

## PENGARUH RASA SYUKUR DAN KECEMASAN DENGAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA

Andicha Aristama<sup>1\*</sup>, Junaidi<sup>2</sup>, Prida Harkina<sup>3</sup>, Octa Reni Setiawati<sup>4</sup>  
Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh rasa syukur dan kecemasan terhadap stres pada ibu rumah tangga. Populasi dalam penelitian ini merupakan ibu rumah tangga yang tinggal di Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung dengan jumlah sampel 113 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengambilan data menggunakan 3 (tiga) instrumen alat ukur yaitu skala stres, skala rasa syukur dan skala kecemasan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur dan kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga di Lingkungan 1 Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. Uji hipotesis menunjukkan bahwa rasa syukur berkorelasi dengan stres dan kecemasan berkorelasi dengan stres. Sumbangan yang diberikan variabel rasa syukur adalah sebesar 9,58 % dan sumbangan yang diberikan variabel dukungan sosial adalah 62,83%, sedangkan 27,59% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar desain penelitian ini. Adapun saran bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang peran rasa syukur dan kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga untuk dapat lebih mendalami lagi serta meneliti faktor-faktor lain sehingga penelitian lebih luas tidak hanya mencakup faktor rasa syukur dan kecemasan saja.

**Kata Kunci:** Rasa Syukur, Kecemasan, Stres, Ibu Rumah Tangga

### Abstract

This study aims to see effect of gratitude and anxiety to stress in housewives. The population in this study are housewives who live in Kelurahan Rajabasa, Bandar Lampung. The sample is a housewife who lives in Lingkungan 1 Kelurahan Rajabasa totaling 113 people. The sampling technique in this study used a purposive sampling. The data collection method used 3 (three) measuring instruments, namely the stress scale, gratitude scale and anxiety scale. The data analysis technique used multiple regression analysis techniques. The results of data analysis showed that there was a significant effect between gratitude and anxiety with stress on housewives in Lingkungan 1 Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. Hypothesis testing shows that gratitude is correlated with stress and anxiety is correlated with stress. The contribution given by the gratitude variable is 9.58% and the contribution given by the social support variable is 62.83%, while the other 27.59% is influenced by factors outside the design of this study.

**Keywords:** Gratitude, Worry, Stress, Housewife

---

#### \*Corresponding Author:

Andicha Aristama  
Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Malahayati, Bandar Lampung  
Email: [andhicaaristama@gmail.com](mailto:andhicaaristama@gmail.com)

#### Article History

Submitted: 07 Februari 2023  
Accepted: 03 Maret 2024  
Available online: 15 Maret 2024

## **PENDAHULUAN**

Seorang wanita yang sudah menikah memiliki peran sebagai istri, ibu, dan *homemaker* (pekerja rumah tangga). Walaupun wanita yang sudah menikah memilih untuk tetap bekerja, tugas utama sebagai wanita yang sudah menikah tetap harus menjalankan tugasnya sebagai istri, ibu, dan *homemaker* (pekerja rumah tangga). Menjadi ibu rumah tangga adalah pilihan. Fenomena banyaknya wanita hebat yang menjadi ibu rumah tangga, tidak hanya terjadi di Indonesia, tapi juga di dunia. Ada nilai yang mereka yakini, sebuah tanggung jawab untuk tetap berada di rumah, hidupnya didedikasikan untuk merawat rumah, anak, dan suami. Dalam menjalankan peran tersebut, adakalanya para ibu rumah tangga dihadapkan dengan berbagai masalah yang menyangkut kejiwaan yang apabila tidak diatasi juga berakibat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang sering dihadapi adalah berupa stres (Rosalina & Hapsari, 2012).

Tingkat stres yang tinggi pada ibu rumah tangga, banyak dipicu oleh beberapa hal seperti masalah hubungan suami dan istri, hubungan ibu dan anak yang kurang harmonis, masalah finansial (keuangan), hubungan ibu dengan tetangga atau lingkungan, merasa tertekan hidup bersama mertua, hidup diikuti oleh saudara, tidak memiliki keturunan serta kejenuhan akan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari (Rosalina & Hapsari, 2012). Stres merupakan pengalaman hidup yang pasti dialami oleh setiap orang (Lumban Gaol, 2016). Ibu yang stress akan menjadi mudah marah dan kesal sehingga akan lebih sering memarahi anak-anaknya. Kondisi ibu rumah tangga yang mengalami stress berkepanjangan akan berdampak

buruk pada perkembangan anak dan keharmonisan rumah tangga (Nurmina et al., 2020).

Sebuah survei yang dilakukan oleh Teman Bumil dan platform riset pasar Populix pada tahun 2020, menyatakan bahwa dari 1.192 ibu rumah tangga 56 persennya mengalami stres dan 60 persennya yaitu sebanyak 643 orang menyatakan mengalami stres lantaran masalah perekonomian keluarga. Seorang ibu muda berinisial EA (27) di Kota Kendari ditemukan tewas gantung diri dirumahnya dan ditemukan fakta bahwa sebelum EA nekat menghabisi nyawanya sendiri, kepada suaminya EA mengeluhkan capek mengurus tiga anaknya yang masih balita (The Asian Parent, 2020). Dilansir dari Kompas.com (2020) seorang ibu di Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan berinisial CJ (28) tega membunuh 2 anak kandungnya sendiri yang berusia 11 dan 5 tahun lantaran depresi. Depresi sendiri salah satunya disebabkan oleh stres yang berkepanjangan (Nur Lailil M, 2012).

Berdasarkan dari pembahasan diatas, peneliti melakukan pengamatan dan wawancara terhadap ibu rumah tangga di lingkungan tempat tinggal peneliti di Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung, dan hasilnya ditemukan bahwa 6 dari 9 ibu rumah tangga mengeluhkan gejala-gejala yang menunjukkan mereka mengalami stres. Para ibu rumah tangga tersebut sering mengeluh sakit kepala, kurang nafsu makan atau nafsu makan berlebih, sulit tidur, merasa lelah sepanjang hari, dan sulit berkonsentrasi. Ciri-ciri lain yang menunjukkan gejala stres yaitu mudah tersinggung, mudah menangis karena masalah sepele, mudah sakit (seperti, batuk, pilek, demam), emosi labil,

cepat lelah, cepat marah, merasa cemas, lebih senang menghabiskan waktu sendiri, suka berbicara sendiri, menyalahkan diri sendiri, tekanan darah meningkat, dan tekanan batin juga sangat meningkat. Stres juga dapat memicu terjadinya perceraian (Manna et al., 2021).

Menurut Munajjid (2006) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres antara lain memperbanyak berdzikir, memperbanyak beribadah dan berdoa, meningkatkan kualitas diri, ridha (lapang dada) dan bersyukur juga dapat berpengaruh terhadap stres. Seseorang yang memahami akan nikmat yang telah diberikan, kemudian selalu mengingat dan mensyukurinya dapat menghilangkan perasaan sedih, duka cita dan stres yang dialami. Hal ini terjadi karena individu yang bersyukur telah memiliki persepsi bahwa prosentase stresor yang ada tidak sebanding dengan kenikmatan yang telah diterima, individu dapat menerima stressor dengan sabar, ridha, dan pasrah, sehingga individu akan merasa ringan dari himpitan dan beban yang diterimanya (Rohmah, 2011).

Munajjid (2006) terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap stres antara lain memperbanyak berdzikir, memperbanyak beribadah dan berdoa, meningkatkan kualitas diri, ridha (lapang dada) dan bersyukur juga dapat berpengaruh terhadap stres. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan tersebut, bersyukur salah satu faktor yang mempengaruhi stres. seseorang yang memahami akan nikmat yang telah diberikan, kemudian selalu mengingat dan mensyukurinya dapat menghilangkan perasaan sedih, duka cita dan stres yang dialami.

Psychologia et al., (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang yang bersyukur lebih efektif mengatasi stress sehari-hari. Kebersyukuran menekankan bahwa segala hal yang diterima individu merupakan karunia yang diberikan oleh Allah dan harus dikembalikan kepada Allah melalui ekspresi syukur, dalam rangka mendekatkan dan mencari ridhaNya. Penelitian yang dilakukan Safitri dan Naning (2013) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negative antara rasa syukur terhadap stres. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa rasa syukur yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh individu itu sendiri, semakin individu bersyukur semakin rendah stres yang dirasakan.

Selain itu stres juga dipengaruhi oleh tinggi dan rendahnya kecemasan. Ekawarna (2018) mengemukakan bahwa ada keterkaitan antara kecemasan dengan stres yakni kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Alfiana (2020) mengemukakan pula bahwa kecemasan diartikan sebagai ketakutan, kebingungan hidup, penuh tekanan dan rasa ketidakpastian. Ketika ibu rumah tangga mengalami kecemasan, maka akan timbul perasaan khawatir, takut dan terancam. Hal tersebut dapat menyebabkan ibu rumah tangga mengalami suatu keadaan stress (Alfiana, 2020). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh langsung kecemasan terhadap stres, maka diyakini secara empiris bahwa kecemasan mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap stres, dengan kata lain variasi tinggi rendahnya stres dipengaruhi oleh tingkat

kecemasannya. Pada saat tubuh mengalami perasaan cemas, khawatir dan gelisah, terjadi peningkatan hormon stres secara terus-menerus. Hormon stres yang meningkat akan berakibat kepada kondisi emosi yang labil dan mudah terbangkitkan (Nurmina et al., 2020). Berdasarkan fenomena dan penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan beberapa tujuan yaitu mengetahui apakah ada hubungan antara rasa syukur dan kecemasan dengan stres ibu rumah tangga, hubungan rasa syukur dengan stres pada ibu rumah tangga serta mengetahui hubungan antara kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga lingkungan 1, Kelurahan Rajabasa, Kota Bandar Lampung. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, sehingga sampel yang diambil berjumlah 20% dari keseluruhan populasi yaitu 113 orang. Penelitian ini dilakukan pada 20-23 Januari 2022 dengan menyebarkan lembar kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Adapun skor reliabilitas dari tiga skala adalah sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Skor Reliabilitas**

Skala Variabel	Reliabilitas ( $\alpha$ )
Stres	0,980
Rasa Bersyukur	0,929
Kecemasan	0,956

Variabel yang digunakan variabel terikat yaitu stres (Akmalia, 2013). Variabel bebas yaitu rasa syukur (Munajjid, 2006) dan kecemasan (Sukadiyanto, 2010). Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan 3 skala pengukuran. Variabel stres diukur menggunakan skala yang terdiri dari empat aspek yaitu fisikal, intelektual, emosional dan interpersonal (Akmalia, 2013). Skala ini terdiri dari 45 butir aitem yang berisikan pernyataan *favorable* sebanyak 24 item dan pernyataan *unfavorable* sebanyak 21 item. Variabel rasa bersyukur diukur menggunakan skala yang disusun oleh (Lestari, 2018) sesuai dengan aspek-aspek dari (Watkins et al., 2003) yaitu memiliki rasa

kelimpahan (*sense of abundance*), apresiasi terhadap orang lain (*appreciation for others*), dan apresiasi sederhana (*simple appreciation*). Kuesioner ini berisi 16 aitem yang mencakup 10 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Sedangkan variabel kecemasan diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Stuart, 2016) yaitu perilaku, kognitif, dan afektif dan telah diadopsi oleh (Stuart, 2016). Berisi 27 aitem yang mencakup 15 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda dan pengolahan data menggunakan *software SPSS.22 for Windows*.

## PENGARUH RASA SYUKUR DAN KECEMASAN DENGAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA

Andicha Aristama, Junaidi, Prida Harkina, Octa Reni Setiawati

### HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 20-23 Januari 2022 dengan cara membagikan skala penelitian berupa lembaran kertas kepada ibu rumah tangga yang berada pada lingkungan 1, Kelurahan Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 113 ibu rumah tangga. Sebelum pengisian skala, subjek terlebih dahulu mengisi beberapa data diri seperti keterangan nama, usia, lama pernikahan dan jumlah anak.

**Tabel 2**

#### ***Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia***

Golongan Usia	Jumlah	%
20-25 Tahun	10	8,8%
26-30 Tahun	14	12,3%
31-35 Tahun	60	53,1%
36-40 Tahun	21	18,6%
41-45 Tahun	8	7,1%
Jumlah	113	100%

Subjek terbanyak dalam penelitian ini adalah subjek yang berusia 31-35 tahun berjumlah 60 orang yaitu sebesar 53,1% dan subjek dengan

jumlah paling sedikit adalah subjek yang berusia 41-45 tahun berjumlah 8 orang yaitu sebesar 7,1%.

**Tabel 3**

#### ***Karakteristik Subjek Berdasarkan Lama Usia Pernikahan***

Lama Usia Pernikahan	Jumlah	%
5-10 Tahun	45	39,7%
11-15 Tahun	23	20,3%
16-20 Tahun	29	25,6%
21-25 Tahun	16	14,1%
Jumlah	113	100%

Subjek dengan usia pernikahan 5-10 tahun berjumlah 30 orang yaitu sebesar 26,5% dan

subjek dengan usia pernikahan 21-25 tahun berjumlah 16 orang yaitu sebesar 14,1%.

**Tabel 4**

#### ***Karakteristik Subjek Berdasarkan Jumlah Anak***

Jumlah Anak	Jumlah	%
1-3	76	67,3%
4-6	34	30,1%
7-9	3	2,6%
Jumlah	113	100%

Subjek yang memiliki anak 1-5 orang berjumlah 76 orang yaitu sebesar 67,3%, subjek yang memiliki anak 7-9 orang berjumlah 3 orang yaitu sebesar 2,6%.

Uji Asumsi adalah pengujian yang dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Adapun hasil dari uji asumsi terdiri dari dua, yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

## PENGARUH RASA SYUKUR DAN KECEMASAN DENGAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA

Andicha Aristama, Junaidi, Prida Harkina, Octa Reni Setiawati

Uji Kolmogorov-Smirnov menandakan bahwa data berdistribusi normal ( $p > .05$ ). Uji linearitas menunjukkan hasil signifikansi *deviation from linearity* stres terhadap variabel rasa syukur sebesar 0,098 dan signifikansi *deviation from linearity* stres terhadap variabel rasa syukur sebesar 0,060. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dengan rasa syukur dan kecemasan adalah linier karena  $P > 0,05$ .

Setelah melakukan uji asumsi, selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis diantaranya melihat apakah ada hubungan antara hubungan antara rasa syukur dan kecemasan dengan stres ibu rumah tangga, hubungan rasa syukur dengan stres pada ibu rumah tangga serta mengetahui hubungan antara kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga. Berikut adalah uji hipotesis yang dilakukan :

**Tabel 6**  
**Uji Hipotesis**

Var.	R Square	Sig	Ket.
H <sub>1</sub>	.727	0.000	Sig

Berdasarkan tabel 7, variabel rasa syukur dan kecemasan secara bersama-sama berkorelasi dengan stres ( $p < .01$ ) sehingga dapat dikatakan

terdapat hubungan antara rasa syukur dan kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga.

**Tabel 7**  
**Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga**

Variabel	R	Ket
Rasa Syukur	-.474	Negatif-Signifikan
Kecemasan	.830	Positif-Signifikan

N= 113  
\*\* $p < .01$

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa variabel rasa syukur dan variabel kecemasan berkorelasi dengan stres ( $p < .01$ ). Terdapat hubungan negative signifikan antara rasa syukur dengan stress dibuktikan dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ )= -.474 dan terdapat hubungan positif signifikan antara kecemasan dan stres dibuktikan dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ )= .830.

Setelah melakukan uji hipotesis peneliti mencari sumbangan efektif dan sumbangan relatif. Jumlah sumbangan relatif dari semua variabel independen adalah 100% atau sama dengan 1. Sedangkan jumlah sumbangan efektif dari semua variabel dependen adalah sama dengan jumlah nilai yang ada pada R Square yaitu .727, atau 72,7% (Hadi, 2004).

**Tabel 8**  
**Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif**

Var.	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	SE (%)	SR (%)
Rasa Syukur	-.208	-.474	9,58%	13,17%
Kecemasan	.757	.830	62,83%	86,42%

Berdasarkan tabel 9, sumbangan efektif dari semua variabel independen adalah 70,41% dan sisanya sebesar 27,59% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar dari model analisis dari penelitian ini. Variabel rasa syukur memberikan sumbangan efektif sebesar 9,58% dan variabel kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 62,83%. Hal ini menandakan bahwa kecemasan berpengaruh lebih besar daripada rasa syukur terhadap stres. Sedangkan sumbangan relative keduanya masing-masing 13,17% dan 86,42%.

#### **DISKUSI**

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dengan stress artinya semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin rendah stres dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan stres. Dan semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin tinggi pula stress. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawarna (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh langsung kecemasan terhadap stres, maka diyakini secara empiris bahwa kecemasan mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap stres, dengan kata lain variasi tinggi rendahnya stres dipengaruhi oleh tingkat keemasannya. Pada saat tubuh mengalami perasaan cemas, khawatir dan gelisah, terjadi peningkatan hormone stress secara terus menerus. Hormon stress yang meningkat akan berakibat kepada kondisi emosi yang labil dan mudah terbangkitkan (Nurmina et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Munajjid, (2006) menyatakan bahwa bersyukur memiliki pengaruh dalam mereduksi stres. Hal yang sama juga dikatakan Safitri dan Naning (2013) yaitu salah satu cara terbaik untuk mengurangi stress yaitu dengan cara bersyukur, misalnya seperti memikirkan peristiwa-peristiwa positif dalam kehidupan kita. Rasa syukur adalah sebagai suatu bentuk perasaan berterimakasih dan apresiasi individu yang bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap apa yang diperoleh, serta memberikan manfaat positif dari seseorang atau suatu peristiwa yang memberikannya (Park et al., 2004).

Kebersyukuran mendorong seseorang untuk menginterpretasi kejadian-kejadian secara lebih positif dan hal tersebut akan meminimalisir munculnya stres (Watkins et al., 2003). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah & Julianto (2019) bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh terhadap membaiknya kondisi fisik seseorang. Hal tersebut terjadi karena pikiran dan hati yang dirasakan dari bersyukur membuat seseorang lebih tenang, sehingga mereka terhindar dari manifestasi stres yang terwujud dalam gejala fisik dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, bahwa terdapat beberapa keterbatasan yang dimiliki dalam penelitian ini. Beberapa keterbatasan tersebut antara lain adalah keterbatasan lingkup dari penelitian ini hanya menggali informasi pada ibu rumah tangga (istri) saja. Sedangkan stres juga bisa dialami oleh pasangan laki-laki. Selain itu, wawancara dan pengamatan yang dilakukan kepada ibu rumah

tangga yang bekerja hanya satu kali pertemuan saja karena kesibukan yang dialami informan. Lebih lanjut, jumlah responden yang hanya 113 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, kesibukan yang dialami ibu pekerja, terhambat oleh anak yang rewel bagi ibu rumah tangga yang memiliki balita, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga di Lingkungan 1 Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dan stres pada ibu rumah tangga di Lingkungan 1 Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress dengan kecemasan pada ibu rumah tangga di Lingkungan 1 Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. Sumbangan efektif variabel edependen dari penelitian ini yaitu sumbangan efektif rasa syukur sebesar 9,58% dan kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 62,83%. Sumbangan efektif dari semua variabel edependen adalah 70,41% dan sisanya sebesar 27,59% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar dari model analisis dari penelitian ini.

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang peran rasa syukur dan kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga untuk dapat lebih mendalami lagi serta meneliti faktor-faktor lain sehingga penelitian lebih luas tidak hanya mencakup faktor rasa syukur dan kecemasan saja dan juga diharapkan melakukan penelitian tentang pelatihan untuk mengurangi kecemasan pada ibu rumah tangga dan juga melakukan penelitian tentang bagaimana meningkatkan rasa syukur dan efektifitasnya dalam mengurangi stres. Bagi mahasiswa Memberi informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman terhadap rasa syukur dan kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmalia. (2013). Pengelolaan stress pada ibu single parent. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 1.
- Alfiana, P. Y. (2020). Perbedaan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Ditinjau Dari Jenis Coping Behavior Dalam Menghadapi Wabah Covid 19. *Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Ekawama. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta. Penerbit Andi .
- Lestari, D. A. (2018). Pengaruh Perbandingan Sosial, Rasa Syukur dan Faktor Demografi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. In *Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2018*.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1). <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga di Indonesia. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(1). <https://doi.org/10.36722/sh.v6i1.443>
- Munajjid, M. (2006). *Silsilah amalan hati: Ikhlas, tawakkal, optimis, takut, bersyukur, ridha, instrospeksi diri, tafakkur, makabbah, taqwa, wara*.
- Nur Laili M. (2012). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Depresi Pada Santri Yang Menjadi Pengurus Pondok Pesantren. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Nurmina, N., Netrawati, N., & Rinaldi, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2). <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4972>
- Park, N., Peterson, C., & Al, P. E. T. (2004). Character-strengths-well-being-Park-Peterson-Seligman-2004. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5).
- Psychologia, A., Disabilitas, P. P., Fitriyah, I. A., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2019). Hubungan Kualitas Perkawinan dan Kebersyukuran pada Pasangan Penyandang Disabilitas. *Acta Psychologia*, 1(2).
- Rahmah, R. A., & Julianto, V. (2019). Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2).
- Rohmah, N. (2011). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Usia Perkawinan Pertama Wanita di Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. *Swara Bhumi*, 2(1).
- Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2012). Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.21009/jppp.031.04>
- Safitri Naning. (2013). Pengaruh Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Stuart, G. W. (2016). Principles and Practice of Psychiatric Nursing (Keperawatan Kesehatan Jiwa 7 th Ed). *Singapore: ELSEVIER*, 45(2).
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5). <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>