

ABSTRAK

Nama : Bambang Adhy Prasakti
Program Studi : Magister Kesehatan Masyarakat
Judul : Pengaruh Pemberian Hipnoterapi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Karyawan perusahaan Swasta Di Jakarta Barat

Latar Belakang: Tingkat stres kerja yang tinggi di kalangan karyawan perusahaan swasta di Jakarta Barat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja individu. Diperlukan pendekatan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini, salah satunya adalah hipnoterapi.

Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap penurunan stres kerja pada karyawan perusahaan swasta di Jakarta Barat.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 34 orang yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=16) dan kelompok kontrol (n=18). Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner Workplace Stress Scale (WSS). Kelompok intervensi menerima sesi hipnoterapi, sedangkan kelompok kontrol tidak. Data dianalisis secara statistik menggunakan Uji Paired t-test dan Independent sample t-test, serta dilengkapi dengan analisis kualitatif tematik.

Hasil: Terdapat penurunan skor stres kerja yang signifikan dan jauh lebih besar pada kelompok intervensi (Mean sebelum=38,25, SD=1,57; Mean sesudah=13,38, SD=2,70; beda Mean=24,87; $p<0,001$) dibandingkan dengan kelompok kontrol (beda Mean=3,61; $p<0,001$). Perbedaan tingkat stres antara kedua kelompok setelah intervensi juga signifikan ($p=0,000$). Analisis kualitatif mengungkap dua tema utama: penurunan stres kerja dan peningkatan kinerja individual, yang diperkuat oleh adanya perubahan positif dalam perkembangan karir pada kelompok intervensi. Faktor konfounding seperti usia, jenis kelamin, status, dan jenis pekerjaan turut mempengaruhi hasil.

Rekomendasi: Hipnoterapi terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan stres kerja karyawan. Oleh karena itu, disarankan kepada perusahaan untuk mempertimbangkan hipnoterapi sebagai salah satu program intervensi dalam manajemen stres organisasi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengontrol faktor-faktor konfounding dan mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi hipnoterapi.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Stres Kerja, Karyawan, Perusahaan Swasta, Intervensi Psikologis.

ABSTRACT

Nama : Bambang Adhy Prasakti
Program Studi : Magister Kesehatan Masyarakat
Judul : Pengaruh Pemberian Hipnoterapi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Karyawan perusahaan Swasta Di Jakarta Barat

Background: High work stress levels among employees of private companies in West Jakarta negatively impact psychological well-being and individual performance. An effective intervention approach is needed to address this issue, one of which is hypnotherapy.

Objective: This study aimed to analyze the effect of hypnotherapy on reducing work stress among employees of private companies in West Jakarta.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. A sample of 34 respondents was divided into an intervention group (n=16) and a control group (n=18). The research instrument was the Workplace Stress Scale (WSS) questionnaire. The intervention group received hypnotherapy sessions, while the control group did not. Data were analyzed statistically using the Paired t-test and Independent sample t-test, supplemented by thematic qualitative analysis.

Results: There was a significantly greater reduction in work stress scores in the intervention group (Mean before=38.25, SD=1.57; Mean after=13.38, SD=2.70; Mean difference=24.87; $p<0.001$) compared to the control group (Mean difference=3.61; $p<0.001$). The difference in stress levels between the two groups post-intervention was also significant ($p=0.000$). Qualitative analysis revealed two main themes: reduction of work stress and improvement of individual performance, reinforced by positive career development changes in the intervention group. Confounding factors such as age, gender, employment status, and job type also influenced the results.

Recommendations: Hypnotherapy is proven to be significantly effective in reducing employee work stress. Therefore, it is recommended that companies consider hypnotherapy as an intervention program in organizational stress management. For future research, it is advised to control for confounding factors and explore the long-term impacts of hypnotherapy intervention.

Keywords: Hypnotherapy, Work Stress, Employees, Private Company, Psychological Intervention.