

## **PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF DALAM MENURUNKAN STRES ORANG DENGAN HIPERTENSI**

<sup>1</sup>Risca Aulia, <sup>2</sup>Rahma Widyana

[riscaaulia17@gmail.com](mailto:riscaaulia17@gmail.com), [rahma@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:rahma@mercubuana-yogya.ac.id)

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Univeristas Mercu Buana, Yogyakarta,  
Indonesia

### **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif dalam menurunkan stres orang dengan hipertensi. Desain penelitian menggunakan desain *pre test – post test control group desain* dan diukur sebanyak tiga kali. Pengumpulan data penelitian menggunakan tes DASS-42 Versi Bahasa Indonesia. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 subjek orang dengan hipertensi yang memiliki skor sedang hingga berat. Penelitian ini menggunakan analisis statistik non-parametrik uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat perbedaan skor stres pada kelompok subjek yang sama antara sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan. Hasil analisis  $Z = -2,032$  ( $p < 0,050$ ). Nilai *mean* sebelum perlakuan sebesar 28,00 dan nilai *mean* setelah perlakuan sebesar 22,00, artinya terdapat perbedaan tingkat stres orang dengan hipertensi sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan berpikir positif. Teknik analisis data selanjutnya menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil analisis nilai  $p < 0,050$ , artinya ada pengaruh yang signifikan pelatihan berpikir positif dalam menurunkan stres pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat menurunkan stres orang dengan hipertensi

**Kata kunci :** pelatihan berpikir positif, stres, orang dengan hipertensi.

## **INFLUENCE OF POSITIVE THINKING TRAINING IN REDUCING STRESS IN PEOPLE WITH HYPERTENSION**

<sup>1</sup>Risca Aulia, <sup>2</sup>Rahma Widyana

[riscaaulia17@gmail.com](mailto:riscaaulia17@gmail.com), [rahma@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:rahma@mercubuana-yogya.ac.id)

Professional Psychology Masters Study Program, Mercu Buana University,  
Yogyakarta, Indonesia

### **ABSTRACT**

This study is an experimental study that aims to determine the effect of positive thinking training in reducing stress in people with hypertension. The research used a pre test – post test control group design and was measured three times. The research data collection used the Indonesian version of the DASS-42 test. The subjects in this study were 10 subjects with hypertension who had moderate to severe scores. This study uses non-parametric statistical analysis Wilcoxon Signed Rank Test to see differences in stress scores in the same group of subjects between before and after treatment. The results of the analysis  $Z = -2,032$  ( $p < 0.050$ ). The mean value before treatment is 28.00 and the mean after treatment is 22.00. It means that there are differences in the stress level of people with hypertension before and after participating in positive thinking training. The next data analysis technique used the Mann-Whitney test. The results of the analysis of  $p < 0.050$ , meaning that there is a significant effect of positive thinking training in reducing stress in the experimental group compared to the control group. Based on the explanation above, it can be concluded that positive thinking training can reduce stress in people with hypertension.

**Keywords** : positive thinking training, stress, people with hypertension.