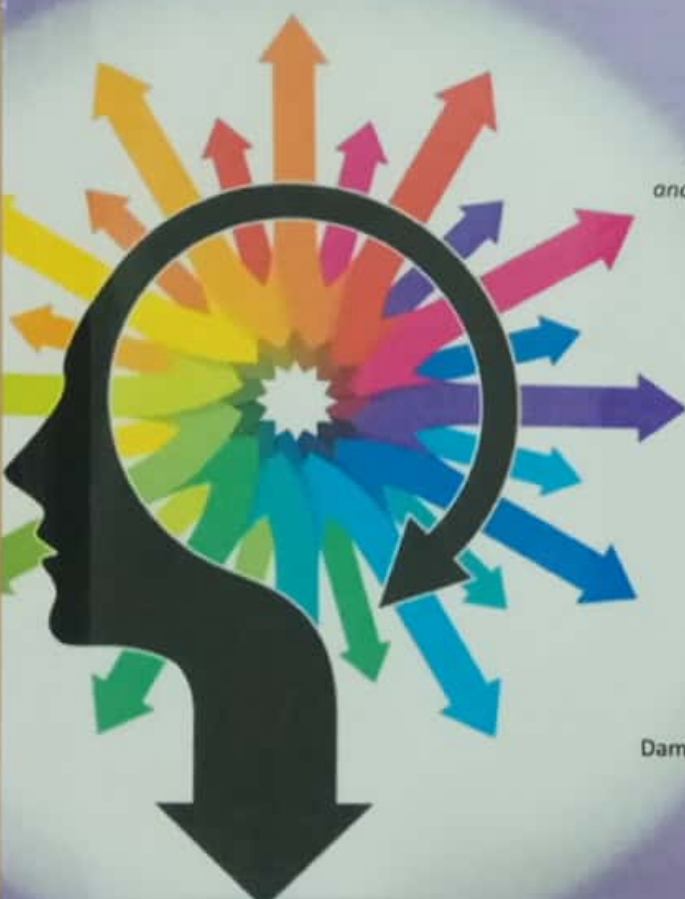


JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

ISSN 2460-7835



*A Case Study on Diary Writing for Developing Communication Skill
and Memorizing Skill of Children with Low Intelligence and Low Vision*
Ermawaty, S.E., M.Pd

Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik : Apakah Berbeda
Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan?
Asina Christina Rosito, S.Psi., M.Sc

Hubungan *Gratitude* (Rasa Syukur) Dengan
Kecenderungan Depresi Pada Ibu Rumah Tangga
Nancy Naomi G.P Aritanang, S.Psi, M.Psi

Pengaruh *Job Insecurity* terhadap *Turnover Intention*
Karyawan Rumah Sakit Umum X di Medan
Tri Utami Putri Waruwu, S.Psi
Ronald Pasaribu, S.Psi, M.Psi

Dampak *Psychological Contract* Terhadap Komitmen Generasi Millennial
Hotpascaman Simbolon, S.Psi., M.Psi

M A J A L A H I L M I A H
FAKULTAS PSIKOLOGI - UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

VOLUME V

NOMOR 2

MARET 2019

JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

Majalah Ilmiah
Fakultas Psikologi
Universitas HKBP Nommensen

Izin Penerbitan dari Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia
No. ISSN : 2460-7835

Penerbit : Universitas HKBP Nommensen

Penasehat : Rektor, Dr. Haposan Siallagan, SH, MH

Penanggungjawab : Dekan Fakultas Psikologi,
Freddy Butarbutar, M.Psi, Psikolog

Mitra Bestari : 1. Prof. Dr. Frieda Simangunsong, M.Ed
2. Dr. Aman Simaremare, MSi

Ketua Dewan Redaksi : Asina C Rosito, S.Psi, .M.Sc

Anggota Dewan Redaksi :

1. Freddy butarbutar, M.Psi, Psikolog
2. Asina Christina Rosito, S.Psi, M.Sc
3. Ervina Marimbun Siahaan, M.Psi, Psikolog
4. Togi Fitri A.Ambarita, M.Psi, Psikolog
5. Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog
6. Hotpascaman Simbolon, M.Psi, Psikolog

Redaksi Pelaksana :

1. Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog
2. Hotpascaman Simbolon, M.Psi, Psikolog

Tata Usaha : 1. KTU, Marisi Pangaribuan, SE
2. Sondang Simanjuntak

Alamat Redaksi :

JURNAL PSIKOLOGI
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen
Jalan Sutomo No.4A Medan 20234
Sumatera Utara – Medan

Majalah ini terbit dua kali setahun : September dan Maret

Biaya langganan satu tahun untuk wilayah Indonesia

Rp. 30.000,- dan US\$5 untuk pelanggan luar negeri (tidak termasuk ongkos kirim)

Biaya langganan dikirim dengan pos wesel, yang ditujukan kepada Pimpinan Redaksi

Petunjuk penulisan naskah dicantumkan pada halaman dalam

Sampul di belakang majalah ini

E-mail : fakultas.psikologi@uhn.ac.id

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

<i>A Case Study on Diary Writing for Developing Communication Skill and Memorizing Skill of Children with Low Intelligence and Low Vision</i> <i>Ermawaty, S.E, M.Pd</i>	488
Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik : Apakah Berbeda Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan? <i>Asina Christina Rosito, S.Psi., M.Sc</i>	502
Hubungan <i>Gratitude</i> (Rasa Syukur) Dengan Kecenderungan Depresi Pada Ibu Rumah Tangga <i>Nancy Naomi G.P Aritonang, S.Psi, M.Psi, Psikolog</i>	513
Pengaruh <i>Job Insecurity</i> terhadap <i>Turnover Intention</i> Karyawan Rumah Sakit Umum X di Medan <i>Tri Utami Putri Waruwu, S.Psi</i> <i>Ronald Pasaribu, S.Psi, M.Psi, Psikolog</i>	527
Dampak <i>Psychological Contract</i> Terhadap Komitmen Generasi Millennial <i>Hotpascaman Simbolon, S.Psi., M.Psi, Psikolog</i>	542

HUBUNGAN *GRATITUDE* (RASA SYUKUR) DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA IBU RUMAH TANGGA

Nancy Naomi G.P. Aritonang, M.Psi
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen
nancy.aritonang@uhn.ac.id

ABSTRAK

American Psychological Association (2000) mendefinisikan depresi sebagai perasaan sedih atau kosong yang disertai dengan penurunan minat terhadap aktivitas yang menyenangkan, gangguan tidur dan pola makan, penurunan kemampuan berkonsentrasi, perasaan bersalah yang berlebihan, dan munculnya pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Penelitian menemukan bahwa wanita cenderung lebih mudah mengalami depresi dibandingkan pria (Wati, 2018). Gallup (dalam Liputan 6, 2012) dalam penelitiannya 60.799 wanita di Amerika Serikat (AS) yang dipilih secara acak menemukan bahwa ibu yang tidak bekerja memiliki emosi lebih negatif seperti khawatir, sedih, marah stres, dan depresi, dibandingkan mereka yang bekerja. Penelitian Emmons (2012) menemukan bahwa subjek yang diminta untuk menuliskan hal-hal yang dapat disyukuri setiap hari pada suatu buku harian, setelah beberapa minggu ditemukan telah menunjukkan penurunan tingkat depresi dan merasa lebih bahagia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *gratitude* (rasa syukur) dengan kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga. Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga berjumlah 51 orang, yang berada pada rentang usia 25-50 tahun. Data dikumpulkan melalui instrumen skala GRAT-Short Form disusun oleh Watkins, dkk (2003), yang mengukur *gratitude*, dan BDI disusun oleh Beck (1961), yang mengukur kecenderungan depresi. Skala tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *korelasi Pearson*, dengan bantuan SPSS 17 for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan *gratitude* (rasa syukur) dan kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga dengan nilai $r_{xy} = 0,000$ dengan taraf signifikansi $0,999$ ($p > 0,05$).

Kata kunci : *gratitude*, kecenderungan depresi, ibu rumah tangga

I. PENDAHULUAN

Setiap orang pastinya pernah merasakan sedih atau cemas saat mengalami suatu tekanan atau permasalahan yang kompleks. Mengalami dukacita, ditinggalkan oleh orang yang disayangi, mengalami malapetaka dan penyakit adalah beberapa kondisi yang cenderung menimbulkan rasa cemas dan sedih. Sedih dan cemas adalah respon emosi yang wajar ketika menghadapi masa-masa sulit, namun bila berkelanjutan terus maka kemungkinan dapat berujung pada depresi.

American Psychological Association (2000) memberikan definisi depresi sebagai perasaan sedih atau kosong yang disertai dengan penurunan minat terhadap aktivitas yang menyenangkan, gangguan tidur dan pola makan, penurunan kemampuan berkonsentrasi, perasaan bersalah yang berlebihan, dan munculnya pikiran tentang kematian atau bunuh diri.

Organisasi kesehatan dunia (WHO, 1974) menyebutkan bahwa 17% pasien-pasien yang berobat ke dokter adalah pasien dengan depresi. Diperkirakan prevalensi pada populasi masyarakat dunia adalah 3%. Sementara itu Sartorius, 1974 (dalam Baskoro dan Fitrikasari, 2010) memperkirakan 100 juta penduduk di dunia mengalami depresi. Angka ini semakin bertambah untuk masa mendatang yang disebabkan oleh beberapa hal, antara lain : usia harapan hidup semakin bertambah, stresor psikososial semakin berat, bertambahnya peyakit-penyakit kronik, bertambahnya pemakaian obat-obat yang memacu terjadinya depresi, dan kehidupan beragama yang semakin ditinggalkan masyarakat saat ini.

Depresi bisa melanda siapa saja, segala rentang usia dan jenis kelamin. Penelitian menemukan bahwa wanita cenderung lebih mudah mengalami depresi dibandingkan pria (Wati, 2018). Gallup (dalam Liputan 6, 2012) dalam penelitiannya 60.799 wanita di Amerika Serikat (AS) yang dipilih secara acak menemukan bahwa ibu yang tidak bekerja memiliki emosi lebih negatif seperti khawatir, sedih, marah stres, dan depresi, dibandingkan mereka yang bekerja. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu rumah tangga cenderung didiagnosis depresi dibandingkan ibu yang memiliki pekerjaan, 28 % ibu yang tidak bekerja

mengalami depresi sementara hanya 17% ibu pekerja mengalami perasaan yang sama. 41 persen ibu rumah tangga lebih mengalami kekhawatiran sementara ibu pekerja hanya 34 persen mengalami perasaan yang sama.

Ibu rumah tangga menempati porsi terbesar dalam kelompok masyarakat yang mengalami depresi, dengan menunjukkan angka yang tinggi pada simtom-simtom disfungsi mental seperti kecemasan, paranoia, dan fobia (Abbott, 1992, dalam Pujiastuti dan Retnowati, 2004). Grove (dalam Pujiastuti dan Retnowati, 2004) mendukung pendapat tersebut, dengan alasan bahwa peran wanita di dalam rumah tangga terkadang kurang jelas dan sangat kompleks, sehingga ambiguitas yang timbul dapat menyebabkan kecemasan, sulit mengambil keputusan, ketergantungan pada suami serta harga diri yang rendah.

Penelitian lain oleh Cheryl Buehler, dkk dari University of North Carolina telah menganalisis 1.364 ibu yang baru melahirkan, dan mengikuti perkembangan dalam keluarga tersebut dalam waktu 10 tahun terakhir menemukan bahwa "ada perbedaan yang signifikan dalam kesejahteraan ibu rumah tangga dibandingkan dengan perempuan tak bekerja". Ibu bekerja memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan, dan gejala depresi yang lebih rendah dibanding ibu rumah tangga (Kompas, 2011).

Upaya untuk menurunkan tingkat depresi sudah banyak dilakukan. Penelitian oleh Emmons (2012) yang meneliti hubungan gratitude dengan depresi menemukan bahwa subjek yang diminta untuk menuliskan hal-hal yang dapat disyukuri setiap hari pada suatu buku harian, setelah beberapa minggu ditemukan telah menunjukkan penurunan tingkat depresi dan merasa lebih bahagia.

Orang yang cenderung mengalami depresi atas situasi kehidupannya, seperti kehilangan orang yang dicintainya cenderung sulit untuk mengucap syukur. Syukur merupakan konsep perilaku yang mendasari berbagai intervensi psikologi positif serta memiliki relevansi yang tak terbantahkan dengan kesejahteraan dan kepuasan hidup. Syukur dianggap sebagai kekuatan psikologis yang memainkan peran penting dalam meminimalisir perasaan-perasaan negatif pada diri seseorang.

Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang berhubungan dengan kesejahteraan. Aktifitas bersyukur dapat memelihara dan

mempertahankan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang (Hefferon & Boniwell, 2013, dalam Kristianto, 2016). *Gratitude* atau kebersyukuran merupakan semacam perwujudan rasa kagum, rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap sesuatu yang dimiliki. Ungkapan tersebut dapat ditujukan kepada pihak lain, baik terhadap sesama manusia maupun entitas tertentu seperti Tuhan. (Emmons & Shelton, 2002).

Orang yang bersyukur cenderung untuk mengapresiasi kebaikan hati orang lain yang telah berkontribusi terhadap kesejahteraannya (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). Hal tersebut membuat orang yang bersyukur memiliki tingkat emosi positif dan kebahagiaan yang lebih tinggi (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Emmons, 2007 (dalam Kristianto, 2016) menyatakan bahwa aktifitas bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis dan merasakan kepuasan hidup. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Snyder & Lopez (2012) bahwa rasa syukur dalam kehidupan dapat mengarahkan pada pikiran damai, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan lebih dalam lagi, hubungan pribadi yang lebih memuaskan.

Penelitian lainnya oleh Apsaryanthi & Lestari (2017) menemukan ada perbedaan signifikan *psychological well-being* antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga, di Kabupaten Gianyar. *Psychological well beingnya* dipengaruhi oleh kemampuannya untuk merasa bersyukur hingga dapat merasa bahagia. Studi yang dilakukan Serani (2012) juga menyatakan bahwa interaksi positif yang konsisten termasuk mengucapkan syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan tingkat depresi.

Dari hasil penelitian awal tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti bagaimana hubungan *gratitude* (bersyukur) dengan kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga.

Gratitude

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan *gratitude* atau bersyukur sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu

pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah

Gratitude atau kebersyukuran merupakan semacam perwujudan rasa kagum, rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap sesuatu yang dimiliki. Ungkapan tersebut dapat ditujukan kepada pihak lain, baik terhadap sesama manusia maupun entitas tertentu seperti Tuhan (Emmons & Shelton, 2002).

Gratitude adalah perasaan sukacita, berterimakasih dan apresiasi tentang kehidupan. Hal tersebut dapat diekspresikan kepada orang lain, seperti sesama ataupun Tuhan. Akar dari *gratitude* diperoleh dari tradisi religious di dunia. Seperti yang dinyatakan oleh Syner & Lopez (2012), bagi banyak orang, *gratitude* adalah dasar dari spiritual dan pengalaman religiusitas.

Menurut McCullough, Emmons & Tsang (2004) menyatakan ada 3 faktor yang berkontribusi dalam rasa syukur seseorang, yaitu: 1) *Emotionality Well-being*, yaitu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi secara emosional dan merasakan kepuasan dalam hidupnya., 2) *Prosociality*, yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya., 3) *Spirituality*, yaitu berkaitan dengan keagamaan, keimanan yang menyangkut transedental terkait hubungan vertikal dengan Tuhan.

Menurut McCullough, Emmons & Tsang, (2004), *gratitude* terdiri dari empat aspek yang saling bergantung, yaitu: 1) Individu yang memiliki kecenderungan bersyukur akan mengalami rasa syukur lebih sering (frekuensi), yaitu seberapa sering seseorang bersyukur., 2) Pengalaman rasa syukur (intensitas) secara signifikan mempengaruhi munculnya perilaku, yaitu perasaan intens akibat emosi positif dari rasa syukur., 3) Individu lebih sensitif terhadap pengalaman hidup yang membangkitkan rasa syukur (rentang), yaitu rentang waktu yang merujuk pada sejumlah kondisi kehidupan dimana seseorang merasa bersyukur setiap waktunya., 4) Semakin banyak pengakuan tulus terhadap individu yang mungkin telah berkontribusi terhadap prestasi pribadi mereka (kepadatan), yaitu seberapa banyak hal-hal yang disyukuri dan kepada siapa saja rasa syukur tersebut dilimpahkan.

Menurut Peter & Selligman (2004), *gratitude* terdiri atas dua jenis, yaitu:

1. Personal, yaitu rasa terimakasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus dianggap telah berkontribusi dalam kaitannya dengan diperolehnya kebaikan atau sebagai adanya diri mereka.
2. Transpersonal, yaitu ungkapan terimakasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang dianggap lebih tinggi serta dianggap berkontribusi penting terhadap kejadian-kejadian positif dalam hidupnya.

Depresi

Menurut WHO, depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan mood, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi, dan penurunan konsentrasi (*World Health Organization, 2010*).

Depresi merupakan suatu jenis gangguan psikologis yang termasuk dalam kelompok gangguan *mood* (*Mood Disorder*). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV-TR (DSM IV-TR), dalam *American Psychological Association* (2000) memberikan definisi depresi sebagai perasaan sedih atau kosong yang disertai dengan penurunan minat terhadap aktivitas yang menyenangkan, gangguan tidur dan pola makan, penurunan kemampuan berkonsentrasi, perasaan bersalah yang berlebihan, dan munculnya pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Depresi dapat dibagi ke dalam tiga kategori yaitu depresi mayor, dysthymia dan depresi akibat pengaruh substansi maupun kondisi medis tertentu.

Beck (1985) mendefinisikan depresi sebagai keadaan *abnormal organisme* yang dimanifestasikan dengan tanda simptom- symptom seperti: menurunnya mood subjektif, rasa pesimis dan sikap *nihilistic*, kehilangan kespontanan dan gejala vegetatif (seperti kehilangan berat badan dan gangguan tidur). Depresi juga merupakan kompleks gangguan yang meliputi gangguan afeksi, kognisi, motivasi dan komponen perilaku.

Ibu Rumah Tangga

Menurut Kartono (2011) ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar. Dwijayanti (1999) menyatakan bahwa yang disebut sebagai ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya dirumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum.

II. METODE

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif, dengan subjek penelitian adalah Ibu Rumah Tangga (Wanita yang telah menikah dan tidak bekerja atau memiliki penghasilan). Karakteristik Sampel Penelitian adalah: a) Ibu rumah tangga, yaitu ibu yang menghabiskan waktunya banyak di rumah dan tidak bekerja (tidak memiliki penghasilan), b) Berdomisili di kota Medan., c) Memiliki satu orang anak (minimal).

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*, yaitu dengan mengambil sampel secara *incidental* didasarkan pada ketersediaan dan kebersediaan partisipan.

Teknik Pengumpulan Data

Skala Gratitude. *Gratitude* akan diukur dengan menggunakan The GRAT-Short Form adalah skala dengan 16 item yang didesain untuk mengukur rasa syukur individu (*individual's dispositional gratitude*), yang dikembangkan oleh Watkins,dkk pada tahun 2003.

Skala Depresi. Kecenderungan depresi akan diukur dengan menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) dibuat oleh dr.Aaron T. Beck, yang telah diadaptasi dengan versi Bahasa Indonesia pertama kali oleh Robinson (dalam Retnowati, 2014), dengan koefisien reliabilitas 0.775. Jumlah item pada skala BDI ini adalah sebanyak 21 item.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil Kategorisasi Gratitude dan Kecenderungan Depresi

Variabel	Data Hipotesis				Data Empiris			
	Xmin	Xmaks	Mean	SD	Xmin	Xmaks	Mean	SD
Gratitude	16	112	64	31.5	37	94	79.06	10.933
Kecenderungan Depresi	0	84	31.5	10.5	0	40	9.04	8.419

Tabel 1. Data Hipotetik dan Data Empirik *Gratitude* dan Kecenderungan Depresi

a. Skor Karakteristik Gratitude

Mean empirisnya gratitude 79.06 lebih tinggi dari pada mean hipotetiknya sebesar 64. Hal ini berarti bahwa gratitude pada ibu rumah tangga tergolong tinggi

b. Skor Karakteristik Kecenderungan Depresi

Mean empiris Kecenderungan Depresi sebesar 9.04 berada dibawah mean hipotetik sebesar 31.5. Hal ini berarti subyek memiliki kecederungan *depresi* yang rendah.

Kategorisasi Gratitude

Kategori	Gratitude		
	Rentang nilai	Jumlah Subjek (N)	Persentase (%)
Tinggi	$95.5 \leq X$	50	98.0
Sedang	$32.5 \leq X < 95.5$	1	2.0
Rendah	$X < 32.5$	0	0

Kategorisasi Kecenderungan Depresi

Kriteria	Jumlah Subjek (N)	Persentase (%)
Normal	37	72.6
Gangguan mood ringan	9	17.7
Batas depresi borderline	1	1.9
Depresi sedang	2	3.9
Depresi berat	2	3.9
Total	51	100

Kategorisasi Data berdasarkan usia subjek (tahun)

Usia (tahun)	25-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-56
Jumlah Subjek (51 org)	6	13	14	10	5	3
Persentase (100%)	11.8	25.5	27.4	19.6	9.8	5.9

Kategorisasi data berdasarkan lama menikah (tahun)

Lama menikah (tahun)	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35
Jumlah Subjek (51 org)	8	14	17	6	3	2	1
Persentase (100%)	15.7	27.5	33.3	11.8	5.9	3.9	1.9

Kategorisasi data berdasarkan tingkat pendidikan

Lama menikah (tahun)	SMA	D-3	S-1	S-2
Jumlah Subjek (51 org)	10	15	24	2
Persentase (100%)	9.6	29.4	47.0	4.0

Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S	Sig	Keterangan
<i>Gratitude</i>	1.055	0.216	Normal
Kecenderungan Depresi	1.146	0,145	Normal

Hasil Uji Linieritas

Variabel	df	F	Sig	Keterangan
<i>Gratitude</i>	V1=49;	0.000	.999 ^a	Tidak Linier
Kecenderungan Depresi	V2=50			

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data statistik dengan bantuan program *SPSS for Windows Releasi 17.00*, uji korelasi *Pearson* diketahui bahwa $r_{xy} = 0,000$ dengan taraf signifikansi $0,999$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat tidak ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* (rasa syukur) dan kecenderungan depresi pada Ibu Rumah Tangga. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan ditolak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan *gratitude* dengan kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *gratitude* atau rasa syukur dengan kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga ($r=0.000$, $p=0.999$; $p>0.05$), dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Serani (2012) yang menemukan bahwa interaksi positif yang konsisten termasuk mengucapkan syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan tingkat depresi.

Selain itu, untuk melihat tingkatan atau kategorisasi *gratitude* pada ibu rumah tangga pada penelitian ini juga dapat dilihat dari nilai *mean* dari masing-masing kelompok, dimana *mean* hipotetik *gratitude* pada ibu rumah tangga sebesar 64, dan *mean empiric* kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga sebesar 79.6. Hal ini sejalan dengan kategorisasi data yang didapatkan peneliti bahwa pada kategori sedang *gratitude* ibu bekerja sebanyak 1 orang (2%), dan *gratitude* ibu rumah tangga pada kategori tinggi ada sebanyak 50 orang (98%). Dengan demikian dapat dilihat bahwa hampir keseluruhan ibu rumahtangga menunjukkan rasa syukur (*gratitude*) yang tinggi.

Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak factor, termasuk adanya factor religiusitas atau spiritualitas. Seperti yang dinyatakan oleh McCullough, Emmons & Tsang (2004) bahwa ada 3 faktor yang berkontribusi dalam rasa syukur seseorang, yaitu: *Emotionality Well-being*, *Prosociality*, dan *Spirituality*.

Selain itu, untuk melihat tingkatan atau kategorisasi kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga pada penelitian ini juga dapat dilihat dari nilai *mean* dari masing-masing kelompok, dimana *mean empiric* kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga sebesar 31.5, dan *mean hipotetik* kecenderungan depresi pada ibu rumah tangga sebesar 9.04. Hasil ini sejalan dengan kategorisasi data yang didapatkan peneliti bahwa pada kategori sedang kecenderungan depresi ibu bekerja sebanyak 2 orang (3.9%), dan kecenderungan depresi ibu rumah tangga

pada kategori tinggi ada sebanyak 49 orang (96.1%). Dengan demikian dapat dilihat bahwa hampir keseluruhan ibu rumah tangga menunjukkan kecenderungan depresi yang rendah.

Hasil tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Khana (dalam Pujiastuti & Retnowati, 2004) terhadap 406 orang wanita yang menemukan bahwa wanita bekerja lebih banyak mengalami kecemasan dan depresi, dibandingkan wanita yang tidak bekerja.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa *gratitude* pada ibu rumah tangga yang termasuk tinggi dapat menjadi suatu gambaran bahwa ada factor lain yang cenderung mempengaruhinya dalam bersyukur, termasuk factor social ekonomi dan budaya. Responden dalam jumlah terbanyak pada penelitian ini berada pada rentang usia 30-40 tahun yaitu ibu rumah tangga dengan rentang usia dewasa awal menuju usia dewasa madya. Umumnya responden penelitian ini juga berada dalam rentang lamanya menikah antara 6-15 tahun, dan menunjukkan tingkat pendidikan yang kebanyakan sarjana, serta memiliki tingkat social ekonomi menengah ke atas. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok populasi menunjukkan tingkat homogenitas yang cenderung sama, sehingga hasilnya tidak menunjukkan ada perbedaan yang signifikan diantara subjek penelitian.

Dengan demikian dari penelitian ini dapat diketahui bahwa *gratitude* tidak dipengaruhi oleh factor-factor demografis secara signifikan, termasuk factor usia, lama menikah, tingkat pendidikan dan factor ataupun social ekonomi dan budaya.

Selain itu factor lain yang mempengaruhi rasa syukur dan kecenderungan depresi seseorang adalah termasuk factor spiritualitas. Seperti yang dinyatakan oleh McCullough, Emmons & Tsang (2004) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *gratitude* seseorang, yaitu: *emotionality well-being*, *prosociality*, dan *spirituality*. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Van Cappelen & Rime (2014), yang menyatakan bahwa *gratitude* juga dipengaruhi oleh faktor religiusitas. Pemahaman seseorang terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu bersyukur.

Penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan termasuk didalamnya adalah jumlah responden yang terbatas 51 orang ibu rumah tangga, serta karakteristik responden penelitian yang cenderung bersifat homogen, tidak dapat dibedakan secara signifikan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan *gratitude* dan keenderungan depresi pada ibu rumah tangga (nilai $r_{xy} = 0,000$ dengan taraf signifikansi $0,999 (p > 0,05)$).
2. Berdasarkan perbandingan mean (*empiric* dan hipotetik) dapat diketahui bahwa mean empirik pada variabel *gratitude* sebesar 79.064 berada di bawah mean hipotetis, sebesar 64. Hal ini menunjukkan subjek rata-rata memiliki *gratitude* yang berada dalam kategori tinggi. Mean empirik untuk variabel Kecenderungan Depresi sebesar 9.04 berada diatas mean hipotetik sebesar 10.5, menunjukkan subyek memiliki kecenderungan *depresi* yang rendah.
3. Berdasarkan analisis kategorisasi data maka diperoleh data bahwa dari 51 orang sampel penelitian, ditemukan banyaknya ibu rumah tangga yang memiliki *gratitude* yang berada pada kategori tinggi berjumlah 50 orang, dan kategori sedang berjumlah 1 orang. Sedangkan kecenderungan depresi ibu rumah tangga yang berada pada kategori depresi berat sebanyak 2 orang (3.9 %), depresi sedang sebanyak 2 orang (3.9 %), batas depresi *borderline* sebanyak 1 orang (1.9%), gangguan *mood* ringan sebanyak 9 orang (17.7%), dan kategori normal sebanyak 37 orang (72.6%).

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya, agar lebih memperhatikan keberagaman jenis sampel dan meningkatkan jumlah sampel penelitian. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *gratitude* pada ibu rumah tangga, antara lain, terutama factor spiritual

(religiusitas), *emotional well-being* dan *prosociality*. Faktor-faktor demografis lainnya seperti factor pendidikan, jenis kelamin, ras, status perkawinan, ciri kepribadian individu, serta faktor eksternal dan internal lainnya pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association (APA). (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV-TR)* Fourth Edition. Washington DC: APA.
- Andre, G, Szabo, M & Burn, J. 2002. *Preventing major depression in young people*. British Journal of Psychiatry, 181, 460-462.
- Beck, A. T. (1985). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Dwijayannti, J. (1999). Perbedaan Motif Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja Dalam Mengikuti Sekolah Pengembangan Pribadi Dari Jhon Robert Power. Media Psikologi Indonesia.
- Emmons, R.A. & Mccullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York : Oxford University Press.
- Emmons, R.S & Stern, R. (2013). *Gratitude as a psychotherapeutic Intervention*. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 69 (8), 846-855).
- Kartono, K. (2011). Psikologi Wanita Jilid II (Menenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek). Bandung: Mandar Maju
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*. *Psychology Forum UMM*.
- Pujiastuti & Retnowati. 2004. Kepuasan Pernikahan Dengan Depresi Pada Kelompok Wanita Menikah Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Humanitas : Indonesian Psychological Journal* Vol.1 No. 2 Agustus 2004:1-9
- Ratnayanti, T.L. & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Jurnal Satya Widya*, Vol. 32, No. 2. Desember 2016: 57-64
- Santrock, John. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 5th edition. USA: John Wiley & Sons, Inc.

- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*. American Psychologist.
- Serani, D., Psy.D (2012). How Gratitude Combats Depression. Count your gains instead of your losses. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/two-takes-depression/201211/how-gratitude-combats-depression>
- Sigelman, Carol K and David R. Shaffer. 1994. *Life -Span Human Development*, Second Edition. Amerika: Brook Cole Publishing Company.
- Snyder, C. R. & Lopez, J. Shane. (2002). *Handbook of Positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung
- Wati. 2018. Wanita Dua Kali Lebih Berisiko Kena Depresi Daripada Pria. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/depresi-pada-wanita-lebih-berisiko/>