



**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEBERSYUKURAN TERHADAP
PENINGKATAN HARAPAN UNTUK HIDUP PADA PASIEN DEWASA
MADYA PENDERITA KANKER PAYUDARA**



SKRIPSI

NABILAH FADHILAH

46120010115

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEBERSYUKURAN TERHADAP
PENINGKATAN HARAPAN UNTUK HIDUP PADA PASIEN DEWASA
MADYA PENDERITA KANKER PAYUDARA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

MERCU BUANA

NABIILAH FADHIILAH

46120010115

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2024

PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabiilah Fadhiilah

NIM : 46120010115

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Terhadap
Peningkatan Harapan Untuk Hidup Pada Pasien
Dewasa Madya Penderita Kanker Payudara

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya **saya sendiri** dan bukan plagiat. Serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk, informasi, data, dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya. Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain.

Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi ini terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 30 Mei 2024



Nabiilah Fadhiilah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nabiilah Fadhiilah

NIM : 46120010115

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Peningkatan Harapan Untuk Hidup Pada Pasien Dewasa Madya Penderita Kanker Payudara

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I 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 Juni 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat menyelesaikan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa selama masa perkuliahan dan proses penyusunan Skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu dan membimbing penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan Skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Tugas Akhir yang telah mengarahkan dan memberi informasi terkait proses penyusunan Skripsi.
7. Ibu Dr. Arie Suciyanasriyanto, M.Si selaku Ketua Sidang Tugas Akhir.
8. Ibu Erna Multahada, M.Si selaku Dosen Penguji Tugas Akhir.
9. Bapak Zuarman dan Ibu Fitriyah selaku Orang Tua yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan baik dalam bentuk material dan non material serta doa selama proses penyelesaian Skripsi ini.

10. Saudari Rizanita Zulfa Arafah, sahabat yang selalu bersama dengan penulis mulai dari awal pengerjaan Skripsi ini sampai selesainya Skripsi ini dan sahabat yang selalu berbagi keluh kesah serta bertukar pikiran selama proses pengerjaan Skripsi ini.
11. Saudari Nur Inka Lidya Az-Zahra, sahabat pertama penulis di Fakultas Psikologi UMB yang selalu bersama penulis dan memberikan informasi serta pengalamannya dalam pengerjaan Skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
12. Sahabat SMP penulis yang selalu memberikan dukungan moral dan siap untuk mendengarkan keluh kesah penulis selama proses pengerjaan Skripsi ini.
13. Seluruh keluarga besar, yang selalu memberikan semangat dan membantu penulis dalam menyebarkan kuesioner penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan yang kurang berkenan, baik berupa perkataan atau penulisan. Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.


UNIVERSITAS Jakarta, 30 Mei 2024
MERCU BUANA
Nabiilah Fadhiilah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Nabiilah Fadhiilah
NIM : 46120010115
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Peningkatan Harapan Untuk Hidup Pada Pasien Dewasa Madya Penderita Kanker Payudara

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/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Mei 2024

Yang menyatakan,



Nabiilah Fadhiilah

ABSTRAK

Nama : Nabiilah Fadhiilah
NIM : 46120010115
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Peningkatan Harapan Untuk Hidup Pada Pasien Dewasa Madya Penderita Kanker Payudara
Pembimbing : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog

Pengobatan yang dijalani oleh pasien penderita kanker payudara memunculkan afeksi negatif yang dapat menurunkan harapan untuk sembuh atau hidup pasien. Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya harapan yaitu rasa syukur, menandakan bahwa untuk meningkatkan harapan diperlukan rasa syukur yang dapat dimunculkan melalui pelatihan kebersyukuran. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah pelatihan kebersyukuran efektif terhadap peningkatan harapan untuk hidup pada pasien penderita kanker payudara dan mengetahui perbedaan tingkat harapan untuk hidup pasien penderita kanker payudara pada kelompok eksperimen dan kontrol. Pendekatan yang digunakan yaitu kuantitatif metode kuasi eksperimental *Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan kepada 16 pasien penderita kanker payudara yang sedang menjalani rawat jalan di rumah sakit (KE = 7 dan KK = 9). Alat ukur yang digunakan yaitu skala HHI dan menggunakan modul pelatihan kebersyukuran dari Bahar (2020). Pelatihan dilakukan selama dua pertemuan secara daring (*online*) melalui *ZOOM meeting*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran efektif dalam meningkatkan harapan untuk hidup pada pasien penderita kanker payudara dan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat harapan untuk hidup pasien penderita kanker payudara yang mengikuti pelatihan kebersyukuran dengan yang tidak mengikuti pelatihan.

Kata Kunci : Pelatihan Kebersyukuran, Harapan Untuk Hidup, Pasien Penderita Kanker Payudara

ABSTRACT

Name : Nabiilah Fadhiilah
NIM : 46120010115
Study Program : Psychology
Title of Thesis : The Effectiveness of Gratitude Training on Increasing Life Expectancy in Middle Adult Patients with Breast Cancer
Counsellor : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog

The treatment undergone by breast cancer patients gives rise to negative affection which can reduce the patients hope of recovery or survival. One of the factor that influences the emergence of hope is gratitude, indicating that to increase hope, gratitude is needed which can be generated through gratitude training. Therefore, the aim of this research is to find out whether gratitude training is effective in increasing life expectancy in patients with breast cancer and to determine the differences in the level of life expectancy for patients with breast cancer in the experimental and control groups. The approach used is a quantitative quasi-experimental method, Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design. This research was conducted on 16 patients with breast cancer who were undergoing outpatient treatment at the hospital (KE = 7 and KK = 9). The measuring tool used is the HHI scale and uses the gratitude training module from Bahar (2020). The training was carried out during two online meetings via ZOOM meeting. This research shows that gratitude training is effective in increasing life expectancy in breast cancer patients and there is a significant difference between the level of life expectancy for breast cancer patients who take part in gratitude training and those who do not take part in the training.

Keywords : Gratitude Training, Hope for Life, Breast Cancer Patients

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	
ILMIAH	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.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	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 Pelatihan Kebersyukuran	9
2.2.2. Aspek Pelatihan Kebersyukuran	10
2.3. Penelitian Terdahulu.....	10
2.4. Dinamika Penelitian	20
2.5. Kerangka Berpikir	21
2.6. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Desain Penelitian	24
3.2. Populasi dan Sampel.....	25
3.2.1. Populasi	25
3.2.2. Sampel.....	25
3.3. Definisi Operasional	26
3.3.1. Harapan untuk Hidup sebagai Variabel Dependen	26
3.3.2. Pelatihan Kebersyukuran sebagai Variabel Independen	26
3.4. Instrumen Penelitian	27
3.4.1. Alat Ukur Harapan	27
3.4.2. Materi Pelatihan Kebersyukuran.....	28
3.4.3. Prosedur Pelatihan Kebersyukuran	29
3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	31
3.5.1. Validitas Alat Ukur Harapan.....	31
3.5.2. Reliabilitas dan Analisis Item	29
3.5.3. Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur.....	30
3.6. Analisis Data	30
3.6.1. Analisis Deskriptif	30
3.6.2. Analisis Inferensial.....	30
BAB IV PEMBAHASAN.....	33
4.1. Gambaran Umum Subjek	33
4.2. Hasil.....	36
4.2.1. Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	36
4.2.2. Analisis Inferensial.....	39
4.3. Diskusi	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1. Kesimpulan.....	49
5.2. Keterbatasan Penelitian	49
5.3. Saran	50
5.3.1. Saran Teoritis	50
5.3.2. Saran Praktis	50

DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	57



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian terdahulu.....	10
Tabel 3.1 Blueprint Harapan	27
Tabel 3.2 Pilihan Jawaban Harapan	28
Tabel 3.3 Jadwal Pemberian Pelatihan Kebersyukuran	30
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	29
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek.....	33
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif <i>Pre-test</i>	36
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif <i>Post-test</i>	36
Tabel 4.4 Hasil Analisa Standar Deviasi <i>Pre-test</i>	37
Tabel 4.5 Hasil Analisa Standar Deviasi <i>Post-test</i>	37
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Harapan <i>Pre-test</i>	38
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Harapan <i>Post-test</i>	38
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	40
Tabel 4.10 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Tail	40
Tabel 4.11 Hasil Uji Mann-Whitney (<i>U-Test</i>).....	41

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : <i>Expert Judgment</i> 1 Skala HHI.....	57
Lampiran 2 : <i>Expert Judgment</i> 2 Skala HHI.....	67
Lampiran 3 : <i>Expert Judgment</i> 3 Skala HHI.....	74
Lampiran 4 : <i>Expert Judgment</i> 4 Skala HHI.....	81
Lampiran 5 : <i>Expert Judgment</i> 5 Skala HHI.....	85
Lampiran 6 : <i>Expert Judgment</i> 6 Skala HHI.....	89
Lampiran 7 : <i>Inform Consent</i>	93
Lampiran 8 : Kuesioner Penelitian <i>Pre-test</i>	93
Lampiran 9 : Kuesioner Penelitian <i>Post-test</i>	94
Lampiran 10 : Hasil Uji Validitas	94
Lampiran 11 : Hasil Uji Reliabilitas	96
Lampiran 12 : Hasil Analisis Item	96
Lampiran 13 : Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	96
Lampiran 14 : Hasil Uji Normalitas.....	98
Lampiran 15 : Hasil Uji Homogenitas	98
Lampiran 16 : Hasil Uji Hipotesis	98
Lampiran 17 : Surat KPIN	100
Lampiran 18 : Modul Pelatihan Kebersyukuran	100
Lampiran 19: Hasil Modul Partisipan	102
Lampiran 20 : Dokumentasi Pelatihan.....	107