

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK
MENURUNKAN PERILAKU MARAH PADA PASIEN
PENDERITA HIPERTENSI**

TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh
Gelar Megister dalam Ilmu Psikologi**



Disusun oleh :

Pujiyatmi

S300120018

**MAGISTER PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PARAH
PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI**

Diajukan oleh:

PUJIYATMI
S300120018

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan pengaji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Taufik Kasturi, S.Psi.,M.Si,Ph.D

Tanggal

2016

TESIS BERJUDUL
PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MARAH
PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI

yang dipersiapkan dan disusun oleh

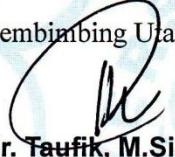
PUJIYATMI

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 20 Februari 2016

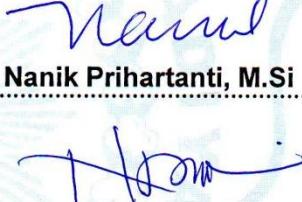
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Pembimbing Utama

.....

Dr. Taufik, M.Si

Anggota Dewan Penguji Lain

.....

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si

Pembimbing Pendamping I

.....

Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si

Pembimbing Pendamping II

Surakarta, 22 Maret 2016



Prof. Dr. Khudzaifah Dimyati

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Pujiyatmi

Nim : S 300120018

Program Study : Megister Psikologi

Konsentrasi : Psikologi Klinis

Judul : Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Pasien
Penderita Hipertensi

Menyatakan bahwa:

1. Dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam Daftar Pustaka.
2. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Megister Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan demikian tesis ini karya intelektual Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan karena tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seizin Program Magister Psikologi UMS.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau memang dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang saya terima dapat dicabut.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Surakarta,

Yang menyatakan



UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah SWT, Robb semesta alam atas segala karunia, limpahan rahmat, dan setitik ilmu-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah pada Rasullah Muhammad SAW teladan bagi umatNya. Karya ini terinspirasi oleh fenomena peningkatan penderita hipertensi dan perilaku marahnya sehingga dapat menurunkan derajat kesehatan serta dampak sosial yang cukup meresahkan. kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan: "apakah pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku marah pada pasien penderita hipertensi?

Penulisan tesis ini memerlukan proses panjang dan perjuangan yang mendapat dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis itu menghaturkan terima kasih dan penghormatan kepada :

1. Prof. Dr Khudzaifah Dimyati selaku Direktur Program Pasca Sarjana beserta staf, atas kebijakan yang membantu kelancaran study.
2. Dr Sri Lestari, M. Si, selaku Ketua Program Study Megister Psikologi, terima kasih atas ilmu yang diberikan selama ini.
3. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan pembimbing yang selalu memberikan ilmu yang bermanfaat buat penulis dan selalu tertanam dihati.
4. Dr. Nanik Prihartanti M.Si selaku review yang telah berkenan memberikan saran dan masukan untuk lebih baiknya tesis ini
5. Dr Nisa Rachmah, N.A. S.Psi., M.Si., selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan tesis ini.
6. Seluruh staf pengajar program pasca sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat buat penulis.
7. Seluruh staf administrasi program pasca sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu kelancaran administrasi penulis.

8. Segenap keluarga besar eyang Darso Soemarto, Bapak dan Ibu tercinta atas dukungan, doa, semangat, dan kasih sayang yang tiada henti.
9. Suami dan Anak terkasih yang selalu memberikan semua kebaikan, cinta, dan pengorbanan buat penulis sehingga penulis merasa lebih berarti.
10. Teman- teman seperjuangan ka Mus, pak Istyo, bu Indri, ms Dwi, ms Alfil, ms Risky, ms Dion, mb Sekar, mb Naya, mb Mutya dan ka Mimit, ka Obbie, ms Akmal, mb Muya, bu Isna, mb Nunung, mb Sari, ms Aji dan segenap informan utama, pendukung serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan yang diberikan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan segala kebaikan dan karunian-Nya atas semua bimbingan dan bantuan yang telah diberikan pada penulis. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan tesis ini jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin

Wassaalamu'allaikum Wr. Wb

Surakarta, 20 Februari 2016

Pujiyatmi

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Ucapan terima kasih.....	v
Daftar isi.....	vii
Daftar tabel.....	ix
Daftar gambar.....	x
Judul	xi
Abstrak.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Perilaku Marah.....	10
1. Pengertian perilaku marah	10
2. Aspek-aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi- perilaku marah.....	10
3. Ciri-ciri dan tingkatan perilaku marah.....	12
4. Ekspresi perilaku marah.....	14
5. Keterkaitan antara fisiologis dan psikologis perilaku Marah.....	15
6. Indikator perilaku marah.....	16
B. Regulasi Emosi	18
1. Pengertian regulasi emosi	19
2. Pelatihan regulasi emosi	20
C. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku	

Marah Pada Penderita Hipertensi	23
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Variabel Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional.....	26
C. Subjek penelitian.....	27
D. Desain penelitian.....	29
E. Metode Dan Alat Pengumpulan Data.....	30
F. Reliabilitas dan Validitas.....	31
G. Tahapan Penelitian	32
H. Metode dan Analisa data.....	36
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	37
A. Persiapan Penelitian.	37
B. Pelaksanaan Penelitian	40
C. Uji Asumsi	53
D. Analisis Data.....	54
E. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Blue Print skala.....	31
Tabel 1.2 Rangkuman Uji Normalitas	53
Tabel 1.3 Rangkuman Uji Homogenitas	54
Tabel 1.4 Uji Hipotesis	54
Tabel 1.5 Uji-t KE Dengan KK2.....	55
Tabel 1.6 Uji-t KK1Dengan KK2	56
Tabel 1.7 Hasil Anova Ditinjau Dari usia	57
Tabel 1.8 Hasil Anova Ditinjau Dari Jenis Kelamin.....	58
Tabel 1.9Rangkuman Hasil Rata-Rata KE,KK1,KK2	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Proses Terjadinya Marah Psikofisiologis	15
Gambar 1.2 Pembagian KE dan KK	28
Gambar 1.3 Desain Eksperimen.....	30
Gambar 1.4 Hasil Analisis dan Taraf Signifikansi.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform Consent	77
Lampiran 2 Skala	78
Lampiran 3 Daftar Penderita Hipertensi.....	81
Lampiran 4 Butir Nilai Pre dan Post Treatmen	87
Lampiran 5 Skor Kategori.....	97
Lampiran 6 Uji T-Test.....	99
Lampiran 7 Hasil Analisis.....	100
Lampiran 8 Foto Penelitian.....	104

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
MARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI**

Pujiyatmi
Megister Psikologi Sekolah Pascasarjana UMS

Abstract

All people of all cultures have angry behavior. Excessive anger can aggravate health and more risk of suffering from hypertension and can lead to rupture of blood vessels to sudden death. Despite the angry behavior is not always good and tend to harm to oneself and others, but the angry behavior if managed well and be understood can bring a positive value, one way is to emotion regulation. The purpose of this study to determine the influence of emotion regulation training to the decline of angry behavior in patients with hypertension. This study used an experimental method with tri solomon design. The subjects were patients with hypertension in the target group Griya Sehat "Ulima Medika" which amounted to 120 people. The results of this study in the experimental group and the control group 2 had a lower angry behavior compared to the control group 1. In view of the kind of age no distinction between adult angry behavior early, middle and late adulthood. Early adulthood have a higher than angry behavior and late middle age. Judging from the male sex had angry behavior higher than women.

Keywords: *Behavioral anger, emotion regulation training and hypertension*

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI

Pujiyatmi

Megister Psikologi Sekolah Pascasarjana UMS

Abstrak

Semua orang dari semua budaya mempunyai perilaku marah. Marah yang berlebihan dapat memperburuk kesehatan dan lebih beresiko menderita hipertensi dan dapat mengakibatkan pecahnya pembuluh darah hingga kematian mendadak. Meskipun perilaku marah selalu tidak baik dan cenderung merugikan bagi diri sendiri dan orang lain, namun perilaku marah apabila dikelola dengan baik serta dipahami dan dimengerti dapat membawa nilai positif, salah satu cara yaitu dengan regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan perilaku marah pada pasien penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *tri solomon design*. Subjek penelitian ini adalah para pasien penderita hipertensi pada kelompok binaan *Griya Sehat “Ulma Medika”* yang berjumlah 120 orang. Hasil penelitian ini pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 memiliki perilaku marah lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol 1. Ditinjau dari jenis usia ada perbedaan perilaku marah antara dewasa awal, madya dan dewasa akhir. Dewasa awal memiliki perilaku marah lebih tinggi dibandingkan dewasa madya dan akhir. Dilihat dari jenis kelamin laki-laki memiliki perilaku marah lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.

Kata kunci : Perilaku marah, pelatihan regulasi emosi dan hypertensi