

**PENGARUH *SELF MONITORING* TERHADAP MANAJEMEN STRESS  
PADA PASIEN *DIABETES MELLITUS* DI KLINIK PRATAMA RAWAT  
INAP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Bidang Psikologi**

**Oleh :  
BERLIANA NAZILATUR RAHMA  
1507010081**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2020**

**PENGARUH *SELF MONITORING* TERHADAP MANAJEMEN STRESS  
PADA PASIEN *DIABETES MELLITUS* DI KLINIK PRATAMA RAWAT  
INAP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Bidang Psikologi**

**Oleh :  
BERLIANA NAZILATUR RAHMA  
1507010081**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF MONITORING* TERHADAP MANAJEMEN STRESS  
PADA PASIEN *DIABETES MELLITUS* DI KLINIK PRATAMA RAWAT  
INAP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

Yang diajukan oleh :

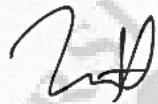
**BERLIANA NAZILATUR RAHMA**

**1507010081**

Pada tanggal 6 Agustus 2020

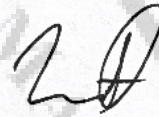
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua,



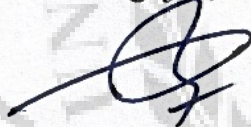
Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Si.  
NIK. 2160895

Sekretaris,



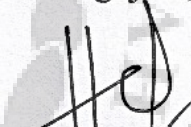
Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Si.  
NIK. 2160895

Penguji I,



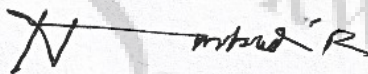
Dra. Tri Na'imah, M.Si.  
NIK. 2160085

Penguji II,



Herdian, S.Psi., M.Psi.  
NIK. 2160721

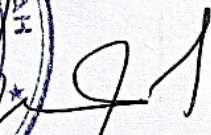
Penguji III,



Drs. Pambudi Rahardjo, S.Psi., M.Si.  
NIK/NIP. 195908191987031003



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

  
Dr. Nur'aeni, S.Psi., M.Si.  
NIK. 2160205

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Berliana Nazilztur Rahma

Tempat/Tanggal Lahir : Brebes, 16 Januari 1998

NIM : 1507010081

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi saya yang berjudul: ”**PENGARUH *SELF MONITORING* TERHADAP MANAJEMEN STRESS PADA PASIEN *DIABETES MELLITUS* DI KLINIK PRATAMA RAWAT INAP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**” adalah asli, bukan hasil menjiplak karya peneliti lain.

Demikian pernyataan ini dibuat, dan apabila dikemudian hari terdapat unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, Juni 2020

Yang Menyatakan



Berliana Nazilatur Rahma  
NIM. 1507010081

## MOTTO

وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Qur'an Surat Ar-Ra'd / 13 : 11)

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ

“Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaannya) bagi setiap orang yang banyak bersabar dan banyak bersyukur”

(Qur'an Surat Asy-Syura / 42 : 33)

“Sabar dalam mengatasi masalah kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah suatu hal yang utama, dan yang paling utama adalah bersyukur dalam hidup”

(Penulis)

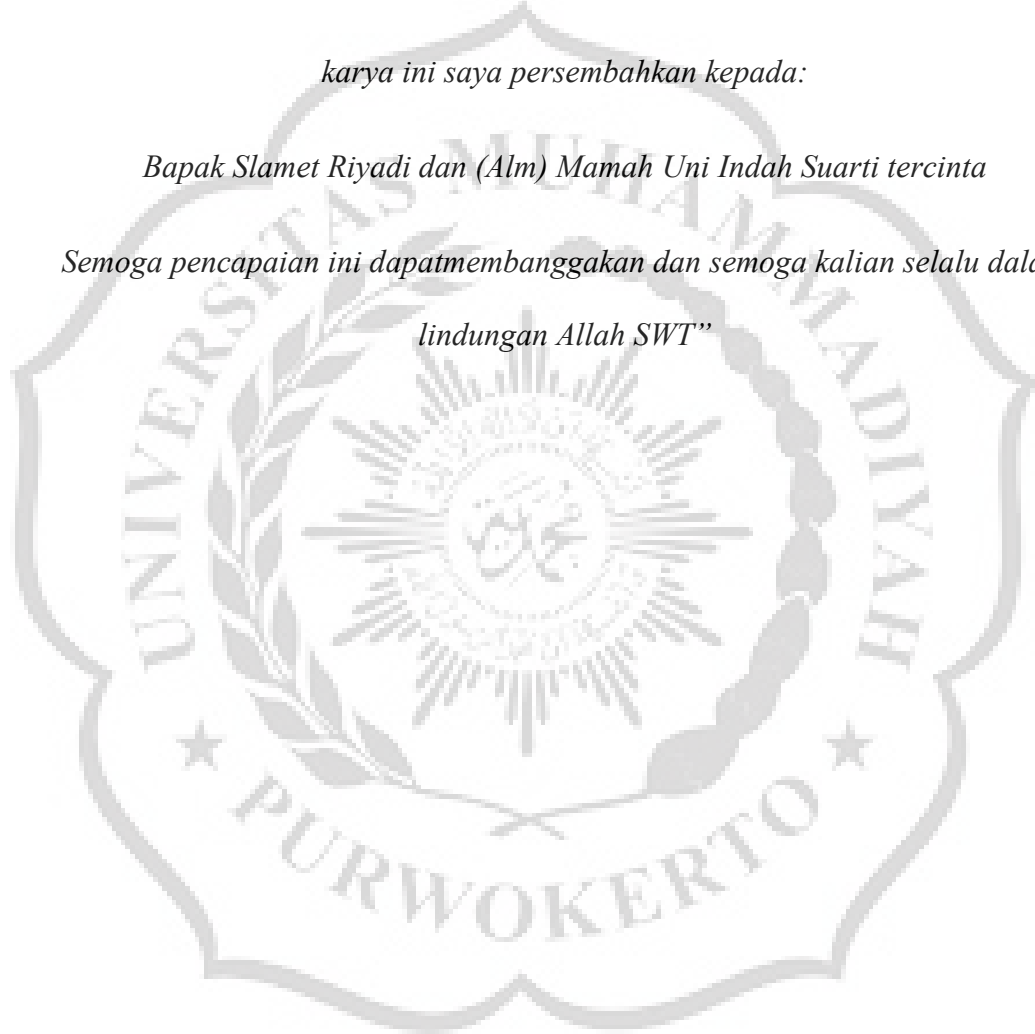
## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim, dengan segala usaha yang telah terlewati dan dengan ucapan rasa syukur Alhamdulillah yang sedalam-dalamnya kepada Allah SWT,*

*karya ini saya persembahkan kepada:*

*Bapak Slamet Riyadi dan (Alm) Mamah Uni Indah Suarti tercinta*

*Semoga pencapaian ini dapat membanggakan dan semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT”*



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

*Alhamdulillah* rabbil'alam, puji syukur penulis panjatkan sepenuhnya kepada kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mendapatkan kesempatan untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salamsenantiasa kita panjatkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* semoga kita semua dapat menjadi umat beliau hingga *yaumul akhir*.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini adalah karena ridho dan bantuan dari Allah SWT walaupun dengan adanya kondisi saat ini yang terhalang oleh covid-19 ini sehingga penulis sedikit susah dalam penyelesaian skripsi ini, adapula dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak terkait baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnyakepada :

1. Dr. Nur' Aeni, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Gizella Arnis Grafiana, S.Psi., MA selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Drs. Pambudi Raharjo, S.Psi., M.Si selaku pembimbing akademik kelas B angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto

dan sekaligus selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti penuh dengan kesabaran hingga terselesaikannya skripsi ini.

4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat.
5. Staff TU dan karyawan (Ibu Santi, Ibu Ani, Pak Heri, Mas Agus, Pak waris, Pak Kumis) Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama perkuliahan.
6. Untuk drg. Brian Wiro Puranto yang telah mengizinkan untuk penelitian ini
7. Untuk Pak Agus (Koordinator Prolanis di Klinik Pratama Rawat Inap UMP) yang telah mendukung dan membantu proses dalam pengambilan data pada responden
8. Untuk Bapak Ibu pasien Diabetes Mellitus di Klinik Pratama Rawat Inap UMP yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini
9. Untuk Bapak Slamet Riyadi, (Alm) Mamah Uni Indah Suarti, Ayah Wiwik Sukiranto, Bunda Siti Aminah, orangtua yang telah bekerja keras dan selalu mendukung, semoga kalian bangga mempunyai seorang putri sepertiku. Terimakasih untuk perjuangannya hingga detik ini.
10. Untuk Kakak-kakak ku (Wisnu SR, Yogie BR, Deny MR), Mba Ipar ku (Rizki R), Adik Shaffiyah DNW yang telah mendukungku dan memberikan semangat.
11. Untuk Wiharto Tri M yang telah mendukungku dan memberikan semangat.
12. Untuk kalian yang selalu baik terhadapku ku (Ashifa, Lintang, Rima, Laksmi, Bang Insan, dan Mas Raffi) yang telah membantu, memberikan

dukungan, pengalaman yang berkesan, canda dan tawa sehingga muncul drama-drama yang mewarnai perkuliahan ini. Terimakasih.

13. Seluruh teman-teman di Psikologi (angkatan 13-18). Terimakasih atas bantuan, dorongan dan motivasi yang diberikan serta pengalaman yang berkesan selama perkuliahan.
14. Teman-teman IMM Komisariat Psikologi dan teman-teman BEM Fakultas Psikologi, yang telah mendukung dan membuat cerita di bangku Organisasi yang mengesankan selama ini.
15. Teman-teman #Pendaki Indonesia se-Nusantara, terkhusus nya Korwil Brebes dan Pendaki Kesayangan (Mas Fiqry, Bang Kurdi, Bang Ibenk, Bang Oji, Bang Kholil, Mba Annisa, Aoffa, Nono, Judyn, Anwar, dan Aji) yang telah mendukung dan memberikan semangat untuk cepat menyelesaikan skripsi ini
16. Kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik yang diberikan kepada peneliti mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Purwokerto, Juni 2020

Penulis

Berliana Nazilatur Rahma

# **PENGARUH *SELF MONITORING* TERHADAP MANAJEMEN STRESS PADA PASIEN *DIABETES MELLITUS* DI KLINIK PRATAMA RAWAT INAP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self monitoring* terhadap manajemen stress pada Pasien *Diabetes Mellitus* Di Klinik Pratama Rawat Inap Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah responden yang digunakan 32 Pasien *Diabetes Mellitus*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self monitoring* dan skala manajemen stress. Dari hasil perhitungan uji reliabilitas skala *self monitoring*  $\alpha = 0,983$ , dan skala manajemen stress  $\alpha = 0,980$ . Teknik analisis data yang digunakan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

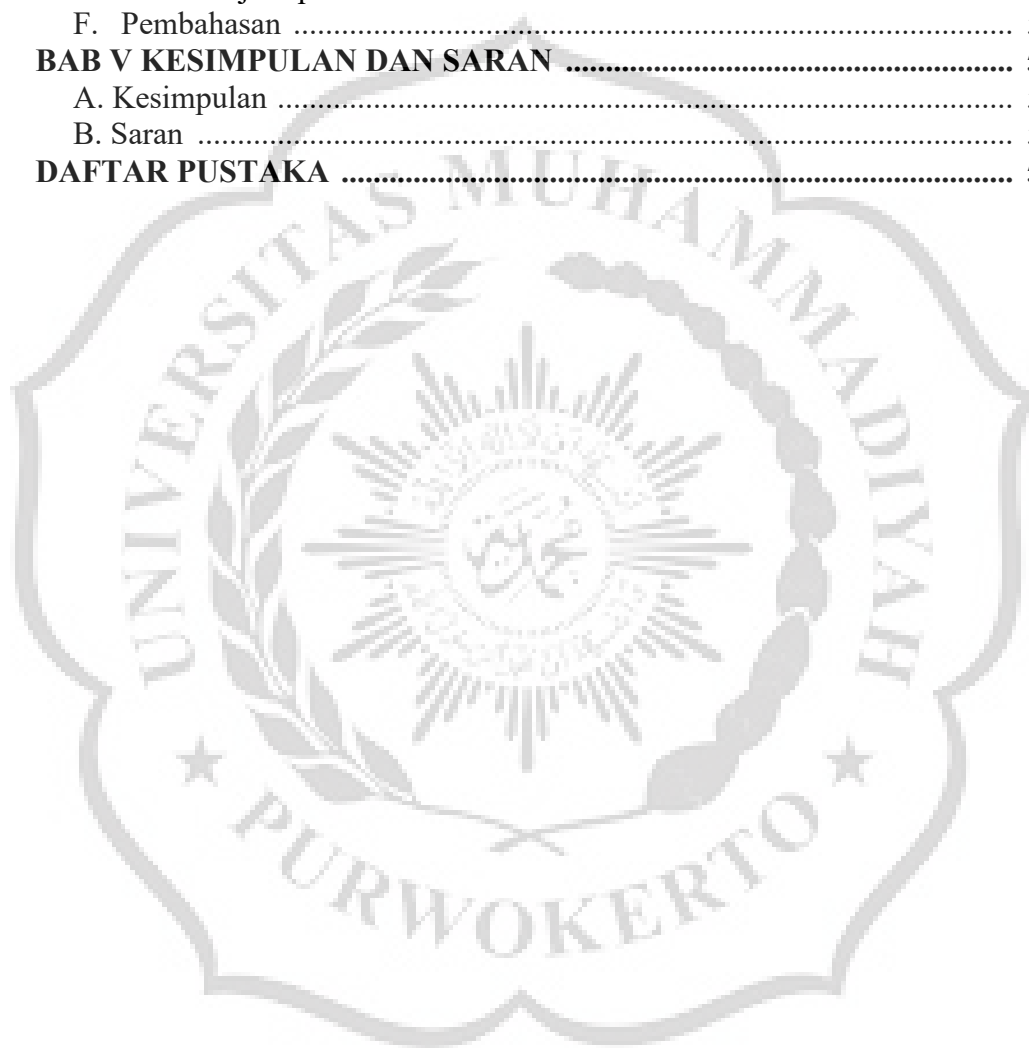
Berdasarkan analisis data diperoleh  $F_{hitung} = 10,619$  pada taraf signifikansi 5% di peroleh nilai p value  $0,003 < 0,05$  sehingga didapatkan bahwa ada pengaruh antara *self monitoring* dengan manajemen stress pada pasien *Diabetes Mellitus* di Klinik Pratama Rawat Inap UMP. Diketahui pula bahwa koefisien determinasi *Rsquare* sebesar 0,261. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *self monitoring* memberikan sumbangan yang efektif sebesar 26,1% terhadap manajemen stress dan sisa nya 73,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *Diabetes Mellitus*, Manajemen Stres, *Self Monitoring*

## DAFTAR ISI

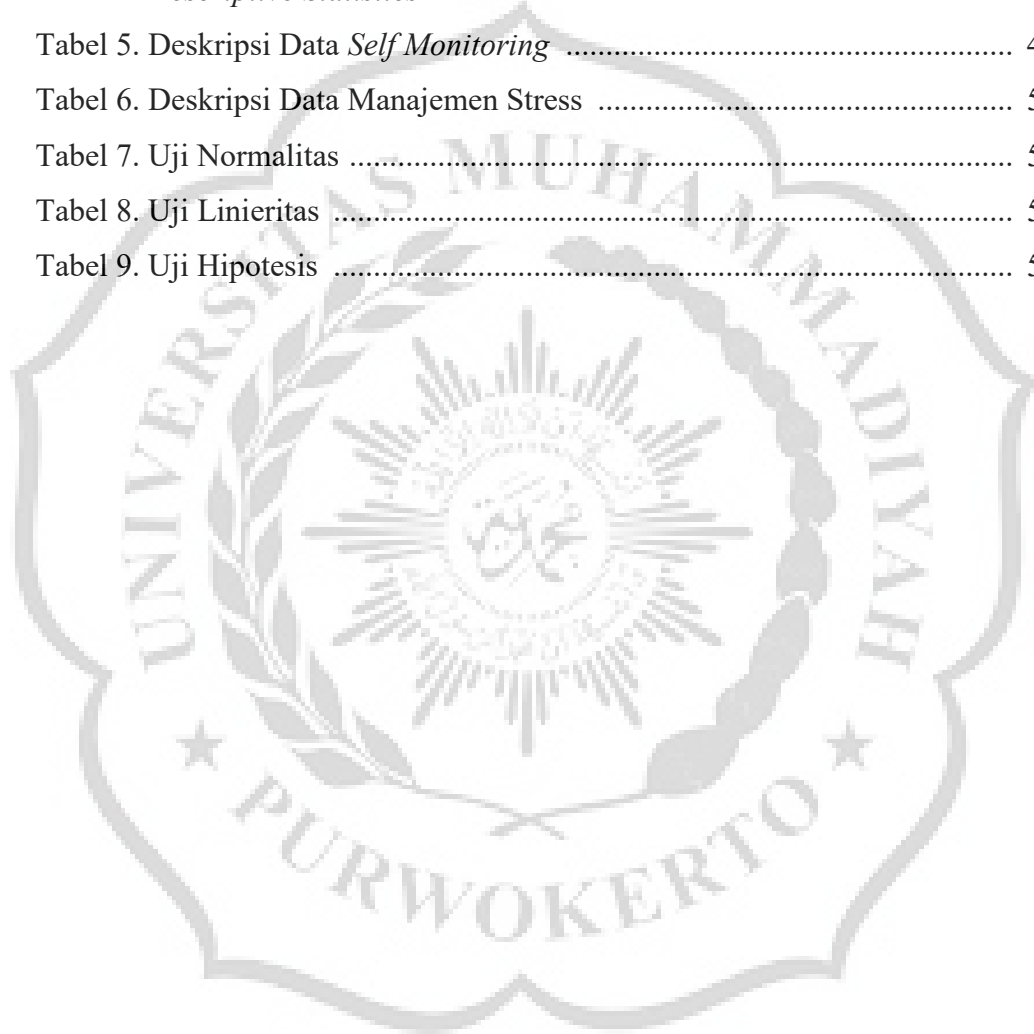
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Manajemen Stress .....	10
1. Pengertian Manajemen Stress .....	10
2. Aspek-aspek Manajemen Stress .....	12
3. Faktor-faktor Manajemen Stress .....	15
4. Manajemen Stress pada Penderita DM .....	16
B. Self Monitoring .....	17
1. Pengertian Self Monitoring .....	17
2. Ciri-ciri Self Monitoring .....	19
3. Aspek-Aspek Self Monitoring .....	23
4. Faktor-faktor Self Monitoring .....	27
5. Self Monitoring pada Penderita DM .....	30
C. Karakteristik pada Penderita DM .....	31
D. Kerangka Berfikir .....	32
E. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
C. Populasi Penelitian .....	37
D. Metode Pengumpulan Data .....	38
E. Validitas dan Reliabilitas .....	42
F. Metode Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>44</b>
A. Persiapan Penelitian .....	44
1. Orientasi Kancan .....	44
2. Perizinan Penelitian .....	44
B. Pelaksanaan Penelitian .....	45
1. Penyusunan Alat Ukur .....	45

2. Prosedur Pengumpulan Data .....	46
C. Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	47
1. Hasil Uji Validitas .....	48
2. Hasil Uji Reliabilitas .....	48
D. Deskripsi Data .....	48
E. Hasil Analisis Data Penelitian .....	50
1. Uji Asumsi .....	51
2. Uji Hipotesis .....	52
F. Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Pengukuran Manajemen Stress .....	40
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Pengukuran <i>Self Monitoring</i> .....	41
Tabel 3. Uji Realibilitas <i>Self Monitoring</i> dan Manajemen Stress .....	48
Tabel 4. <i>Descriptive Statistics</i> .....	48
Tabel 5. Deskripsi Data <i>Self Monitoring</i> .....	49
Tabel 6. Deskripsi Data Manajemen Stress .....	50
Tabel 7. Uji Normalitas .....	51
Tabel 8. Uji Linieritas .....	53
Tabel 9. Uji Hipotesis .....	54



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berpikir .....	34
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Try Out .....	61
1. Skala Manajemen Stress .....	62
2. Skala <i>Self Monitoring</i> .....	66
Lampiran 2. Hasil Uji Alat Ukur Try Out .....	70
1. Uji Reliabilitas .....	71
2. Uji Validitas .....	76
Lampiran 3. Data Kasar Skala Try Out .....	78
1. Data Kasar Manajemen Stress .....	79
2. Data Kasar <i>Self Monitoring</i> .....	80
Lampiran 4. Skala Penelitian .....	81
1. Skala Manajemen Stress .....	82
2. Skala <i>Self Monitoring</i> .....	86
Lampiran 5. Data Kasar Skala Penelitian .....	89
1. Data Kasar <i>Self Monitoring</i> .....	90
2. Data Kasar Manajemen Stress .....	92
Lampiran 6. Uji Normalitas Dan Uji Linieritas .....	95
Lampiran 7. Uji Hipotesis .....	99
Lampiran 8. Kriteria Deskripsi Data .....	101
Lampiran 9. Surat Perizinan .....	104