



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



TSABITA PUTRI GUSDIAH
46120010177
UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025



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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
TSABITA PUTRI GUSDIAH
46120010177
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tsabita Putri Gusdiah
NIM : 46120010177
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap
Peningkatan Harapan untuk Hidup pada Pasien
Penyakit Diabetes Mellitus 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 Juli 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Tsabita Putri Gusdiah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Tsabita Putri Gusdiah

NIM : 46120010177

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Peningkatan Harapan Untuk Hidup Pada Pasien Penyakit Diabetes Mellitus 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

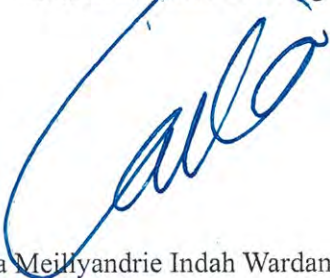
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 11 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meilhyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat serta hidayat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin. Penulisan skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga 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 yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Arie Suciana Suriyanto, M.Si dan Ibu Erna Multahada, M.Si, selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji skripsi.
6. Ibu Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik selama penulis berstudi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Ibu Pratiwi selaku bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi yang sering membantu penulis mengenai urusan kampus.
8. Kedua orang tua penulis, Agus Gantiarto dan Diah Susy, untuk beliau berdualah skripsi ini penulis persembahkan. Terima kasih atas segala kasih

sayang serta perjuangan yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis hingga saat ini maka dari itu penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena dan untuk kalian berdua.

9. Adik perempuan penulis, Rifaa Syarafina terima kasih atas pengertian dan bantuan kepada penulis saat menghadapi keadaan dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Para *Drei Reich* tercinta, Ananda Naely dan Abdullah Darma sahabat sedari mahasiswa baru hingga sekarang yang selalu bersedia membantu, menemani, serta mendengarkan apapun curhatan penulis. Semoga *Drei Reich* kita bisa terkabul dimasa depan nanti.
11. Para teman satu kelompok penelitian, Rizanita Zulfa dan Nabiilah Fadhiilah terima kasih telah menerima penulis ke dalam kelompok penelitian. Selama lebih dari setahun kita berjuang untuk melakukan penelitian, badai dan hujan kita lewati selama proses penelitian, tawa dan pengalaman membuat penelitian kita sangat berkesan dan menjadi core memory tersendiri.
12. Para partisipan pelatihan, terima kasih telah bersedia mengikuti serangkaian pelatihan sebagai bentuk membantu kelancaran skripsi penulis.
13. Para sahabat penulis, Melati Ardha dan Azizah Linda yang selalu mendengarkan keluh kesah serta perasaan penulis dalam keadaan apapun dan kapanpun serta memberi banyak masukan kepada penulis, terima kasih untuk mau ada disamping penulis dalam berbagai kondisi.
14. Para kawan penulis, Ajeng Marissa rekan bendahara semasa di dalam himpunan yang tidak hanya membahas seputar organisasi tetapi juga kehidupan pribadi, Lionel Irada kawan hyping dari masih sebagai kpopers hingga pindah sebagai Fans F1 dan Fans FC Barcelona.
15. Para anggota BBA, Minyo, Barbie, Jo, Kak Bey, Kak Nad, Ghea, Ara, Wenwen, Lika, dan Dio yang telah menjadi teman seat masa sebelum sampai skripsi peneliti selesai, terima kasih atas dukungannya.
16. Para anggota Sainztander, Gisel, Cicel, Rully, Dei, dan Kiky yang selalu support dan menemani penulis baik tentang akademik maupun pribadi.

17. FC Barcelona, Pedri González dan Carlos Sainz Jr., mereka adalah klub, pemain, dan *driver favourite* penulis. Peran mereka sebagai hiburan untuk menemani saat masa-masa sulit penulis menulis skripsi ini.
18. Bang Luthfi Halimawan, berbagai hal dalam bentuk konten maupun kata-kata Bang Luthfi merupakan pembelajaran penulis dalam memaknai hidup serta masalah yang sedang penulis rasakan semasa menulis skripsi.

Sebagai manusia biasa penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dari ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun.

Terakhir, harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.



Jakarta, 31 Juli 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Tsabita Putri Gusdiah

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

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

Nama : Tsabita Putri Gusdiah
NIM : 46120010177
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap Peningkatan Harapan untuk Hidup pada Pasien Penyakit Diabetes Mellitus 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 berserta 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.

Jakarta, 31 Juli 2025

Yang menyatakan,



Tsabita Putri Gusdiah

ABSTRAK

Nama : Tsabita Putri Gusdiah
NIM : 46120010177
Program Studi Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap
Peningkatan Harapan untuk Hidup pada Pasien
Penyakit Diabetes Mellitus Dewasa
Pembimbing : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog.

Data dari International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2021 memaparkan bahwa posisi Indonesia berada di posisi ke-5 negara yang memiliki jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta orang (prevalensi diabetes sebesar 10,6%). Proses penyembuhan dari diabetes melalui jalan yang panjang memicu putus asa, maka harapan merupakan hal penting yang perlu dimiliki pasien diabetes dan dapat dimunculkan dengan cara bersyukur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pemberian pelatihan kebersyukuran pada pasien penyakit diabetes efektif untuk meningkatkan harapan mereka untuk hidup. Pada penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif melalui metode kuasi eksperimental Non-equivalent Control Group Pre-test–Post-test Design. Penelitian ini dilakukan kepada 16 partisipan usia dewasa madya-akhir yang telah terdiagnosa penyakit diabetes dan sedang menjalani rawat jalan baik di Rumah Sakit maupun mandiri, yang kemudian dari seluruh partisipan dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 7 partisipan pada kelompok eksperimen dan 9 partisipan pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen partisipan 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 menunjukkan bahwa signifikansi $p > 0.05$ yang berarti pelatihan kebersyukuran tidak efektif dan tidak mempengaruhi peningkatan harapan untuk hidup pasien penyakit diabetes.

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

ABSTRACT

Name : Tsabita Putri Gusdiah
NIM : 46120010177
Study's Program : The Effectiveness of Gratitude Training in
Increasing Hope for Life among Adults with
Diabetes Mellitus Patients
Counselor : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog.

Data from the International Diabetes Federation (IDF) in 2021 revealed that Indonesia ranks fifth among countries with the highest number of people living with diabetes, reaching 19.47 million individuals (with a prevalence rate of 10.6%). The long and challenging journey of managing diabetes can often lead to feelings of hopelessness; therefore, hope becomes an essential psychological resource for patients. One way to foster hope is through the practice of gratitude. This study aims to examine whether gratitude training is effective in enhancing hope among individuals with diabetes. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental design: the Non-equivalent Control Group Pre-test–Post-test Design. The participants consisted of 16 middle-aged to older adults who had been diagnosed with diabetes and were undergoing outpatient care, either in hospitals or independently. The participants were divided into two groups: 7 in the experimental group and 9 in the control group. The experimental group received gratitude training over the course of two sessions. Hope levels were measured using the Herth Hope Index (HHI). The results of the paired sample t-test indicated a significance value of $p > 0.05$, suggesting that the gratitude training was not effective in significantly increasing the participants' level of hope.

Keywords: *Gratitude Training, Hope for Life, Diabetes Mellitus Patients.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Harapan	6
2.1.1 Pengertian Harapan	6
2.1.2 Dimensi Harapan.....	6
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harapan.....	7

2.2	Pelatihan Kebersyukuran	7
2.2.1	Pengertian Kebersyukuran	7
2.2.2	Pengertian Pelatihan Kebersyukuran	8
2.2.3	Aspek Pelatihan Kebersyukuran	9
2.3	Penelitian Terdahulu	10
2.4	Dinamika Penelitian	18
2.5	Kerangka Berpikir	19
2.6	Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
3.1	Desain Penelitian.....	21
3.2	Populasi	22
3.3	Sampel.....	22
3.4	Definisi Operasional.....	23
3.4.1	Harapan untuk Hidup	23
3.4.2	Pelatihan Kebersyukuran	23
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.5.1	Alat Ukur Harapan	24
3.5.2	Materi Pelatihan Kebersyukuran.....	25
3.5.3	Prosedur Pelatihan Kebersyukuran	26
3.6	Validitas dan Reliabilitas	28
3.6.1	Validitas	28
3.6.2	Reliabilitas dan Analisis Item	30
3.7	Analisis Data	31
3.7.1	Analisis Deskriptif	31
3.7.2	Analisis Inferensial.....	31
BAB IV PEMBAHASAN.....		33
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	33
4.2	Hasil	35

4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	35
4.2.2 Analisis Inferensial.....	37
4.3 Diskusi	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	46
5.3 Saran.....	47
5.3.1 Saran Teoritis	47
5.3.2 Saran Praktis	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	10
Tabel 2.2 Kerangka Berpikir.....	20
Tabel 3.1 Blueprint Hearth Hope Index (HHI)	24
Tabel 3.2 Skala Likert Skala Harapan.....	25
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan Pelatihan Kebersyukuran.....	27
Tabel 3.4 Hasil Penilaian Expert Judgement	29
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas.....	29
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	30
Tabel 3.7 Hasil Analisis Item.....	31
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek.....	33
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Pre-test	36
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Post-test.....	36
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Harapan Pre-test	36
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Harapan Post-test.....	37
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4.8 Uji Paired Samples T-test Correlations.....	38
Tabel 4.9 Hasil Uji Paired Samples T-test.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	21
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (Herth Hope Index) 1	58
LAMPIRAN 2: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (Herth Hope Index) 2	65
LAMPIRAN 3: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (Herth Hope Index) 3	69
LAMPIRAN 4: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (Herth Hope Index) 4	73
LAMPIRAN 5: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (Herth Hope Index) 5	77
LAMPIRAN 6: <i>Expert Judgment</i> Alat ukur Harapan (Herth Hope Index) 6	81
LAMPIRAN 7: <i>Inform Consent</i>	85
LAMPIRAN 8: Kuesioner <i>Pre-test</i>	90
LAMPIRAN 9: Kuesioner <i>Post-test</i>	90
LAMPIRAN 10: Modul Pelatihan	91
LAMPIRAN 11: Hasil Pengisian Modul Partisipan	116
LAMPIRAN 12: Dokumentasi Pelatihan.....	123
LAMPIRAN 13: Hasil <i>Expert Judgement</i>	123
LAMPIRAN 14: Hasil Uji Validitas.....	124
LAMPIRAN 15: Hasil Uji Reliabilitas.....	124
LAMPIRAN 16: Hasil Analisis Item.....	124
LAMPIRAN 17: Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	125
LAMPIRAN 18: Hasil Uji Normalitas	126
LAMPIRAN 19: Hasil Uji Homogenitas.....	126
LAMPIRAN 20: Hasil Uji <i>Paired Samples T-test</i>	126
LAMPIRAN 21: Surat Izin Penelitian KPIN.....	128

