

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PASIEN HIPERTENSI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh :

Angga Aldino Apriawan Adha

15320358

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PASIEN HIPERTENSI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Pada Tanggal:

14 NOV 2019

Oleh:

ANGGA ALDINO APRIAWAN ADHA  
15320358

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi



Yuhanti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc

Dewan Penguji

1. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog

2. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog

3. Dr. Ahmad Rusdi. S.Psi., S.Sos.I., M.A.Si.

Tanda Tangan

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Angga Aldino Apriawan Adha  
No. Mahasiswa : 15320358  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Pasien Hipertensi

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta,

Yang Menyatakan



Angga Aldino Apriawan Adha

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas rahmat-Nya sehingga penelitian sederhana ini dapat diselesaikan.

Terimakasih untuk segala cinta, doa, perhatian dan dukungan dari orang-orang yang paling saya sayangi :

**Ayah, Narno, S.E**

Atas apa yang telah Ayah berikan selama ini, sampai sejauh ini. Atas nasehat, do'a, teguran, dorongan, dan kasih sayang yang telah diberikan.

**Ibu, Alm. Rusdianti**

Atas segala cinta, kasih sayang, perhatian, doa, dukungan dan semuanya yang telah Ibu berikan selama ini, sampai sejauh ini.

**Shindy Galuh Narantika, S.Ked**

Atas segala doa, dukungan, motivasi, perhatian, kasih sayang dan keceriaan yang selalu menemani.

## HALAMAN MOTTO

**“ALWAYS BE GOOD TO PEOPLE AROUND YOU”**

**Terus lah berbuat baik dan menjadi orang baik.**



**“DO ONE THING EVERYDAY THAT SCARES YOU”**

**Usahakan untuk mencoba hal baik yang belum dilakukan dengan alasan malu atau takut melakukannya, tiap harinya.**

**(Eleanor Roosevelt)**

**“URIP IKU URUP”**

**Berusahalah untuk menjadi pribadi yang berguna dan bermanfaat untuk diri sendiri dan orang sekitar.**

**لَا يَجِدُ الْإِسْلَامَ إِلَّا بِحَسَنَاتِهِ**

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah Rabbil'alamin.* Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih atas semua yang Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* berikan sehingga hamba masih berkesempatan menjalani kehidupan ini.

Penulis bukanlah apa-apa tanpa bantuan dari semua pihak yang selalu memberikan dukungan. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, saya selaku penulis skripsi ini mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang senantiasa memberikan dukungan bagi seluruh mahasiswa Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

3. Ibu Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi nasihat dan masukan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Ibu Fitri Ayu Kusumaningrum, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang tidak dapat dituliskan satu-persatu atas semua ilmu, bimbingan, dan pengalaman yang telah diberikan kepada saya.
6. Ayah, Ibu dan Adik-adik yang senantiasa mendukung, menasehati, memotivasi serta mengingatkan penulis atas tugas dan tanggung jawab untuk segera diselesaikan. Terimakasih atas kasih sayang, doa, motivasi, nasihat dan segalanya, tanpa kehadiran Ayah, Ibu dan Adik-adik saya tidak akan bisa menyelesaikan penelitian ini.
7. Shindy yang selalu mendukung disaat terpuruk maupun bahagia. Terimakasih atas kasih sayang, motivasi, doa, dan segalanya untuk tetap menjaga saya agar tetap bersemangat dan selalu melakukan kebaikan.
8. Teman-teman tim DRAGOMIR, teman-teman PUBGM, dan teman-teman kos Samarinda yang sering saya hampiri dan selalu membawa kegembiraan ketika berkumpul bersama.
9. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik Bapak / Ibu / Saudara diberikan balasan yang setimpal dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran membangun akan saya terima dengan hati terbuka.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 12 Oktober 2019

Angga Aldino Apriawan adha

