

# PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PASIEN HIPERTENSI

Angga Aldino Apriawan Adha

Rr Indahria Sulistyarini

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kesejahteraan subjektif pada pasien hipertensi. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya perubahan kesejahteraan subjektif pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen stres, kesejahteraan subjektif pasien hipertensi pada kelompok eksperimen akan lebih tinggi dibandingkan kesejahteraan subjektif pasien hipertensi pada kelompok kontrol. Subjek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berjumlah 10 orang, terdiri dari 5 responden dalam kelompok eksperimen dan 5 responden dalam kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pelatihan manajemen stres yang disusun oleh Taylor (2009). Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *Positive and Negative Affect Schedule* (Watson, 1988) yang berjumlah 20 aitem untuk mengukur aspek afek positif dan afek positif, kemudian menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (Diener dkk, 1985) yang berjumlah 5 aitem untuk mengukur aspek kepuasan hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kesejahteraan subjektif pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen stres. Kesejahteraan subjektif pasien hipertensi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kesejahteraan subjektif pasien hipertensi pada kelompok kontrol (*mean difference* = -5,200 dengan  $p=0,000$  atau  $p<0,05$  pada skala kepuasan hidup dan *mean difference* = -23,200 dengan  $p=0,000$  atau  $p<0,05$  pada skala afek positif dan afek negatif). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, terdapat perubahan kesejahteraan subjektif pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen stres, yaitu kesejahteraan subjektif pasien hipertensi pada kelompok eksperimen akan lebih tinggi dibandingkan kesejahteraan subjektif pasien hipertensi pada kelompok kontrol.

**Kata kunci:** Manajemen Stres, Kesejahteraan Subjektif, Hipertensi