

ABSTRAK

Krisna Silvia, 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.