

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN STRES PADA
SANTRI KELAS X YPM AL-RIFA'IE GONDANGLEGI MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

LENI KRISNA SILVIA

10410094

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN STRES PADA
SANTRI KELAS X YPM AL-RIFA'IE GONDANGLEGI**

SKRIPSI

Oleh

LENI KRISNA SILVIA

10410094

Telah Disetujui oleh

Dosen Pembimbing

Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag
NIP. 196811242000031001

Pada tanggal 01 April 2014

Mengetahui :
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN STRES PADA
SANTRI KELAS X YPM AL-RIFA'IE GONDANGLEGI**

SKRIPSI

Oleh

LENI KRISNA SILVIA

10410094

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Diterima

Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal 16 April 2014

Susunan Dewan Penguji		Tanda Tangan
1. Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si NIP. 197008132001121001	(Penguji Utama)	1.
2. Muallifah, MA	(Ketua Penguji)	2.
3. Dr. H. A. Khudori Soleh, M.Ag NIP. 196811242000031001	(Sekretaris/Pembimbing)	3.

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

MOTTO

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-KU), sungguh adzab-KU sangat pedih. (QS. Ibrahim: 7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ya Allah

Terima kasih atas segala nikmat dan rahmat-MU yang amat sangat agung. Sebuah perjalanan yang teramat panjang dan melelahkan ini, akhirnya telah sampai pada sebuah titik kesuksesan.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

Kedua orangtuaku Bapak dan Ibu yang selama ini menjadi kekuatanku, terutama ibuku tercinta, ibu Siti Cholifa. Cinta ibulah yang selalu menghiasi jiwaku, dan restu beliaulah yang selalu temani kehidupanku. Karena beliaulah (ibu) aku menjadi sosok yang sangat kuat, tabah dan yang pasti akan selalu berjuang demi kebahagiaan ibu maupun adik-adikku semua.

Adik-adikku Roi Aji Prianto dan Tri Rama Dhani Aziz Saputra, kau adalah adik-adik yang hebat. Dari kalianlah aku belajar kesabaran yang selama ini belum pernah aku rasakan. Semoga kalian semua selalu dalam lindungannya dan menjadi anak-anak yang sukses.

Kepada Sahabat-Sahabatku Hayyin, amel, cinta zuzu, dewi martia, okta, vivi, uvy, inem, ibuk dian, ndud, ninos, churnia, gebol, sese, ipeh, fia, fitri, piks, xink, nuris, atika, eva, bunda vicri, mak ifa, mbak zahro, serta teman-teman psikologi' 10 lainnya yang tak mungkin saya sebutkan satu persatu namanya. Terimakasih udah banyak memberikan motivasi serta inspirasinya, bersama kalianlah aku belajar memaknai arti sebuah persahabatan.

Dan untuk seseorang yang tak henti-hentinya memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta kesabarannya.

Terima kasih untuk semua pelajarannya.

Kamu adalah orang terhebat.

Terima Kasih kritikus setiaku.

Terimakasih semuanya. Terima kasih Ya Allah.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbil 'alamin

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wata'ala* yang senantiasa memberikan rahmat dan karunianya hingga penulis bisa menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini. Shalawat Salam tak lupa selalu dipanjat kepada *khotamul anbiya' wal mursalin* nabi Muhammad SAW, dengan harapan semoga mendapat syafa'at beliau di hari kiamat. Atas berkat Rahmat dan Kebesaran-Nya peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “***Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Stres Pada Santri YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang***”, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 pada Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Skripsi ini tidak bisa terwujud begitu saja, tanpa adanya bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si selaku rektor UIN Maliki Malang
2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
3. Bapak Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan masukan dan selalu memotivasi penulis dalam proses penelitian ini.
4. Bapak Ibu guru SMA Al-Rifa'ie yang telah memberikan waktu bagi peneliti untuk melakukan penelitian dan pengambilan data.
5. Para responden penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk pengisian skala.
6. Bapak Rahmat Aziz dan Bu Muallifah yang telah meluluskan dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan revisi.

7. Bapak/Ibu Dosen UIN Maliki Malang, khususnya Bapak/Ibu Dosen Psikologi yang telah memberikan banyak ilmunya kepada peneliti.
8. Bapak dan Ibu penjaga perpustakaan. Terimakasih banyak masih memberikan kepada peneliti untuk mengacak-acak bukunya.
9. Teman-teman psikologi terutama angkatan '10 yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang turut membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

Dalam proses melakukan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu peneliti membutuhkan Kritik dan Saran yang membangun untuk perbaikan di kemudian hari maupun penelitian selanjutnya. Peneliti berharap semoga sedikit informasi yang tertuang dalam laporan penelitian ini dapat memberikan wacana baru bagi pembaca pada umumnya dan bagi rekan-rekan seprofesi pada khususnya. Amin.

Malang, 16 April 2014

Peneliti

Leni Krisna Silvia

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Leni Krisna Silvia

Nim : 10410094

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Stres Pada Santri Kelas
X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada klaim dari pihak lain adalah bukan tanggung jawab dosen pembimbing dan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, melainkan menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 1 April 2014

Hormat Saya

Leni Krisna Silvia

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
MOTTO.....	
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL.....	
DAFTAR GAMBAR.....	
ABSTRAK.....	
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang.....	
B. Rumusan Masalah.....	
C. Tujuan Masalah.....	
D. Manfaat.....	
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang.....	
B. Rumusan Masalah.....	
C. Tujuan Masalah.....	
D. Manfaat.....	
BAB II KAJIAN TEORI.....	
A. KEBERSYUKURAN.....	
1. Pengertian Kebersyukuran.....	
2. Aspek-aspek dalam Bersyukur.....	
3. Jenis-jenis Bersyukur.....	
4. Cara syukur.....	
5. Perwujudan rasa syukur.....	

6. Tingkatan Syukur.....	
7. Fungsi Syukur.....	
B. Stres.....	
1. Pengertian stress.....	
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	
3. Gejala-gejala Stres.....	
4. Sumber-sumber Stres atau Stressor.....	
5. Penggolongan Stres.....	
6. Sebab Terjadinya Stres.....	
7. Akibat Stres.....	
8. Stres Dalam Kajian Psikologi Dan Agama.....	
C. Hubungan antara kebersyukuran dengan strees.....	
D. Hipotesis.....	
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	
A. Rancangan Penelitian.....	
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	
C. Definisi Operasional.....	
D. Populasi dan Sampel.....	
E. Metode Pengumpulan Data.....	
F. Validitas dan Reliabilitas.....	
G. Teknik Analisis Data.....	
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
A. GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN.....	
1. Profil YPM Al-Rifa'ie.....	
2. Profil SMA Al-Rifa'ie.....	
B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	
1. Hasil Uji Validitas.....	
2. Hasil Uji Reliabilitas.....	
C. Paparan hasil penelitian.....	
1. Hasil deskriptive statistik skala kebersyukuran dan stress.....	

2. Kategorisasi Skala Kebersyukuran dan Stres.....	
D. Pembahasan.....	
1. Kebersyukuran.....	
2. Stres.....	
3. Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Stres Pada Santri Kelas X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang.....	
BAB V PENUTUP.....	
A. Kesimpulan.....	
B. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Ukuran Populasi Penelitian	71
Tabel 3.2 Skor untuk jawaban pernyataan	74
Tabel 3.3 Blueprint skala Kebersyukuran	75
Tabel 3.4 Blueprint skala stres	76
Tabel 4.1 Nomor item valid skala Kebersyukuran.....	88
Tabel 4.2 Nomor item valid skala stres.....	89
Tabel 4.3 Reliabilitas skala Kebersyukuran.....	91
Tabel 4.4 Reliabilitas skala stres	92
Tabel 4.5 Descriptive statistics	92
Tabel 4.6 Rumusan kategorisasi Kebersyukuran	93
Tabel 4.7 Rumusan kategorisasi stres	93
Tabel 4.8 Kategorisasi rerata empirik Kebersyukuran.....	94
Tabel 4.9 Kategorisasi rerata empirik stres.....	96
Tabel 4.10 Hail analisis korelasi	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Prosentase tingkat Kebersyukuran	95
Gambar 4.2 Prosentase tingkat stres	97

ABSTRAK

Silvia, Krisna, Leni. 2014. *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Stres Pada Santri Kelas X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi*. Skripsi, Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag

Kata Kunci : *Kebersyukuran, Stres*

Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (stresor) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi. Setiap orang pernah mengalami stres. Tingkatannya pun berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain, dari yang ringan sampai yang berat. Sekecil apapun tingkatan stres biasanya tetap akan membawa dampak negatif dalam kehidupan, khususnya berkaitan dengan kesehatan. Untuk mengurangi tingkat stres tersebut seorang santri/siswa haruslah menerapkan rasa syukur kedalam dirinya. Kebersyukuran itu sendiri dapat dimulai dengan menerapkan perilaku qona'ah ataupun ikhlas dengan segala keadaan yang ada. Begitu juga seseorang yang selalu bersyukur dalam setiap harinya, mereka akan selalu merasa kelimpahan, tidak pernah merasa kekurangan dll dalam setiap harinya.

Penelitian ini dilakukan di YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebersyukuran, tingkat stres dan juga untuk membuktikan apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan tingkat stres pada santri kelas X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang.

Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Subyek penelitian berjumlah 113 santri/siswa SMA YPM Al-Rifa'ie. Pengambilan data menggunakan 2 skala berbentuk *Likert*, yaitu skala kebersyukuran dan skala stres, juga dilengkapi dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan untuk pengolahan data dianalisis dengan *Product Moment Correlation* dari Pearson, dan untuk menguji realibilitas dan daya beda peneliti memakai rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 16.0 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Hal ini disebabkan karena ada beberapa faktor yang kurang mendukung dan tidak diukur dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai $r_{xy} = 0.037$ dan $p = 0.697$ ($p < 0.05$) yang berarti tidak adanya keterkaitan antara kebersyukuran dengan stres.

ABSTRACT

Krisna Silvia, Leni. 2014. The Relationship Between Stress In Gratitude to Class X Students YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi. Thesis, Faculty of Psychology. University Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag

Keyword : Gratitude, Stress

The different situation between in home and dormitory can be source of pressure or stressor that may stress. The worst impact of stress is fatigue, decrease in productivity learning and personal activities. Everyone has experienced stress. The levels also vary from one individual to another, from mild to severe. Slightest stress levels usually remain will have negative impacts on the lives, particularly with regard to health. The students must apply gratitude into itself to reduce the stress level. Gratitude can begin to implement the behavior or sincerity qona'ah with all existing circumstances. Someone who is always grateful in every day, they will always find abundance, never feel deprived etc on a daily basis.

This study is in Al-Rifa'ie YPM Gondanglegi Malang, with the aim to determine the level of gratitude in class X students, and then to determine the level of stress and also to prove whether there is a relationship between the level of stress on gratitude class X students YPM Al-Rifa 'ie Gondanglegi Malang.

The design of this study using a quantitative correlation. Subjects numbered 113 high school students YPM Al-Rifa'ie. Retrieval of data using two Likert scale form, the scale and the scale stress gratitude, also comes with interviews, observation, and documentation. As for processing the data were analyzed with Pearson Product Moment Correlation of, and to test the reliability and power of different researchers used Cronbach alpha formula with SPSS 16.0 for Windows.

The results showed that in this study showed no significant relationship. It due to the presence of many factor is less support in the study. In this case it can be seen that $r_{xy} = 0.037$ and $p = 0,697$ ($p < 0.05$) in this case means no link between gratitude with stress.

الملخص

سيلفيا، كريشنا، ليني. ، عام 2014. العرفان العلاقة بين الإجهاد في الفئة X الطلاب YPM آل Gondanglegi Rifa'ie مالانج. أطروحة، كلية علم النفس. جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف: د. حج Khudori صلاح .

كلمات البحث: العرفان، والإجهاد

الوضع في النوم مع القواعد والشروط التي تختلف من المنزل يمكن أن يكون مصدرا للتوتر (الضغوطات) التي قد تسبب التوتر. الإجهاد والتعب سبب انخفاض الناتج في إنتاجية في التعلم والأنشطة الشخصية. شهد الجميع الإجهاد. تختلف مستويات أيضا من فرد إلى آخر، بين معتدلة وحادة. تبقى أدنى مستويات التوتر وعادة ما يكون لها تأثيرات سلبية على حياة، لا سيما فيما يتعلق بالصحة. لخفض مستوى التوتر من الطلاب / الطالب يجب أن تطبق الامتحان الى بلدها. امتنان حد ذاته يمكن أن تبدأ في تنفيذ السلوك أو صدق qona'ah مع جميع الظروف القائمة. ذلك هو الشخص الذي هو دائما بالامتنان في كل يوم، وسوف تجد دائما وفرة، وأبدا يشعرون الخ المحرومين على أساس يومي.

وقد أجريت هذه الدراسة في مدينة Al-Rifa'ie YPM Gondanglegi مالانج، بهدف (1) لتحديد مستوى الامتنان لطلاب الصف العاشر، (2) لتحديد مستوى الضغط على الطلاب من فئة X و (3) (لإثبات ما إذا كان هناك علاقة بين الامتنان الضغط على الطلاب من فئة X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi مالانج.

تصميم هذه الدراسة باستخدام العلاقة الكمية. الموضوعات البحثية هي 113 طلاب / كبار طلاب المدارس الثانوية. YPM Al-Rifa'ie استرجاع البيانات باستخدام اثنين من شكل مقياس ليكرت، وحجم الامتنان والإجهاد الحجم، كما يأتي مع المقابلات، والملاحظة، والوثائق. كما لتجهيز البيانات وتحليلها مع بيرسون لحظة المنتج من الارتباط، واختبار الموثوقية والقوة من الباحثين المختلفة المستخدمة الصيغة ألفا كرونباخ مع SPSS 16.0 Windows.

أظهرت النتائج أنه في هذه الدراسة أظهرت عدم وجود علاقة كبيرة. ويرجع ذلك إلى وجود عامل واحد هو أقل دعم في الدراسة هذه. في هذه الحالة فإنه يمكن ملاحظة أن $RXY = 0.037$ و $p = 0697$ ($P > 0.05$) في هذه الحالة يعني عدم وجود صلة بين الامتنان مع الإجهاد.