

**PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES  
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA ORANG DENGAN  
DIABETES MILITUS TIPE 2**

Difni Sepnida Effendi

Magister Profesi Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

unitekni@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada orang dengan diabetes militus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan perlakuan intervensi Pelatihan Manajemen Stres. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek pada penelitian ini adalah orang dengan diabetes militus tipe 2 berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 40-60 tahun, memiliki skor stres dengan tingkat stres sedang hingga tinggi, berpendidikan minimal SMA. Stres diukur dengan menggunakan skala stres sejumlah 39 aitem. Subjek pada penelitian ini berjumlah 5 orang. Subjek diberi perlakuan berupa intervensi Pelatihan Manajemen Stres yaitu penggabungan dari pengetahuan dan *skill training* berupa *mindfulness* dan berfikir positif. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis *wilcoxon sign rank* yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor stres antara *pretest* dan *posttest* serta *posttest* dan *follow up* pada subjek penelitian. Analisis data kualitatif dari hasil observasi, wawancara, lembar kerja dan lembar evaluasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum perlakuan dengan skor stres setelah diberi perlakuan intervensi Pelatihan Manajemen Stres. Berdasarkan hasil kuantitatif uji *wilcoxon sign rank* menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai  $Z = -2.023^a$  ( $p < 0,050$ ). Hasil penelitian juga dapat dilihat dari adanya penurunan skor rerata antara *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dengan skor rerata ( $\bar{X} = 92,20$ ) dan *posttest* dengan nilai rerata ( $\bar{X} = 76,60$ ). Nilai rerata *posttest* lebih rendah daripada nilai rerata *pretest*. Artinya ada penurunan skor pada rerata *pretest* ke *posttest*. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat menurunkan stres pada orang dengan diabetes militus tipe 2.

**Kata Kunci:** Pelatihan Manajemen Stres, Stres, orang dengan diabetes militus tipe 2

**STRESS MANAGEMENT TRAINING INFLUENCE  
TO REDUCE STRESS LEVELS IN PEOPLE WITH  
DIABETES MILITUS TYPE 2**

Difni Sepnida Effendi

Magister Profesi Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

unitekni@gmail.com

This study aims to determine differences in stress levels in people with type 2 diabetes militus before and after being given treatment for the Stress Management Training intervention. The design used in this study is one group pretest-posttest design. Subjects in this study were people with type 2 diabetes militus male and female, aged 40-60 years, had a stress score with moderate to high stress levels, had a minimum high school education. Stress is measured using a stress scale of 39 items. Subjects in this study amounted to 5 people. Subjects were given treatment in the form of a Stress Management Training intervention which was a combination of knowledge and training skills in the form of mindfulness and positive thinking. Quantitative data analysis techniques using Wilcoxon sign rank analysis is to find out whether there is a difference in stress scores between pretest and posttest and posttest and follow-up on the research subjects. Qualitative data analysis from the results of observations, interviews, worksheets and evaluation sheets. The results of this study indicate that there are significant differences between stress scores before treatment with stress scores after being given treatment of the Stress Management Training intervention. Based on the quantitative results the Wilcoxon sign rank test shows that in this study there were significant differences between pretest and posttest with  $Z = -2.023^a$  ( $p < 0.050$ ). The results of the study can also be seen from the decrease in the mean score between pretest and posttest. Pretest with mean scores ( $\bar{X} = 92.20$ ) and posttest with mean scores ( $\bar{X} = 76.60$ ). The mean posttest value is lower than the pretest mean value. This means that there is a decrease in the score on the pretest mean to the posttest. Based on the explanation above it can be concluded that stress management training can reduce stress in people with type 2 diabetes mellitus.

**Keywords:** Stress Management Training, Stress, People with type 2 diabetes mellitus