

**EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI UNTUK
MENURUNKAN STRES PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Tesis

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



**Diajukan Oleh :
Laila Nurrokhmah, S. Psi
T100 080 090**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI UNTUK
MENURUNKAN STRES PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Tesis

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi**

Bidang Kekhususan Psikologi Klinis



**Diajukan Oleh :
Laila Nurrokhmah, S. Psi
T100 080 090**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI UNTUK
MENURUNKAN STRES PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE 2**

**Diajukan Oleh :
Laila Nurrokhmah, S. Psi
T100 080 090**

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

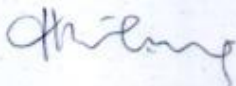
Pembimbing Utama



Dr. Yadi Purwanto, MM, MBA, Psi

Tanggal 16 Oktober 2014

Pembimbing Pendamping



Wisnu Sri Hertinjung, S. Psi. M. Psi

Tanggal 16 Oktober 2014

EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN STRES PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Diajukan Oleh :
Laila Nurrokhmah, S. Psi
T100 080 090

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
14 Nopember 2014
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama


Dr. Indria L. Gamavanti, M. Si, Psi

Penguji Pendamping I

Dr. Yadi Purwanto, MM, MBA, Psi

Penguji Pendamping II

Wisnu Sri Hertinjung, S. Psi. M. Psi



Surakarta, 11 Desember 2014

Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Taufik, M. Si



Dr. Lisnawati Ruhaena, M. Si, Psi

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Laila Nurrokhmah, S. Psi dengan ini menyatakan bahwa dalam tesis yang berjudul "Efektivitas Pelatihan Relaksasi untuk Menurunkan Stres Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2" yang telah saya susun adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, Oktober 2014



ng menyatakan,

Laila Nurrokhmah, S. Psi

MOTTO

“Orang-orang yang mendengarkan perkataan-perkataan, lalu mengikuti yang paling baik diantaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi

Allah petunjuk dan mereka itulah *Ulul Al baab*”.

(QS. Az-Zumar: 8)

“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah menyertai orang-orang yang sabar”.

(QS. Al-Baqarah: 45)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis dedikasikan kepada:

Kedua orang tua penulis, bidadariku Keisha Aura Qurrota A'yun dan

Syarifa Faiza Al Kautsar

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, hidayah dan kemurahan-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan tesis ini. terselesainya tesis ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus dan setinggi-tingginya, penulis mengucapkan terimakasih kepada beliau:

1. Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psi., Ketua Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh staf dan dosen, atas semua dukungan dan bantuannya kepada penulis selama ini.
2. Dr. Yadi Purwanto, MM, MBA, Psi, selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan bertukar pikiran untuk terselesainya tesis ini.
3. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi, selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan bertukar pikiran untuk terselesainya tesis ini.
4. Dr. Indria L. Gamayanti, M.Si, Psi, selaku Penguji dari HIMPSI yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat berharga pada tesis ini.
5. Direktur RSUD Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan ijin penelitian pada penulis.
6. Para partisipan yang telah ikut berpartisipasi dalam pelatihan di RSUD Kabupaten Sukoharjo.

7. Shinta Sari Martha, S.Psi, M.Psi sebagai *trainer* yang telah membantu menyiapkan dan menyajikan materi dari awal hingga terselesaikannya pelatihan yang penulis laksanakan.
8. Teman-teman Magister Profesi Psikologi atas dorongan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, semoga Alloh memberikan kenikmatan atas budi baik yang dengan ikhlas membantu kelancaran penyelesaian studi penulis. Harapan penulis, semoga tesis ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat khususnya bagi para penderita diabetes dan pemerhati masalah psikologi. Amin.

Penulis menyadari bahwa tiada gading yang tak retak, penulisan tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca, penulis terima dengan tulus ikhlas dan lapang dada. penulis mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca yang sifatnya membangun. Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini dapat memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat digunakan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

Surakarta, Desember 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Stres	13

1. Pengertian stres	13
2. Faktor-faktor penyebab stres.....	14
3. Gejala-gejala stres	17
4. Aspek-aspek pengukuran stres	21
5. Mekanisme stress pada penderita diabetes mellitus.....	24
B. Relaksasi	27
1. Pengertian relaksasi	27
2. Manfaat relaksasi	28
3. Pelatihan relaksasi	31
C. Diabetes Mellitus.....	36
1. Pengertian diabetes mellitus.....	36
2. Fisiologi diabetes mellitus.....	40
3. Pengobatan Diabetes Mellitus.....	43
D. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2	46
E. Hipotesis	58

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel	59
B. Definisi Operasional	59
C. Subjek Penelitian.....	61
D. Metode Pengumpulan Data	62
E. Uji Coba Alat Ukur	65
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	65

G. Rancangan Eksperimen	69
H. Metode Analisis Data	70
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan Penelitian	72
1. Orientasi kancah penelitian	72
2. Administrasi perijinan	74
3. Penentuan subjek penelitian	75
4. Validasi modul.....	76
5. Pemilihan pelatih (<i>trainer</i>)	77
6. Pemilihan tempat pelatihan	77
B. Pelaksanaan Pelatihan.....	78
C. Hasil Penelitian.....	87
D. Analisis Individual.....	97
E. Pembahasan	118
F. Keterbatasan Penelitian	128
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	130
B. Saran	130
DAFTAR PUSTAKA	133
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Rawat Jalan 2012di RSUD Kabupaten Sukoharjo	3
Tabel 2.	Rancangan Umum Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi	60
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala Stres	64
Tabel 4.	Rancangan Eksperimen	70
Tabel 5.	Hasil <i>Screening</i> Subjek Penelitian	76
Tabel 6.	Deskripsi Subjek Penelitian	78
Tabel 7.	Deskripsi Data Empirik dan Hipotetik	87
Tabel 8.	Skor dan Kategori Stres	87
Tabel 9.	Skor dan Kategorisasi Stres Kelompok Eksperimen	88
Tabel 10.	Hasil <i>Gain Skor</i> Kelompok Eksperimen	89
Tabel 11.	Skor dan Kategorisasi Stres Kelompok Kontrol	91
Tabel 12.	Hasil <i>Gain Skor</i> Kelompok Kontrol	92
Tabel 13.	Hasil Analisis <i>Mann U Whitney</i>	93
Tabel 14.	Hasil Analisis <i>Mann Whitney U Test</i> Kelompok Eksperimen .	95
Tabel 15.	Hasil Analisis <i>Mann Whitney U Test</i> Kelompok Kontrol	96
Tabel 16.	Hasil Analisis <i>Mann U Whitney Gain Score</i>	97
Tabel 17.	Performansi Subjek setelah <i>Follow up</i> (amatan ulang).....	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Estimasi peningkatan jumlah penderita diabetes tahun 2000 dan 2030 di negara berkembang	2
Gambar 2. <i>Psyciological Theory</i>	35
Gambar 3. Kerangka berfikir proses penurunan stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2 melalui pelatihan relaksasi	56
Gambar 4. Grafik Perubahan Skor Kelompok Eksperimen	90
Gambar 5. Grafik Perubahan Skor Kelompok Kontrol	93
Gambar 6. Grafik Perbandingan skor stres antara <i>pre-post-follow up</i> Subjek N.....	99
Gambar 7. Grafik Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek PP	100
Gambar 8. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek P	102
Gambar 9. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek Sr	104
Gambar 10. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek St	105
Gambar 11. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek S	107
Gambar 12. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek Sy	110
Gambar 13. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek AP	113
Gambar 14. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek F	115
Gambar 15. Perbandingan Skor <i>pre-post-follow up</i> Subjek KS	117

DAFTAR LAMPIRAN

1. Mekanisme Stres Tahap Awal
2. Mekanisme Stres yang Berkepanjangan
3. Tahap Pelatihan
4. Skala Pengukuran Stres
5. Validitas dan Reliabilitas
6. Uji T-Test (paired sample) Kelompok Eksperimen
7. Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Eksperimen
8. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen
9. Grafik Kelompok Eksperimen
10. Hasil Analisis Kelompok Eksperimen dan Kontrol
11. NPar Test *Mann-Whitney Test*
12. Hasil Analisis Kelompok Kontrol
13. Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Kontrol
14. Statistik Deskripsi Kelompok Kontrol
15. Grafik Kelompok Kontrol
16. Surat Keterangan dari Rumah Sakit
17. Dokumentasi Penelitian

ABSTRAKSI

EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN STRES PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifivitas pelatihan relaksasi terhadap tingkat stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Hipotesis yang diajukan: Pelatihan relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat stres penderita diabetes mellitus tipe 2. Subjek penelitian yaitu penderita diabetes mellitus yang menjalani rawat jalan di bagian Instalasi Gizi RSUD Kabupaten Sukoharjo berjumlah 20 orang, 10 masuk kelompok kontrol dan 10 masuk kelompok eksperimen. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres, intervensi menggunakan pelatihan relaksasi. Data dioleh dengan teknik analisis non paramaterik *Mann Whitney U Test*. Hasil analisis *Mann Whitney U Test* diperoleh Nilai $Z = -3,602$; signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Nilai perbandingan *mean rank pretest* 15,25 dan *mean rank posttest* 5,75 Artinya ada perbedaan stres sebelum dan sesuai pelatihan relaksasi. Setelah mengikuti pelatihan subjek tingkat stres subjek menurun secara signifikan.

Kata kunci: *pelatihan relaksasi, diabetes mellitus tipe 2*