

Pengaruh *Gratitude* terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa di Surabaya

Ariel Benny Priyantono
marcelinusariel.ma@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Dicky Susilo
susilo_dicky@ukwms.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Happy Cahaya Mulya
happycahaya@ukwms.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Corresponding Author: Dicky Susilo

Abstrak—Kecenderungan depresi didefinisikan sebagai suatu pengalaman yang menyakitkan dengan perasaan kebahagiaan yang hilang dan dapat ditunjukkan dengan gejala tertentu. Salah satu penyebab kecenderungan depresi adalah menurunnya *gratitude* atau rasa syukur yang dimiliki oleh seorang individu yang terdiri dari *intensity*, *frequency*, *span* dan *density*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari *gratitude* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa Surabaya. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan skala *gratitude questionnaire 6* (GQ-6) dan *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21) yang peneliti susun dengan bantuan *Google Formulir*. Subjek yang menjadi penelitian ini adalah mahasiswa strata satu berumur 18-25 tahun di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dan teknik analisis regresi sederhana dengan memakai bantuan aplikasi *SPSS for Windows versi 25*. Penelitian ini mendapatkan hasil adanya pengaruh signifikan antar variabel. Uji pengaruh pada penelitian ini digambarkan dengan sumbangan efektif sebesar 12.6% dan nilai sig, sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai persamaan $y = 41,274 - 0,449x$. Berdasarkan persamaan regresi tersebut memperoleh arti bahwa setiap kenaikan 0,449 poin pada poin *gratitude* maka akan menurunkan 1 poin kecenderungan depresinya. Sebaliknya, setiap terdapat penurunan poin *gratitude* sebesar 0,449 poin maka akan menambahkan kenaikan 1 poin pada kecenderungan depresinya.

Kata kunci: *gratitude*; kecenderungan depresi; mahasiswa di Surabaya

Abstract—*Depressive tendencies are defined as a painful experience with the loss of happiness and can show several symptoms. One of the causes of depressive tendencies is a lack of gratitude feelings of someone that consists of intensity, frequency, span, and density. The aim of this study is to examine the effect of gratitude on depressive tendencies among undergraduate students in Surabaya. This research was done using the quantitative method and for the measurement using Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) scale and Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) scale using Google Formulirs. Participants of this research were undergraduate students aged 18-25 years in Surabaya. This research used a purposive sampling method and a simple regression analysis with SPSS for Windows. Results showed that there is a significant effect among variables. Correlation analysis of this research described with the effective contribution of 12,6% with sig. score of 0,000 ($p < 0,05$) and described by the equation of $y = 41,274 - 0,449x$. Based on the regression equation shows that each increase of gratitude point by 0,449 will lower the depression tendencies point by 1. Otherwise, each decrease of gratitude point by 0,449 will higher the depression tendencies by 1 poin.*

Keywords: *gratitude; depression tendencies; students in Surabaya*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia [KBBI], 2021). Usia mahasiswa pada umumnya berada pada usia 18-30 tahun (PDDikti, 2020), usia tersebut termasuk dalam masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, fase tersebut merupakan puncak dari kemampuan fisik dan kognitif seorang individu (Feldman, 2018). Habibie (Cahaya dkk., 2021) menyatakan bahwa individu yang berada pada fase dewasa awal juga merasakan kondisi stres akibat memasuki kehidupan dewasa, kondisi stres tersebut dialami oleh individu dikarenakan individu tidak siap dalam menghadapi identitas barunya, tidak dapat menyesuaikan diri dengan identitas barunya, serta kurangnya dukungan sosial.

Mahasiswa dalam menjalankan tugasnya akan melewati berbagai tantangan dan penyesuaian yang harus dilakukan dan dihadapi ketika memasuki dunia perkuliahan. Tanggung jawab yang harus dilakukan mahasiswa adalah menjalani proses perkuliahan, mulai dari mengikuti kelas, mengerjakan tugas, hingga mengikuti ujian semua itu bukan lagi tanggung jawab dari pengajar (dosen) melainkan merupakan tanggung jawab dari

mahasiswa itu sendiri (Juita & Yusmaridi, 2021).

Perubahan serta penyesuaian yang terjadi ketika memasuki jenjang perkuliahan tersebut dapat menyebabkan munculnya beberapa permasalahan, salah satunya adalah depresi. Penelitian (Karin, 2017) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat pertama rentan mengalami depresi karena banyaknya tantangan yang sedang dijalani seperti banyaknya tugas kuliah, permasalahan pada karir, hubungan asmara, masalah finansial, dan masalah keluarga.

Tantangan-tantangan tersebut tidak hanya dihadapi oleh mahasiswa tingkat pertama, tetapi juga oleh mahasiswa yang telah menjalani proses perkuliahan atau mahasiswa tingkat kedua (*sophomore*) juga rentan mengalami depresi. Mahasiswa tingkat kedua dapat dihadapkan dengan tekanan yang lebih intens dibandingkan semester yang telah dilalui, dan hal tersebut pasti mengarah pada kondisi depresi yang lebih tinggi (Liu dkk., 2019). Sebuah studi yang dilakukan oleh Manjari dan Pandey (2017) tentang perbandingan depresi pada mahasiswa baru dan mahasiswa senior mendapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan. Mahasiswa tahun terakhir cenderung memiliki tekanan yang lebih

besar dalam mengatasi masalah keluarga dan tekanan sosial (Manjari & Pandey, 2017).

Proses pembelajaran secara daring yang terjadi karena pandemi COVID-19 juga menjadi salah satu pemicu kecenderungan depresi pada mahasiswa. Budiastuti (dalam Kurniawan dkk., 2022) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor pemicu depresi pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Patrika & Villaruel, 2021) tentang depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa di Surabaya selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan dari ketiga variabel tersebut.

Secara spesifik dari 207 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 66 mahasiswa (31,8%) mengalami depresi dan dibagi kedalam kategori ringan hingga sangat parah yakni 25 orang (12,2%) mengalami depresi ringan, 22 orang (1,7%) mengalami depresi moderat, 12 orang (5,8%) mengalami depresi berat, dan 7 orang (3,1%) mengalami depresi sangat berat. Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dijabarkan di atas maka dapat terlihat bahwa permasalahan terkait depresi pada masih menjadi urgensi di Indonesia, terutama di Kota Surabaya.

American Psychiatric Association (APA, 2013) dalam DSM V menjelaskan

pengalaman depresi seseorang sebagai gangguan suasana perasaan seseorang di mana orang tersebut diliputi perasaan depresi seperti sedih, hampa, putus asa, dan kehilangan minat selama dua minggu atau lebih. Perasaan yang muncul pada individu seperti perasaan sedih, hampa, putus asa, dan kehilangan minat selama paling tidak dua minggu terakhir disebut dengan perasaan depresi. Secara umum, Lubis (2009) menjelaskan depresi sebagai gangguan perasaan yang ditandai dengan kehilangan kegembiraan atau gairah dengan disertai gejala lain seperti gangguan tidur dan penurunan selera makan. KBBI (2021) menjelaskan bahwa kecenderungan merupakan kecondongan ke arah tertentu. Kecenderungan Depresi merupakan kecondongan seorang individu diliputi perasaan depresif seperti sedih, hampa, putus asa, dan kehilangan minat dan dirasakan selama dua minggu atau lebih. Kecenderungan depresi menjelaskan sejauh mana seorang individu mengalami gejala-gejala depresi (Utamingtyas dkk., 2021).

Berdasarkan *preliminary study* yang dilakukan dengan menggunakan wawancara terhadap dua mahasiswa, diperoleh hasil bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi depresif yang dirasakan oleh partisipan adalah *gratitude*. Sebuah emosi yang berpusat pada perasaan menyenangkan dari keuntungan yang

diterima oleh individu dan pada dasarnya merupakan gagasan perasaan tidak layak menerima sesuatu adalah definisi dari *gratitude* atau rasa bersyukur (Emmons & McCullough, 2004). Menurut Emmons dan McCullough (2004), keuntungan-keuntungan yang dimaksud dapat berupa materi maupun non-materi baik secara emosional maupun spiritual. Rasa bersyukur dapat muncul dalam berbagai pengalaman hidup. *Gratitude* berasal dari hasil persepsi positif seseorang yang belum tentu layak atau didapatkan oleh individu dan berasal dari perilaku orang lain.

Menurut (McCullough dkk., 2002), *gratitude* tersusun dari beberapa aspek diantaranya: *intensity*, *frequency*, *span*, *density*. Aspek-aspek tersebut saling berhubungan dengan faktor pola pikir dari kecenderungan depresi menurut Lubis (2009). Hubungan keempat aspek tersebut dijelaskan dengan seberapa mendalam seorang individu menyatakan rasa syukurnya, seberapa sering seorang individu merasakan rasa syukur dari kehidupan sehari-harinya, seberapa luas jangkauan rasa syukurnya mulai dari hal kecil hingga hal yang lebih besar, dan bagaimana seorang individu memandang seberapa banyak orang yang turut andil dalam perasaan bersyukur.

Secara teoritis, meningkatkan *gratitude* merupakan salah satu cara untuk mencegah depresi, khususnya pada

intensitas rasa bersyukur (*intensity*) dan jangkauan rasa bersyukur (*span*). Berdasarkan hal ini, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *gratitude* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di Surabaya.

Metode Penelitian

Partisipan. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di kota Surabaya dengan rentang umur 18 hingga 25 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* terkhusus menggunakan metode *purposive sampling*. Peneliti akan membagikan kuesioner ke beberapa orang sampel yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya dan mengkategorikan sampel berdasarkan universitasnya, yakni negeri dan swasta.

Alat Ukur Penelitian. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan skala *Gratitude Questionnaire 6* (GQ-6) yang dikembangkan oleh (McCullough dkk., 2002) yang telah diadaptasi dalam konteks masyarakat Indonesia oleh (Grimaldy & Haryanto, 2020) dan *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang telah dialihbahasakan ke Bahasa Indonesia oleh

Sumargi dan Prasetyo (2017). Kedua skala tersebut akan disebarakan kepada mahasiswa aktif di Kota Surabaya secara daring.

Skala DASS-21 menggambarkan *psychological distress* dengan dibagi menjadi tiga aspek yaitu depresi, kecemasan, dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995). *One factor model* ditunjukkan melalui hasil pengujian validitas konstruk ($\chi^2 = 0$ dan CFI = 1) dengan muatan faktor 0,85 untuk pada depresi, 0,78 pada kecemasan, dan 0,85 untuk stres (Lee, 2019). Hasil reliabilitas dari skala DASS-21 menunjukkan nilai yang cukup hingga sangat baik dengan total nilai *Cronbach Alpha's* 0.906, subskala depresi menghasilkan nilai 0.835, subskala kecemasan menghasilkan nilai 0.737, dan untuk subskala stres menghasilkan nilai 0.761 (Le dkk., 2017).

Skala GQ-6 yang telah diadaptasi pada konteks Indonesia oleh Grimaldy & Haryanto (2020) mengevaluasi validitas konstruk yang ada menggunakan pendekatan analisis faktor yaitu *Exploratory Factor Analysis* (EFA). EFA mengungkap bahwa terdapat dua faktor yang mendasari sebelas aitem yang terkandung dalam *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6). Hasil reliabilitas untuk skala GQ-6 menunjukkan hasil $\alpha = 0.879$ dengan koefisien korelasi aitem total

0.517 hingga 0.655 (Grimaldy & Haryanto, 2020).

Teknis Analisis Data. Data dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan teknik analisis data berupa analisis regresi sederhana. Penggunaan teknik ini juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di Surabaya. Data yang nantinya diperoleh akan diolah dengan menggunakan program SPSS *for windows* versi 16. Sebelum melakukan uji regresi maka perlu dilakukannya uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil Penelitian

Hasil data demografi yang peneliti dapatkan terkait dengan jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan, fakultas/jurusan, semester, dan asal perguruan tinggi akan peneliti sajikan sebagai berikut: *Pertama*, penelitian ini mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 96 orang (64%) sedangkan laki-laki hanya berjumlah sebanyak 54 orang (36%). *Kedua*, rentang umur partisipan penelitian ini berada pada usia 18 hingga 24 tahun, di mana persentase usia partisipan terbanyak berada di usia 21 tahun yakni sebanyak 69 orang (46%). *Ketiga*, pada distribusi frekuensi berdasarkan semester didapatkan bahwa mayoritas partisipan berada pada

semester 7 (48%) dan semester 1 (17.3%). Keempat, mayoritas partisipan pada penelitian ini berasal dari perguruan tinggi swasta (79.3%).

Validitas dan reliabilitas pada alat ukur GQ-6 telah dilakukan pengujian oleh peneliti dengan menggunakan *SPSS for windows*. Hasil nilai *corrected item correlation* pada tiap butir alat ukur berkisar pada rentang 0,421 hingga 0,616. Nilai *Cronbach's Alpha* yang didapatkan pada skala *gratitude* adalah sebesar 0,8. Sedangkan pada alat ukur DASS-21 Peneliti melakukan pengujian validitas dan realibilitas pada alat ukur DASS-21 pada bagian skala depresi sejumlah 7 butir aitem

dan menghasilkan nilai nilai *corrected item correlation* pada rentang 0,591 hingga 0,748, yang berarti alat ukur skala kecenderungan depresi dinyatakan valid. Pengujian reliabilitas pada skala DASS-21 memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,879. Berdasarkan panduan skoring DASS-21, total skor yang digunakan pada penelitian ini berasal dari jumlah total skor dari skala depresi saja yang sudah dikali dua.

Kategorisasi variabel kecenderungan depresi pada penelitian ini menggunakan kategorisasi yang telah ditetapkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Kecenderungan depresi

Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Berat	$28 < X$	15	10%
Berat	$21 < X \leq 27$	9	6%
Sedang	$14 < X \leq 20$	18	12%
Ringan	$10 < X \leq 13$	21	14%
Normal	$0 < X \leq 9$	87	58%
Total		150	100%

Tabel tersebut menjelaskan mengenai sebaran kategorisasi partisipan. Mayoritas partisipan memiliki tingkat kecenderungan depresi pada kategori normal yakni sebanyak 87 orang (58%). Sedangkan sisanya yaitu sebanyak 63 orang (42%) menunjukkan kecenderungan depresi dari tahap ringan hingga sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa cukup

banyak mahasiswa yang memiliki kecenderungan depresi.

Kategorisasi variabel *gratitude* disusun dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi nilai dengan mencari nilai *mean* ideal, standar deviasi ideal, lalu mencari nilai kategorisasi berdasarkan hasil *mean* ideal dan standar deviasi ideal. Berdasarkan perhitungan yang sudah

dilakukan, diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Gratitude*

Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$63,8 < X$	97	64,7%
Tinggi	$50,6 < X \leq 63,8$	44	29,3%
Sedang	$37,4 < X \leq 50,6$	9	6%
Rendah	$24,2 < X \leq 37,4$	0	0%
Sangat Rendah	$X \leq 24,2$	0	0%
Total		150	100%

Tabel 2 menjelaskan mengenai sebaran kategorisasi partisipan pada variabel *gratitude*. Mayoritas partisipan memiliki tingkat *gratitude* dengan kategori sangat tinggi sejumlah 97 orang (64,7%), dan dilanjutkan dengan kategori tinggi dan sedang dengan masing-masing berjumlah 44 orang (29,3%) dan 9 orang (6%). Tidak ada partisipan yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Berdasarkan tabel tabulasi silang dapat terlihat bahwa saat partisipan menunjukkan skor *gratitude* yang sangat tinggi maka mayoritas partisipan juga menunjukkan skor kecenderungan depresi yang normal atau tidak adanya kecenderungan depresi (44,7%). Di sisi lain meski skor *gratitude*-nya sangat tinggi terdapat partisipan yang menunjukkan skor kecenderungan depresi yang sangat berat (4%) dan berat (2,7%). Saat skor *gratitude* tinggi, mayoritas partisipan juga berada pada kategori normal atau tidak adanya kecenderungan depresi (12%). Skor kecenderungan depresi yang rendah

ditunjukkan pada masing-masing kategori *gratitude* yang tinggi dan sangat tinggi dengan skor masing-masing 4%. Saat skor *gratitude* sedang, partisipan dengan skor kecenderungan depresi juga sedikit dengan total persentase sebanyak 6%. Partisipan pada penelitian ini tidak menunjukkan skor *gratitude* yang rendah dan sangat rendah sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Tabel tabulasi silang pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Tabulasi Silang antara *Gratitude* dan Kecenderungan Depresi

Kecenderungan Depresi	<i>Gratitude</i>											
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sangat Berat	0	0	0	0	3	2	6	4	6	4	15	10
Berat	0	0	0	0	2	1,3	4	2,7	4	2,7	10	6,7
Sedang	0	0	0	0	1	0,7	9	6	7	4,7	17	11,4
Ringan	0	0	0	0	1	0,7	6	4	14	9,3	21	14
Normal	0	0	0	0	2	1,3	18	12	67	44,7	87	58
Total	0	0	0	0	9	6	43	28,6	98	65,3	150	100

Hal yang harus dilakukan oleh peneliti terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis adalah uji asumsi. Penelitian ini adalah penelitian uji pengaruh dengan menggunakan analisis regresi sederhana, sehingga uji asumsi yang harus dipenuhi terlebih dahulu adalah uji normalitas, uji linearitas. Proses pengolahan uji asumsi seluruhnya dilakukan menggunakan *software SPSS 26*.

Uji normalitas dikatakan terpenuhi apabila nilai sig. (p) $\geq 0,05$. Berdasarkan tabel normalitas, diperoleh nilai p masing-masing sebesar 0,001 dan 0,000 yang berarti nilai p tersebut lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa uji normalitas tidak terpenuhi. Uji linearitas dikatakan terpenuhi apabila nilai sig. (p) $\leq 0,05$. Berdasarkan tabel *Analysis of Variance*

(ANOVA) tertulis bahwa $F = 19,845$ dengan nilai p sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan nilai tersebut, disimpulkan bahwa uji linearitas pada penelitian ini terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dilakukan, diketahui bahwa data penelitian ini tidak terdistribusi secara normal atau tidak memenuhi uji normalitas. Namun, peneliti tetap melanjutkan penelitian dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Pertimbangan yang dilakukan untuk tetap melanjutkan penelitian ini dengan tetap menggunakan analisis regresi sederhana meski uji normalitas tidak terpenuhi adalah karena pada beberapa penelitian tetap dilanjutkan meski tidak lolos uji normalitas. Seturut dengan pernyataan

tersebut, Field (2009) menyatakan bahwa sebaran data yang tidak normal merupakan hal yang umum terjadi pada jumlah sampel yang besar. Selain itu, banyak skala dan pengukuran yang dilakukan pada penelitian ilmu sosial sebaran datanya cenderung tidak berada pada kurva normal atau miring berada pada ekstrem positif atau negatif (Pallant, 2016). Hal tersebut dapat terjadi bukan karena kesalahan pada skala pengukurannya, namun lebih kepada sifat yang mendasari suatu konstruk tersebut. Skala yang mengukur tentang kecemasan ataupun depresi pada populasi umum cenderung condong berada pada ekstrem yang positif karena gejala gangguan yang muncul relatif sedikit pada sebagian besar populasi (Pallant, 2016).

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari variabel independen (*gratitude*) terhadap variabel dependen (kecenderungan depresi). Berdasarkan tabel ANOVA, dapat terlihat bahwa nilai $F = 21,303$ dan dengan nilai p sebesar $0,000$, $p < 0,05$ maka persamaan regresi yang muncul valid. Koefisien dan konstanta yang muncul dari hasil penelitian ini dapat terlihat pada kolom *constant*, yakni $B = 41,274$ dan nilai B pada kolom *gratitude* sebesar $-0,449$, dengan persamaan regresi linear $y = a + bx$ dapat terbentuk $y = 41,274 - 0,449x$. Berdasarkan persamaan regresi linear yang terbentuk dan arah

hubungan yang negatif, maka setiap kenaikan $0,449$ poin *gratitude* akan mengurangi 1 poin kecenderungan depresi, sama halnya untuk setiap penurunan $0,449$ poin *gratitude* maka akan menambah 1 poin kecenderungan depresi. Hasil dari uji analisis regresi yang dilakukan juga menghasilkan nilai sig. (p) sebesar $0,000$, nilai $p < 0,05$. Nilai tersebut menegaskan bahwa uji hipotesis diterima atau ada pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap kecenderungan depresi. Nilai *R square* yang dihasilkan berada pada angka $0,126$ pada variabel *gratitude*, berdasarkan nilai tersebut maka variabel *gratitude* memberikan angka sumbangan efektif sebesar $12,6\%$ terhadap variabel kecenderungan depresi. Kesimpulan dari beberapa pembahasan serta hasil di atas menjelaskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yakni ada pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa di Surabaya.

Diskusi

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap depresi. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Fathoni & Listiyandini, 2021) yang menunjukkan hasil bahwa *gratitude* berkorelasi negatif dengan depresi ($r = 0,363$, $p < 0,01$) dan menjadi salah satu dari beberapa variabel

lain yang berkorelasi negatif dengan *gratitude*, yakni kecemasan, stres, dan kesepian yang saling berkorelasi positif satu sama lainnya. Penelitian lain menemukan bahwa *gratitude* mengurangi (atau mencegah meningkatnya) gejala-gejala depresif (Lambert dkk., 2012). Lambert., dkk (2012) menemukan bukti dua mekanisme pengaruh *gratitude* pada gejala depresif. Pertama, *gratitude* mendorong seseorang untuk merangkai ulang pengalaman negatif menjadi potensi pengalaman positif. Temuan lainnya adalah prediksi bahwa *gratitude* meningkatkan (atau mencegah menurunnya) emosi positif yang mana berkaitan dengan berkurangnya gejala depresif.

Cara kerja dari *gratitude* menurut Ali & Rizwan (2018) adalah dengan mendorong seorang individu untuk membangun pola pikir positif yang kemudian pengalaman negatif dapat dipandang sebagai pengalaman yang lebih positif. Penelitian terbaru oleh (Chen & Ishak, 2022) memunculkan *gratitude diary* sebagai bentuk dari intervensi berbasis *gratitude* pada 156 mahasiswa perempuan dan menemukan bahwa dengan menulis *gratitude diary* dan menyadari hal-hal yang membuat individu merasa bersyukur dapat menurunkan tingkat depresinya. Ketika menulis *gratitude journal*, seorang individu merasa terbantu bila mengingat

atau mencari tahu tentang seseorang atau kejadian baik di hidupnya dan ketika seorang individu menyadari dan mengapresiasi banyaknya hal baik dan orang baik yang turut andil dalam hidup mereka, individu tersebut akan lebih merasakan kebahagiaan dan menuju pada kepuasan hidup sehingga akhirnya beberapa gejala depresif dapat dikurangi (Chen & Ishak, 2022).

Perubahan pola pikir sebagai cara kerja *gratitude* dalam mengintervensi kecenderungan depresi dengan bentuk memandang sebuah pengalaman negatif menjadi positif ini dapat dikatakan sebagai faktor pola pikir dalam teori faktor penyebab depresi menurut (Lubis, 2009). Faktor pola pikir ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Alsaleh dkk., 2016) pada 102 siswa di umur 18 hingga 20 tahun menunjukkan bahwa depresi berkorelasi dengan pemikiran negatif individu dengan $r = 0,77$ dan $p < 0,01$.

Perubahan pola pikir dalam konteks *gratitude* dapat dirasakan individu dengan *mindset* perasaan tidak layak untuk menerima sesuatu dan keuntungan baik itu berupa materi maupun non-materi baik itu emosional maupun spiritual (Emmons & McCullough, 2004). Secara umum, keempat aspek *gratitude*, yakni *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* adalah saling berkorelasi dan dapat dijelaskan dengan seberapa mendalam seorang individu

menyatakan rasa syukurnya, seberapa sering seorang individu merasakan rasa syukur dari kehidupan sehari-harinya, seberapa luas jangkauan rasa syukurnya mulai dari hal kecil hingga hal yang lebih besar, dan bagaimana seorang individu memandang seberapa banyak orang yang turut andil dalam perasaan bersyukur (McCullough dkk., 2002).

Di sisi lain masih terdapat partisipan penelitian yang berada di kategori kecenderungan depresi sangat berat dan berat namun memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi dan sangat tinggi. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan terdapat faktor lain yang tidak dikontrol dalam penelitian ini, mengingat sumbangan efektif dari variabel *gratitude* hanya sebesar 12,6%. Selain *gratitude* terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi seorang individu untuk memiliki kecenderungan depresi, seperti kematangan emosi, *problem focused* dan *emotion focused coping* (Tuasikal & Retnowati, 2018), *self-esteem* (Fitriah & Hariyono, 2019), dukungan sosial dan regulasi emosi (Putriana & Gunatirin, 2021). Hal tersebut menjadi penting karena variabel *gratitude* dalam penelitian ini hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 12,6% terhadap kecenderungan depresi, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikontrol dalam penelitian ini. Beberapa faktor yang telah dibahas di atas

seperti kematangan emosi, *self-esteem*, dan dukungan sosial serta regulasi emosi merupakan hal yang tidak dikontrol atau diperhatikan dalam penelitian ini, tetapi penting kedepannya untuk dikaji lebih lanjut kembali.

Kesimpulan

Berdasarkan proses penelitian dan pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara *gratitude* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Surabaya. Setiap kenaikan poin pada variabel *gratitude* maka akan berpengaruh pada penurunan kondisi kecenderungan depresi pada mahasiswa di Surabaya. Berdasarkan pemaparan tersebut maka hipotesis penelitian ini diterima.

Hasil dari penelitian ini memberikan nilai sumbangan efektif dari variabel *gratitude* terhadap kecenderungan depresi sebesar 12,6%. Arti dari nilai sumbangan efektif tersebut adalah variabel *gratitude* memberikan pengaruh sebesar 12,6% terhadap kecenderungan depresi, sementara 87,4% selebihnya dijelaskan oleh faktor lain.

Saran. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan: *Pertama*, Bagi pimpinan universitas di Surabaya diharapkan dapat membuat

wadah yang dapat membantu meningkatkan rasa bersyukur para mahasiswa seperti melakukan penyaluran dana bagi orang yang membutuhkan, hal tersebut membantu meningkatkan *density* yang dapat mempengaruhi rasa bersyukur yang dirasakan seseorang. Berdasarkan hasil penelitian ini dengan rasa bersyukur (*gratitude*) yang tinggi maka dapat mengurangi tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa. Seiring dengan pernyataan tersebut, dengan berkurangnya kecenderungan depresi yang dirasakan oleh mahasiswa maka harapannya dapat membantu mahasiswa untuk dapat lebih fokus dan berhasil dalam menjalani perkuliahannya. *Kedua*, Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan mahasiswa di kota Surabaya dapat lebih terbuka mengenai keterkaitan antara rasa bersyukur atau variabel *gratitude* terhadap kecenderungan depresi yang dirasakan. Sehingga dengan memahami kondisi diri sendiri dan memiliki pola pikir yang positif untuk meningkatkan rasa bersyukur dapat dilakukan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya kecenderungan depresi. *Ketiga*, keluarga dan orang tua harapannya menjadi memiliki pemahaman yang baik dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh anaknya sebagai seorang mahasiswa. Harapannya dengan turut serta memahami permasalahan dan kondisi anaknya dapat memberikan

support dan pendampingan dalam menghadapi permasalahannya tersebut, sehingga anak menjadi lebih terbuka akan situasi dan kondisinya serta mendorong anak tersebut untuk memiliki pola pikir yang positif dengan memberikan pemahaman dan contoh kembali dalam kehidupan sehari-hari. *Keempat*, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan topik penelitian ini dengan melihat dan memperhitungkan faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi kecenderungan depresi. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk dapat mengumpulkan lebih banyak partisipan serta mengelompokkan partisipan tersebut secara jelas agar hasil penelitian ini bisa semakin mewakili partisipan-partisipan tersebut.

Daftar Pustaka

- Alsaleh, M., Lebreuilly, R., Lebreuilly, J., & Tostain, M. (2016). The relationship between negative and positive cognition and psychopathological states in adults aged 18 to 20. *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*, 26(2), 79–90. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2016.02.002>
- American Psychiatric Association. (2013). *DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF*

- MENTAL DISORDERS. In *American Psychiatric*.
<https://doi.org/10.4324/9780429286896-12>
- Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis). *Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 000*, 1–13.
- Chen, Y., & Ishak, Z. (2022). Gratitude Diary: The Impact on Depression Symptoms. *Psychology, 13*(03), 443–453. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.133030>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). The Psychology of Gratitude. In *The Psychology of Gratitude*.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession, 5*(1), 10–19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (Third). Sage Publications.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA (Relationship of *Self-esteem* Against the Trend of Depression in Students). *Psycho Holistic, 1*(1), 8–17.
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian Context. *Jurnal Psikologi, 47*(1), 18. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Juita, D., & Yusmaridi, M. (2021). The Concept of “Merdeka Belajar” in the Perspective of Humanistic Learning Theory. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS), 9*(1), 20–30. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v9i1.111912>
- Karin, P. A. E. (2017). *Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion, 26*(4), 615–633. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595393>
- Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher,

- J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLoS ONE*, *12*(7), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180557>
- Lee, D. (2019). The convergent, discriminant, and nomological validity of the *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21). *Journal of Affective Disorders*, *259*(June), 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.036>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(16), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis* (First). Kencana.
- Manjari, & Pandey, V. (2017). Comparison of Depression among freshmen and Last Year College Students. *International Journal of Indian Psychology*, *5*(1). <https://doi.org/10.25215/0501.084>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual, 6th edition, 2016*. Open University Press.
- Patrika, F., & Villaruel, R. B. (2021). Depression, Anxiety, and Stress Among Students in Surabaya During Covid-19 Pandemic. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *23*(2), 195–204. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1601>
- Putriana, H., & Gunatirin, E. Y. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecenderungan depresi di Surabaya. *Intisari Sains Medis*, *12*(3), 862. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i3.1192>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). *Kematangan Emosi , Problem-Focused Coping , Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *4*(2), 105–118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Utamingtyas, C., Shanti, P., Prastuti, E., & Harsono, Y. T. (2021). Family Dysfunction and Depressive Tendencies in Adolescents. *International Conference of Psychology 2021 (ICoPsy 2021)*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10>