

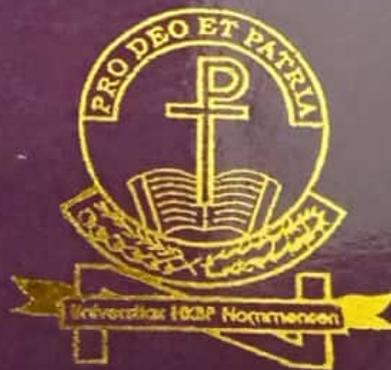
Hasil Penelitian Intern

**PERBEDAAN GRATITUDE (RASA SYUKUR) PADA IBU BEKERJA  
DAN IBU TIDAK BEKERJA**

Oleh:

**Nancy Naomi Gaber Parsaulian Aritonang (NIDN: 0113018101)**

**Ervina Marimbun R. Siahaan (NIDN: 0114058307)**



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS IKBP NOMMENSEN**

**MEDAN**

**2018**

**PERBEDAAN GRATITUDE (RASA SYUKUR) PADA IBU BEKERJA  
DAN IBU TIDAK BEKERJA**

**Oleh:**

**Nancy Naomi Gabe Parsaulian Aritonang (NIDN: 0113018101)**

**Ervina Marimbun R. Siahaan (NIDN: 0114058307)**



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

**MEDAN**

**2018**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENELITIAN**

1. a. Judul Penelitian : Perbedaan *Gratitude* (Rasa Syukur) pada Ibu bekerja dan Ibu tidak bekerja.
- b. Jenis Penelitian : Penelitian Dasar
  
2. Ketua Peneliti  
    a. Nama Lengkap : Nancy Naomi Gabe P. Aritonang, S.Psi, M.Psi  
    b. NIDN : 0113018101  
    c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
    d. Jabatan Struktural : Kepala Laboratorium  
    e. Golongan/ Pangkat : IIIb/ Penata Muda Tk.I  
    f. Program Studi : Ilmu Psikologi  
    g. Email : omie80\_art@yahoo.com
  
3. Anggota Peneliti  
    a. Nama Lengkap : Ervina M.R. Siahaan, M.Psi  
    b. NIDN : 0114048307  
    c. Jabatan Fungsional : Lektor  
    d. Jabatan Struktural : Wakil Dekan III  
    e. Golongan/ Pangkat : IIIId/ Penata Muda Tk.I  
    f. Program Studi : Ilmu Psikologi
  
4. Lama Penelitian : 5 bulan (Oktober 2017 – Februari 2018)
5. Lokasi Penelitian : Medan
6. Biaya Penelitian : Rp. 4.000.000,- (Empat juta rupiah)
7. Sumber Biaya Penelitian : Lembaga Penelitian Rp. 4.000.000,-

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi,

Peneliti,



Fredy Butarbutar, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
NIP: 01130105008

Nancy Naomi GP Aritonang, M.Psi, Psikolog  
NIP: 1190114013

Menyetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Dr. Janpatar Simamora, S.H., MH  
NIDN: 01144018101

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nancy Naomi GP Aritonang, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIDN : 0113018101

Judul Penelitian : Perbedaan *Gratitude* (Rasa Syukur) pada Ibu bekerja dan Ibu tidak bekerja.

Program Studi : Ilmu Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan plagiat atau jiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak lain.

Ketua Peneliti



Nancy Naomi G.P.Aritonang, S.Psi, M.Psi

## PERBEDAAN *GRATITUDE* (RASA SYUKUR) PADA IBU BEKERJA DAN IBU TIDAK BEKERJA

### ABSTRAK

*Gratitude* atau rasa syukur 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). Beberapa aspek yang berperan dalam *gratitude*, yaitu: a) a *warm sense of appreciation*, yaitu penilaian dan penghargaan positif terhadap seseorang atau sesuatu, b) a *sense of goodwill*, yaitu kehendak baik yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, c) a *disposition to act*, kecenderungan untuk bertindak positif dalam rangka memberikan penghargaan dan berkehendak baik kepada orang lain atas apa yang diperoleh, lingkungan dan Tuhan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan *gratitude* ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Subjek penelitian ini adalah ibu bekerja dan ibu tidak bekerja yang berada pada rentang usia 25-50 tahunan, berjumlah 64 orang.

Data dikumpulkan melalui skala yang disebarkan kepada subjek penelitian. Data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *independent t-test* dengan bantuan SPSS 17 for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *gratitude* antara ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja dengan nilai  $p=0.668$  ( $p>0.05$ ), dan nilai  $t$  hitung <  $t$  tabel ( $1.983 < 1.998$ )

Kesimpulan umum dari penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan signifikan *gratitude* (rasa syukur) antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja.

Kata kunci : *gratitude*, ibu bekerja

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian .....	7
1.4. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Akademis .....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
2.1. <i>Gratitude</i> .....	9
2.1.1. Defenisi <i>gratitude</i> .....	9
2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>gratitude</i> .....	9
2.1.3. Aspek-aspek <i>Gratitude</i> .....	10
2.1.4. Dimensi-dimensi <i>Gratitude</i> .....	11

2.1.5. Komponen-komponen <i>Gratitude</i> .....	11
2.1.6. Fungsi <i>Gratitude</i> .....	12
2.2. Ibu Bekerja.....	12
2.3. Hipotesis Penelitian.....	12
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	13
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	13
3.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	13
3.3. Populasi dan Sampel.....	13
3.4. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	14
3.5. Tahapan Penelitian.....	15
3.6. Teknik Analisis Data.....	16
<b>BAB IV. ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN</b> .....	18
4.1. Hasil Penelitian.....	18
4.1.1. Deskripsi Hasil Penelitian. ....	22
4.1.2. Hasil Uji Asumsi.....	22
4.2. Pembahasan.....	24
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	27
5.1. Kesimpulan .....	27
5.2. Saran.....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	viii

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Jawaban Skala Likert.....	13
Tabel 2. Blue Print Gratitude.....	13
Tabel 3. Data Hipotetik dan Data Empirik <i>Gratitude</i> .....	18
Tabel 4. Kategorisasi Variabel Gratitude.....	19
Tabel 5. Kategorisasi Data Gratitude.....	19
Tabel 6. Kategorisasi Data Berdasarkan Usia.....	20
Tabel 7. Kategorisasi Data Berdasarkan Lama Menikah.....	20
Tabel 8. Hasil Uji Tes Distribusi Normal.....	22
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas.....	23
Tabel 10. Uji Independent Samples Test .....	23

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Skala *Gratitude*
2. Data Penelitian *Gratitude*
3. Hasil Uji Penelitian

# PERBEDAAN *GRATITUDE* (RASA SYUKUR) PADA IBU BEKERJA DAN IBU TIDAK BEKERJA

## ABSTRAK

*Gratitude* atau rasa syukur 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).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan *gratitude* ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Subjek penelitian ini adalah ibu bekerja dan ibu tidak bekerja yang berdomisili di kota Medan berjumlah 64 orang, yang berada pada rentang usia 25-50 tahun.

Data dikumpulkan melalui instrumen skala *GQ-6*, yang disusun oleh McCullough, Emmons & Tsang, dan mengukur tiga aspek *gratitude*, yaitu: a) a *warm sense of appreciation*, b) a *sense of goodwill*, c) a *disposition to act*. Skala tersebut disebarikan kepada subjek penelitian, dan kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *independent t-test*, dengan bantuan SPSS 17 for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *gratitude* antara ibu yang bekerja dan ibu tidak bekerja dengan nilai  $p=0.668$  ( $p>0.05$ ), dan nilai  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel ( $1.983 < 1.998$ ).

Kesimpulan umum dari penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan signifikan *gratitude* (rasa syukur) antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja.

Kata kunci : *gratitude*, ibu bekerja

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Fenomena ibu bekerja pada dasarnya bukanlah hal baru pada era masyarakat modern saat ini. Harjoni (dalam Sastriyani, 2005) menyebutkan bahwa ibu bekerja erat kaitannya dengan istilah *double burden*, yaitu beban ganda sebagai seorang ibu yang melaksanakan tugas produktif dengan tuntutan memenuhi kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, papan, sekaligus melaksanakan tugas reproduksi seperti hamil, menyusui, mengasuh anak dan memenuhi kewajiban rumah tangganya (Kartono, 1981).

Tan (1991) menyatakan bahwa ada dua sikap pada masyarakat dalam melihat peranan yang tepat bagi wanita Indonesia. Di satu pihak, secara kultural perempuan berperan sebagai istri, ibu dan pengelola rumah tangga yang baik. Di pihak lain, wanita adalah sumber tenaga manusia yang memiliki kedudukan sama dengan pria sehingga juga berhak untuk bekerja. Namun demikian, sebagian besar masyarakat Indonesia masih menganut paham paternalistik, di mana struktur masyarakat umumnya masih bersifat patriarkal dan lembaga utama dari sistem ini adalah keluarga. Dominasi ini terjadi karena posisi ekonomis wanita lebih lemah dari lelaki (Budiman, 1985:60 dalam Sudarwati, 2003) sehingga wanita dalam pemenuhan kebutuhannya sangat tergantung pada lelaki. Status dan peran suami umumnya lebih dominan daripada istri. Pria (suami) berperan sebagai kepala rumah tangga dan wanita (istri) berperan sebagai ibu rumah tangga. Meskipun wanita juga diperbolehkan untuk bekerja, tetapi tanggung jawab rumah tangga juga

tetap berada di pundaknya. Inilah sebabnya meskipun sama - sama bekerja, wanita lebih rentan mengalami *work - family conflict* dibandingkan dengan pria.

Menurut Santrock (2002) peran yang dijalankan oleh ibu bekerja dapat menimbulkan stres yang disebabkan oleh adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan, pembagian waktu untuk keluarga dan karir, konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri, serta yang menjadi permasalahan penting adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah terpenuhi dengan baik atau belum. Lubis (2013) juga mengungkapkan bahwa ibu yang bekerja cenderung dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga. Hal tersebut dikarenakan kesibukan aktivitas yang berlebihan cenderung membuat seorang ibu tidak mempunyai banyak waktu untuk keluarga dan pusat perhatian ibu yang lebih mengarah pada kesuksesan karier dapat membuat ibu menjadi menelantarkan peran sebagai istri dan juga sebagai ibu.

Ibu bekerja sering diasumsikan memiliki perasaan bersalah karena tidak memiliki waktu bersama anak - anak, namun sebuah penelitian menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh APA (2011) menunjukkan bahwa ibu bekerja lebih bahagia dan lebih sehat dibandingkan ibu yang tidak bekerja, terutama yang memiliki anak usia bayi hingga usia prasekolah. Penelitian terbaru dari situs *Parenting Mumsnet* (dalam Febrida, 2014) yang dilakukan pada 900 ibu menunjukkan bahwa hampir setengahnya yakni sebesar 48% subjek mengatakan memiliki pekerjaan yang dibayar membuat ibu lebih bahagia. Sebanyak 52% subjek mengatakan tinggal di rumah lebih berat dibandingkan pergi bekerja. Hanya 13% ibu bekerja yang merasa bersalah menghabiskan waktunya jauh dari rumah. Hal ini dikarenakan ibu bekerja yang memiliki waktu terbatas akan memiliki energi yang lebih saat ibu dapat bersama dengan anak-anaknya.

Penelitian yang lain menunjukkan hasil yang sama yakni berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 60.799 perempuan menunjukkan bahwa ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi, dibandingkan ibu yang bekerja. Penelitian ini menunjukkan 41% ibu rumah tangga mengalami kecemasan, sementara hanya 34% dari ibu bekerja mengalami perasaan serupa. Stres juga terjadi pada 50% ibu rumah tangga, dan 48% ibu bekerja. Kemarahan ditemukan pada 19% ibu rumah tangga dan 14% ibu bekerja.

Fenomena diatas menunjukkan bahwa umumnya menjadi ibu yang tidak bekerja memiliki kemungkinan lebih besar memiliki berbagai emosi negatif, seperti merasa cemas, marah, sedih, stress dan bahkan depresi dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

Hal tersebut sejalan dengan yang wawancara yang dilakukan peneliti pada

M, seorang ibu rumahtangga berusia 33 tahun sebagai berikut:

*“Kadang kupikir lebih enak pas kerja dulu, pagi-pagi awak udah rapi mau pergi. Kalau sekarang pake daster ajalah. Trus kalo lagi stress dir kantor bisa bicara-bicara, ketawa-ketawa sama kawan. Kalo sekarang, mau bicara sama dindinglah. Sama anak kan belum bisa diajak bicara kaya sama teman. Suamipun malam baru pulang”* (Komunikasi Personal, 09 Oktober 2017).

Memilih menjadi seorang ibu rumah tangga maupun ibu bekerja akan memiliki kelebihan dan juga kekurangan yang harus dihadapi oleh para kaum perempuan. Kelebihan menjadi ibu rumah tangga adalah ibu dapat memiliki lebih banyak waktu untuk keluarga dan tidak merasakan stres akibat konflik peran, sedangkan kekurangan yang dialami oleh ibu rumah tangga adalah kecenderungan yang lebih tinggi untuk menghadapi emosi negatif seperti seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja. Kelebihan ibu bekerja adalah menjadi lebih mandiri, hubungan yang setara dengan suami, dan juga meningkatkan harga diri, sedangkan kekurangannya ialah ibu bekerja memiliki

kecenderungan untuk memiliki konflik peran. Adanya perbedaan kelebihan dan kekurangan yang dijalankan oleh kaum perempuan baik yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan ibu bekerja akan berdampak pada *psychological well – being* yang telah dicapai oleh ibu (Apsaryanthi & Lestari, 2017).

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).

Mengucap syukur atas segala hal dapat dilakukan oleh setiap orang. Bersyukur dapat dilakukan ketika seseorang dalam keadaan suasana hati yang baik, ataupun memperoleh keberhasilan, materi atau uang yang berlimpah. Suasana hati yang gembira dan keadaan yang baik tersebut membuat seseorang dapat mengucap syukur.

Mengucap syukur dapat dilakukan melalui ucapan dan kata-kata positif, pujian, kata-kata manis yang keluar dari mulut seseorang. Bahkan bisa juga seseorang tertawa riang. Bernyanyi-nyanyi sebagai tanda bahagia. Hal ini sangat mudah dilakukan oleh siapa pun yang bersyukur dalam kondisi hati yang menyenangkan (*goodmood*) (Schwart & Clore, 1983, dalam Sirgy, 2012).

Seligman mendefinisikan rasa syukur sebagai perasaan terimakasih dan bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap apa yang diperoleh, serta memberi manfaat positif dari seseorang atau suatu kejadian yang memberi kedamaian (Peterson & Seligman, 2004, dalam Eko Kristanto, 2016).

Menurut Ortony, Clore & Collins (1988), dalam Snyder & Lopez (2012), *gratitude* adalah suatu komponen dari rasa kagum dan sukacita, terdiri atas

pengakuan atas tindakan ungkapan rasa syukur seseorang dan perasaan sukacita atas hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. *Gratitude* merupakan suatu kualitas atau kondisi rasa berterimakasih atau apresiasi yang mengarah pada timbal balik atas diperolehnya kebaikan. *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).

Rasa syukur dalam kehidupan dapat mengarahkan pada pikiran damai, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan lebih dalam lagi, hubungan pribadi yang lebih memuaskan (Snyder& Lopez, 2012). *Gratitude* adalah suatu keadaan senang dan dikaitkan dengan emosi positif, termasuk kepuasan (*contentment*), kebahagiaan, harga diri dan harapan (Overwalle Mervielde, & De Schuyter, 1995, dalam Snyder & Lopez (2012). Fokus pada *gratitude* dapat membuat kehidupan lebih lengkap, bermakna dan produktif ( Emmons & Crumpler, 2000).

Salah satu faktor yang mempengaruhi rasa syukur adalah religiusitas. Penelitian McCullough, Emmons& Tsang (2004) menyatakan bahwa religiusitas merupakan pemahaman seseorang mengenai nilai-nilai keagamaan yang diyakininya. Nilai-nilai keagamaan membuat pelaksananya memiliki harapan dan optimism yang tinggi. Pemahaman seseorang terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu bersyukur (Van Cappelen & Rime, 2014).

Menurut McCullough, Emmons& Tsang, 2004, *gratitude* terdiri dari empat aspek yang saling bergantung. Pertama, individu dengan rasa syukur yang tingkat cenderung mengalami rasa syukur lebih sering (frekuensi), kedua, pengalaman rasa

syukur (intensitas) secara signifikan mempengaruhi munculnya perilaku, individu lebih sensitive terhadap pengalaman hidup yang membangkitkan rasa syukur (rentang), keempat, semakin banyak pengakuan tulus terhadap individu yang mungkin telah berkontribusi terhadap prestasi pribadi mereka (kepadatan).

Menurut Emmons, 2007 (dalam Kristianto, 2016) bersyukur bisa membuat seseorang lebih baik dan bijak, seseorang yang lebih bijaksana dapat menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa aktifitas bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis dan merasakan kepuasan hidup.

Penelitian Apsaryanthi & Lestari (2017) pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Kabupaten Gianyar menemukan bahwa ada perbedaaan signifikan *psychological well-being* antara ibu bekerja dan ibu rumahtangga. Perbedaan peran antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga mempengaruhi *psychological well-beingnya*. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Betz, Cleveland, Rogers dan DeBoer (dalam Matlin, 2012) bahwa pekerjaan yang dimiliki oleh wanita mampu meningkatkan harga diri. Banyak kaum wanita bekerja melaporkan perasaan yang lebih tinggi dalam kompetensi, prestasi, dan kepuasan hidup dibandingkan wanita yang tidak bekerja. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti, 2012 (dalam Apsaryanthi & Lestari, 2017), bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada wanita yang bekerja.

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. Peneliti mewawancarai seorang ibu rumahtangga berusia 40

tahun, inisial Y. Y meninggalkan pekerjaannya yang cukup mapan sebagai Pegawai Negeri Sipil untuk menjadi seorang ibu rumah tangga penuh waktu sejak memiliki anak. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ia merasa senang menjadi ibu rumah tangga dan tidak pernah menyesal memilih untuk berhenti bekerja. Ia bersyukur dengan kehidupannya saat ini dan menikmati saja perannya sebagai ibu rumah tangga.

Dari hasil penelitian awal tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti adakah perbedaan rasa syukur (*gratitude*) antara ibu yang bekerja dengan ibu yang tidak bekerja.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan *gratitude* antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan *gratitude* (rasa syukur) antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu Psikologi khususnya di bidang Psikologi Industri dan Organisasi tentang perbedaan *gratitude* (rasa syukur) pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja.

## 2. Secara Praktis

Sebagai gambaran umum bagi kaum wanita, baik ibu yang bekerja maupun tidak bekerja, agar dapat mengembangkan cara-cara meningkatkan *gratitude* sehingga dapat merasakan kesejahteraan secara psikologis.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

## **2.1. *Gratitude***

### **2.1.1. Defenisi *Gratitude***

*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 Ortony, Clore & Collins (1988), dalam Snyder & Lopez (2012), *gratitude* adalah suatu komponen dari rasa kagum dan sukacita, terdiri atas pengakuan atas tindakan ungkapan rasa syukur seseorang dan perasaan sukacita atas hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

### **2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Gratitude***

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, keimananm yang menyangkut transedental terkait hubungan vertikal dengan Tuhan.

Ortony, Clore & Collins (1988), dalam Snyder & Lopez (2012), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *gratitude* adalah:

- a) Tingkatan dari *judged praiseworthiness*
- b) Deviasi dari tindakan agen yang berasal dari harapan atas peran yang berdasar
- c) Ketertarikan atas kejadian tersebut.

### **2.1.3. Aspek- aspek *Gratitude***

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.

### **2.1.4. Dimensi-dimensi *Gratitude***

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.

#### **2.1.5. Komponen-Komponen *Gratitude***

Menurut Emmons&McCullough (2004), ada tiga komponen penting dalam bersyukur:

- a. *A warm sense of appreciation*, yaitu penilaian dan penghargaan positif terhadap seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang
- b. *A sense of goodwill*, yaitu kehendak yang baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll.
- c. *A disposition to act*, kecenderungan untuk bertindak positif dalam rangka memberikan penghargaan dan berkehendak baik kepada orang lain atas apa yang diperoleh, lingkungan dan Tuhan, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain.

#### **2.1.6. Fungsi *Gratitude***

Menurut McCullough (2001), terdapat tiga fungsi moral dari bersyukur, yaitu:

- a. Bersyukur sebagai barometer moral  
Bersyukur adalah suatu tampilan atas afeksi yang sensitive terhadap tipe khusus perubahan yang terjadi dalam hubungan social individu dan hal ini tergantung dari masukan social kognitif.
- b. Bersyukur sebagai motif moral  
Seseorang yang bersyukur atas bantuan yang diterimanya akan membalas kebaikan dan pemberian dari pemberi dan tidak ingin membalasnya dengan hal-hal negatif.
- c. Bersyukur sebagai penguat moral.  
Dengan mengekspresikan kebersyukuran kepada seseorang yang telah memberikan bantuan maka akan menguatkan perilaku prososial individu tersebut di masa yang akan datang. Beberapa individu termotivasi untuk mengambil bagian dalam tindakan prososial jika lingkungan memberikan pujian yang bersifat menguatkan.

## **2.2. Ibu Bekerja**

Ibu bekerja adalah wanita yang telah menikah dan memiliki tanggungjawab sebagai istri atau ibu dari anak-anaknya sekaligus bekerja di luar rumah sebagai wanita karir (Sigelman, 1994) dan memiliki peran ganda (*double burdon*), yaitu sebagai wanita karir (tugas produktif), melahirkan dan mendidik anak (tugas reproduksi), pengatur rumah tangga sekaligus memegang peranan sosial dalam keluarga (Harjoni, dalam Sastriyani, 2005).

### **2.3.Hipotesis Penelitian**

Dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan yang telah dikemukakan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : ‘Ada perbedaan *gratitude* (rasa syukur) antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja’.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1.METODE**

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah Metode penelitian Kuantitatif. Adapun variabel yang digunakan adalah *Gratitude* (Rasa Syukur) sebagai variabel terikat (dependent variabel).

#### **3.2. DEFENISI OPERASIONAL**

1. ***Gratitude* (Rasa Syukur) (X1)** merupakan ungkapan rasa terima kasih atau respon penerimaan diri atas apa yang diperoleh, yang dapat mengarahkan pada pikiran damai, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan hubungan pribadi yang lebih memuaskan.

#### **3.3. POPULASI DAN METODE PENGAMBILAN SAMPEL**

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bekerja dan ibu tidak bekerja yang memiliki anak balita.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sederhana. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil secara acak sebanyak 32 orang ibu yang bekerja dan 32 orang ibu yang tidak bekerja (ibu rumah tangga).

### 3.4. METODE DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

#### a. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini, menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan adalah Skala *Likert* dengan menggunakan format respon lima (5) pilihan jawaban yang bergerak mulai dari pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Netral), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Skala ini juga memperhatikan daya diskriminasi dengan menggunakan pernyataan *Favorabel* dan pernyataan *Unfavorabel* (Azwar, 1999). Cara penilaian skala yaitu dengan cara memberikan skor pada sebuah skala agar dapat dianalisis lebih lanjut.

**Tabel 1. Skor Jawaban Skala Likert**

<b>Jawaban</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

#### b. Instrumen Pengumpulan Data

Adapun Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada satu yaitu: Instrumen Skala *Syukur GQ-6*.

Skala yang disusun oleh McCullough, Emmons & Tsang ini mengungkap tentang :

1. *A warm of sense*, 2. *Sense of Goodwill*, 3. *A Disposition to Act*.

Berikut adalah blue print dari skala syukur GQ-6:

**Tabel 2. Blue Print Gratitude**

No	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>a warm sense of appreciation</i>	1, 4	3	<b>3</b>
2	<i>a sense of goodwill</i>	5	-	<b>1</b>
3	<i>a disposition of act</i>	2	6	<b>1</b>
	<b>JUMLAH</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>

### 3.5. TAHAPAN PENELITIAN

#### a. Tahapan Persiapan

Pada tahapan ini, penyusun mengajukan proposal yang kemudian diajukan kepada lembaga penelitian universitas untuk ditindaklanjuti. Penyusun juga akan berdiskusi dengan rekan-rekan untuk mengetahui batasan-batasan masalah yang diangkat serta menentukan jenis alat ukur dan metode pengukuran yang reliabel dan valid. Kemudian penyusun akan data pada suatu perusahaan.

#### b. Tahapan Pengumpulan Data

Pada tahapan ini, setelah menerima ijin dari tempat penelitian. Penyusun akan segera menentukan waktu *briefing* untuk memberi sedikit penjelasan dasar penelitian ini dilakukan. Kemudian, penyusun akan merencanakan pengumpulan data dengan diawali pemberian *informed consent* yang dilanjutkan dengan mengumpulkan para sampel yang sebelumnya telah ditentukan melalui metode *sampling* yang tepat. Penyusun akan membagikan alat ukur berupa kuesioner untuk direspon oleh sampel penelitian.

#### c. Tahapan Analisis data

Pada tahapan ini penyusun akan melakukan konversi respon sampel untuk dapat diolah ke dalam bentuk angka. Kemudian, penyusun akan melakukan tahapan analisis yang didahului berupa tahapan uji normalitas dan linearitas. Setelah tahapan tersebut, penyusun akan membuat hasil penelitian dan

pembahasan akan uji hipotesa dan pertanyaan penelitian yang telah didapat sebelumnya.

**d. Tahapan penyusunan Laporan**

Pada tahapan ini penyusun akan melakukan proses elaborasi pembentukan laporan penelitian dan kemudian akan diajukan kepada Lembaga penelitian Universitas.

**3.6. TEKNIK ANALISIS DATA**

Analisa data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Menurut Hadi (2000), analisa data adalah cara peneliti dalam mengolah data yang terkumpul sehingga mendapat suatu kesimpulan dari penelitiannya.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa statistic dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Statistik bekerja dengan angka-angka, artinya angka tersebut menunjukkan frekuensi dari nilai.
2. Statistic merupakan objektif, sehingga unsur-unsur subjektif dapat dihindarkan dalam arti statistic sebagai alat penelitian tidak dapat berbicara lain selain apa adanya.
3. Statistik bersifat universal, dalam arti dapat digunakan semua bidang penelitian (dalam Hadi, 2000).

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan uji asumsi dan uji hipotesa.

**1) Uji Asumsi**

Beberapa persyaratan harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis, adalah terpenuhinya uji asumsi. Maka uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas uji linieritas.

**2) Uji Hipotesa**

Uji hipotesa yang digunakan dalam menjawab rumusan masalah pada penelitian ini adalah uji *Independent t-test*. Uji ini digunakan untuk melihat apakah terdapat suatu perbedaan yang signifikan antara rata-rata dari dua kelompok. Teknik independent t-test dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS 17.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. HASIL PENELITIAN

##### 4.1.1. Deskripsi Hasil Penelitian

Setelah data dari skala penelitian terkumpul, kemudian dilakukan analisis data yang meliputi analisis deskriptif dan analisis independent t-test. Analisis deskriptif meliputi perbandingan antara mean hipotetis dengan mean empiris. Hasil mean hipotetik dan mean empirik *Gratitude* (Rasa Syukur) :

##### a. Mean Hipotetik

Mean Hipotetik adalah nilai rata-rata yang didapatkan dari perkalian antara jumlah aitem yang sah dengan skor terendah ditambah dengan perkalian antara jumlah aitem sah dengan skor tertinggi kemudian dibagi dua. Mean hipotetik untuk mengungkap *gratitude* (rasa syukur) pada penelitian ini adalah  $(7 \times 1) + (7 \times 6) : 2 = 24.5$

##### b. Mean Empirik

Mean Empirik adalah nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian skor total keseluruhan subjek, dimana nilai mean empirik *gratitude* ibu bekerja pada penelitian ini adalah 36.38, dan nilai mean empirik atau rata-rata *gratitude* ibu tidak bekerja adalah 34.34.

##### c. Kriteria

Untuk mengetahui bagaimana *gratitude* ibu bekerja dengan ibu tidak bekerja, maka perlu dibandingkan antara mean hipotetik dengan mean empiric, yaitu dengan memperhatikan besarnya SD (Standar Deviasi) dari variable yang sedang diukur. Besar SD pada variable *gratitude* adalah:

**Tabel 3. Data Hipotetik dan Data Empirik *Gratitude***

			<i>Gratitude</i>	
			Ibu Bekerja	Ibu Tidak Bekerja
Hipotetik	Nilai	Minimum	6	6
		Maksimum	42	42
	Mean		24.5	24.5
	SD		6.0	6.0
Empirik	Nilai	Minimum	27	25
		Maksimum	42	42
	Mean		36.36	34.34
	SD		4.156	4.037

Berdasarkan deskripsi data penelitian dapat diketahui bahwa mean empirik pada variabel *gratitude* sebesar 36.36 berada diatas mean hipotetis, sebesar 24. Hal ini menunjukkan subjek rata-rata memiliki *gratitude* yang berada dalam kategori tinggi.

d. Ketentuan Kategorisasi

Dalam penelitian ini, peneliti mengkategorisasikan pembagian skala *gratitude* dalam 3 bagian. Tabel pengkategorisasian dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Gratitude***

Kategori	Ketentuan	<i>Gratitude</i>
	Skor	Skor
Tinggi	$(u - 1.\hat{O}) \leq X$	$30 \leq X$
Sedang	$(u - 1.\hat{O}) \leq X \leq (u + 1.\hat{O})$	$18 \leq X \leq 30$
Rendah	$X \leq (u + 1.\hat{O})$	$X \leq 18$

Untuk menjelaskan hasil deskriptif dari penelitian sebelumnya peneliti menjabarkan hasil penelitian dari subyek dalam penelitian ini. Berikut adalah hasil uji deskriptif dari *gratitude*:

e. Kategorisasi Data

01. Kategorisasi Data *Gratitude*

**Tabel 5. Kategorisasi Data *Gratitude***

	Kategorisasi
--	--------------

<b>Gratitude</b>	<b>Rendah</b>		<b>Sedang</b>		<b>Tinggi</b>	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Ibu Bekerja	0	0	3	9.4	29	90.6
Ibu Tidak Bekerja	0	0	4	12.5	28	87.5

Dari tabel diatas maka dapat kita ketahui bahwa banyaknya ibu bekerja yang memiliki *gratitude* yang berada pada kategori sedang berjumlah 3 orang (9.4%), dan kategori tinggi berjumlah 29 orang (90.6%). Sedangkan *gratitude* pada ibu yang tidak bekerja berada pada kategori sedang berjumlah 4 orang (12.5%), dan kategori tinggi berjumlah 28 orang (87.5%).

## 02. Kategorisasi Data Usia

**Tabel 6. Kategorisasi Data berdasarkan usia subjek (tahun)**

<b>Usia ( tahun )</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	
	<b>Ibu Bekerja</b>	<b>Ibu Tidak Bekerja</b>
25-30	3	1
31-35	11	8
36-40	12	13
41-45	6	8
46-50	0	2
Total	32	32

Dari tabel diatas maka dapat kita ketahui bahwa banyaknya ibu bekerja yang memiliki berada pada rentang usia 25-30 tahun berjumlah 3 orang, rentang usia 31-35 tahun berjumlah 11 orang, rentang usia 36-40 tahun berjumlah 12 orang, rentang usia 41-45 tahun berjumlah 6 orang, rentang usia 46-50 tahun tidak ada. Sedangkan banyaknya ibu yang tidak bekerja, rentang usia 25-30 tahun berjumlah 1 orang, rentang usia 31-35 tahun berjumlah 8 orang, rentang usia 36-40 tahun berjumlah 13 orang, rentang usia 41-45 tahun berjumlah 8 orang, dan pada rentang usia 46-50 tahun berjumlah 2 orang.

## 03. Kategorisasi Data Lama Menikah

**Tabel 8. Kategorisasi data berdasarkan lama menikah (tahun)**

Lama Menikah ( tahun )	Jumlah Subjek	
	Ibu Bekerja	Ibu Tidak Bekerja
0-5	6	1
6-10	16	13
11-15	4	16
16-20	5	4
21-25	0	0
26-30	1	0
Total	32	32

Dari tabel diatas maka dapat kita ketahui bahwa banyaknya ibu bekerja dengan lama menikah berada pada rentang usia 0-5 tahun berjumlah 6 orang, lama menikah dengan rentang 6-10 tahun berjumlah 16 orang, lama menikah dengan rentang 11-15 tahun berjumlah 4 orang, lama menikah dengan rentang 16-20 tahun berjumlah 5 orang, lama menikah dengan rentang 26-30 tahun berjumlah 1 orang, lama k menikah dengan rentang 21-25 tahun tidak ada. Sedangkan pada ibu tidak bekerja dengan lama menikah berada pada rentang usia 0-5 tahun berjumlah 1 orang, lama menikah dengan rentang 6-10 tahun berjumlah 12 orang, lama menikah dengan rentang 11-15 tahun berjumlah 15 orang, lama menikah dengan rentang 16-20 tahun berjumlah 4 orang, lama menikah dengan rentang 21-25 tahun dan rentang 26-30 tahun berjumlah tidak ada.

#### **4.1.2. Hasil Uji Asumsi**

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variabel terdistribusi secara normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows 17*. Kategori yang

digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika  $p > 0,05$  maka uji normalitasnya dikatakan normal dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka normalitasnya dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikutnya:

**Tabel 8. Hasil Uji Tes Distribusi Normal**

		bekerja	Tidakbekerja
N		32	32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	36.38	34.34
	Std. Deviation	4.156	4.037
Most Extreme Differences	Absolute	.121	.127
	Positive	.088	.123
	Negative	-.121	-.127
Kolmogorov-Smirnov Z		.684	.719
Asymp. Sig. (2-tailed)		.738	.680

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil perhitungan data penelitian menunjukkan nilai koefisien K-S-Z pada variabel *gratitude* ibu bekerja adalah 0.738 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,738 > 0,05$  dan koefisien K-S-Z pada variabel *gratitude* ibu tidak bekerja adalah sebesar 0.680 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,680 > 0,05$ , maka diketahui bahwa data penelitian adalah normal atau memenuhi persyaratan uji normalitas.

## 5. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians dimaksudkan untuk mengetahui apakah data dari variable yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen. Berdasarkan uji homogenitas varians diketahui bahwa subjek penelitian dari sampel homogen. Sebagai kriterianya apabila phitung  $> 0.050$  maka dinyatakan homogen (Hadi & Pamardiningsih, 2000). Untuk lebih jelas dalam melihat besarnya koefisien homogenitas dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas**

Bekerja

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.866	8	20	.027

**ANOVA**

Bekerja

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	102.925	11	9.357	.433	.923
Within Groups	432.575	20	21.629		
Total	535.500	31			

**3. Uji *Independent t-test* antara *gratitude* (rasa syukur) Ibu Bekerja dan Ibu tidak**

**Bekerja**

Uji *independent t-test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan *gratitude* (rasa syukur) yang dialami oleh ibu yang bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

Hasil uji perbedaan *gratitude* ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat dilihat pada table dibawah ini.

**Tabel 10. Uji *Independent Samples Test***

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
<i>gratitude</i>	Equal variances assumed	.186	.668	1.983	62	.052	2.031	1.024	-.016	4.079
	Equal variances not assumed			1.983	61.948	.052	2.031	1.024	-.016	4.079

Hasil uji *independent t-test* menunjukkan bahwa signifikansi atau  $p = 0.668$ ,  $p > 0.05$ , maka  $H_0$  diterima, yaitu tidak ada perbedaan *gratitude* antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja. Hasil tersebut juga dapat diperoleh membandingkan t-hitung dengan t-tabel (t-hitung= 1.983 dan t-tabel = 1.998 , t-hitung< t-tabel), yang artinya bahwa hipotesa

dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian dapat dikatakan pada penelitian ini menunjukkan *gratitude* yang tidak berbeda secara bermakna antara Ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja.

#### 4.2. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada perbedaan *gratitude* ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *gratitude* antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja ( $p=0.668$ ;  $p>0.05$ ). Signifikansi perbedaan *gratitude* antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dapat dilihat dari perbandingan t-hitung dengan t-tabel. Nilai t-hitung penelitian ini sebesar 1.983 sedangkan nilai t-table sebesar 1.998 ( $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ ), dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%.

Selain itu, untuk melihat perbedaan *gratitude* pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja juga dapat dilihat dari nilai mean dari masing-masing kelompok, dimana *mean* pada ibu bekerja sebesar 36.36 dan *mean* pada ibu tidak bekerja sebesar 34.34. Hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan *gratitude* antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja.

Hal ini sesuai dengan kategorisasi data yang didapatkan peneliti bahwa pada kategori sedang *gratitude* ibu bekerja sebanyak 3 orang (9.4%), dan *gratitude* ibu tidak bekerja sebanyak 4 orang (12.5%),. Sedangkan pada kategori tinggi *gratitude* ibu bekerja sebanyak 29 orang (90.6%), dan *gratitude* ibu tidak bekerja sebanyak 28 orang (87.5%). Dengan demikian dapat dilihat bahwa *gratitude* pada ibu bekerja tidak berbeda secara signifikan daripada ibu tidak bekerja.

Rasa bersyukur tidak dibatasi oleh pekerjaan yang dimilikinya, sehingga tidak ada perbedaan rasa syukur yang dimiliki oleh wanita yang bekerja ataupun yang tidak bekerja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hefferon & Boniwell, 2013 (dalam Kristianto, 2016). Dikatakan bahwa rasa syukur (*gratitude*) merupakan salah satu bentuk dari ekspresi

kebahagiaan yang berhubungan dengan kesejahteraan. Aktifitas bersyukur dapat memelihara dan mempertahankan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa ada perbedaan psychological well-being antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, dalam penelitian ini tidak ditemukan adanya perbedaan *gratitude* yang signifikan antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh factor lainnya yang lebih mempengaruhi *gratitude*.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *gratitude*. McCullough, Emmons & Tsang (2004) menyatakan ada 3 faktor yang berkontribusi dalam rasa syukur (*gratitude*) 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. 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.

Selain itu juga ditemukan bahwa responden dalam jumlah terbanyak pada penelitian ini berada pada rentang usia 30-40 tahun yaitu ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dengan rentang usia dewasa awal menuju usia dewasa madya. Umumnya responden penelitian ini juga berada dalam rentang lamanya menikah antara 6-15 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok populasi, jika ditinjau dari faktor demografis tidak berbeda secara signifikan, baik ibu bekerja maupun ibu tidak bekerja. Dengan demikian *gratitude* tidak dipengaruhi oleh factor-faktor demografis secara signifikan, termasuk factor usia dan lama menikah.

Penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan termasuk didalamnya adalah jumlah responden yang terbatas (32 orang ibu bekerja dan 32 orang ibu tidak bekerja), sehingga karakteristik responden penelitian juga tidak dapat dibedakan secara signifikan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. KESIMPULAN**

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan berupa rangkuman dari hasil penelitian serta saran yang berupa praktis dan metodologi untuk penelitian selanjutnya. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya perbedaan *gratitude* antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja ( $p=0,668$ ;  $p>0.05$ )
2. Hasil penelitian dengan menggunakan analisis data menunjukkan bahwa nilai t-hitung 1.983 lebih kecil dibandingkan dengan nilai t-table sebesar 1.998 ( $t\text{-hitung} <$

t-tabel), yang artinya  $H_0$  diterima, yaitu bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja.

3. Selain itu berdasarkan perbandingan *mean* pada ibu bekerja sebesar 36.36 dan *mean* pada ibu tidak bekerja sebesar 34.34, menunjukkan bahwa *gratitude* ibu yang bekerja lebih besar, namun tidak signifikan perbedaannya bila dibandingkan dengan *gratitude* ibu tidak bekerja.

## 5.2. SARAN

### 1. Bagi Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja

Bagi para ibu bekerja dan tidak bekerja diharapkan agar tetap mempertahankan atau meningkatkan rasa syukur (*gratitude*) yang dimiliki, yaitu dengan meningkatkan aspek spiritual (keagamaan), *prosociality* (kemauan untuk membantu dan memperhatikan orang lain), serta meningkatkan *emotional well-being* (perasaan sejahtera secara emosional).

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama dengan penelitian ini, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *gratitude* pada ibu bekerja maupun ibu tidak bekerja, 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, status sosial, pekerjaan, latar belakang, budaya, kesehatan fungsi fisik, factor kepercayaan dan emosi, harga diri positif, serta factor eksternal dan internal lainnya pada individu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alteza, M. & Hidayati, L. (2008). *Work - Family Conflict* Pada Wanita Bekerja: Studi Tentang Penyebab, Dampak dan Strategi *Coping*. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.
- APA. December 12, 2011. *Working Moms Feel Better than Stay-at-Home Moms, Study Finds*. Diakses tanggal 09 Oktober 2017.  
<http://www.apa.org/news/press/releases/2011/12/working-moms.aspx>.
- Apsaryanthi, N.L.K, & Lestari, M.D. (2017). Perbedaan tingkat *Psychological Well – Being* Pada Ibu rumah tangga dengan Ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. Jurnal Psikologi Udayana 2017, Vol. 4, No. 1, 110 – 118. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana. ISSN: 2354 5607 110
- Ciarrochi, J.W., Dy-Liacco, G.S. and Deneke, E. (2008). *Gods or rituals? Relational faith, spiritual discontent, and religious practices as predictors of hope and optimism*. *Journal of Positive Psychology*, 3(2): 120-26
- 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).
- Jarden, A, Dr. (2011). *Positive Psychological Assessment: A practical introduction to empirically validated research tools for measuring wellbeing*.  
<http://www.academia.edu>
- Kartono, K. 1981. Psikologi Wanita: Wanita sebagai Ibu dan Nenek. Bandung: Penerbit Alumni.
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan. *Seminar Asean 2<sup>nd</sup> Psychology & Humanity. Psychology Forum UMM*.
- Lubis, N. L. (2013). Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- 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 W. 2002. Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, Jilid II. Terjemahan Life-Span Development. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sastriyani, S.H. 2005. Women in Public Sector (Perempuan di Sektor Publik). Yogyakarta: Pusat Studi Wanita UGM.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*. American Psychologist.

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



# UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Sutomo No. 4 A Telepon (061) 4522922 ; 4522831 ; 4565635 P.O.Box 1133 Fax. 4571426 Medan 20234 - Indonesia

### SURAT KETERANGAN

No: \_\_\_/F.Psi/IX/2017

Dekan Fakultas Psikologi Univeritas HKBP Nommensen, dengan ini menerangkan bahwa:

**Nama : Nancy Naomi Gabe Parsaulian Aritonang, S.Psi, M.Psi, Psikolog**  
**Status : Dosen Tetap Fakultas Psikologi**

dalah benar telah melaksanakan penelitian dengan judul "Perbedaan Rasa Syukur (*Gratitude*) pada Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 20 September 2017

Dekan,  
  
Freddy Butarbutar, M.Psi

Tembusan:

1. Rektor
2. WR I, II
3. Peringgal