

**PENERAPAN *GRATITUDE JOURNAL* UNTUK  
MENURUNKAN GEJALA DEPRESIF PADA  
PENDERITA KANKER: STUDI DENGAN  
*ECOLOGICAL MOMENTARY ASSESSMENT***

**TESIS**

Oleh  
Eric Sucitra  
717171008



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

**PENERAPAN *GRATITUDE JOURNAL* UNTUK  
MENURUNKAN GEJALA DEPRESIF PADA  
PENDERITA KANKER: STUDI DENGAN  
*ECOLOGICAL MOMENTARY ASSESSMENT***

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)**

Oleh  
Eric Sucitra  
717171008



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN

Saya, Eric Sucitra, dengan Nomor Induk: 717171008

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada  
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Penerapan *Gratitude Journal* untuk Menurunkan Gejala  
Depresif pada Penderita Kanker: Studi dengan *Ecological Momentary Assessment*

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 10 Jan 2018



**Eric Sucitra**

**717171008**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI  
TESIS OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eric Sucitra

NIM : 717171008

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN GRATITUDE JOURNAL UNTUK MENURUNKAN GEJALA  
DEPRESIF PADA PENDERITA KANKER: *STUDI DENGAN ECOLOGICAL  
MOMENTARY ASSESSMENT***

*The Application of Gratitude Journal to Reduce Depressive Symptoms in People  
Living with Cancer: A Study using Ecological Momentary Assessment*

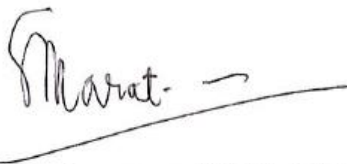
Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Desember 2019

Yang menyatakan,

Mengetahui,



Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at, Psi.



Eric Sucitra

Karya ilmiah telah dipublikasikan:

Tahun Terbit : 2019

Judul Karya : Penerapan *Gratitude Journal* untuk Menurunkan Gejala Depresif pada Penderita Kanker: Studi dengan *Ecological Momentary Assessment*

Nama Media : Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni

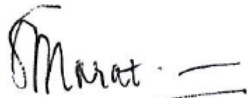
URL : <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/3466>

## LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**Judul Tesis** : Penerapan *Gratitude Journal* untuk Menurunkan Gejala Depresif pada Penderita Kanker: Studi dengan *Ecological Momentary Assessment*  
**Nama/NIM Mahasiswa** : Eric Sucitra / 717171008

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 10 Januari 2019

Pembimbing I



Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at, Psi.

Pembimbing II



Sri Tiatri, PhD., Psi.

Ketua Program




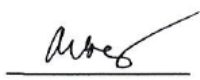

Dr. P. Tommy Y/S. Suyasa, Psikolog

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**Judul Tesis** : Penerapan *Gratitude Journal* untuk Menurunkan Gejala Depresif pada Penderita Kanker: Studi dengan *Ecological Momentary Assessment*

**Nama/NIM Mahasiswa** : Eric Sucitra / 717171008

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 10 Januari 2019

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog	Penguji I	
Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Dr., Psikolog	Penguji II	
Sri Tiatri, PhD., Psikolog	Penguji III	

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

## Kata Pengantar

Puji syukur peneliti naikkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih anugrahNya yang memberikan peneliti kekuatan dan hikmat, sehingga peneliti dapat memulai dan menyelesaikan laporan tesis ini tepat waktu untuk jenjang pendidikan Magister Psikologi Profesi di Universitas Tarumanagara.

Tesis ini dapat selesai karena dukungan dari banyak sekali pihak, sehingga peneliti juga hendak mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat supaya saya dapat menyelesaikan program studi ini dengan baik, yaitu kepada papa, mama, dan Ricky sebagai kakak saya yang selalu mendoakan saya.

Berikutnya saya juga ucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at, Psikolog dan Ibu Sri Tiatri, PhD., Psikolog yang dengan sabar telah membimbing dan memberikan banyak *insight* dalam penelitian saya. Saya juga berterima kasih kepada Dr.phil. Edo S. Jaya, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan ide penelitian intervensi berbasis *diary sampling*. Puji syukur juga saya panjatkan karena pengajaran dan bantuan dari seluruh dosen, serta staf sekretariat psikologi yang telah banyak membantu saya.

Penelitian ini juga tidak akan dapat dimulai tanpa adanya Bapak Dennis V. Valencia yang telah mengenalkan saya kepada pihak Rumah Sakit X. Terima kasih juga kepada Ibu Triana selaku CEO Rumah Sakit X yang atas izin yang diberikan dan bimbingan dari staff bagian paliatif, yakni Dokter Donda dan Suster Marianida.

Saya juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada komunitas gereja yang telah menopang dan mendukung saya, terutama kepada staff

kepengurusan Dept. Litbang, yakni Nessya, Kevin, Yusak, Ary, dan Andri, juga kepada Dept. Youth, yaitu Nathan, Denny, Lidya, Tasha, dan Florencia selaku adik-adik rohani yang sangat saya kasihi. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat rohani saya, yaitu kepada Komsel Kingdom, Komsel New Life, dan Komsel Youth Alpha atas *support* yang senantiasa diberikan.

Peneliti juga bersyukur atas teman-teman satu angkatan yang telah menjadi tempat bertukar pendapat sejak awal perkuliahan, yaitu kepada Kresna, Agita, Dena, Yosephine, Nadya, Afa, Bianca, dan Sylvia. Tanpa adanya *support* dan pertukaran ilmu yang ada, tesis ini juga tidak dapat selesai dengan baik.

Demikian saya ekspresikan rasa syukur dan terima kasih kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah mendukung keseluruhan proses penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Pengharapan saya adalah supaya tesis ini dapat memberikan wawasan dan *insight* yang baru dalam perkembangan ilmu psikologi.

Jakarta, Januari 2019

Peneliti

Eric Sucitra, BPsychSc (Hons)



## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi .....	iii
Daftar Tabel .....	vi
Daftar Gambar .....	vii
Daftar Lampiran .....	viii
Abstrak .....	ix
Daftar Pustaka .....	P-1
Bab I Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian .....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	13
1.4.2 Manfaat Praktis .....	13
Bab II Kajian Pustaka	
2.1 Depresi	
2.1.1 Indikasi Depresi Berdasarkan <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder</i> .....	15
2.1.2 <i>Depressive Cognitive Triad</i> .....	17
2.1.3 <i>The Hopelessness Theory of Depression</i> .....	19
2.1.4 Perkembangan Depresi .....	21

2.2 <i>Gratitude</i>	
2.2.1 Definisi <i>Gratitude</i> .....	22
2.2.2 Indikasi/Operasionalisasi <i>Gratitude</i> .....	27
2.3 <i>Counting Blessings (Gratitude Journal)</i>	
2.3.1 Definisi <i>Gratitude Journal</i> .....	28
2.4 Kerangka Berpikir dan Hipotesis .....	30

### Bab III Metode Penelitian

3.1 Partisipan	
3.1.1 Kriteria dan Karakteristik Partisipan .....	34
3.1.2 Jenis Sampling .....	36
3.2 Desain Penelitian .....	36
3.3 <i>Setting</i> Lokasi dan Perlengkapan Penelitian .....	42
3.4 Pengukuran Variabel	
3.4.1 Depresi .....	43
3.4.2 <i>Gratitude</i> .....	51
3.5 Prosedur Penelitian .....	53
3.6 Prosedur Intervensi <i>Gratitude Journal</i> .....	55
3.7 Metode Analisis Statistik .....	57

### Bab IV Hasil Penelitian

4.1 Hasil Analisis Statistik	
4.1.1 Gejala Depresif .....	58
4.1.2 <i>Gratitude Trait</i> .....	60
4.1.3 <i>Ecological Momentary Assessment</i> .....	61

4.2 Hasil Intervensi Secara Individual	
4.2.1 Partisipan B .....	61
4.2.2 Partisipan N .....	64
4.2.3 Partisipan Y .....	66
4.2.4 Partisipan A .....	68
4.2.5 Partisipan L .....	70
4.2.6 Partisipan S .....	71
4.3 Hasil Analisis Tematik	
4.3.1 Menghargai Kesehatan Fisik dan Menjadi Produktif .....	73
4.3.2 Koneksi Sosial yang Bermakna .....	76
4.3.3 Menikmati Momen Sederhana dalam Keseharian ( <i>Mindfulness</i> ) .....	79
4.3.4 Spiritualitas dan Religiusitas sebagai Pemicu Kebahagiaan .....	80
Bab V Diskusi, Kesimpulan, dan Saran	
5.1 Diskusi .....	83
5.2 Kesimpulan .....	90
5.3 Saran .....	90

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Depresi Responden Studi di RSUP Dr. Sardjito dan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto .....	5
Tabel 2 Data Demografis Partisipan Penelitian .....	35
Tabel 3 Interpretasi dari Skor Alat Ukur BDI-II .....	44
Tabel 4 Koefisien Regresi Standard dengan <i>Promax-Rotated Maximum Likelihood Factor</i> dari <i>Beck Depression Inventory-II</i> terhadap Sampel Pasien Rawat Jalan dengan Depresi Klinis.....	48
Tabel 5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GQ-6 dan BDI-II Seluruh Partisipan.....	59
Tabel 6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GQ-6 dan BDI-II Partisipan B .....	63
Tabel 7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GQ-6 dan BDI-II Partisipan N .....	66
Tabel 8 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GQ-6 dan BDI-II Partisipan Y .....	68
Tabel 9 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GQ-6 dan BDI-II Partisipan A .....	70
Tabel 10 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GQ-6 dan BDI-II Partisipan L .....	71
Tabel 11 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GQ-6 dan BDI-II Partisipan S .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Infografis Estimasi Persentase Insiden dan Kematian Sebagai Akibat dari Kanker secara Internasional pada Tahun 2012 (KKRI, 2015) .....	2
---	---

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian (PP) dan Lembar Persetujuan setelah Penjelasan (PSP) .....	L-1
Lampiran 2 Alat Ukur <i>The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (Adaptasi)</i> .....	L-3
Lampiran 3 Alat Ukur <i>Beck Depression Inventory (BDI-II) Cognitive Dimension</i> .....	L-5
Lampiran 4 Kriteria-Kriteria <i>Major Depressive Disorder</i> dan <i>Persistent Depressive Disorder</i> berdasarkan DSM-V.....	L-8
Lampiran 5 Tabel Hasil Uji <i>Normalitas Shapiro-Wilk Skor Pretest Posttest The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6) &amp; Beck Depression Inventory-II (BDI-II)</i> .....	L-11
Lampiran 6 Tabel Hasil Uji Perbedaan Skor <i>Pretest Posttest GQ-6 dan BDI-II</i> dengan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	L-12
Lampiran 7 Tabel Hasil Uji <i>Normalitas Shapiro-Wilk Skor BDI-II Cognitive Dimension (Adaptasi)</i> .....	L-14
Lampiran 8 Tabel Hasil Uji Perbedaan <i>Kruskall-Wallis</i> pada Tiga Kondisi Waktu yang Berbeda terhadap Skor BDI-II (Dimensi Kognitif).....	L-15
Lampiran 9 Tabel Hasil Analisis Tematik .....	L-17

**PENERAPAN *GRATITUDE JOURNAL* UNTUK MENURUNKAN  
GEJALA DEPRESIF PADA PENDERITA KANKER: STUDI DENGAN  
*ECOLOGICAL MOMENTARY ASSESSMENT***

Eric Sucitra (717171008)  
Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at, Psi  
Sri Tiatri, PhD., Psi.  
Universitas Tarumanagara

**ABSTRAK**

Kanker adalah sebuah masalah medis serius yang memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup penderita secara holistik, termasuk masalah kejiwaan yang mengarah pada gejala depresif. *Negative inferential style*, yakni sebuah gaya pikir yang cenderung memproses peristiwa hidup secara lebih negatif dari biasanya, diduga sebagai salah satu faktor yang memicu penderita kanker untuk mengembangkan gejala depresif. Studi ini bertujuan untuk memeriksa penerapan intervensi yang berfokus pada aspek kognitif individu dalam bentuk aktivitas *gratitude journal* untuk mengurangi gejala depresif partisipan. Penelitian ini juga menggunakan *ecological momentary assessment* untuk memeriksa fluktuasi mood depresif dalam partisipan. Enam partisipan berusia 12 tahun ke atas dengan diagnosis kanker dan gejala depresif (skor BDI-II > 0) direkrut dan menyelesaikan aktivitas *gratitude journal* selama dua minggu. Uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Kruskall-Wallis Test* dilakukan untuk menganalisis data. Studi ini juga melakukan analisis tematik dalam bentuk *coding* untuk menemukan *protective factors* terhadap depresi yang terkandung dalam *gratitude journal*. Studi ini tidak menemukan perbedaan bermakna pada skor *pretest-posttest trait gratitude*, namun menemukan penurunan skor yang signifikan pada gejala depresif. Terakhir, peneliti tidak menemukan adanya perbedaan bermakna dalam gejala depresif pada tiga kondisi waktu yang berbeda. Studi ini menunjukkan bahwa *gratitude journal* dapat digunakan sebagai jenis intervensi yang dapat mendampingi intervensi lain karena karakteristik aktivitasnya yang sederhana. Akan tetapi, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut yang memeriksa penerapan *gratitude journal* terhadap penderita depresi klinis sebelum konklusi mengenai efektivitas dari aktivitas *gratitude journal* dapat ditegakkan.

Kata Kunci: depresi, *gratitude trait*, *gratitude journal*, *protective factors*

# THE APPLICATION OF GRATITUDE JOURNAL TO REDUCE DEPRESSIVE SYMPTOMS ON PEOPLE LIVING WITH CANCER: A STUDY USING ECOLOGICAL MOMENTARY ASSESSMENT

Eric Sucitra (717171008)  
Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at, Psi  
Sri Tiatri, PhD., Psi.  
Universitas Tarumanagara

## ABSTRACT

Cancer is a group of medical diseases that has detrimental impacts on the sufferers' quality of life holistically, which includes psychological issues that may lead them to heightened depressive symptoms. Negative inferential style, defined as the tendency to interpret or attribute negative life events in maladaptive ways, has been suggested to be a risk factor contributing to the development of depressive symptoms. The current study aimed to investigate the application of cognitive-based intervention in the form of gratitude journal to reduce depressive symptoms. In addition, the study was designed to explore the fluctuating depressive mood among cancer sufferers by utilizing ecological momentary assessment. Six participants above 12 year-old with cancer diagnosis and depressive symptoms ( $BDI-II > 0$ ) were recruited and completed *gratitude journal* activity for two weeks. Non-parametric statistical analyses in the form of Wilcoxon Signed Rank Test and Kruskal-Wallis Test were conducted to analyse the data. Findings showed no significant differences between gratitude trait pretest-posttest scores. In contrast, there were significant differences among depressive scores, indicating that the intervention helps to reduce depressive symptoms among cancer sufferers. It was further revealed that the analyses failed to find significant depressive symptoms' differences among three different time points. The findings suggest that gratitude journal can be used as an effective side-intervention that complements other type of intervention to reduce depressive symptoms due to its "easy-to-do" nature. However, future larger research is necessary to establish its efficacy to treat individuals with more serious depressive symptoms.

Key words: *depression, gratitude trait, gratitude journal, protective factor*