



PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP STRESS KERJA TENAGA KESEHATAN DI IGD RSUD WALUYO JATI KRAKSAAN PROBOLINGGO

Siti Nurhasanah¹, Ainul Yaqin Salam², Nafolion Nur Rahmat³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

*Email Korespondensi: nur.igd118@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja tenaga kesehatan dialami oleh seluruh tenaga kesehatan di dunia. Stres diakui sebagai bahaya kerja bagi tenaga kesehatan. Manajemen stres sangat diperlukan untuk dapat mengurangi stres yang dialami tenaga kesehatan. Metode alami yang digunakan untuk menghilangkan stres, rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain salah satunya adalah hipnosis lima jari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap stres kerja tenaga kesehatan di IGD RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. Jenis penelitian ini *Pra Experiment One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah populasi sebanyak 32 responden sampel yang diteliti sebanyak 32 responden dengan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan lembar kuesioneri *Perceived Stress Scale (PSS)*. Uji Statistic menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan pada pengukuran pertama responden terbanyak mengalami stres kerja ringan sejumlah 17 responden (53,1%) dan pada pengukuran ke dua terbanyak tidak mengalami stres kerja sejumlah 17 responden (53,1%). Hasil uji analisis uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,000$, maka nilai p lebih kecil dari pada α ($0,000 < 0,05$) artinya ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap stres kerja tenaga kesehatan di IGD RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo.

Kata Kunci: Stres Kerja, Tenaga Kesehatan, Hipnosis Lima Jari

ABSTRACT

Work stress is experienced by all health workers around the world. For health workers, stress is recognized as an occupational hazard. Stress management is required to reduce stress among health care workers. Five-finger hypnosis is one of the natural methods used to relieve stress, fear, panic, tension, and other pressures. The goal of this study was to see how five-finger hypnosis affected the work stress of health workers in the emergency department of Waluyo Jati Hospital Kraksaan Probolinggo. This study is a *Pre Experiment One Group Pretest-Posttest Design*. The total population was 32 respondents, and the sample studied was 32 respondents using the *Total Sampling* technique. The instrument used was the *Perceived Stress Scale (PSS)* questionnaire sheet. Statistical test using *Friedman test*. The results obtained in the first measurements most respondents experienced mild work stress as many as 17 respondents (53.1%) and the second most do not experience work stress a number of 17 respondents (53.1%). The results of the *Friedman* statistical test analysis test obtained a p value = 0.000, then the p value is smaller than ($0.000 < 0.05$) meaning that there is an effect of five-finger hypnosis on the work stress of health workers in Emergency Department of Waluyo Jati Hospital Kraksaan Probolinggo.

Keywords: Work Strsss, Health Workers, Five-finger hypnosis.

PENDAHULUAN

Stres kerja tenaga kesehatan adalah suatu kondisi dari hasil penghayatan subjektif individu yang dapat berupa interaksi antara individu dan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberi tekanan secara psikologis, fisiologis dan perilaku tenaga kesehatan (Wijono, 2014). Tenaga kesehatan adalah salah satu profesi yang penuh dengan tekanan yang dipengaruhi faktor-faktor yang kompleks yang dapat menyebabkan stres yang tinggi (Golshiri P, et al. 2012). Stres dan kelelahan diakui sebagai bahaya kerja bagi tenaga kesehatan (Pérez F, M.C, et al .2018).

Stres kerja tenaga kesehatan dialami oleh seluruh tenaga kesehatan di dunia terutama saat pandemi Covid-19 gelombang pertama pada bulan Januari s/d Juni 2020 di 44 negara sebanyak 57,8 % mengalami stres kerja (Sébastien, et all, 2021). Stres kerja pada tenaga kesehatan juga terjadi di Indonesia, sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia mengalami kelelahan dan stres kerja. Tenaga kesehatan di Puskesmas saat pandemi Covid-19 sebanyak 68,7% tenaga kesehatan mengalami stres kerja (Hendryk, dkk. 2021). Tenaga kerja di Jawa Timur 67% mengalami stres kerja (Arifah 2020). Stres kerja tenaga kesehatan di Kabupaten Probolinggo khususnya di RSUD Waluyo Jati Kraksaan sebanyak 61,5% tenaga kesehatan mengalami stres kerja (Sunanto, 2018). Studi pendahuluan yang dilakukan di IGD RSUD Waluyo Jati pada tanggal 19 s/d 23 Juni 2022 pada 15 tenaga kesehatan yang dikaji mengatakan yang mengalami stres kerja melalui metode kuesioner dengan stres kerja ringan sebanyak 5 orang dan stres kerja sedang sebanyak 10 orang.

Stres kerja bagi tenaga kesehatan dapat menyebabkan kelelahan, perilaku kasar, kecemasan, peningkatan tekanan darah, kurang percaya diri, kurangnya kepuasan kerja, penurunan efisiensi, depresi, isolasi dari pasien, ketidakhadiran dan penurunan kualifikasi mereka (Golshiri P, et al. 2012). Stres kerja tenaga kesehatan semakin meningkat dengan adanya pandemi COVID-19 yang menyebabkan kelelahan ekstrem, ketidaknyamanan fisik dari jam kerja yang panjang dengan masker wajah dan APD lainnya, ketakutan akan penularan, dan emosi kesusahan pada tenaga kesehatan (Neto, M.L.R, et al .2020).

Manajemen stres sangat diperlukan untuk dapat mengurangi stres yang dialami tenaga kesehatan. Manajemen stres merupakan upaya yang dilakukan untuk dapat membuat tenaga kesehatan merasa tetap menikmati pekerjaan yang dilakukan. Manajemen stres yang dapat digunakan dalam mengurangi beban kerja tenaga kesehatan menurut yaitu *Cognitive (mindfulness)*, *emotive-expressive*, *hands-on*, dan *Somatic (relaxation)* (Sallon, et al , 2017). Tindakan yang merangkum *Cognitive (mindfulness)*, *emotive-expressive*, *hands-on*, dan *Somatic (relaxation)* salah satunya adalah hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari membantu Individu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Rizkiya, Ph, & Susanti, 2018). Hipnosis merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain (Asmara et al.,2017). Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk *Self Hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormone Adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stres (Hastuti & Arumsari, 2015).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti saat ini adalah menggunakan metode desain penelitian *Pra Experiment One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre-test* pengisian kuesioner *Perceived Stres Scale (PSS)* terlebih dahulu

sebelum diberikan tindakan hipnosis lima jari, kemudian dilakukan *post test* pengisian kuesioner *Perceived Stres Scale (PSS)* setelah tindakan pemberian hipnosis lima jari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Tenaga Kesehatan di IGD RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo sebanyak 32 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling dengan pengambilan sampel berdasarkan seluruh populasi yang ada yaitu 32 responden. Penelitian dilakukan pada tanggal 08 September - 08 Oktober 2022. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *perceived stres scale (PSS)*. Hasil uji validitas 10 pertanyaan pada kuesioner *perceived stres scale (PSS)* menggunakan uji validitas konkuren, dimana skala kuesioner *perceived stres scale (PSS)* dikatakan berkorelasi secara sedang didapatkan pula nilai *alpha cronbac h* sebesar 0,81.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

1. Stres Kerja Responden Sebelum Pemberian Hipnotis Lima Jari

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan stres kerja sebelum pemberian hipnotis lima jari.

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase
Tidak stres	0	0
Stres ringan	17	53.1
Stres sedang	15	46.9
Stres berat	0	0.0
Total	32	100

Tabel 1 menunjukkan jumlah responden berdasarkan stres kerja sebelum diberikan hipnosis lima jari terbanyak mengalami stres kerja ringan sejumlah 17 responden (53,1%) dan paling sedikit mengalami stres kerja sedang sebanyak 15 responden (46,9%).

2. Stres Kerja Responden Setelah Pemberian Hipnotis Lima Jari

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan stres kerja setelah pemberian hipnotis lima jari.

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase
Tidak stres	17	53.1
Stres ringan	15	46.9
Stres sedang	0	0.0
Stres berat	0	0.0
Total	32	100

Tabel 2 menunjukkan jumlah responden berdasarkan stres kerja setelah diberikan hipnosis lima jari terbanyak tidak mengalami stres kerja sejumlah 17 responden (53,1%) dan paling sedikit mengalami stres kerja ringan sebanyak 15 responden (46,9%).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan

No	Stres Kerja	Pengukuran Pertama		Pengukuran ke dua	
		Σ	%	Σ	%
1	Tidak Stres	0	0,0	17	53,1
2	Stres ringan	17	53,1	15	46,9
3	Stres sedang	15	46,9	0	0,0
4	Stres berat	0	0	0	0,0
	Total	32	100	32	100

Uji statistik Wilcoxon: $p = 0,000$; $\alpha = 0,05$

Tabel 3 menunjukkan data perubahan stres kerja responden sebelum dan setelah pemberian hipnotis lima jari. Sebelum pemberian hipnotis lima jari responden terbanyak mengalami stres kerja ringan sejumlah 17 responden (53,1%) dan paling sedikit mengalami stres kerja sedang sebanyak 15 responden (46,9%) dan setelah pemberian hipnotis lima jari terbanyak tidak mengalami stres kerja sejumlah 17 responden (53,1%) dan paling sedikit mengalami stres kerja ringan sebanyak 15 responden (46,9%).

PEMBAHASAN

Stres Kerja Sebelum Pemberian Tindakan Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jumlah responden berdasarkan stres kerja sebelum diberikan hipnosis lima jari terbanyak mengalami stres kerja ringan sejumlah 17 responden (53,1%) dan paling sedikit mengalami stres kerja sedang sebanyak 15 responden (46,9%). Penelitian Zulmiasari & Mu'in, 2017, menyatakan hasil temuan dimana sebagian besar perawat ditemukan mengalami stres kerja meskipun hanya berada pada tingkat stres kerja rendah. Hasil penelitian lainnya juga mendukung temuan penelitian ini, dimana ditemukan sejumlah 53,3% responden mengalami gejala stres kerja tinggi (Nurazizah, 2017). Penelitian yang dilakukan Bunyamin 2021 menunjukkan stres kerja tenaga kesehatan sebanyak 80.7% mengalami stres kerja ringan dan 19,3% mengalami stres kerja berat.

Tenaga kesehatan mengalami stres kerja dikarenakan oleh beban kerja yang tinggi. Data penelitian menunjukkan sebanyak 42% stres tenaga kesehatan dikarenakan pola jam kerja yang tinggi (Elbay, et.al 2020). Beban kerja tenaga kesehatan yang tinggi yang dirasakan oleh tenaga kesehatan dapat menyebabkan kelelahan ekstrem, ketidaknyamanan fisik dari jam kerja yang panjang dengan masker wajah dan APD lainnya, ketakutan akan penularan penyakit, dan emosi kesusahan (Neto, M.L.R, et al .2020). Krisis kesehatan pada pasien tidak hanya dirasakan oleh pasien tetapi juga dirasakan oleh tenaga kesehatan. Krisis ini dapat menyebabkan menyebabkan perubahan pada tenaga kesehatan secara psikologis seperti ketakutan, kecemasan, depresi, atau ketidakamanan (Zhang,et.al. 2020). Krisis situasi kerja yang serba tidak pasti dan tidak mudah diprediksi cenderung meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, trauma, depresi, gangguan kecemasan, bahkan keinginan untuk bunuh diri (Greenberg et al., 2020). Krisis situasi yang dirasakan oleh tenaga kesehatan bisa juga diakibatkan karena kondisi pasien yang sedang di tangani tidak kunjung mengalami perbaikan kondisi sehingga menjadikan stres tersendiri bagi tenaga kesehatan (Melina, et.al, 2020).

Menurut peneliti stres kerja masih ada pada tenaga kesehatan yang di buktikan dari data hasil penelitian ini, stres kerja pada tenaga kesehatan ini tidak ada hubungannya dengan usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja maupun profesi tenaga kesehatan. Stres kerja hampir merata terjadi pada semua rentang usia, jenis kelamin, jenis pendidikan, lamanya kerja, ataupun profesi tenaga kesehatan dengan prosentase perbandingan yang sama. Stres kerja pada tenaga kesehatan menurut peneliti lebih cenderung di akibatkan oleh beban kerja yang tinggi dan tuntutan masyarakat yang menginginkan pelayanan yang cepat tanpa mempertimbangkan kegawatan dari masing-masing pasien. Stres kerja pada petugas kesehatan ini juga di sebabkan oleh adanya pandemi Covid-19 yang mengakibatkan beban kerja bertambah dan stressor kerja bertambah. Meskipun pandemic Covid-19 sudah mendekati akhir pandemic tetapi screening Covid-19 masih di terapkan sehingga menjadi beban tersendiri pada tenaga kesehatan.

Stres Kerja Setelah Pemberian Tindakan Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah responden terbanyak setelah pemberian hipnosis lima jari yaitu responden tidak mengalami stres kerja sebanyak 17 responden (53,1%) dan paling sedikit responden mengalami stres kerja ringan sebanyak 15 responden (46,9%). Pemberian hipnotis lima jari pada hasil penelitian ini menunjukkan penurunan stress kerja pada

tenaga kesehatan penurunan ini sesuai dengan pendapat Asmara et.al. 2017 yaitu Hipnosis merupakan metode alami yang mampu untuk menghilangkan stress, rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain. Evangelista (2016) yang menyatakan bahwa terapi hipnosis lima jari adalah suatu terapi yang membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan mengatur pernapasan dalam dapat menurunkan stress dengan cara yang tepat selain itu, terapi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik bernafas secara dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi mengurangi stress sehingga membuat seseorang lebih tenang. Badrujamaludin, et, al (2018) menyatakan bahwa hipnosis lima jari mampu untuk menurunkan stress seseorang saat menghadapi stressor.

Hipnosis lima jari membantu Individu merubah persepsi stress, ansietas, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Rizkiya, Ph, & Susanti, 2018). Hipnosis lima jari mampu menurunkan tingkat stress dan kecemasan seseorang ,dengan menggunakan teknik lima jari mampu merubah stress, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2018). Penurunan stres kerja pada tenaga kesehatan setelah pemberian hipnosis lima jari ini terjadi merata pada setiap karakteristik tenaga kesehatan yang berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja maupun profesi tenaga kesehatan. Berdasarkan hasil tersebut peneliti berkesimpulan bahwa usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja, dan profesi tenaga kesehatan tidak ada hubungannya dengan penurunan stres kerja pada tenaga kesehatan setelah pemberian hipnosis lima jari.

Menurut peneliti adanya penurunan stres kerja tenaga kesehatan dalam penelitian ini dikarenakan pemberian hipnosis lima jari dapat diberikan sesuai dengan SOP yang ditetapkan. Pemberian hipnosis lima jari ini dapat memberikan perubahan pada persepsi tenaga kesehatan sehingga persepsi negative menjadi persepsi positif sehingga meningkatkan rasa nyaman. Peningkatan rasa nyaman pada tenaga kesehatan dapat mengurangi stres kerja karena mampu mereduksi stres yang datang dengan peningkatan persepsi positif.

Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* pada penelitian ini dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p = 0,000$, maka nilai p lebih kecil dari pada α ($0,000 < 0,05$) sehingga H_1 diterima ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap stres kerja tenaga kesehatan di IGD RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. Menurut sebuah penelitian oleh Widyanti (2013), salah satu contoh *self hipnosis* yang dapat dilakukan adalah hipnosis lima jari, yang merupakan bagian dari reduksi stres hipnose diri sendiri. Teknik lima jari ini adalah proses yang menggunakan kekuatan sugesti pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran. Pada dasarnya hipnosis lima jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik ini lebih efektif dengan cara mengalihkan pikiran seseorang dengan pemberian sugesti dengan jari tangannya satu persatu dan membayangkan hal-hal menyenangkan yang pernah dialami (Marbun, 2019).

Hipnosis lima jari bermanfaat dalam menciptakan rasa nyaman pada pasien karena dalam pemberian sugesti dengan imajinasi terbimbing maka akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra maka dengan membayangkan sesuatu yang indah perasaan akan merasa tenang. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (Windayanti, 2013). Menurut peneliti hipnosis lima jari dapat merubah persepsi negative terkait stress kerja pada tenaga kesehatan menjadi lebih positif. Perubahan persepsi ini diberikan dengan cara

pemberian sugesti positif terkait kesehatan, orang yang di cintai, penghargaan atas pekerjaan, dan suasana yang nyaman pada suatu tempat yang di sukai. Pemberian sugesti tersebut akan mengikis persepsi negative dan berganti kearah persepsi yang positif. Semakin persepsi seseorang berubah kearah positif maka akan membuat pemikiran seseorang lebih adaktif sehingga sehingga anggapan terkait beban kerja akan mengarah kearah positif sehingga akan mengurangi stress kerja yang dirasakan.

Hubungan pemberian hipnosis lima jari dengan stres kerja pada tenaga kesehatan menurut peneliti tidak dipengaruhi oleh karakteristik tenaga kesehatan yang berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja maupun profesi tenaga kesehatan. Pendapat peneliti ini berdasarkan hasil peneliti bahwa stres kerja dan penurunan stres kerja setelah pemberian hipnosis lima jari terjadi pada keseluruhan karakteristik tenaga kesehatan yang berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja, dan profesi tenaga kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah stres kerja tenaga kesehatan sebelum pemberian hipnosis lima jari terbanyak mengalami stres kerja ringan sejumlah 17 responden (53,1%). Stres kerja tenaga kesehatan setelah pemberian hipnosis lima jari terbanyak tidak mengalami stres kerja sejumlah 17 responden (53,1%). Hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $\rho = 0,000$, maka ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap stres kerja tenaga kesehatan di IGD RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, jika peneliti lain ingin mengembangkan penelitian ini di kemudian hari. Lahan rumah sakit dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu penanganannya pada stres kerja tenaga kesehatan dan dapat menjadikan acuan sebagai pengambilan kebijakan selanjutnya terkait stres kerja tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ibnu Maulana.2017. “Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.” Digilib Unisa Yogya, p. 13, <http://digilib.unisayogya.ac.id/2540/1/NaskahPublikasi.pdf>.
- Arifah Alfi Maziyya, Nadzira Risalati Qoryatul Islam, dan Hoirun Nisa. 2021. Relationship of Workload, Work-Family Conflict, and Work Stres on Workers in The Java Island During the COVID-19 Pandemi in 2020. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.Vol 31 No 4 (2021) . <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4377>
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. 2017. Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. The 6th University Research Colloquium, 329–334.
- Badrujamaludin, A., et al. 2018. “Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang RS Dustira Cimahi.” *Pinlitamas*,vol.1,no.1,pp.15868,<http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/325/282>.
- Bunjamin, 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres pada Tenaga Kesehatan di Klinik Pratama Radjak Grup. Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan. Vol 1 (1) ; Maret 2021.
- Cahaya Tri Purnami dan Dian Ratna Sawitri, 2019. Instrumen “Perceive Stres Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stres Secara Mudah Dan Cepat. Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES 2019.
- Elbay, Selim Arpacioğlu, Karadere (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research* 290 (2020) 113130.
- Elshaer NSM, Moustafa MSA, Aiad MW, Ramadan MIE .2017. Job stres and burnout syndrome among

- critical care healthcare workers. *Alexandria J Med.* 2018;54:273–277. doi: 10.1016/j.ajme.2017.06.004.
- Evangelista, T., et al. “Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang.” *Nursing News*, vol. 1, 2016, pp. 63–74.
- French, S., Lenton, Rhonda, Walters, Vivienne, Eyles, et al. 2000. An Empirical Evaluation of an Expanded Nursing Stres Scale. *Journal of Nursing Measurement* Vol.8 No.2 , 161-178.
- Golshiri P, Pourabdian S, Najimi A, Zadeh HM, & Hasheminia J. 2012. Job stres and its relationship with the level of secretory IgA in saliva: a comparison between nurses working in emergency wards and hospital clerks. *J Pak Med Assoc.* 2012;62(3 Suppl 2):S26–S30
- Greenberg, N. Docherty, M. Gnanapragasam, S. & Wessely, S. 2020. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid -19 pandemic. *BMJ*, 368.<https://doi.org/10.1136/bmj.m1211>
- Hary, Zelda Annisa Pricianee (2017) *Hubungan antara kelekatan terhadap ibu dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau*. Skripsi thesis, Sanata Dharma University
- Hastuti, R.Y & Arumsari, A. 2015. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol.10 Nomor 21 (2015) Retrieved from <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/227>
- Hendryk Priyatna, Muhammad Mu'in, Elsa Naviati, dan Sari Sudarmiati. 2021. Gambaran Tingkat Kecemasan dan Stres Kerja Tenaga Kesehatan Puskesmas Saat Pandemi Covid-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science* Volume 4, No. 2, November 2021 (Hal. 74-82) Available Online at <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Lai, J., Ma, S., & Wang, Y. 2020. Factors Associated with mental health outcomes among health care workers exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*, 3(3).
- Marbun, Agnes. “Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai.” *Jurnal Keperawatan Priority*, vol. 2, no. 2, 2019, p. 92, doi:10.34012/jukep.v2i2.568
- Milena Adina Man, 2020. Disease Perception and Coping with Emotional Distress During COVID-19 Pandemic: A Survey Among Medical Staff. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Jul; 17(13): 4899. Published online 2020 Jul 7. doi: 10.3390/ijerph17134899
- Nurazizah. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap kelas III rumah sakit X Jakarta. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rizkiya, K., Ph, L., & Susanti, Y. 2018. Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.908>.
- Rodolfo Rossi, et al, 2020. Mental Health Outcomes Among Frontline and Second-Line Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic in Italy. *JAMA Netw Open.* 2020 May 1;3(5):e2010185. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.10185.
- Ruotsalainen, Jani H; Verbeek, Jos H; Mariné, Albert; Serra, Consol .2015. "Preventing occupational stres in healthcare workers". *The Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2015 (4):CD002892. doi:10.1002/14651858.CD002892.pub5. PMC 6718215. PMID 25847433.
- Sallon, S., Katz-Eisner, D., Ya□e, H., & Bdolah- Abram, T. 2017. Caring for the Caregivers: Re-sults of an Extended, Five-component Stres-re-duction Intervention for Hospital Sta□. *Behavioral Medicine*, 43(1), 47–60. <https://doi.org/10.1080/08964289.2015.1053426>
- Schonfeld, I.S., & Chang, C.-H. 2017. *Occupational health psychology: Work, stres, and health*. New York: Springer Publishing Company
- Sunanto, Sunanto, 2018. *Hubungan Stres Kerja Dengan Penerapan Perilaku Caring Behavior Perawat di Ruang Baugenvil RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo*. Undergraduate thesis, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Zhang, J. Huipeng, Haiping, Shining, Qifeng, Tingyun and Baoguo (2020) „The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic“, *Brain, Behavior, and Immunity*. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.031
- Zulmiasari, & Muin, M. 2017. Gambaran tingkat stres kerja pada perawat di pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) Kota Semarang. *J Jur Keperawatan*, 1–8.