

Wongpy, Novensia. (154115017). Studi kasus: Pengaruh *Gratitude Therapy* dalam Menurunkan Simtom Depresi pada Perempuan Hamil di Luar Nikah. Tesis Sarjana Strata 2. Surabaya: Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2018).

ABSTRAK

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

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