

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN STRES PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH (RSUD) KOTA SALATIGA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh :

Arsyadanaa Fahmil Haq

12320417

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2017

i

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Pada Penderita Hipertensi di
Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi 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



Mira Ahza Rachmawati, S.Psi., M.Si

Dewan Penguji

1. Muh. Novvaliant Filsuf T., S.Psi, M.Psi
2. Endah Puspita Sari, S.Psi., M.si
3. Nita Trimulyaningsing, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Arsyadanaa Fahmil Haq
No. Mahasiswa : 12320417
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penulisan dan pembuatan laporan penulisan 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 karena 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 sebagai mana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yang menyatakan,




Arsyadanaa Fahmil Haq

iii

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Zat Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Zat yang penulis rasakan selalu ada mengamati, melindungi, dan memberikan pesan-pesan kepada penulis lewat semua makhluk yang ada di bumi ini, serta Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya selalu penulis nantikan di hari Akhir.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Ayah Mudlofir, Ayah yang tangguh dengan kerja keras dan kesabarannya. Ayah yang selalu memberikan dukungan dan motivasinya pada penulis, Ayah yang selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk penulis dengan segala jerih payahnya. Terimakasih Ayah.

Ibu Jumiyati yang dengan bekerja keras dan kesabarannya mampu menahan kerinduan yang mendalamnya pada penulis, dengan penerimaan tanpa syaratnya yang tidak terbatas waktu. Terimakasih Ibu.

HALAMAN MOTTO

“Sejarah Manusia Merupakan Tanah Pemakaman dari Kebudayaan-Kebudayaan yang Tinggi, yang Rontok karena Mereka Tidak Mampu Melakukan Reaksi Sukarela yang Terencana dan Rasional untuk Menghadapi Tantangan .”

(Erich Fromm)

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillah Robbil'aalamiin. Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'alla*, atas segala rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan, ketabahan, kesabaran, serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana yang berupa skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa selama menjalani proses penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, dorongan, motivasi, masukan, dan doa yang diperlukan penulis dari mulai persiapan hingga tersusunnya skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. rer nat Arief Fahmie selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang senantiasa memberikan dukungan bagi seluruh mahasiswa Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
3. Bapak Muh. Novvaliant Filsuf T., S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa bersabar dan bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, serta memotivasi penulis sehingga penulis dapat mencapai titik ini.

4. Bapak Sus Budiharto, S.Psi, M.Si., Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendampingi, memberikan bimbingan, senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis dan memotivasi selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
5. Ibu Qurotul Uyun, M.Si., Psi yang telah membantu memberikan judul yang sangat baik serta memberikan saran dalam penulisan ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia atas ilmu dan pelajaran berharga yang diberikan kepada penulis.
7. Bapak Mudlofir dan Ibu Jumiyati yang telah mencurahkan segala kasih sayang, perhatian, doa dan waktunya untuk penulis, yang telah merawat penulis hingga detik ini.
8. Adik Ajib Ashar Anam dan Alfa Arsyad Umam yang telah memberikan inspirasi, bantuan, dan dukungan bagi penulis, meskipun terkadang solusinya kurang *to the point*.
9. Terima kasih buat Ardian Nur Rochman, Ridwan Nurseha, Indra Prasetya dan Thufeil Amer yang telah senantiasa membantu saya dalam membantu proses pengerjaan skripsi.
10. Teman-teman seangkatan, Khoir Galih Ramadhan, Fathia Nufus, Alif Naufal Hanansa, Ahmad Ramadhansyah, Bachtiar Wimpi, Hairul Muzakki, Areza Febriliyan, Artanto Sudrajat, Gita Yuliantari, Andi Kurniawan dkk, yang telah menemani penulis dalam pengerjaan skripsi terutama pada malam hari di café Red Seeds.

11. Teman-teman berbagai angkatan seperti Yasthafi Insyirahullah, Erik Triono, Abim Pangarso, Tedi April, Alan SJK, , Hafizul Izza, Radinal Reza, Tedi Surya, Kharis Khamdani dkk yang telah menemani penulis, terutama di setiap malam-malam di Red Seeds Café dan hari-harinya selama jeda kuliah di Kantin Psikologi.
12. Terimakasih kepada sahabat-sahabat Kappa Adventure : Nanda Pratama, Anno Fikri, Setyo Wahyu, Anggit Kurniawan Wisuda, Wildan Avisenna, Affan Yanuar, Anugerah Jalu, Muhammad Fahrizal, Tangguh Dwi Laksono, Yokanan Pamungkas, Dwiki Gustian, Reza Virgiawan, Fajar Dwi, Anggara Rengga, Faiz Satria dkk yang telah menemani dan menghiasi kisah hidup penulis dari SMA sampai sekarang sehingga penulis terinspirasi untuk segera menyelesaikan studi.
13. Sahabat-sahabat KKN Gori Squad , Indi Hamro, Indra Prasetya, Farzan Sirrajudin, Muh Petra, Tiffania Evananda, Venna Yoanandita, Titi Sulistiyowati, Nanda Hamdhani, Abdaul Habiburrahman, M. Fachreza, Dias Prahasti, Mahasti Novadila, Indah Kumalasari, dan lainnya yang telah memberikan inspirasi, pelajaran, pengetahuan, rasa kebersamaan pada penulis.
14. Teman-teman Aditya Gencar Prayoga, Debby Arditiya Chandra, Pribadi Aji dan Ridwan yang selama ini menemani peneliti, dan memberikan dukungan pada peneliti.
15. Sahabatku Indra Yanastya Pricena yang sudah mewarnai kisah hidup perjalanan saya hingga saat ini.

16. Terimakasih kepada saudari Anis Ludyani yang telah memberi semangat hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
17. Teman-Teman Psikologi angkatan 2012 yang telah bersama-sama menimba ilmu di Psikologi, terima kasih atas segala bantuannya, sukses untuk kita semua.
18. Kepala Direktur RSUD kota Salatiga yang telah mengizinkan penelitian yang dilakukan di RSUD Kota Salatiga sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir masa studi.
19. Pasien Hipertensi di RSUD Kota Salatiga yang telah berpartisipasi membantu peneliti dalam menyusun skripsi
20. Mbak Sari selaku bagian administrasi RSUD kota Salatiga, Mbak Wilis Handayani dan Mas Gatot selaku perawat di RSUD Kota Salatiga yang telah membantu penulis dalam melaksanakan *try out* alat ukur serta pengambilan data penulisan ini.
21. Semua orang yang penulis temui di jalan atau dimanapun yang memberikan inspirasi pada penulis, yang terkadang memercikkan kebahagiaan dan kebersyukuran pada diri penulis.
22. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan mendoakan penulis. Semoga kebaikan kembali pada semuanya. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 16 Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | I |
| HALAMAN PENGESAHAN | Ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | Iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | Iv |
| HALAMAN MOTTO | V |
| PRAKATA | Vi |
| DAFTAR ISI | X |
| DAFTAR TABEL | Xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | Xiv |
| INTISARI | Xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Tujuan Penulisan | 7 |
| C. Manfaat Penulisan | 8 |
| D. Keaslian Penulisan | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 12 |
| A. Stres..... | 12 |
| 1. Pengertian Stres..... | 12 |
| 2. Aspek-aspek Stres..... | 14 |

| | Halaman |
|---|-----------|
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres | |
| Stres..... | 15 |
| B. Berpikir Positif..... | 18 |
| 1. Pengertian Berpikir Positif..... | 18 |
| 2. Aspek-aspek Berpikir Positif..... | 21 |
| C. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Stres..... | 23 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Identifikasi Variabel Penulisan | 29 |
| B. Definisi Operasional | 29 |
| 1. Stres | 29 |
| 2. Berpikir Positif..... | 30 |
| C. Subjek Penelitian..... | 31 |
| D. Metode Pengumpulan Data..... | 31 |
| 1. Stres..... | 31 |
| 2. Berpikir Positif..... | 32 |
| E. Reliabilitas dan Validitas..... | 33 |
| F. Metode Analisis Data..... | 34 |
| BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN..... | 35 |
| A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian..... | 35 |
| 1. Orientasi Kacah..... | 35 |

| | |
|--|----|
| 2. Persiapan Penelitian..... | 36 |
| a. Persiapan Administrasi..... | 36 |
| b. Persiapan Alat Ukur..... | 37 |
| c. Uji Coba Alat Ukur..... | 38 |
| d. Hasil Uji Coba Alat Ukur..... | 38 |
| B. Laporan Pelaksanaan Penelitian..... | 40 |
| C. Hasil Penelitian..... | 42 |
| 1. Deskripsi Responden Penelitian..... | 42 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian..... | 45 |
| 3. Uji Asumsi..... | 48 |
| 1. Uji Hipotesis | 50 |
| 2. Analisis Tambahan..... | 51 |
| D. Pembahasan | 54 |
| BAB V PENUTUP | 60 |
| A. Kesimpulan | 60 |
| B. Saran..... | 60 |
| 1. Bagi Subjek Penulisan..... | 60 |
| 2. Bagi Pihak Rumah Sakit..... | 61 |
| 2. Bagi Penulisan Selanjutnya..... | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 62 |
| LAMPIRAN..... | 66 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|------------|--|
| Tabel 3.1 | Distribusi Butir Skala Stres Sebelum Uji Coba 32 |
| Tabel 3.2 | Distribusi Butir Skala Berpikir Positif Sebelum Uji Coba..... 33 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Aitem Skala Stres Setelah Uji Coba..... 39 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Aitem Skala Berpikir Positif Setelah Uji Coba 40 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Subjek berdasarkan Usia..... 42 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Subjek berdasarkan Profesi..... 43 |
| Tabel 4.5 | Distribusi Subjek berdasarkan Jenis Kelamin..... 44 |
| Tabel 4.6 | Distribusi Subjek berdasarkan Tekanan Darah..... 44 |
| Tabel 4.7 | Distribusi Subjek berdasarkan Status..... 45 |
| Tabel 4.8 | Distribusi Data Penelitian..... 46 |
| Tabel 4.9 | Norma <i>Percentile</i> 46 |
| Tabel 4.10 | Tabel Kategorisasi Stres..... 47 |
| Tabel 4.11 | Tabel Kategorisasi Berpikir Positif..... 48 |
| Tabel 4.12 | Hasil Uji Normalitas Berpikir Positif dan Stres..... 49 |
| Tabel 4.13 | Hasil Uji Linieritas Berpikir Positif dan Stres..... 50 |
| Tabel 4.14 | Hasil Uji Hipotesis 50 |
| Tabel 4.15 | Distribusi Aitem Skala Stres Setelah Digugurkan..... 52 |
| Tabel 4.16 | Distribusi Aitem Skala Berpikir Positif Setelah Digugurkan..... 53 |
| Tabel 4.17 | Hasil Uji Beda Stres dengan Status..... 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | Halaman |
|-------------|---|---------|
| Lampiran 1 | Skala <i>Try Out</i> | 66 |
| Lampiran 2 | Tabulasi Data <i>Try Out</i> | 83 |
| Lampiran 3 | Hasil Analisis Data <i>Try Out</i> | 92 |
| Lampiran 4 | Skala Penelitian | 117 |
| Lampiran 5 | Tabulasi Data Penelitian | 129 |
| Lampiran 6 | Hasil Uji Normalitas | 135 |
| Lampiran 7 | Hasil Uji Linearitas | 137 |
| Lampiran 8 | Hasil Uji Korelasi | 139 |
| Lampiran 9 | Hasil <i>Percentile</i> | 141 |
| Lampiran 10 | Hasil Uji Beda..... | 144 |
| Lampiran 11 | Surat Ijin Penelitian | 146 |
| Lampiran 12 | Surat Keterangan Selesai Penelitian | 147 |

Hubungan antara Resilensi dengan Stres pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga

**Arsyadanaa Fahmil Haq
Muh. Novvaliant Filsuf T., S.Psi., M.Psi,**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between positive thinking with stress. This study was conducted in patients with hypertension at the Regional Hospital in Salatiga, with a sample size of 50 respondents. Measuring instrument used in this study is the scale of the adaptation of Fahmi N.A (2012) on which refers to the theory Sarafino (1994) for Stress (40-item) and scale adaptation of Albercht theory (1980), which amounted to (40-item) for Positive Thinking. The results of data analysis using product moment correlation technique of Spearman showed that there was a significant positive correlation between the Stress Positive Thinking with $r = 0,826$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results explain that there is a significant positive relationship between Positive Thinking with Stress in patients with hypertension in hospitals Salatiga so the hypothesis is accepted.

Keywords: Positive Thinking, Stress, Patients with Hypertension.

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan stres. Penelitian ini dilakukan pada penderita Hipertensi di Rumah Sakit umum Daerah Kota Salatiga, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adaptasi dari Fahmi N.A (2012) yang mengacu pada teori Sarafino (1994) untuk Stres (40 aitem) dan skala adaptasi dari teori Albercht (1980) yang berjumlah (40 aitem) untuk Berpikir Positif. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Berpikir Positif dengan Stres dengan $r = 0.826$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menjelaskan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Berpikir Positif dengan Stres pada penderita hipertensi di RSUD kota Salatiga sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci: Berpikir Positif, Stres, Penderita Hipertensi.