

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh modul pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri fase forethought pada pasien jantung koroner RSUP Hasan Sadikin Bandung yang terukur melalui evaluasi pelatihan pada level reaksi dan level pembelajaran.*

*Sampel penelitian ini berjumlah 13 (tiga belas) orang pasien. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner self regulation bidang kesehatan yang peneliti susun berdasarkan indikator yang diturunkan dari aspek-aspek dari teori self regulation dari Zimmerman. Validitas alat ukur berkisar antara 0,336 - 0,736. Sedangkan uji reabilitas menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil 0,887.*

*Teknik analisis menggunakan uji beda Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan regulasi diri fase forethought sebelum dan sesudah pelatihan dengan hasil  $p = 0,001$  dengan  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan reaksi positif terhadap pelatihan dan mengalami peningkatan kemampuan regulasi diri fase forethought.*

*Saran praktis bagi Bagi dokter jantung dan pihak Poli Jantung RSUP Hasan Sadikin Bandung dapat menggunakan modul pelatihan ini sebagai salah satu media untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya self-regulation sehingga para pasien dapat membuat target nilai terkait kadar faktor resiko yang spesifik, strategi untuk mencapai target, serta keyakinan diri yang tinggi untuk mencapai target tersebut. Bagi Psikolog dan Trainer, dapat menggunakan modul pelatihan ini sebagai salah satu model intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan self regulation fase forethought pada pasien jantung koroner berusia dewasa madya.*

*Kata Kunci: regulasi diri fase forethought, pola hidup sehat, penyakit jantung koroner*

## **ABSTRACT**

*This research aims to get training module that can be used to promote self-regulation at forethought phase for cardiovascular patients in Hasan Sadikin Hospital Bandung which evaluated by reaction and learning level.*

*The sample of this study consist 13 (thirteen) men patients. Measuring device used in this study is Health Self Regulation Forethought Phase which made by the researcher based on the aspect indicators from self regulation theory by Zimmerman. Which the test validity is revolves around 0,336 - 0,736. While reliability test for the instrument is using Cronbach Alpha which obtained result 0,887.*

*Wilcoxon test analysis used to calculate the different of self regulation forethought phase before and after given training, which result  $p = 0,001$  with  $\alpha = 0,05$ . This result means that almost respondent showed positive reaction toward training program and having self regulation forethought phase skill increased.*

*Practical suggestion for the doctor and Cardiovascular department in Hasan Sadikin Hospital is using this training module program as one of media to describe the importance of self regulation so that patients can make their own target about their cardiovascular risk factor, strategy to achieve the target, and self confidence to achieve it. Suggestion for psychologist and trainer, can use this training module as one of intervention model to improve cardiovascular patients self regulation forethought phase skill which patients is in middle adulthood stage.*

*Keywords: self regulation forethought phase, healthy live, cardiovascular disease*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN .....	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR SKEMA .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	12
1.3 Maksud Penelitian .....	13
1.4 Tujuan Penelitian .....	14
1.5 Kegunaan Penelitian .....	15
1.5.1 Kegunaan Teoritis .....	15
1.5.2 Kegunaan Praktis .....	15
1.6 Metodologi .....	16

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 <i>Self-Regulation</i> .....	17
----------------------------------	----

2.1.1	Definisi <i>Triadic Self-Regulation</i> .....	17
2.1.2	Struktur Sistem <i>Self-regulation</i> .....	19
2.1.3	Pengaruh Faktor Sosial dan Lingkungan terhadap <i>Self-Regulation</i> .....	29
2.1.4	Gangguan - Gangguan di dalam <i>Self-Regulation</i> .....	31
2.1.5	Pengaplikasian Teori <i>Self-regulation</i> dalam Perilaku Sehat. .....	33
2.2	Pelatihan sebagai Metode Belajar .....	34
2.2.1	Definisi Pelatihan .....	34
2.2.2	Tahapan Proses Belajar Efektif.....	35
2.2.3	Area Pembelajaran .....	37
2.2.4	Pembelajaran Orang Dewasa .....	40
2.2.5	Merancang Modul Pelatihan .....	43
2.2.6	Metode Pelaksanaan Pelatihan.....	46
2.2.6.1	Metode Ceramah ( <i>Lecturing</i> ) .....	46
2.2.6.2	Metode <i>Experiential Learning</i> .....	47
2.2.7	Instruktur .....	55
2.2.8	Evaluasi Program Pelatihan .....	55
2.2.8.1	Model Empat Level .....	57
2.3	Masa Dewasa Madya ( <i>Middle Adulthood</i> ) .....	62
2.3.1	Perkembangan dalam Dewasa Madya .....	63
2.3.2	Tugas-Tugas Perkembangan pada Masa Dewasa Madya .....	71

2.4	Sistem Kardiovaskular .....	74
2.4.1	Jantung .....	74
2.4.2	Penyakit Jantung Koroner .....	77
2.4.3	Gejala Penyakit Jantung Koroner.....	78
2.4.4	Mekanisme Terjadinya Penyakit Jantung Koroner .....	81
2.4.5	Penyebab Penyakit Jantung Koroner .....	82
2.4.6	Faktor Resiko pada Penyakit Jantung Koroner.....	83
2.4.7	Tindakan Medis pada Penyakit Jantung Koroner .....	91
2.5	Kerangka Pikir .....	92
2.6	Asumsi Penelitian .....	106
2.7	Hipotesis Penelitian.....	106

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1	Metodologi Penelitian .....	107
3.2	Variabel Penelitian, Definisi Konseptual dan Definisi Operasional. .....	108
3.3.1	Variabel dalam Penelitian .....	108
3.3.2	Definisi Konseptual.....	108
3.2.3.1	Definisi Konseptual <i>Self-Regulation</i> Fase <i>Forethought</i> Bidang Kesehatan .....	108
3.2.2.2	Definisi Konseptual Pelatihan <i>Self-Regulation</i> Fase <i>Forethought</i> Bidang Kesehatan .....	108
3.2.3	Definisi Operasional.....	109

3.2.3.1	Definisi Operasional Pelatihan <i>Self-Regulation</i> Fase <i>Forethought</i> Bidang Kesehatan .....	109
3.2.3.2	Definisi Operasional Pelatihan <i>Self-Regulation</i> Fase <i>Forethought</i> Bidang Kesehatan .....	113
3.3	Alat Ukur.....	114
3.3.1	Kuesioner <i>SR</i> Fase <i>Forethought</i> Bidang Kesehatan .....	114
3.3.2	Data Pribadi dan Data Penunjang .....	118
3.3.3	Evaluasi Program Pelatihan .....	118
3.4	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	119
3.4.3	Validitas Alat Ukur .....	119
3.4.3	Reliabilitas Alat Ukur .....	119
3.5	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	120
3.5.3	Populasi Sasaran .....	120
3.5.3	Karakteristik Sampel.....	120
3.5.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	120
3.6	Teknik Analisis Data.....	121
3.6.3	<i>Self-Regulation</i> Fase <i>Forethought</i> Bidang Kesehatan .....	121
3.7	Hipotesis Statistik .....	121

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1	Gambaran Responden .....	122
4.2	Hasil Penelitian .....	123
4.2.1	Hasil Penelitian Berdasarkan Reaksi Peserta.....	124

4.2.2	Hasil Penelitian Berdasarkan Proses Pembelajaran ( <i>Learning</i> ) .....	134
4.2.3	Hasil Penelitian Berdasarkan Uji Statistik .....	137
4.3	Hasil Penelitian Berdasarkan Laporan Masa Inkubasi Paska Pelatihan .....	138
4.4	Pembahasan Hasil Uji Coba Modul Pelatihan .....	140

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Kesimpulan.....	161
5.2	Saran.....	162
5.2.1	Saran Praktis .....	162
5.2.2	Saran Penelitian.....	163

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **DAFTAR RUJUKAN**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Struktur Fase dan Sub-Proses <i>Self-Regulation</i> .....	20
Tabel 2.2 Proses Pengukuran dan Pengumpulan Data Evaluasi .....	61
Tabel 3.1 Rancangan Pelatihan <i>Self-Regulation</i> Fase <i>Forethought</i> Bidang Kesehatan .....	113
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Alat Ukur .....	114
Tabel 3.3 Sistem Penilaian .....	116
Tabel 3.4 Pengkategorian <i>Self-Regulation</i> Fase <i>Forethought</i> .....	117
Tabel 3.5 Aspek Penilaian Evaluasi Program .....	118
Tabel 4.1 Gambaran Responden .....	122
Tabel 4.2 Reaksi Peserta Terhadap Keseluruhan Pelatihan .....	125
Tabel 4.3 Reaksi Peserta Terhadap Trainer dan Pembicara.....	128
Tabel 4.4 Reaksi Peserta Terhadap Sesi Pelatihan.....	131
Tabel 4.5 Perubahan Proses <i>Learning</i> .....	134
Tabel 4.6 Tabulasi Perilaku Pasien pada Masa Inkubasi Paska Pelatihan..... .....	138



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 <i>Triadic Form of Self-Regulation</i> .....	18
Skema 2.2 Siklus fase Self-Regulation .....	19
Skema 2.3 Siklus Pembelajaran Efektif .....	36
Skema 2.4 Kerangka Pemikiran .....	92
Skema 3.1 Rancangan Penelitian .....	107

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.1    *Alat Ukur Self-Regulation Fase Forethought*
- Lampiran 1.2    Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 1.3    Modul Pelatihan Pengembangan *Self-Regulation Fase Forethought*
- Lampiran 1.4    *Rundown* Pelatihan Pengembangan *Self-Regulation Fase Forethought*
- Lampiran 1.5    Slide Pelatihan
- Lampiran 1.6    Surat Izin Penelitian dari Institusi Terkait
- Lampiran 1.7    Surat Kesediaan Mengikuti Pelatihan
- Lampiran 1.8    Lembar Permainan
- Lampiran 1.9    Uji Statistik Wilcoxon
- Lampiran 1.10   Kuesioner Evaluasi Program Pelatihan
- Lampiran 1.11   Lembar Kerja
- Lampiran 1.12   Data Responden
- Lampiran 1.13   Perubahan Derajat *Self Regulation fase forethought*
- Lampiran 1.14   Rekap Lembar Kerja Peserta & Laporan Masa Inkubasi