

## **Studi Kasus: Pengaruh *Gratitude Therapy* terhadap Penurunan Simtom Depresi pada Perempuan yang Hamil di Luar Nikah**

**Novensia Wongpy, Hartanti, Ktut Dianovinina**

Fakultas Psikologi

[Novensia17@gmail.com](mailto:Novensia17@gmail.com)

Abstrak- Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Gratitude Therapy* dalam menurunkan simtom depresi pada perempuan hamil di luar nikah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *mixed method* dengan menggabungkan metode penelitian kuantitatif yaitu *single case experiment* dan metode penelitian kualitatif yaitu studi kasus. Penelitian ini menggunakan subjek tunggal yaitu seorang perempuan yang mengalami depresi karena hamil di luar nikah, kemudian menikah namun berpisah dan saat ini menjadi ibu tunggal dari dua anak. Depresi diukur dengan menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) dan hasil menunjukkan bahwa subjek mengalami depresi ringan. Intervensi *Gratitude Therapy* diberikan pada subjek sebanyak 8 sesi selama kurang lebih 5 minggu. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek mengalami penurunan depresi dari kategori rendah sampai tidak menunjukkan gejala depresi. Subjek mengalami penurunan pada simtom emosi, simtom kognitif dan simtom fisik. Pemberian intervensi *gratitude* dapat mengubah fokus subjek dari yang sebelumnya memiliki pikiran dan emosi negatif yang menyebabkan depresi menjadi lebih berfokus pada hal-hal positif dalam hidupnya sehingga pikiran dan emosi subjek lebih positif dan simtom depresi yang dirasakan mengalami penurunan. Hasil kualitatif juga menunjukkan bahwa subjek tidak merasakan simtom depresi dan telah mampu mengambil nilai positif dari permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

Kata Kunci: depresi, *gratitude*, *gratitude therapy*, perempuan hamil di luar nikah

*Abstract-* The purpose of this study is to find out the effect of Gratitude Therapy in reducing symptoms of depression in pregnant women out of wedlock. This research used the method called “mixed method” with combining quantitative method which was single case experiment and quantitative method which was case study. This study used a single subject woman suffering from depression due to pregnancy out of wedlock, then married but split up and currently the sole mother of two children. Depression is measured by using Beck Depression Inventory (BDI) and the results shows that the subject is experiencing mild depression. Gratitude Therapy is given to the subject with 8 sessions and approximately 5 weeks. The result of the intervention shows the depression is decreasing from mild depression to does not show any depression symptom. The decrease happens in emotional symptom, cognitive symptom and physical

symptom. Gratitude can change the subject's point of view from negative thoughts and emotions that cause more depression to positive thoughts in life so that the subject's thoughts and emotions are more positive and the symptoms of depression are felt to be decreasing. Qualitative results also show the subject does not feel the symptoms of depression and has been able to take the positives of the problems that occur in life.

## **PENDAHULUAN**

Pada masa kehamilan, perempuan akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis ke arah negatif dapat meningkatkan kecenderungan untuk mengalami depresi. Menurut Rosenbaum (2000), depresi adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan dan dangkal (*low mood*) sebagai akibat dari suatu peristiwa yang tidak diharapkan. Peristiwa menikah karena kehamilan dapat menjadi suatu peristiwa yang tidak diharapkan dalam hidup dan dapat memicu timbulnya depresi. Depresi sendiri merupakan gangguan mental yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan suasana hati, kehilangan minat terhadap suatu hal, perasaan bersalah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi dan penurunan konsentrasi (WHO, 2010).

Depresi sendiri merupakan salah satu gangguan yang paling sering dan paling kronis yang terjadi pada masa dewasa di dunia (Mondi dan Reynolds, 2017). Di dunia, lebih dari 300 juta orang dari berbagai kalangan usia mengalami depresi (WHO, 2017). Menurut WHO (2017), perempuan lebih mudah merasakan depresi dibanding laki-laki. Di Indonesia sendiri, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2007) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa atau sekitar 150 juta jiwa. Pada tahun 2013, data Riskesdas menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta jiwa.

Depresi dapat menyebabkan dampak negatif bagi kehidupan. Menurut Cicchetti&Toth (dalam Mondy dan Reynolds, 2017) depresi dapat menghambat kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Individu

yang mengalami depresi beresiko mengalami gangguan pada kesehatan fisik, sosial dan mengalami masalah dalam pekerjaan, bahkan bunuh diri. Salah satu intervensi yang dapat menurunkan simptom depresi adalah dengan *gratitude*. *Gratitude* sendiri merupakan salah satu cabang dari psikologi positif yang berfokus pada hal-hal positif yang ada dalam diri individu. Dengan *gratitude*, diharapkan individu mampu melihat berbagai hal positif yang ada dalam dirinya dan mengubah fokus pandangan dan pikirannya yang sebelumnya negatif untuk lebih berfokus pada hal-hal positif yang ada dalam dirinya.

Bryan et al (2016) juga menyebutkan bahwa dengan *gratitude*, seseorang akan lebih mampu untuk memberikan apresiasi terhadap suatu peristiwa dengan kebaikan sehingga memunculkan banyak hal-hal positif dan hal ini berhubungan dengan penurunan simptom depresi. *Gratitude* sendiri merupakan suatu perasaan berterima kasih atau bersyukur atas segala hal yang diterima dan hal yang diterima dapat memberikan manfaat bagi individu itu sendiri (Seligman, 2004). *Gratitude* berhubungan dengan hal-hal positif dan apresiasi terhadap kehidupan sehingga orientasi kehidupan akan menjadi lebih positif (Wood et al dalam Lin, 2015). Orientasi positif ini bertentangan dengan orientasi depresi yang memandang diri, kehidupan dan masa depan sebagai sesuatu yang negatif (Beck dalam Lin, 2015). Dengan *gratitude*, individu akan membuat atribusi positif dan atribusi positif ini dapat melindungi individu dari stres dan depresi (Lin, 2015).

Lin (2015) dalam penelitiannya menambahkan bahwa hubungan antara *gratitude* dan depresi dapat dijelaskan melalui *self esteem* yang merupakan mediator hubungan antara *gratitude* dan depresi. Individu yang banyak menunjukkan rasa bersyukur akan memiliki *self esteem* yang tinggi karena berfokus pada hal-hal positif yang ada di dirinya. Menurut teori kognitif dari depresi, pandangan diri yang negatif dapat menyebabkan seseorang terkena depresi karena rendahnya *self esteem* yang dimiliki seseorang. Hal ini juga disetujui oleh Michalak, Teismann dan Heidenreich et al (2010) bahwa rendahnya *self esteem* yang dimiliki seseorang dapat menyebabkan individu tersebut lebih rentan terkena depresi.

Ketika individu merasa berkecil hati, cemas atau depresi, pandangan kebersyukuran dapat membantu menyeimbangkan perspektif dan mengingatkan bahwa kejadian yang terjadi dalam hidup adalah sebuah tantangan yang akan menghasilkan suatu hal yang positif (Worthen dan Isakson, 2007). Berdasarkan paparan latar belakang penelitian, peneliti kemudian ingin mengetahui pengaruh terapi bersyukur (*Gratitude Therapy*) terhadap penurunan simptom-simtom depresi terutama bagi perempuan yang menikah karena kehamilan (*Married By Accident*).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan *triangulation mixed methods*, yaitu penelitian dengan menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif yang digunakan adalah studi kasus, sedangkan metode penelitian kuantitatif yang digunakan adalah *single case experimental* atau *single subject experimental*. Penelitian ini menggunakan subjek tunggal. Teknik-teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data adalah observasi, interviu, pemberian angket BDI (*Beck Depression Inventory*), tes kecerdasan Weschler dan tes kepribadian yang bersifat proyektif yaitu tes grafis dan TAT (*Thematic Apperception Test*).

Data-data yang dikumpulkan akan digunakan untuk mengolah informasi yang lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab depresi yang dirasakan oleh subjek. Analisis data akan dilakuakn dengan membandingkan *pre-test* dan *post-test* BDI sebelum dan sesudah pemberian intervensi *gratitude*. Intervensi *Gratitude* diberikan selama 5 minggu melalui 8 teknik yaitu *appreciating "small" things*, *appreciating progress*, *counting blessing*, *creating a gratitude catalogue*, *taking things for granted*, *using downward social comparison*, *expressing gratitude prayer* dan *gratitude visit* (Worthen dan Isakson, 2007).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil keseluruhan asesmen, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan Subjek masih merasakan simptom depresi. Melalui angket *Beck Depression Inventory* (BDI) yang diisi sendiri oleh subjek,

diperoleh data bahwa subjek merasakan depresi pada kategori ringan yaitu dengan skor 19. Tabel 1 menunjukkan simtom-simtom depresi yang dirasakan oleh subjek.

Tabel 1. Hasil BDI

No	Simtom	Indikator	Aitem	Skor
1	Emosi	Keadaan sedih	1	1
		Menangis	10	1
		Mudah tersinggung	11	0
		Perasaan pesimis	2	1
		Perasaan tidak puas	4	0
		Perasaan bersalah	5	2
		Perasaan dihukum	6	2
2	Kognitif	Gagal	3	0
		Kebencian terhadap diri sendiri	7	1
		Menyalahkan diri sendiri	8	1
		Penyimpangan citra tubuh	14	0
3	Motivasi	Keinginan untuk bunuh diri	9	0
		Menarik diri dari lingkungan sosial	12	1
		Tidak mampu mengambil keputusan atau kesimpulan	13	2
		Kemunduran dalam pekerjaan	15	1
4	Fisik	Gangguan tidur	16	1
		Kelelahan	17	1
		Kehilangan selera makan	18	2
		Penurunan berat badan	19	0
		Gejala psikosomatis	20	0
		Kehilangan libido	21	2
Total				19

Hasil asesmen menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan Subjek masih merasakan simtom depresi yaitu Subjek masih berfokus pada masa lalu sehingga terdapat kesenjangan antara dirinya yang dulu dan dirinya yang sekarang. Subjek masih memiliki rasa bersalah dan masih menghina diri atas kesalahan yang telah dilakukan di masa lalunya. Subjek juga memiliki pandangan yang negatif akan kemampuan dirinya untuk menghadapi masa depan ditambah dengan tidak adanya dukungan emosional dari keluarga.

Beck (dalam Lubis, 2009) menyebut penyebab depresi dalam *cognitive triad model* yang merupakan tiga serangkai pola kognitif yang membuat individu memandang dirinya secara negatif, menginterpretasi pengalaman secara negatif serta memandang masa depan secara negatif. Ketiga hal ini benar dirasakan oleh Subjek sehingga sampai saat ini Subjek masih merasakan simtom depresi

meskipun *precipitating event* yang diduga memicu depresi terjadi sudah cukup lama. Pengalaman-pengalaman masa lalu yang dinilai secara negatif dan membawa dampak negatif membuat Subjek memiliki pandangan yang negatif pula terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, maka intervensi yang akan diberikan bertujuan untuk mengurangi pikiran-pikiran negatif subjek akan diri sendiri dan masa depan yang dapat diketahui dari menurunnya atau berkurangnya simtom-simtom depresi yang dirasakan. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Gratitude Therapy*. Setelah intervensi diberikan, hasil intervensi menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor BDI Subjek dari skor *pretest* yaitu 19 (kategori depresi ringan), pada skor *post test* mengalami penurunan sampai pada skor 9 (kategori normal atau tidak ada gejala depresi). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* yang diberikan dapat menurunkan tingkat depresi partisipan hingga 1 kategori yaitu dari kategori depresi ringan hingga kategori normal.

Tabel 2. Perbandingan pre-test dan post-test

Simtom	Indikator	Skor	Skor	Keterangan
		<i>PreTest</i>	<i>Posttest</i>	
Emosi	Keadaan sedih	1	0	Turun 1 kategori
	Menangis	1	0	Turun 1 kategori
	Mudah tersinggung	0	0	-
	Perasaan pesimis	1	0	Turun 1 kategori
	Perasaan tidak puas	0	0	-
	Perasaan bersalah	2	1	Turun 1 kategori
	Perasaan dihukum	2	0	Turun 2 kategori
<b>Skor Simtom Emosi</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>Turun</b>
Kognitif	Gagal	0	0	-
	Kebencian terhadap diri sendiri	1	0	Turun 1 kategori
	Menyalahkan diri sendiri	1	0	Turun 1 kategori
	Penyimpangan citra tubuh	0	1	Naik 1 kategori
<b>Skor Simtom Kognitif</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Turun</b>
Motivasi	Keinginan untuk bunuh diri	0	1	Naik 1 kategori
	Menarik diri dari lingkungan sosial	1	1	Tetap
	Tidak mampu mengambil keputusan atau kesimpulan	2	2	Tetap
	Kemunduran dalam pekerjaan	1	1	Tetap
	<b>Skor Simtom Motivasi</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
Fisik	Gangguan tidur	1	0	Turun 1 kategori
	Kelelahan	1	1	Tetap

Kehilangan selera makan	2	0	Turun 2 kategori
Penurunan berat badan	0	0	-
Gejala psikosomatis	0	1	Naik 1 kategori
Kehilangan libido	2	0	Turun 2 kategori
<b>Skor Simtom Fisik</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Turun</b>
<b>Skor total BDI</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>Turun</b>
<b>Kategori</b>	<b>Depresi Ringan</b>	<b>Normal</b>	<b>Turun 1 kategori</b>

Berdasarkan penurunan skor BDI Subjek dan analisis kualitatif dari *homework gratitude* yang dikerjakan Subjek, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil menurunkan simtom depresi yang Subjek rasakan. Hasil intervensi ini mendukung hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh yang signifikan bagi penurunan simptom depresi (Lin, 2015). Hal ini didukung dengan pernyataan Bryan et al (2016) yang juga menyebutkan bahwa dengan *gratitude*, seseorang akan lebih mampu untuk memberikan apresiasi terhadap suatu peristiwa dengan kebaikan sehingga memunculkan banyak hal-hal positif dan hal ini berhubungan dengan penurunan simtom depresi. Melihat hal-hal positif yang terjadi dalam hidupnya membuat Subjek mampu mengapresiasi pengalaman-pengalamannya secara lebih positif sehingga simtom-simtom negatif dari depresi yang dirasakan oleh Subjek mulai berkurang.

Wiener (dalam McCullough et al, 2001) menyebutkan bahwa emosi tergantung pada dua hal, yaitu *outcome-dependent* dan *attribution dependent*. Emosi yang dirasakan merupakan hasil atau *outcome* dari pengalaman seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut terlebih dahulu dinilai sebagai pengalaman yang *favorable* atau *unfavorable* tergantung pada atribusi seseorang. Dalam hal ini, pengalaman hidup Subjek yang ia nilai kurang menguntungkan membuat Subjek merasakan emosi-emosi negatif atau simtom-simtom emosi dari depresi. *Gratitude* merupakan bagian dari *attribution dependent emotion*. Seseorang akan memunculkan emosi yang positif jika ia memberikan atribusi positif terhadap peristiwa dalam hidupnya. Teknik-teknik *gratitude* yang diberikan pada Subjek membantu Subjek untuk melihat kembali pengalaman-pengalaman hidupnya dan memberikan atribusi yang positif pada pengalaman-pengalaman tersebut. Atribusi

positif inilah yang membuat Subjek memunculkan emosi-emosi positif sehingga emosi-emosi negatif pada simtom depresi mulai berkurang.

Dalam *Cognitive-Emotion Theory*, Ortony, Clore dan Collins (dalam McCullough et al, 2001) menyebutkan bahwa emosi merupakan produk dari kognitif seseorang yang dibentuk dari pemahaman seseorang terhadap suatu peristiwa. Jika seseorang menganggap suatu peristiwa sebagai suatu hal yang positif, maka emosi yang dihasilkan pun akan positif. Setelah melakukan teknik gratitude, pikiran-pikiran Subjek mampu memandang pengalaman hidupnya secara lebih positif dan mengambil makna-makna positif dari peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Pikiran-pikiran positif ini yang membuat Subjek juga merasakan emosi-emosi yang positif.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil angket BDI yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa Subjek mengalami depresi namun masih pada kategori depresi ringan yang ditunjukkan dari simtom emosi, kognitif, motivasional dan fisik. Berdasarkan hasil tes kepribadian yang sudah diberikan, faktor-faktor yang menyebabkan Subjek merasakan depresi adalah pemikiran-pemikiran Subjek yang berfokus pada hal-hal negatif dari peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sehingga melihat menilai dirinya negatif juga pandangan yang negatif terhadap kemampuan diri dan masa depan. Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan, terdapat penurunan skor depresi dari kategori depresi ringan (skor 19) menjadi normal (skor 9). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* yang diberikan mampu menurunkan simtom depresi yang dirasakan oleh Subjek. Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi hingga Subjek mengalami penurunan simtom depresi adalah motivasi Subjek untuk lepas dari depresi dan sikap Subjek yang kooperatif dalam mengikuti setiap sesi *gratitude* juga mengerjakan *homework* gratitude yang diberikan. Subjek juga masih menerapkan *gratitude* setiap harinya untuk menjaga pikirannya tetap fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya.



## **PUSTAKA ACUAN**

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bryan, J. L., Young, C. M., Lucas, S., & Quist, M. C. (2016). Should I say thank you? Gratitude encourages cognitive reappraisal and buffers the negative impact of ambivalence over emotional expression on depression. *Personality and Individual Differences*.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fava, M., Rankin, M. A., Wright, E. C., Alpert, J. E., Nierenberg, A. A., Pava, J., & Rosenbaum, J. F. (2000). Anxiety disorders in major depression. *Comprehensive psychiatry*, 41(2), 97-102.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & emotion*, 26(4), 615-633.
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.
- Lubis, NL. 2009. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin*, 127(2), 249.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Michalak, J., Teismann, T., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Vocks, S. (2011). Buffering low self-esteem: The effect of mindful acceptance on the relationship between self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 751-754.
- Mondi, C. F., Reynolds, A. J., & Ou, S. R. (2017). Predictors of depressive symptoms in emerging adulthood in a low-income urban cohort. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 50, 45-59.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development 11Ed*. Boston: The McGraw-Hill Companies, Inc.

- Seligman, M. E., Park, N., Peterson, C., (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Shimotsu, S., & Horikawa, N. (2016). Self-stigma in depressive patients: Association of cognitive schemata, depression, and self-esteem. *Asian journal of psychiatry*, 24, 125-129.
- Sizoo, B. B., & Kuiper, E. (2017). Cognitive behavioural therapy and mindfulness based stress reduction may be equally effective in reducing anxiety and depression in adults with autism spectrum disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 64, 47-55.
- Tulbure, B. T. (2015). Appreciating the positive protects us from negative emotions: The relationship between gratitude, depression and religiosity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 475-480.
- Van Dusen, J. P., Tihamiyu, M. F., Kashdan, T. B., & Elhai, J. D. (2015). Gratitude, depression and PTSD: Assessment of structural relationships. *Psychiatry research*, 230(3), 867-870.
- Wachs, T. D., Black, M. M., & Engle, P. L. (2009). Maternal depression: a global threat to children's health, development, and behavior and to human rights. *Child Development Perspectives*, 3(1), 51-59.
- WHO (World Health Organization). (2017). *Depression*. Diakses dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> pada 17 April 2017
- Worthen, V. E., & Isakson, R. L. (2007). The therapeutic value of experiencing and expressing gratitude. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 31(1), 5