

ABSTRAK

Aufa Putri Suryanto, 111514153033, Efektivitas *Stress Inoculation Training* untuk Menurunkan Stres pada Perawat *Intensive Care Unit* (ICU), Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2018.

xxi + 124, 5

Perawat ICU memiliki faktor risiko tinggi untuk mengalami stres. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti tuntutan untuk memberikan layanan kepada pasien kritis, jam kerja panjang, hubungan emosional dengan pasien, *overload* pasien, masalah manajemen, hingga permasalahan personal. Dalam menghadapi stresor, perawat ICU membutuhkan manajemen stres yang baik. Salah satu intervensi untuk manajemen stres ini adalah *Stress Inoculation Training* (SIT). SIT bertujuan untuk mengembangkan strategi *coping* individu dan meningkatkan rasa percaya diri individu dalam menghadapi stres.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas SIT untuk menurunkan stres pada perawat ICU. Penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen dengan *experimental one-group pretest-posttest design* dengan 13 subjek. Alat ukur yang digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk melihat kondisi stres pada perawat. Analisis data yang dilakukan adalah uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan uji efektivitas dari Cohen.

Hasil yang diperoleh adalah SIT memiliki efek untuk menurunkan stres pada perawat ICU. Terdapat penurunan stres berdasarkan perbedaan nilai rata-rata skor subjek. SIT dalam intervensi ini membantu subjek untuk lebih menyadari situasi-situasi stres, sehingga mereka dapat melakukan strategi *coping* yang lebih adaptif.

Kata kunci: *stress inoculation training*, stres, ICU

Daftar Pustaka 36, (1946 – 2017)

ABSTRACT

Aufa Putri Suryanto, 111514153033, The Effectiveness of Stress Inoculation Training in Reducing Stress on Intensive Care Nurses, Thesis, Faculty of Psychology Airlangga University, 2018.

xxi + 124, 5

Intensive care nurses have the tendency to experience a lot of stress. This is due to many reasons, such as the fact that they have to care for critical patients, long work hours, emotional connection with patients, patients overload, managerial issues, and personal issue. They need to be able to manage their stress well. This study aims to examine the effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) in reducing stress on intensive care nurses. SIT aims to help individuals to develop personal coping strategies and improve their confidence in facing stressful situations.

This is a quasi-experimental study with experimental one group pretest-posttest design on 13 subjects. Perceived Stress Scale (PSS-10) is used in this study to see the degree of stress experienced by the subjects. The data analyses are Wilcoxon Signed-Rank Test and effect size by Cohen.

The analysis result shows that SIT has a medium effect in reducing stress on intensive care nurses. There is a decrease of stress according to mean scores. SIT helps subjects in this study to appraise stressful situations better and this helps them to cope more adaptively.

Keywords: stress inoculation training, stress, nurse, intensive care
References 36, (1946 – 2017)