

**PENGARUH RASA SYUKUR DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA**

**SKRIPSI**



**OLEH :**  
**NANING SAFITRI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**2014**

### PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini telah dipertahankan di depan panitia ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

#### Diuji pada

Hari : Selasa

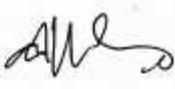
Tanggal : 03 Rabiul Akhir 1435 H  
04 Februari 2014 M

#### Tim Penguji

  
(.....)

#### Ketua

Dr. Zuriatul Khairi, M.A., M.Si.  
NIP. 19651022 198903 1 005

  
(.....)

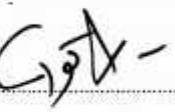
#### Sekretaris

Alma Yulianti, S.Psi, M.Si.  
NIP. 19790701 200912 2 002

  
(.....)

#### Penguji I

Lisya Chairani, M.A., Psikolog  
NIP. 19791207 200604 2 001

  
(.....)

#### Penguji II

Khairil Anwar, Ph.D.  
NIP. 19740713 200801 1 011

# **PENGARUH RASA SYUKUR DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA**

*Oleh*  
Naning Safitri dan Alma Yulianti  
Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

---

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap stres pada lanjut usia. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 125 orang lanjut usia yang terdiri dari 25 orang yang tinggal di panti Lansia Khusnul Khotimah dan 100 orang yang tinggal di rumah pribadi. Subjek diambil dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data penelitian diperoleh menggunakan skala psikologis dan dianalisis menggunakan teknik *product moment* dan teknik regresi berganda. Hasil analisis *product moment* menunjukkan adanya korelasi negatif antara rasa syukur terhadap stres pada lanjut usia dan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial terhadap stres pada lanjut usia. Didapatkan juga korelasi positif antara dukungan sosial dan rasa syukur pada lanjut usia. Sedangkan analisa menggunakan regresi berganda menunjukkan hasil bahwa secara bersama-sama rasa syukur dan dukungan sosial dapat mempengaruhi stres pada lanjut usia dengan sumbangsih sebesar 36% ( $R^2=0.36$ ), dimana dukungan sosial memberikan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan dengan rasa syukur.

**Kata kunci : Rasa Syukur, Dukungan Sosial, Stres, Lanjut Usia**

---

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan baik jasmani maupun ruhani sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah dengan judul “*Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres pada Lanjut Usia*”. Shalawat berangkaikan salam dihaturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan cahaya kebenaran kepada umatnya.

Selesainya penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan dan doa dari pihak-pihak terkait, yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya baik materil maupun non materil. Sehingga, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orangtua penulis, Ibu dan Ayah tercinta yang selalu memberikan curahan kasih sayang serta do'a yang tiada habisnya demi keberhasilan anaknya. Terimakasih, InsyaAllah ananda akan selalu terus berjuang untuk membuat Ibu dan Ayah bangga.
2. Bapak Prof. Dr. H. Munzir Hitami, M.A., selaku Rektor UIN Suska Riau
3. Bapak Dr. Tohirin, M.Pd selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau
4. Ibu Dr. Mirra Noor Milla, S.Sos., M.Si selaku Pembantu Dekan I Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, Bapak Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si. selaku Pembantu Dekan II Fakultas Psikologi UIN Suska Riau dan Bapak Mukhlis, M.Si selaku Pembantu Dekan III Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

5. Ibu Alma Yulianti, S.Psi, M.Si selaku pembimbing penulis. Terimakasih ya Bu atas bimbingannya selama ini.
6. Ibu Lisya Chairani, M.A, Psikolog selaku penguji I. Terimakasih telah memberikan banyak masukan untuk menyempurnakan karya tulis ini.
7. Bapak Khairil Anwar, P. hD selaku penguji II. Terimakasih telah memberikan banyak masukan untuk menyempurnakan karya tulis ini.
8. Bapak Masyhuri, M.Si selaku Penasehat Akademik penulis dari semester II. Terimakasih pak atas kesediannya untuk selalu menyimak hafalan *juz amma* nya hingga selesai.
9. Seluruh Staf pengajar fakultas psikologi UIN SUSKA atas segala ilmu dan bantuannya selama masa perkuliahan dan seluruh staf pegawai fakultas psikologi yang telah membantu baik selama masa perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.
10. Kepala Panti Lansia Khusnul Khotimah yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian. Nenek-nenek dan kakek-kakek yang telah bersedia menyediakan waktunya untuk menjawab setiap pernyataan-pernyataan yang penulis ajukan.
11. Mbak Eny, Kak Mukmin, Nabila, Pak Lek, Bu Lek dan seluruh keluarga besarku, terimakasih selalu memberikan motivasinya dalam mengerjakan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabatku, AfraNisa, Anggi, Dewi A, Epik, Nurul, Dewi W dan Teteh Rina”. Terimakasih sudah melengkapi hidupku dengan persahabatan kita. Semoga persahabatan ini tetep “*langgeng*” yaa.

13. Sahabat-sahabatku DL “Elfira, Kak Ardy, Bg Alen, Indah, Khaty dan Bg Ichsan”, terimakasih atas ilmu, canda tawanya dan pengalaman-pengalaman entah berantahnya.
14. Teman-teman Psikologi “Hazli, Irul, Ozi, Cahyo, Atrof, Yumi, Yelpi, Efren, Rika dan teman-teman PsiUINSuska angkatan 09 lainnya.
15. Kak Karen, Dayat, Afif, Sony, Edy, Ofni, Kak Mukhlis, Puji, Iqbal dan Yusro. Terimakasih atas kebersamaannya selama ini, senang bisa berkenalan dengan kalian.
16. Serta seluruh pihak yang secara tidak langsung turut serta memperlancar penulisan skripsi ini, penulis ucapkan terimakasih yang tak terhingga. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dengan pahala yang berlipat ganda. Amin.

Dalam penulisan karya ilmiah ini masih terdapat kesalahan dan ketidak sempurnaan baik dari segi penulisan, penelitian dan sebagainya sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan penelitian di masa mendatang, Amin.

Pekanbaru, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Motto .....	iv
Persembahan .....	v
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Abstrak .....	xiv
 <b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian .....	10
 <b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	 <b>12</b>
A. Stres.....	12
1. Pengertian Stres .....	12
2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres .....	14
3. Efek Negatif Stres .....	15
4. Aspek-aspek Stres .....	16
5. Dimensi Stres .....	18
B. Rasa Syukur.....	19
1. Pengertian Rasa Syukur.....	19
2. Aspek-aspek Rasa Syukur.....	21
C. Dukungan Sosial.....	22
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	22
2. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial.....	24
3. Dimensi Dukungan Sosial .....	25
D. Lanjut Usia .....	27
1. Pengertian Lanjut Usia .....	27
2. Ciri-ciri Lanjut Usia .....	28
3. Tugas Perkembangan Lanjut Usia.....	31
E. Kerangka Berfikir .....	33
F. Hipotesis .....	36
 <b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	 <b>37</b>
A. Desain Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional.....	37
D. Subjek Penelitian.....	41

E. Metode Pengumpulan Data .....	42
F. Reliabilitas dan Validitas .....	46
G. Metode Analisis Data .....	51
H. Jadwal Penelitian.....	51
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	52
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	52
C. Uji Asusmsi .....	54
D. Analisis Data .....	57
E. Analisis Tambahan .....	59
F. Pembahasan .....	70
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran .....	76
Daftar Pustaka .....	79
Lampiran .....	86
Biodata Penulis .....	153