



**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEBERSYUKURAN TERHADAP PENINGKATAN
HARAPAN UNTUK HIDUP PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG DEWASA**

SKRIPSI

RIZANITA ZULFA ARAFAH

46120010084

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEBERSYUKURAN TERHADAP PENINGKATAN
HARAPAN UNTUK HIDUP PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG DEWASA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

RIZANITA ZULFA ARAFAH

46120010084

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizanita Zulfa Arafah
NIM : 46120010084
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap Peningkatan Harapan untuk Hidup pada Pasien Penyakit Jantung Dewasa

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 31 Mei 2024



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Rizanita Zulfa Arafah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rizanita Zulfa Arafah

NIM : 46120010084

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap Peningkatan Harapan untuk Hidup pada Pasien Penyakit Jantung Dewasa

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330058304

()

Ketua Penguji : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si.
NIDN : 0311107804

()

Penguji 1 : Erna Multahada, M.Si.
NIDN : 0315038002

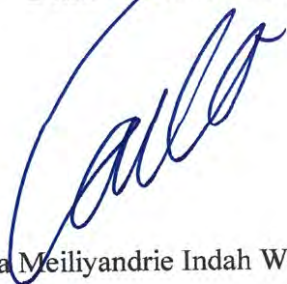
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 June 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebaik mungkin. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis pun menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak mungkin dapat penulis selesaikan tanpa dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dari lubuk hati yang terdalam, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. DR. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak masukan, membimbing, mengarahkan, serta memberikan dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
5. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Tugas Akhir yang telah membantu mengarahkan penulis untuk menyusun skripsi dengan penulisan yang baik.
6. Bapak Tahmidillah dan Ibu Ani Tri Lestari selaku Orang Tua penulis yang tidak pernah lelah memberikan dukungan, semangat, serta doa supaya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada abang, kakak kandung, serta kakak-kakak ipar penulis, Bang Kiki, Ka Asti, Ka Avi, dan Ka Yogi, yang juga tidak pernah lelah memberikan semangat dan hiburan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
8. Kepada Nabiilah Fadhiilah, *partner* terbaik penulis selama perkuliahan ini yang selalu siap untuk saling berproses bersama, saling memberikan bantuan,

dukungan, mengingatkan, serta secara tidak langsung memotivasi penulis bahwa kami bisa menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin.

9. Kepada Nur Inka Lidya Az-Zahra, teman pertama serta teman terbaik penulis di perkuliahan yang selalu menemani penulis sejak awal perkuliahan, yang saling memberikan dukungan, semangat, serta tempat penulis menumpahkan kelelahan, canda, dan tawa selama proses perkuliahan hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada sahabat-sahabat penulis, Rangga, Aqilah, Indriyani, dan Kamalita yang selalu saling memberikan semangat, mendengarkan cerita penulis, serta memberikan hiburan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung hingga selesai.
11. Kepada para partisipan yang telah membantu dan mendukung penulis menyelesaikan salah satu fase awal dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu tetapi tidak lelah turut membantu, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis selama ini.

Penulis menyadari bahwa tidak ada hal yang sempurna. Demikian pula pada skripsi yang penulis susun ini, masih ada kekurangan, keterbatasan, dan ketidaksempurnaannya. Namun, peneliti berharap skripsi ini tetap dapat bermanfaat untuk penulis pribadi, para pembaca, dan pihak-pihak yang terkait lainnya, aamiin.

MERCU BUANA

Jakarta, 31 Mei 2024



Rizanita Zulfa Arafah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizanita Zulfa Arafah
NIM : 46120010084
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap Peningkatan Harapan untuk Hidup pada Pasien Penyakit Jantung Dewasa

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 31 Mei 2024

Yang menyatakan,



Rizanita Zulfa Arafah

ABSTRAK

Nama : Rizanita Zulfa Arafah
NIM : 46120010084
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap Peningkatan Harapan untuk Hidup pada Pasien Penyakit Jantung Dewasa
Pembimbing : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikologi.

Harapan merupakan keinginan yang pasti dimiliki oleh setiap orang untuk mencapai sesuatu dalam hidupnya. Demikian pula pada pasien penyakit jantung yang sedang berjuang melawan penyakitnya. Namun, tidak sedikit pasien penyakit jantung yang pasrah dan pesimis atas pemulihan kondisi tubuhnya. Penerimaan diri dan rasa syukur menjadi cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harapan mereka untuk hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pemberian pelatihan kebersyukuran pada pasien penyakit jantung efektif untuk meningkatkan harapan mereka untuk hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimental *Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini memiliki 16 partisipan usia dewasa madya-akhir dengan diagnosa penyakit jantung dan sedang menjalani rawat jalan di Rumah Sakit yang selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 7 partisipan pada kelompok eksperimen dan 9 partisipan pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti pelatihan kebersyukuran sebanyak 2x pertemuan. Tingkat harapan untuk hidup pada penelitian ini diukur menggunakan HHI (*Herth Hope Index*). Hasil uji *paired sample t test* dan ANOVA satu jalur menunjukkan masing-masing memiliki signifikansi $p < 0.05$ yang berarti pelatihan kebersyukuran efektif dan berpengaruh besar terhadap peningkatan harapan untuk hidup pada pasien penyakit jantung.

Kata Kunci: Pelatihan Kebersyukuran, Harapan untuk Hidup, Pasien Penyakit Jantung.

ABSTRACT

Name : Rizanita Zulfa Arafah
NIM : 46120010084
Study Program : Psychology
Title Sarjana's Thesis : The Effectiveness of Gratitude Training in Increasing Hope for Life in Adult Heart Disease Patients
Counsellor : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikologi.

Hope is a desire that everyone has to reach a purpose in their life. Likewise for heart disease patients who are fight for against their disease. However, quite a few heart disease patients are distraught and pessimistic about the recovery of their health condition. Self-acceptance and gratitude are one of the ways that can be done to increase their hope of life. Therefore, this study aims to see whether giving gratitude training to heart disease patients is effective in increasing their hope of life. This research uses a quantitative approach with a quasi-experimental method, Non-Equivalent Control Group Pretest-Posttest Design. This study had 16 participants in middle-late adulthood age with a diagnosis of heart disease and who were undergoing outpatient treatment at the hospital. The participant then divided into 2 groups, 7 participants in the experimental group and 9 participants in the control group. The experimental group will be given gratitude training in 2 meetings. In this study, level of hope for life will be measured using the HHI (Herth Hope Index). The result of paired sample t test and one-way ANOVA has significance of each is $p < 0,05$ it means that gratitude training is effective and has a big influence on increasing hope for life in heart disease patients.

Keywords: *Gratitude Training, Hope for Life, Heart Disease Patients*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Harapan	7
2.1.1. Definisi Harapan	7
2.1.2. Dimensi Harapan	8
2.1.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Harapan	8
2.2. Pelatihan Kebersyukuran.....	9
2.2.1. Definisi Kebersyukuran	9
2.2.2. Definisi Pelatihan Kebersyukuran	9
2.2.3. Aspek Pelatihan Kebersyukuran	10
2.3. Penelitian Terdahulu	11
2.4. Dinamika Penelitian	24

2.5. Kerangka Berpikir	26
2.6. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1. Desain Penelitian	27
3.2. Populasi dan Sampel	27
3.2.1. Populasi.....	27
3.2.2. Sampel	28
3.3. Definisi Operasional.....	29
3.3.1. Harapan untuk Hidup	29
3.3.2. Pelatihan Kebersyukuran.....	30
3.4. Instrumen Penelitian.....	31
3.4.1. Alat Ukur Harapan.....	31
3.4.2. Materi Pelatihan Kebersyukuran	32
3.4.3. Prosedur Pelatihan Kebersyukuran.....	33
3.5. Validitas & Reliabilitas.....	36
3.5.1. Validitas	36
3.5.2. Reliabilitas & Analisis Item.....	36
3.6. Analisis Data.....	37
3.6.1. Analisis Deskriptif.....	37
3.6.2. Analisis Inferensial	38
3.6.2.1. Uji Asumsi Klasik.....	38
3.6.2.1.1. Uji Normalitas	38
3.6.2.1.2. Uji Homogenitas	38
3.6.2.2. Uji Hipotesis	38
3.6.2.2.1. Uji Paired Sample t Test.....	39
3.6.2.2.2. Uji ANOVA	39
BAB IV PEMBAHASAN.....	41
4.1. Gambaran Umum Subjek	41
4.2. Hasil.....	44
4.2.1. Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	44
4.2.2. Analisis Inferensial	48
4.2.2.1. Uji Asumsi Klasik.....	48

4.2.2.1.1. Uji Normalitas	48
4.2.2.1.2. Uji Homogenitas	49
4.2.2.2. Uji Hipotesis	49
4.2.2.2.1. Uji Paired Sample t Test	49
4.2.2.2.2. Uji ANOVA	50
4.3. Diskusi.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1. Kesimpulan.....	59
5.2. Keterbatasan Penelitian	59
5.3. Saran.....	59
5.3.1. Saran Teoritis	59
5.3.2. Saran Praktis	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	66



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	11
Tabel 2.2. Kerangka Berpikir.....	26
Tabel 3.1. Blueprint Herth Hope Index (HHI).....	31
Tabel 3.2. Skala Likert Skala Harapan	32
Tabel 3.3. Jadwal Kegiatan Pelatihan Kebersyukuran	35
Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 3.5. Analisis Item Alat Ukur <i>Herth Hope Index</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1. Data Demografi Partisipan.....	41
Tabel 4.2. Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik & Empirik Pretest.....	44
Tabel 4.3. Kategorisasi Skor Harapan Pretest	44
Tabel 4.4. Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik & Empirik Posttest	45
Tabel 4.5. Kategorisasi Skor Harapan Posttest.....	45
Tabel 4.6. Standar Deviasi Pretest-Posttest KE & KK.....	46
Tabel 4.7. Standar Deviasi Dimensi <i>Pretest</i> KE	47
Tabel 4.8. Standar Deviasi Dimensi <i>Posttest</i> KE.....	47
Tabel 4.9. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	48
Tabel 4.10. Hasil Uji Homogenitas	49
Tabel 4.11. Hasil Uji Paired Sample t Test.....	49
Tabel 4.12. Hasil Uji Normalitas <i>Gain Score</i>	51
Tabel 4.13. Hasil Uji Homogenitas <i>Gain Score</i>	51
Tabel 4.14. Hasil Uji ANOVA Satu Jalur.....	51
Tabel 4.15. Nilai <i>Effect Size</i> Pelatihan Kebersyukuran terhadap Harapan.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Desain Penelitian	27
Gambar 4.1. Outlier Uji Normalitas Pretest & Posttest	48



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (<i>Herth Hope Index</i>) 1.....	67
LAMPIRAN 2: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (<i>Herth Hope Index</i>) 2.....	77
LAMPIRAN 3: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (<i>Herth Hope Index</i>) 3.....	84
LAMPIRAN 4: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (<i>Herth Hope Index</i>) 4.....	91
LAMPIRAN 5: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (<i>Herth Hope Index</i>) 5.....	95
LAMPIRAN 6: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (<i>Herth Hope Index</i>) 6.....	99
LAMPIRAN 7: Informed Consent.....	103
LAMPIRAN 8: Kuesioner Pretest	108
LAMPIRAN 9: Kuesioner Posttest.....	108
LAMPIRAN 10: Modul Pelatihan	109
LAMPIRAN 11: Hasil Pengisian Modul Partisipan	133
LAMPIRAN 12: Dokumentasi Pelatihan	140
LAMPIRAN 13: Hasil Uji Validitas	140
LAMPIRAN 14: Hasil Uji Reliabilitas.....	141
LAMPIRAN 15: Hasil Analisis Deskriptif.....	142
LAMPIRAN 16: Hasil Uji Normalitas	144
LAMPIRAN 17: Hasil Uji Homogenitas.....	144
LAMPIRAN 18: Hasil Uji <i>Paired Sample t Test</i>	145
LAMPIRAN 19: Hasil Uji Normalitas Gain Score.....	145
LAMPIRAN 20: Hasil Uji Homogenitas Gain Score.....	145
LAMPIRAN 21: Hasil Uji ANOVA Satu Jalur.....	146
LAMPIRAN 22: <i>Effect Size</i>	146
LAMPIRAN 23: Surat Izin Penelitian KPIN.....	147