atau bahagia ..

Saya akan hitung mulai dari angka 5 sampai dengan 1 .. tiap kali hitungan rasakan gambaran itu menjadi sedemikian nyata dan terasa adanya ..

saya mulai LIMA rasakan seolah anda benar2 melihat dan rasakan kebahagiaan kesenangan ketenangan atau kebahagiaan itu hadir menghangatkan tubuh anda ... EMPAT seolah anda mendengar suaranya yang terasa menyentuh ..

TIGA rasakan semakin nyata anda berada di suatu tempat yang anda pilih, atau kebersamaan dengan seseorang atau dalam sebuah peristiwa ..

DUA rasakan getaran energi kebahagiaan kedamaian dan ketenangan makin besar berlipat-lipat .. dan SATU rasakan anda saat ini seutuhnya berada dalam imajinasi yang begitu dalam ... 38 rasakan luapan emosi bahagia yang jauh lebih besar dari yang pernah anda rasakan sebelumnya .. ucapkan syukur dalam hati yang membuat anda semakin merasakan kedamaian yang berlimpah : terima kasih ya Allah 3x

#### 6. SELF SUGESTION – MAHFUDZOT COMBINATION

Sekarang dengan tetap berada dalam imajinasi yang sedang anda ni'mati ... ucapkan kalimat berikut dalam hati anda ..

Ya Allah ... dengan penuh rasa bahagia dan syukur kehadiranMU ..

mulai saat ini .. saya meyakini sepenuhnya **bahwa BARANG SIAPA BERSUNGGUH-SUNGGUH, IA AKAN MENDAPATKAN** dan bahwa tiada daya dan kekuatan kecuali atas pertolonganMU semata .. karena nya ya Allah berikan kami kekuatan pertolongan bimbingan dan petunjuk dalam setiap langkah kami ..

dan mulai saat ini apapun yang terjadi dalam tugas, dalam hubungan sosial dan segala aktifitas .. saya tetap tenang, damai dan bahagia .. ketenangan dan kedamaian yang menjernihkan pikiran dan memberikan energi yang menguatkan ...

Bayangkan beberapa saat seolah anda menjalani kehidupan sehari-hari dalam tugas dengan penuh rasa percaya diri, penuh semangat dan ketenangan menghadapi apapun permasalahan ... tiap tarikan dan hembusan napas saat itu selalu menyegarkan pikiran dan mendamaikan batin

Ya Allah .. jadikan pula diri saya menjadi pribadi yang sabar dan istiqomah .. karena saya yakin **KESABARAN ITU MENOLONG SEGALA PEKERJAAN ..**

Dan biarkan perasaan tenang damai bahagia ini selalu menyertai saya disetiap waktu dan makin bertambah ketika kami mengingatMU ..

Terima kasih ya Allah dengan penuh keyakinan atas kuasa dan kehendakMU semua pasti terjadi .. Aamiin aamiin aamiin

#### 7. TERMINATION

Sekarang kita bersiap untuk mengakhiri sesi relaksasi ini ....

Saya akan menghitung dari angka 1 – 10 ... tepat hitungan ke 10 anda bisa membuka mata dan merasakan lebih sehat segar dan sangat bersemangat

Saya mulai SATU .. Tarik napas dalam dalam .. rasakan energi yang menyegarkan memasuki tubuh anda, hembuskan napas perlahan lahan ... DUA rasakan kehangatan yang mengalir di setiap pembuluh darah ,,,, TIGA bayangkan cahaya putih cemerlang memancar dari tubuh anda .. EMPAT rasakan semakin sehat .. LIMA rasakan kebahagiaan semangat dan optimisme makin berlipat .. TUJUH ucapkan dalam hati : terima kasih ya Allah dan tersenyumlah .. DELAPAN gerakkan perlahan lahan jari jari anda .... SEMBILAN tarik napas dalam2 rasakan semakin segar .... Dan SEPULUH silakan perlahan lahan buka mata anda ....

8. SALAM AKHIR :

Sahabat .. terima kasih telah mengizinkan saya memandu anda .. semoga anda semakin sehat, damai dan bahagia setiap harinya .. saya abuya lelik undur diri sampai jumpa di sesi yang lain .. Wassalam

B. Pengalaman Aplikasi Model SAMRY di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang

1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian dilakukan di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah perawat yang bekerja di unit khusus pada bulan Agustus sampai September 2022 sejumlah 35 orang. Teknik sampling dengan metode *purposive sampling*, kriteria inklusi :

- a. Perawat bekerja di unit khusus (IGD, ICU, PICU, NICU, Perinatologi, IBS, Anestesi)
- b. Perawat dengan masa kerja 1-10 tahun
- c. Perawat dengan status non ASN
- d. Perawat berusia 25-40 tahun
- e. Perawat yang bekerja dengan sistem shift
- f. Perawat pelaksana

Kriteria eksklusi :

- a. Perawat yang sedang cuti atau sakit
- b. Perawat yang tidak bersedia menjadi responden

Variabel penelitian independen adalah model SAMRY, dan variabel dependen adalah stres kerja perawat. Pengambilan data dilakukan pada bulan September 2022, intervensi penelitian dilakukan dengan mengadakan pelatihan dilanjutkan dengan praktik mandiri selama 2 minggu.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Expanded Nurse Stress Scale (ENSS). ENSS (*Expanded Nursing Stress Scale*) merupakan kuesioner yang telah diuji

validitas dan reliabilitasnya oleh French et.al (2000), dan ENSS versi bahasa Indonesia telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Harsono (2017). Penelitian Harsono menghasilkan kuesioner ENSS versi bahasa Indonesia yang memiliki 57 item dan semuanya telah divalidasi dengan nilai  $r$  0,362 hingga 0,793 dan derajat kebebasan 102  $n-2$ . Skor Cronbach ENSS versi bahasa Indonesia adalah 0,956. Pada reliabilitas test-retest diperoleh nilai korelasi intraclass sebesar 0,939 yang berarti ENSS versi Indonesia memiliki stabilitas internal yang baik. Uji validitas konvergen dan divergen tiap subskala dengan uji korelasi Spearman rho bivariat terhadap validitas, reliabilitas dan stabilitas internal ENSS versi bahasa Indonesia menunjukkan validitas, reliabilitas dan stabilitas internal yang sangat baik sebagai alat yang dapat digunakan untuk menilai beban kerja perawat di Indonesia.<sup>8</sup>

## 2. Pelaksanaan Penelitian

### a. Tahap persiapan

Peneliti mengembangkan buku referensi konsep *mahfudzat* yang dikombinasi dengan model stres adaptasi dengan teknik *guided imagery* (Model SAMRY). Proses pembuatan buku referensi dilakukan dengan *forum group discussion* (FGD). Telaah buku referensi dilakukan dengan cara mengkonsultasikan kepada expert. Buku referensi diproses untuk mendapatkan legalisasi dari instansi rumah sakit, kemudian buku referensi dapat digunakan sebagai panduan pelatihan bagi perawat/responden yang akan diteliti. Peneliti menyusun draft SOP Model SAMRY yang dikoordinasikan dengan tim KSKP (Kelompok Seminatan Keperawatan) dan pokja PAP (Pelayanan dan Asuhan Pasien), kemudian mengajukan draft SOP model SAMRY kepada Direktur untuk mendapatkan pengesahan. SOP sudah disahkan Direktur dan digunakan sebagai panduan pelaksanaan intervensi pada penelitian. SOP telah diujikan kepada probandus,

dan disimpulkan bahwa SOP representatif digunakan sebagai pedoman pelaksanaan.

Peneliti menyiapkan kuesioner ENSS dan kuesioner kepribadian dalam bentuk *google form* dan menyiapkan pakar yang akan diminta untuk melatih responden tentang pelaksanaan model SAMRY. Peneliti mengajukan surat permohonan kepada Direktur terkait pengumpulan data dan mengajukan *ethical clearance* yang akan dilakukan pada perawat RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang (*ethical clearance* terlampir). Peneliti juga memohon bantuan kepada Bidang Keperawatan, berupa support sarana prasarana (aula, kursi, LCD, layar proyektor, sound system) untuk pelaksanaan intervensi pada responden.

b. Tahap pre intervensi

Peneliti memilih sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi melalui koordinasi dengan kepala ruang. Sampel diambil dari Uit Khusus yaitu : IGD, ICU, PICU, NICU, Perinatologi, IBS dan Anestesi.. Sampel tiap ruangan diambil secara acak dengan cara pengundian. Jumlah sampel tiap ruangan ditentukan dengan rumus alokasi proporsional. Pemilihan responden secara acak mengalami kendala karena dari 35 responden terpilih melalui pengundian, ternyata ada 14 responden yang tidak bersedia menjadi responden. Peneliti mendapatkan pengganti dari 14 responden yang tidak bersedia menjadi responden sampai terpenuhi jumlah sampel sesuai penghitungan. Responden yang dipilih adalah perawat yang bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner pre dan post tes, mengikuti kegiatan pelatihan serta melakukan praktik mandiri selama 2 minggu.

Peneliti membuat media komunikasi dengan grup *wahtsapp* sebagai sarana penyampaian tujuan penelitian, teknis pelaksanaan intervensi, pembagian buku referensi SAMRY dalam bentuk

digital dan membagikan undangan untuk pelaksanaan intervensi. Peneliti juga membuat undangan untuk pakar pelatih model SAMRY, yang terdiri dari pakar agama yang akan menyampaikan materi terkait konsep *mahfudzat* dan pakar holistik hipnoterapi yang akan menyampaikan materi terkait *guided imagery* serta memandu praktek model SAMRY. Peneliti melakukan koordinasi dengan pakar holistik hipnoterapi untuk membuat media praktik berupa audio berisi musik relaksasi yang dilengkapi dengan suara panduan pelaksanaan model SAMRY. Audio ini akan dipergunakan oleh responden pada saat melakukan praktik model SAMRY secara mandiri di rumah selama 2 minggu.

Peneliti menyiapkan kegiatan intervensi yaitu pelatihan Model SAMRY dengan melakukan koordinasi bagian Diklat Rumah Sakit, dengan Bidang Keperawatan dan bagian umum terkait waktu, tempat, sarana dan prasarana pelaksanaan intervensi model SAMRY.

c. Tahap intervensi

Intervensi dilakukan selama 18 hari dengan prosedur yang telah disusun, dan telah mendapatkan kesepakatan dengan responden. Intervensi yang diberikan berupa pelaksanaan model stres adaptasi dengan teknik *guided imagery* dan penerapan konsep-konsep *mahfudzat* (Model SAMRY). Teknis pelaksanaan intervensi dilakukan melalui tahapan berikut :

- 1) Hari ke-1 : peneliti membuat persetujuan (*informed consent*) dengan responden, membuat kesepakatan dan kontrak waktu untuk pelaksanaan intervensi, membagikan buku referensi SAMRY dalam bentuk digital, menjelaskan ulang terkait tujuan penelitian dan teknis pelaksanaan intervensi.

- 2) Hari ke-2 : peneliti mengadakan pre-tes secara online, responden diminta untuk mengisi kuesioner ENSS dan kuesioner kepribadian melalui *google form*.
- 3) Hari ke-3 : peneliti mengadakan pelatihan terkait model SAMRY .dengan menghadirkan pakar agama dan pakar holistik hipnoterapi. Kegiatan pelatihan dilaksanakan di aula diklat RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang pada tanggal 19 September 2022, diikuti oleh 35 responden. Seluruh responden mengikuti kegiatan pelatihan dengan baik dari awal hingga akhir sesi. Responden mengikuti kegiatan demonstrasi model SAMRY secara khidmat dan antusias. Responden juga mengutarakan berbagai pengalaman, ilmu dan apa yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan model SAMRY. Peneliti melakukan kontrak kegiatan bersama responden selama 2 minggu kedepan untuk melakukan praktik mandiri di rumah dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15-20 menit, pada akhir sesi pelatihan.
- 4) Hari ke-4 sampai dengan hari ke-17 : responden melakukan praktik mandiri di rumah masing-masing dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15-20 menit. Responden menggunakan audio yang telah dibagikan oleh peneliti melalui link aplikasi *youtube*, dimana audio tersebut sudah dipersiapkan dan dibuat oleh pakar holistik hipnoterapi. Audio berisi musik relaksasi yang diiringi panduan suara dari pakar yang berdurasi 20 menit (*skript* panduan suara pakar holistik hipnoterapi terlampir). Peneliti melakukan monitor dan evaluasi setiap hari melalui grup *whatsapp*, responden mengirimkan foto-foto dan video kegiatan praktik mandiri serta pengalaman yang dialami selama melakukan model SAMRY.

d. Tahap post intervensi

Peneliti mengadakan post-tes dengan cara membagikan kuesioner ENSS dalam bentuk *google form* sebagai indikator keberhasilan program penelitian kepada responden setelah selesai pemberian intervensi (hari ke 18). Responden juga mengisi form yang dibagikan oleh peneliti yang berisi testimoni berupa pengalaman terbaik yang diperoleh selama mengikuti kegiatan intervensi penelitian. Evaluasi akhir ini bertujuan untuk menilai pengaruh intervensi yang diberikan terhadap stres kerja perawat. Peneliti mengakhiri kegiatan penelitian.

3. Hasil

Aplikasi model SAMRY dilakukan pada 35 perawat pelaksana non ASN di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang yang bekerja di unit khusus (IGD, ICU, PICU, NICU, Perinatologi, IBS, Anestesi) dan bekerja dengan sistem shift. Model SAMRY dilaksanakan dengan mengadakan pelatihan, dengan menghadirkan pakar *mahfudzat* dan pakar *holistik hipnoterapi*. Kegiatan disertai praktik/demonstrasi model SAMRY yang dipandu oleh nara sumber. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik mandiri di rumah selama 2 minggu dengan frekuensi 1 hari sekali berdurasi 20 menit. Praktik mandiri dipandu dengan audio yang berisi musik relaksasi dan diiringi panduan suara dari pakar.



Gambar 2. Kegiatan pelatihan “Aplikasi Model SAMRY”  
(materi oleh pakar holistic hypnoterapi)



Gambar 3. Kegiatan pelatihan “Aplikasi Model SAMRY”  
(materi oleh pakar mahfudzat)



Gambar 4. Kegiatan pelatihan “Aplikasi Model SAMRY”  
(materi oleh pakar manajemen keperawatan)



Gambar 5. Kegiatan pelatihan “Aplikasi Model SAMRY”  
(pengantar dari peneliti)



Gambar 6. Demonstrasi Model SAMRY dipandu oleh pakar holistik hipnoterapi



Gambar 7. Praktik Model SAMRY yang dilakukan secara mandiri selama 2 minggu dengan panduan audio

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang Tahun 2023 (n=35)

Karakteristik	Kategori	Jumlah	%	Min	Max	Mean±SD
Usia	Dewasa awal (20-40 tahun)	35	100%	25	34	30,6±3,5
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	62,9%			
	Perempuan	13	37,1%			
Status pernikahan	Menikah	23	65,7%			
	Belum menikah	12	34,3%			
Pendidikan	D III	18	51,4%			
	Ners	17	48,6%			
Masa Kerja	1-10 tahun	35	100%	1	10	5,26±2,8
Tipe Kepribadian	Ekstrovert	12	34,3%			
	Introvert	23	65,7%			

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang digunakan oleh peneliti sesuai kriteria inklusi, berusia antara 25-40 tahun dengan usia rata-rata mereka 30,6 (*SD* 3,5) tahun. Jenis kelamin responden didominasi laki-laki (62,9%) sedangkan perempuan 37,1%. Pendidikan responden menunjukkan jumlah yang hampir sama, yaitu D III keperawatan sebanyak 51,4%, dan pendidikan Ners 48,6%. Masa kerja responden antara 1-10 tahun dengan nilai rata-rata 5,26 (*SD* 2,8) tahun.

Karakteristik responden berdasarkan status pernikahan menunjukkan responden yang sudah menikah sebesar 65,7% dan belum menikah sebesar 34,3%. Responden diberikan kuesioner kepribadian untuk menentukan tipe kepribadian. Hasil penilaian kuesioner menunjukkan 34,3% responden memiliki kepribadian ekstrovert dan 65,7% memiliki kepribadian introvert.

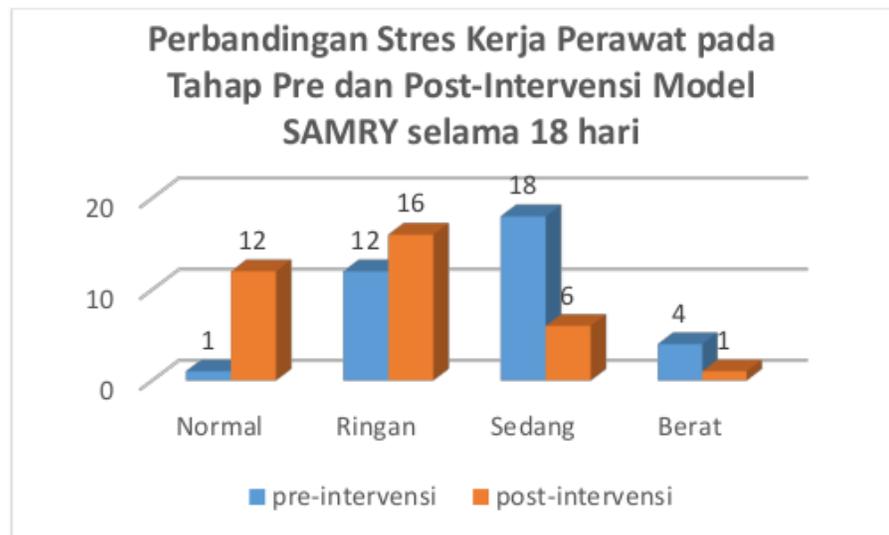
Responden yang mengikuti aplikasi model SAMRY mengisi kuesioner ENSS (*Expanded Nursing Stress Scale*) untuk mengetahui stres kerja sebelum dan setelah melakukan

aplikasi model SAMRY. Karakteristik demografi responden terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, masa kerja dan tipe kepribadian. Variabel perancu yang dikontrol adalah jabatan, beban kerja, sistem kerja, *salary*,

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Perawat dengan Perlakuan Model SAMRY (n=35)

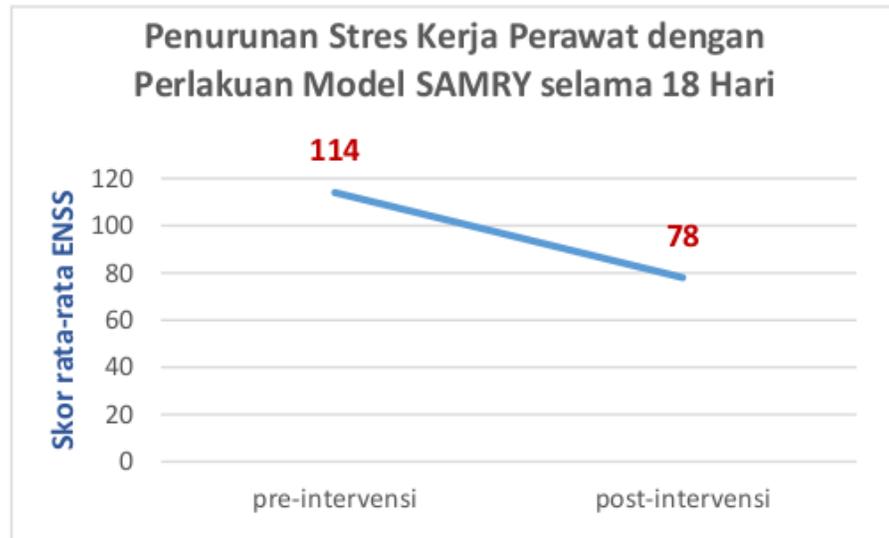
	Kategori Sres				Mean±Standar Deviasi
	Normal (0-57)	Ringan (58-114)	Sedang (115-171)	Berat (172-228)	
Pre-intervensi	1 (2,86%)	12 (34,29%)	18 (51,43%)	4 (11,43%)	114±37,35
Post-intervensi	12 (34,29%)	16 (45,71%)	6 (17,14%)	1 (2,86%)	78 ± 37,06

Rata-rata skor stres kerja perawat pada tahap pre-intervensi 114 (SD=37,35) dan rata-rata skor stres kerja perawat pada tahap post-intervensi 78 (SD=37,06). Penurunan skor rata-rata dari tahap pre ke post intervensi adalah 36. Perbandingan stres kerja perawat pada tahap pre dan post-intervensi model SAMRY selama 18 hari terlihat pada gambar 8.



Gambar 8. Perbandingan Stres Kerja Perawat pada Tahap Pre dan Post-Intervensi Model SAMRY selama 18 hari.

Penurunan skor rata-rata ENSS pada 35 responden setelah dilakukan intervensi model SAMRY selama 18 hari ditunjukkan dalam gambar 9.



Gambar 9. Penurunan Stres Kerja Perawat dengan Perlakuan Model SAMRY selama 18 Hari

Responden menunjukkan perubahan koping selama mengaplikasikan model SAMRY, dibuktikan dengan pengamatan dari peneliti pada saat responden melakukan tugas sehari-hari di rumah sakit. Peneliti mengamati responden lebih sabar dalam menghadapi konflik yang terjadi selama bekerja, mengurangi ucapan-ucapan dengan nada tinggi dan ucapan yang tidak bermanfaat, lebih menghargai teman kerja dan lebih komunikatif. Pengamatan pada responden lain terlihat bahwa perawat melaksanakan tugas tambahan yang diberikan oleh atasannya dengan ikhlas dan penuh tanggung jawab, tidak mengeluh dan tidak membanding-bandingkan dengan pekerjaan teman yang lebih ringan.

Beberapa responden menulis dalam google form yang diedarkan oleh peneliti pada saat selesai intervensi, terkait pengalaman sehari-hari yang dialami dalam menyikapi dan menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam pekerjaan. Responden menuliskan pengalaman masing-masing pada akhir sesi aplikasi model SAMRY. Beberapa pernyataan dari

responden adalah sebagai berikut : “Selama saya mengaplikasikan model SAMRY selama 2 minggu saya merasakan lebih mampu mengontrol stres”, “Setelah saya mengikuti kegiatan ini, saya mengalami perubahan pola berfikir dalam menghadapi permasalahan di pekerjaan saya”, “Setelah menerapkan model SAMRY, saya merasa lebih tenang, lebih sabar, lebih waspada dan tidak terburu-buru dalam menentukan keputusan khususnya dalam memberikan pelayanan kepada pasien dan keluarga.

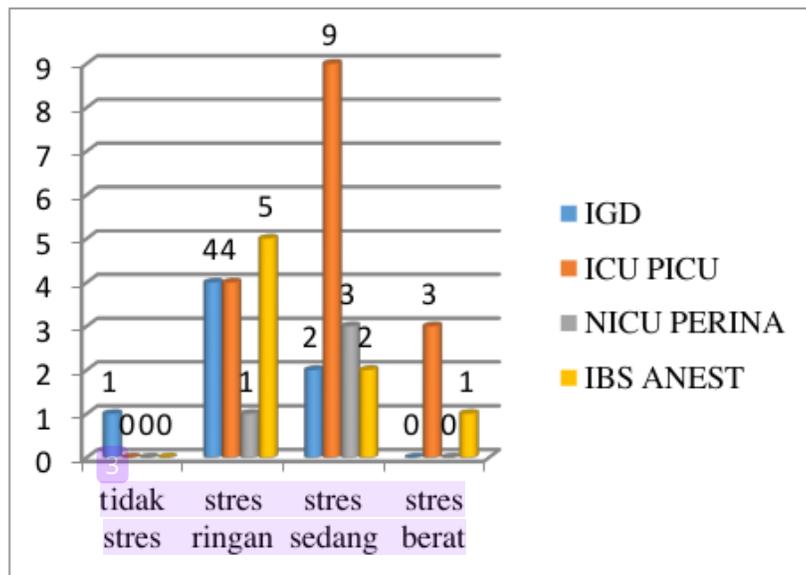
Responden lain menyatakan, “Saya merasa lebih percaya diri, lebih semangat, lebih siap dalam menjalani tugas dan lebih rileks dalam menghadapi berbagai permasalahan, karena saya yakin bahwa disetiap kesulitan pasti ada kemudahan”. Seluruh responden bekerja di unit khusus sehingga dapat diasumsikan bahwa responden memiliki beban kerja dan stressor kerja yang tinggi. Responden lain menyatakan, “Model SAMRY ini mampu membuat saya berkomunikasi dengan diri saya sendiri, memasukkan pikiran-pikiran positif untuk mengurangi stres dan menumbuhkan niat baik untuk melayani sesama makhluk Allah”

Beberapa riset yang mendukung hal ini menyatakan bahwa penerapan *mahfudzat* dalam aspek kehidupan akan membawa banyak manfaat terutama peningkatan coping yang efektif. Menerapkan konsep *mahfudzat* tidak serta merta dapat dilakukan dalam waktu singkat, namun memerlukan proses. Pembentukan karakter manusia harus ditanamkan sejak dini, nilai-nilai agama ditanamkan sebagai *fondasi*, menuntut ilmu merupakan hal yang wajib. Al Quran memandang orang berilmu dalam posisi yang tinggi dan mulia, oleh karena itu semangat dan kesungguhan menuntut ilmu harus terbangun kokoh dalam sanubari.<sup>3536</sup> Pendidikan formal khususnya di pesantren *mewajibkan* setiap santrinya untuk menghafal peribahasa Arab yang dikenal dengan *mahfudzat* sebagai media pembangkit *semangat para santri*.<sup>37</sup> Penguatan pendidikan karakter berbasis *golden habits* salah satunya dilakukan dengan penerapan *mahfudzat*.<sup>38</sup> Penelitian Sugirma (2020) mendukung pendapat ini bahwa dalam mempelajari dan mengaplikasikan

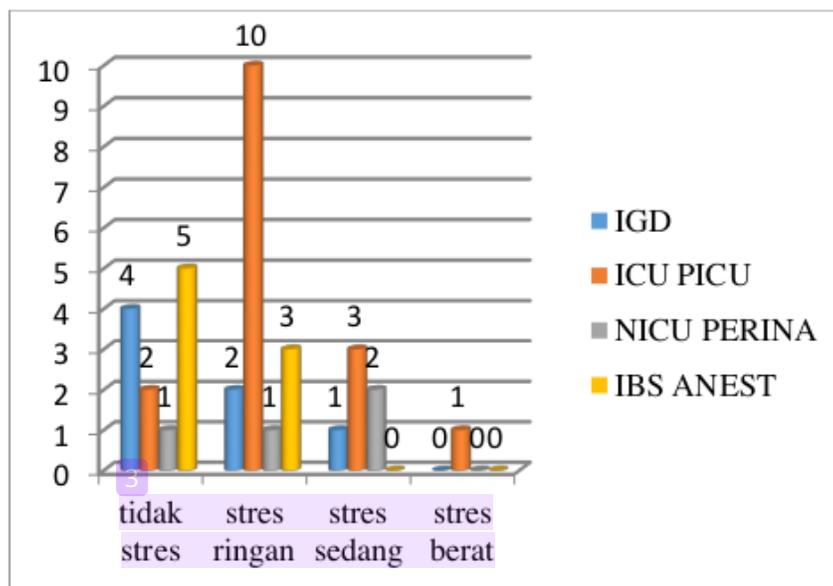
*mahfudzat* harus disertai keseimbangan hidup dunia akhirat dan mengedepankan akhlakul karimah, sehingga dapat berpengaruh pada peningkatan coping yang baik sesuai ajaran agama yang diyakini.<sup>35</sup>

Penelitian Hamamah sejalan dengan penelitian ini, dalam kitab *mahfudzat* dijelaskan adanya pembeda antara manusia dan hewan dengan ilmu. Ilmu akan menjadikan seseorang bijaksana dalam mengambil keputusan, mengedepankan sabar dalam menghadapi segala permasalahan, memotivasi *amar ma'ruf nahi munkar* (mengajak pada kebaikan dan menjauhi kemungkaran).<sup>39</sup> Konsep *mahfudzat* yang diterapkan dengan baik akan meningkatkan mekanisme coping individu dalam menghadapi berbagai permasalahan di dalam kehidupan.

Faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stres kerja perawat diantaranya adalah jumlah jam kerja per minggu, kelelahan kerja, bekerja di unit khusus (kamar bedah, ICU) dan garda terdepan (unit emergency), rasio perawat terhadap pasien, perawat dengan sistem kerja shift, perawat dengan jenis kelamin perempuan, masa memiliki dan mengasuh anak, takut tertular infeksi, stigma masyarakat yang negatif terhadap COVID-19, ketersediaan APD yang kurang memadai, kurangnya perhatian rumah sakit terhadap perawat, dan konflik dengan dokter.<sup>40</sup>



Gambar 10. Stres Kerja Perawat Pre-intervensi Berdasarkan Ruang



Gambar 11. Stres Kerja Perawat Post-Intervensi Berdasarkan Ruang

Gambar 10 dan 11 menunjukkan kategori stress kerja yang dialami oleh perawat di ruang IGD, ICU, PICU, NICU, Perinatologi, IBS dan Anestesi pada tahap pre dan post intervensi. Jumlah responden di setiap ruangan tidak sama,

IDG 7 orang, ICU-PICU 16 orang, NICU-Perinatologi 4 orang, dan IBS-Anestesi 8 orang. Sampel terbanyak berasal dari ruang ICU karena ada 3 ruang ICU di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang semenjak menangani kasus covid-19. Stres kerja tertinggi pada tahap pre-intervensi berada pada stress sedang, perawat ICU mengalami stress berat sebanyak 3 orang, dan perawat IBS-Anestesi 1 orang. Tahap post intervensi diperoleh data stress kerja tertinggi pada stress ringan, perawat ICU mengalami stress berat sebanyak 1 orang setelah mendapatkan intervensi model SAMRY. Ruang ICU adalah salah satu unit khusus yang merawat pasien dengan kondisi khusus dan banyak kasus pasien terminal. Kebutuhan perawatan dengan ketergantungan yang sangat tinggi menuntut perawat untuk melakukan asuhan keperawatan secara komprehensif, hal ini merupakan stressor berat bagi perawat yang bekerja di ruang ICU.

C. Model SAMRY terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang

Secara fisiologis, relaksasi dapat menurunkan stres. Relaksasi ini akan merangsang otak dengan imajinasi yang dapat berpengaruh langsung pada sistem saraf, endokrin, neuromodulator dan endorfin dengan cara menurunkan frekuensi *heart rate* sehingga *cardiac output* sesuai dengan normal ritme.<sup>41</sup> Kortisol memainkan peran sentral dalam metabolisme dalam respon tubuh terhadap stres, dengan cara mengurangi peradangan, meningkatkan analgesi, berkontribusi pada fungsi sistem kekebalan tubuh dan mempertahankan kadar gula darah yang konstan, serta tekanan darah. Penelitian Marques (2018) mendukung pendapat ini, bahwa terjadi penurunan kortisol darah secara signifikan setelah dilakukan intervensi *guided imagery* ( $p\text{-value} = 0,001$ ).<sup>14</sup> Pengeluaran hormon endorfin menghasilkan efek relaksasi, nyaman dan perasaan bahagia.<sup>42</sup>

Mekanisme koping perawat sangat dipengaruhi oleh keyakinan dan cara pandang. Cara pandang seseorang yang positif dalam menghadapi problema kehidupan akan berdampak

pada kehidupannya menjadi positif, begitu pula sebaliknya. Kesuksesan bermula dari pikiran sesuai dengan kalimat *mahfudzat* “*man jadda wajada*”, yang artinya barangsiapa melakukan sesuatu dengan kesungguhan maka dia akan sukses. Keyakinan yang kuat memberikan energi yang besar dan memberikan kekuatan mencari solusi dari berbagai masalah.<sup>22</sup>

Konsep *mahfudzat* di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang diaplikasikan dalam bentuk motto, semboyan atau slogan yang senantiasa didengungkan dalam setiap momen dan pertemuan saat menjalankan tugas, merupakan salah satu upaya membentuk keyakinan dan cara pandang bagi seluruh staf khususnya perawat. Motto “Melayani dengan ikhlas”, semboyan “Religius, integritas, profesional, inovatif, salam pasien safety, kerja-kerja-kerja, bukti-bukti-bukti”, dan slogan “BERAKHLAK (Berorientasi Pelayanan, Akuntabel, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif)” mampu memberikan motivasi kepada seluruh staf khususnya perawat dalam mengemban tugas sehari-hari. Perpaduan aplikasi *mahfudzat* yang telah diterapkan di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang menjadi modal bagi perawat dalam manajemen koping individu. Model SAMRY sejalan dan mendukung penerapan konsep ini.

Hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* pada 35 responden yang dilakukan intervensi model SAMRY selama 18 hari didapatkan hasil *p-value* = 0,000 dimana  $p < 0,05$  yang maknanya adalah intervensi model SAMRY dapat menurunkan stres kerja perawat. Imajinasi terpandu adalah metode relaksasi yang digunakan untuk menurunkan stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai. Ini juga berfungsi sebagai obat penenang untuk kondisi yang sulit dalam kehidupan. Studi Mc Kinney menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing dapat mempengaruhi suasana hati dan mengurangi kadar kortisol darah, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan. Studi kedua Mc Kinney menemukan bahwa imajinasi terbimbing dapat meningkatkan kadar endorphin perifer, yang pada gilirannya dapat menyebabkan lebih banyak kebahagiaan.<sup>3</sup> Terapi imajinasi terbimbing adalah kegiatan

1  
noninvasif dan aman yang mendukung model keperawatan holistik.<sup>43</sup> Model SAMRY merupakan kombinasi stres adaptasi *mahfudzat* dan *guided imagery* dapat digunakan oleh perawat dalam manajemen pola koping dan menurunkan stres kerja yang dialami.

Hasil uji statistik pada tiap subskala menunjukkan bahwa skor rata-rata tiap subskala pada tahap pre-intervensi menunjukkan kontribusi terhadap stres kerja perawat terbesar pada subskala beban kerja ( $R\text{-square}=83,2\%$ ). Hasil uji korelasi *chi-square* pada 9 subskala menunjukkan nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ) dengan asumsi bahwa semua subskala berkorelasi secara signifikan terhadap stres kerja perawat pada tahap pre-intervensi. Hasil penelitian menunjukkan urutan subskala yang paling dominan adalah beban kerja.

Hal ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hendy (2021) melaporkan dalam penelitiannya bahwa beban kerja menjadi subskala yang paling membuat stres.<sup>44,45</sup> Lambert (2004) yang melaporkan bahwa perawat di 4 negara (Jepang, Korea Selatan, Thailand dan Hawaii Amerika Serikat) mengalami stres kerja tertinggi pada subskala beban kerja dan kematian.<sup>40</sup> Penelitian Almazan (2019) melaporkan hal yang berbeda yaitu kebangsaan dan jumlah jam kerja per minggu menjadi prediktor stres yang signifikan.<sup>46</sup> Hasil riset Mekonen (2022) melaporkan faktor utama penyebab stres kerja perawat adalah kelelahan, gangguan dalam bekerja dan melakukan kesalahan.<sup>47</sup>

Hasil uji statistik melaporkan data skor rata-rata tertinggi pada tahap post-intervensi adalah ketidakjelasan pengobatan ( $R\text{-square}=35,9\%$ ). Hasil uji korelasi *chi-square* pada 9 subskala menunjukkan  $p\text{-value}<0,05$  dengan asumsi bahwa semua subskala berkorelasi secara signifikan terhadap stres kerja perawat pada tahap post-intervensi. Hasil penelitian menunjukkan urutan subskala yang paling dominan adalah ketidakjelasan pengobatan. Penelitian Hendy (2021) yang meneliti tentang stres kerja perawat di Mesir menggunakan

instrumen NSS diperoleh hasil bahwa salah satu prediktor stres kerja perawat adalah ketidakjelasan pengobatan.<sup>44</sup> Penelitian Zakiyah (2021) tentang stres kerja perawat menggunakan instrumen yang sama (ENSS) melaporkan bahwa perawat yang merasa tidak kompeten dalam asuhan keperawatan memiliki skor stres paling tinggi.<sup>48</sup>

Uji statistik yang menganalisis data selisih skor rata-rata tiap subskala pada tahap pre dan post-intervensi menunjukkan penurunan skor rata-rata pada semua subskala penilaian stres kerja perawat, dengan penurunan persentase terbesar pada subskala konflik dengan dokter 3,65 (20%). Intervensi model SAMRY berpengaruh terhadap penurunan stres kerja perawat pada subskala konflik dengan dokter, setelah mengontrol karakteristik responden yaitu usia, status pegawai, unit kerja, masa kerja, dan sistem kerja.

Konflik dengan dokter merupakan salah satu prediktor kuat terjadinya stres kerja perawat, karena tugas sehari-hari perawat adalah mitra dokter. Perawat yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah saat bekerja bersama dokter, akan memicu kondisi stres psikis bagi perawat.<sup>48</sup> Penelitian M. Amin (2020) melaporkan konflik kerja perawat dengan dokter pada kategori tinggi (53,8%), sehingga berpengaruh terhadap terjadinya stres kerja dan penurunan kinerja perawat.<sup>49</sup>

Aplikasi model SAMRY berpengaruh dalam penurunan stres kerja perawat pada subskala konflik dengan dokter. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan responden bahwa perawat merasa lebih tenang, lebih sabar dan lebih percaya diri dalam menghadapi konflik pekerjaan termasuk konflik dengan dokter. Responden mengalami perubahan *mainset* selama mengaplikasikan model SAMRY dengan menerapkan keyakinan dari *mahfudzat* seperti “*as shobru yu’iinu ‘alaa kuli amalin*” yang artinya kesabaran itu akan menolong segala pekerjaan. Responden mengaplikasikan model SAMRY selama 18 hari dengan panduan pakar holistik hipnoterapi melalui audio yang berisi musik relaksasi dan suara pakar yang memandu responden ke alam bawah sadar dan memasuki relaksasi yang dalam. Model SAMRY merupakan salah satu stres adaptasi

yang dapat dilakukan untuk manajemen pola koping dan menurunkan stres kerja perawat.

D. Pengaruh Model SAMRY terhadap masing-masing sub skala stress kerja

Model SAMRY berpengaruh terhadap 8 subskala stress kerja, hal ini disebabkan karena model SAMRY berfokus pada kegiatan relaksasi serta perubahan *mainset* dalam menyikapi stressor. Relaksasi berdampak pada penurunan ketegangan otot dan perasaan tenang, damai serta bahagia. Penerapan konsep *mahfudzat* membuat perawat menerima segala ketetapan Allah dan memperbanyak rasa syukur atas nikmat yang dimiliki. Perawat berusaha menjadi pribadi yang sabar, mampu mengontrol emosi, mengesampingkan ego dan tetap berperilaku baik dalam menyikapi segala permasalahan pekerjaan.

Subskala diskriminasi tidak dipengaruhi oleh intervensi model SAMRY, hal ini dimungkinkan karena diskriminasi pada perawat di lingkungan RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang tidak ditemukan adanya laporan maupun teramati. Perawat maupun tim kesehatan lain bekerjasama secara profesional tanpa membedakan kasta atau status ekonomi, status sosial, agama, suku, budaya dan gender.

Data *range* pre-post intervensi menunjukkan penurunan skor rata-rata pada semua subskala penilaian stres kerja perawat, dengan penurunan persentase terbesar pada subskala konflik dengan dokter 3,65 (20%). Artinya intervensi model SAMRY paling berpengaruh terhadap penurunan stres kerja perawat pada subskala konflik dengan dokter, setelah mengontrol karakteristik responden yaitu usia, status pegawai, unit kerja, masa kerja, dan sistem kerja.

Konflik dengan dokter merupakan salah satu prediktor kuat terjadinya stres kerja perawat, karena tugas sehari-hari perawat adalah mitra dokter. Perawat yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah saat bekerja bersama dokter, akan memicu kondisi stres psikis bagi perawat.<sup>48</sup> Penelitian M. Amin (2020) melaporkan konflik kerja perawat dengan dokter pada kategori

tinggi (53,8%), sehingga berpengaruh terhadap terjadinya stres kerja dan penurunan kinerja perawat.<sup>49</sup>

Aplikasi model SAMRY berpengaruh dalam penurunan stres kerja perawat pada subskala konflik dengan dokter. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan responden bahwa perawat merasa lebih tenang, lebih sabar dan lebih percaya diri dalam menghadapi konflik pekerjaan termasuk konflik dengan dokter. Responden mengalami perubahan *mainset* selama mengaplikasikan model SAMRY dengan menerapkan keyakinan dari *mahfudzat* seperti "*as shobru yu'iinu 'alaa kuli amalin*" yang artinya kesabaran itu akan menolong segala pekerjaan. Model SAMRY berpengaruh terhadap kemampuan psikologis perawat, sehingga perawat mampu meningkatkan mekanisme koping adaptif dalam menghadapi segala permasalahan dalam pekerjaan.

Penurunan skor ENSS terendah dicapai pada subskala kematian dan sekarat. Unit khusus didominasi dengan kasus penyakit yang kompleks dan terminal. Perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien sekarat dituntut memiliki empati yang tinggi, mampu memberikan dorongan moral serta memiliki pengetahuan tentang keperawatan akhir hayat.<sup>50</sup> Pengalaman perawat dalam menghadapi pasien sekarat merupakan stressor berat yang menimbulkan kenangan traumatik. Pengalaman yang tidak menyenangkan ini memerlukan intervensi yang lebih intensif guna mengkondisikan mental dan psikologis perawat agar perawat siap, mampu dan profesional dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Responden mengaplikasikan model SAMRY selama 18 hari dengan panduan pakar holistik hipnoterapi melalui audio yang berisi musik relaksasi dan suara pakar yang memandu responden ke alam bawah sadar dan memasuki relaksasi yang dalam. Model SAMRY merupakan salah satu stres adaptasi yang dapat dilakukan untuk manajemen pola koping dan menurunkan stres kerja perawat.

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repository.unimus.ac.id">repository.unimus.ac.id</a> Internet Source	9%
2	<a href="http://perpustakaan.fk.ui.ac.id">perpustakaan.fk.ui.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id">repository.poltekkesbengkulu.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://jurnal.untagsmg.ac.id">jurnal.untagsmg.ac.id</a> Internet Source	<1%
7	Submitted to Seoul Venture University Student Paper	<1%
8	Submitted to Universitas Riau Student Paper	<1%
9	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1%
10	<a href="http://journal.iain-ternate.ac.id">journal.iain-ternate.ac.id</a> Internet Source	<1%
11	<a href="http://www.atsar.id">www.atsar.id</a> Internet Source	<1%
12	<a href="http://ejurnal.ung.ac.id">ejurnal.ung.ac.id</a> Internet Source	<1%
13	<a href="http://laorensia29cute.wordpress.com">laorensia29cute.wordpress.com</a> Internet Source	<1%

---

14	Amin Haris, Yusra Jamali. "Mengelola Stress di Sekolah", Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam, 2017 Publication	<1 %
15	Submitted to Universitas Dian Nuswantoro Student Paper	<1 %
16	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1 %
17	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	<1 %
18	doabuatorangsakit.home.blog Internet Source	<1 %
19	qdoc.tips Internet Source	<1 %
20	vdocuments.net Internet Source	<1 %
21	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
22	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
23	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
24	www.inews.id Internet Source	<1 %
25	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
26	pontren.com Internet Source	<1 %
27	anyflip.com Internet Source	<1 %
28	ejurnal.stikesdhub.ac.id Internet Source	<1 %

---

---

29	<a href="http://ejurnal.untag-smd.ac.id">ejurnal.untag-smd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://repository.poltekkes-smg.ac.id">repository.poltekkes-smg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://dahlaniskan.wordpress.com">dahlaniskan.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	Wais Al Kurnia. "Pengaruh Kedisiplinan, Kecerdasan Emosional Dan Komunikasi Terhadap Kinerja Pegawai Balai Desa Wiladeg Gunungkidul", Akmenika: Jurnal Akuntansi dan Manajemen, 2020 Publication	<1 %
36	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://jdih.semarangkota.go.id">jdih.semarangkota.go.id</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="http://www.behindthewater.com">www.behindthewater.com</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://1k1c0p0.blogspot.com">1k1c0p0.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %

---

43	Ananda Zulaikha. "Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2021 Publication	<1 %
44	Kukuh Widodo, Ah. Yusuf, Nuh Huda. "Korelasi Masa Kerja dan Intensitas Nyeri terhadap Burnout Syndrome pada Perawat Kamar Operasi COVID-19", Journal of Telenursing (JOTING), 2023 Publication	<1 %
45	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	<1 %
46	<a href="http://pmj.mypolycc.edu.my">pmj.mypolycc.edu.my</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://repositori.umsu.ac.id">repositori.umsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://repository.um.ac.id">repository.um.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://vdocuments.site">vdocuments.site</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://wanssihabuddin.wordpress.com">wanssihabuddin.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://www.qlti.com">www.qlti.com</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

# samry

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---

PAGE 8

---

PAGE 9

---

PAGE 10

---

PAGE 11

---

PAGE 12

---

PAGE 13

---

PAGE 14

---

PAGE 15

---

PAGE 16

---

PAGE 17

---

PAGE 18

---

PAGE 19

---

PAGE 20

---

PAGE 21

---

PAGE 22

---

PAGE 23

---

PAGE 24

---

PAGE 25

---

PAGE 26

---

PAGE 27

---

PAGE 28

---

PAGE 29

---

PAGE 30

---

PAGE 31

---

PAGE 32

---

PAGE 33

---

PAGE 34

---

PAGE 35

---

PAGE 36

---

PAGE 37

---

PAGE 38

---

PAGE 39

---

PAGE 40

---

PAGE 41

---

PAGE 42

---

PAGE 43

---

PAGE 44

---

PAGE 45

---

PAGE 46

---

PAGE 47

---

PAGE 48

---

PAGE 49

---

PAGE 50

---

PAGE 51

---

PAGE 52

---

PAGE 53

---

PAGE 54

---