

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN STRES
PADA WANITA YANG MENGALAMI MENOPAUSE**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:

Wanda Sekar Arum
11320246

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN STRES PADA WANITA YANG MENGALAMI MENOPAUSE

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi

Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc. Sc.



Dewan Penguji

1. Rumiani, S.Psi., M.Psi.
2. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog.
3. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog.

Tanda Tangan



PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wanda Sekar Arum
No. Mahasiswa : 11320246
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran dan Stres Pada Wanita yang Mengalami Menopause

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh sebab itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Oktober 2018

Yang menyatakan,




Wanda Sekar Arum

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamiin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kelancaran serta kemudahan dalam segala urusan, sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.

Karya ini kupersembahkan kepada:

"Ibunda tercinta Mugijati, SE. dan Ayahanda tercinta Benny Sukmayadi atas segala do'a, perhatian, dukungan, cinta, dan kasih sayang yang selalu diberikan tanpa kenal lelah sampai batas waktu yang tak terhingga, kakak-kakakku tersayang: Tete Restu, Mas Galih, Aa Agung, Mbak Dinar, dan Kak Arif atas segala nasehat serta candaannya, dan yang tak terlupakan keluarga Besar Bapak Jodin, Ibu Nurjannah (almh) tercinta dan keluarga besar Apih Maman Sulaiman".

HALAMAN MOTTO

Disiplin, peduli, berani, berbuat, dan bertanggung jawab

(Drs. H. Nazaruddin Dt. Pamuncak)

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang engkau dustakan?”

(QS. Ar-Rahman: 11)

PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamiin. Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, atas rahmat, karunia, serta kemudahan-Nya sehingga skripsi dengan judul *Hubungan Antara Kebersyukuran dan Stres Pada Wanita yang Mengalami Menopause* ini dapat terselesaikan dengan baik.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menyadari telah mendapatkan banyak bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc. Sc., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Sus Budiharto, S.Psi., M.Si., Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis dalam menimba ilmu pengetahuan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
4. Ibu Rumiani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan ikhlas memberikan waktu, tenaga, pikiran, serta dorongan dalam membimbing penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Ibu Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr.Phil., Psikolog, selaku dosen penguji yang banyak memberikan saran dan masukan terhadap skripsi ini.
6. Ibu Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog, selaku dosen penguji yang banyak memberikan saran dan masukan terhadap skripsi ini.
7. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang berkenan memberikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya kepada penulis.
8. Seluruh staf Bagian Pengajaran, Perpustakaan, Unit Laboratorium, serta karyawan Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama menuntut ilmu di Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
9. Ayahku yang aku sayangi dan hormati, yang sudah memberikan dukungan dan kepercayaan pada diriku.
10. Ibuku yang aku sayangi dan aku cintai, yang selalu mendoakan, memberikan nasehat, dan restu sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Kakak-kakakku tersayang, Tete Restu dan keluarga, Mas Galih dan keluarga, Aa Agung dan keluarga, Mbak Dinar dan keluarga, yang udah mau repot-repot marahin, ngingetin, ngehibur aku, sama Japrol (Kak Arip) walau keliatan cuek tapi mau dengerin keluhan aku kadang-kadang, makasih ya kalian, I Love You.
12. Arifin Hadinur, ketemu lagi setelah 7 tahun rasanya aneh tiba-tiba kamu selalu ada disaat-saat aku butuh penopang, makasih loh ya kamu selalu jadi super heronya aku.

13. *My Best Friend*, Asih, Eri, Gita, Sunia. "Pokoknya, aku gak mau tau kamu harus lulus bulan ini juga, mau kamu gak tidur, mau kamu jungkir balik, aku gak peduli", kata Jeng Asih. "Ndut, apa yang bisa aku bantu? Ayo ndut, semangat, Bismillah bisa!", kata Sist Eri. "Gak usah takut beb, pasti dipermudah kok karena kamu udah sejauh ini", kata Beb Rani. "Beb, semangat ya. Maaf aku cuma bisa do'ain aja dari sini", kata Beb Gita. Semua perkataan kalian, selalu menguatkan penulis ketika lagi drop. Thanks, bidadari sholehah, always love you all.
14. Keluarga besar KOGNISIA, terimakasih atas canda tawa kalian selama ini yang selalu menghibur. Rindu meliput lagi bersama kalian.
15. Teman-teman Psikologi 2011 atas kebersamaan selama kuliah di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
16. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat, karunia dan balasan yang lebih baik atas kebaikan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu terwujudnya skripsi ini, Amin.

Yogyakarta, Agustus 2018

Penulis,

Wanda Sekar Arum

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoretis	7
2. Manfaat Praktis	7
D. Keaslian Peneliatian	7
1. Keaslian Topik.....	10
2. Keaslian Teori	10
3. Keaslian Alat Ukur	10
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12

A. Stres	12
1. Pengertian Stres	12
2. Aspek-aspek Stres	13
3. Faktor-faktor Stres	16
B. Kebersyukuran	19
1. Pengertian Kebersyukuran	19
2. Aspek-aspek Kebersyukuran.....	21
C. Hubungan Kebersyukuran dan Stres Pada Wanita Menopuse.	26
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian.....	32
1. Variabel Tergantung	33
2. Variabel Bebas	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1. Stres Menopause.....	32
2. Kebersyukuran	32
C. Subjek Penelitian	33
D. Metode Pengumpulan Data.....	33
E. Validitas dan Reliabilitas	37
F. Metode Analisis Data.....	38
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	39
A. Orientasi Kacah dan Persiapan	39
1. Orientasi Kacah	39
2. Persiapan	40

a. Persiapan Administrasi	40
b. Persiapan Alat Ukur.....	41
c. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	42
1) Hasil Uji Coba Skala Stres Menopause	42
2) Hasil Uji Coba Skala Kebersyukuran	43
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	43
C. Hasil Penelitian.....	44
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	44
2. Deskripsi Data Penelitian.....	45
3. Uji Asumsi	46
a. Uji Normalitas.....	46
b. Uji Linieritas	47
4. Uji Hipotesis	47
5. Analisis Tambahan	48
D. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
1. Bagi Subjek Penelitian	59
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Distribusi Aitem Skala Stres Menopause Sebelum Uji Coba	36
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba.....	36
Tabel 3. Ditribusi Aitem Skala Stres Menopause Setelah Uji Coba.....	42
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Kebersyukuran Setelah Uji Coba	43
Tabel 5. Deskripsi Demografik Subjek Penelitian (N=100)	44
Tabel 6. Nilai Persentil Untuk Kategorisasi.....	45
Tabel 7. Rumus Penormaan.....	45
Tabel 8. Deskripsi Psikologis Subjek Penelitian	45
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas.....	47
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis dan Koefisien Determinan	47
Tabel 12. Analisis Tambahan Berdasarkan Usia	48
Tabel 13. Analisis Tambahan dan Koefisien Determinan Berdasarkan Status Menopause.....	49
Tabel 14. Analisis Tambahan dan Koefisien Determinan Berdasarkan Pendidikan Terakhir	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Skala <i>Try-Out</i>	65
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala <i>Try-Out</i>	75
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	84
Lampiran 4. Skala Penelitian	94
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	103
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas	111
Lampiran 7. Hasil Uji Linieritas.....	114
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.....	116
Lampiran 9. Analisis Tambahan.....	119
Lampiran 10. Perijinan Penelitian	130