

Sekolah Tinggi Teologi SAAT  
(Seminari Alkitab Asia Tenggara)

**HUBUNGAN ANTARA PENGHARGAAN DIRI DAN PENGAMPUNAN  
DENGAN DEPRESI PADA USIA DEWASA AWAL**

Tesis Ini Diserahkan kepada

Dewan Pengajar STT SAAT

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Magister Teologi



oleh

**Hendra**

Malang, Jawa Timur

Juli 2020

## ABSTRAK

Hendra, 2020. *Hubungan antara Penghargaan Diri dan Pengampunan dengan Depresi pada Usia Dewasa Awal*. Tesis, Program studi: Magister Teologi, Konsentrasi Konseling, Sekolah Tinggi Teologi SAAT, Malang. Pembimbing: Aileen Prochina Mamahit, Ph.D. dan Andreas Hauw, D.Th. Hal. xii, 137.

Kata Kunci: Penghargaan Diri, Pengampunan, Depresi, Dewasa Awal.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penghargaan diri dan pengampunan dengan depresi pada usia dewasa awal. Pada masa ini, individu rentan berkonflik dan berpotensi menimbulkan kepahitan serta kemarahan yang dapat berakibat pada depresi. Pada sisi inilah pengampunan dibutuhkan. Di sisi lain penghargaan diri individu yang rendah juga berpotensi menyebabkan depresi. Ketika individu memiliki tingkat penghargaan diri yang baik, ia akan lebih mampu menghadapi suasana hati yang menekan, termasuk mencegahnya untuk terperosok dalam tingkat spektrum depresi yang rendah. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penghargaan diri dan pengampunan dengan tingkat depresi pada usia dewasa awal.

Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional, yang akan mengukur korelasi antara variabel penghargaan diri dengan tingkat depresi pada dewasa awal dan tingkat pengampunan dengan tingkat depresi pada dewasa awal. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yaitu menggunakan penilaian dan upaya cermat untuk memperoleh sampel representatif melingkupi wilayah yang diduga sebagai subjek sampel. Subjek penelitian ini adalah anggota jemaat Gereja Kristen Kalam Kudus Malang, berusia dewasa awal (21-40 tahun), dengan jumlah 33 orang. Alat ukur yang digunakan adalah bentuk pendek dari skala penghargaan diri "*Coopersmith Self-Esteem Inventories* (CSEI)," skala *Family Forgiveness Scale* (FFS), dan skala Pengukur Depresi Beck (BDI= *The Beck Depression Inventory*).

Berdasarkan pengolahan data secara statistik diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat penghargaan diri dengan tingkat depresi pada dewasa awal. Dengan demikian, hipotesis pertama ditolak. Hasil pengolahan data juga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengampunan dengan tingkat depresi pada dewasa awal. Dengan demikian, hipotesis kedua juga ditolak.

## DAFTAR ISI

DAFTAR ILUSTRASI	xii
BAB 1 MASALAH PENELITIAN	1
Pendahuluan	1
Pernyataan Masalah	7
Tujuan Penelitian	7
Kegunaan Penelitian	8
Aspek Teoritis	8
Aspek Praktis	9
Kerangka Teoritis	10
Pernyataan Hipotesis-hipotesis	11
Cakupan dan Batas Penelitian	11
Sistematika Penulisan	11
BAB 2 TELAAH ULANG LITERATUR TERKAIT	14
Depresi	14
Pengertian Depresi	15
Faktor-faktor yang Berperan terhadap Depresi	17
Dampak-dampak Depresi	21
Penghargaan Diri	24
Pengertian Penghargaan Diri	24

Dampak Penghargaan Diri	27
Pengampunan	32
Pengertian Pengampunan	33
Amarah dan Pengampunan	35
Faktor-faktor yang Berperan terhadap Pengampunan	41
Dewasa Awal	45
Istilah dan Pengertian Dewasa Awal	45
Batasan Usia Dewasa Awal	46
Dinamika Perkembangan Dewasa Awal	48
Kaitan Penghargaan Diri dengan Depresi pada Usia Dewasa Awal	52
Kaitan Pengampunan dengan Depresi pada Usia Dewasa Awal	55
Kesimpulan	58
<b>BAB 3 DASAR ALKITABIAH DAN TEOLOGI</b>	60
Latar Belakang Ayub	60
Penulis Kitab Ayub dan Tujuan Penulisan	61
Latar Belakang Waktu dan Tempat	64
Siapa Ayub	65
Penderitaan Ayub dan Depresi	67
Penderitaan Ayub	68
Kaitan Penderitaan Ayub dan Depresi	71
Ayub Melewati Depresi	76
Bagaimana Ayub Melewati Depresi	77
Akhir Penderitaan Ayub	80
Pandangan Alkitab secara Umum mengenai Depresi	83

Pandangan Alkitab secara Umum mengenai Penghargaan Diri	86
Pandangan Alkitab secara Umum mengenai Pengampunan	94
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN</b>	<b>100</b>
Desain Penelitian	100
Partisipan	101
Variabel Penelitian	101
Definisi Konseptual dan Operasional Variabel-variabel Penelitian	102
Instrumen Penelitian	103
Instrumen Penghargaan Diri	103
Instrumen Pengampunan	104
Instrumen Depresi	106
Prosedur Penelitian	107
Analisis Data	107
Keterbatasan	108
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN</b>	<b>110</b>
Hasil	110
Diskusi	112
Implikasi	115
<b>BAB 6 KESIMPULAN</b>	<b>120</b>
Ringkasan	120
Saran	122
LAMPIRAN 1 Form Data Pribadi Responden	124
LAMPIRAN 2 Skala Kecenderungan Depresi	125
LAMPIRAN 3 Skala Penghargaan Diri	129

LAMPIRAN 4 Skala Pengampunan

131

DAFTAR KEPUSTAKAAN

134



## DAFTAR ILUSTRASI

### Gambar

1. Skema Kerangka Teoritis	10
2. Spektrum Depresif	21
3. Zona Pengampunan	40

### Tabel

1. Tingkat Penghargaan Diri menurut Carlson	28
2. Perhitungan Nilai Skala FFS	105
3. Interpretasi Pengukur Depresi Beck	107
4. Hasil Perhitungan Korelasi antara Penghargaan Diri dengan Depresi pada Usia Dewasa Awal	110
5. Hasil Perhitungan Korelasi antara Pengampunan dengan Depresi pada Usia Dewasa Awal	111



# BAB 1

## MASALAH PENELITIAN

### Pendahuluan

Pada 1 Juli 2020 seorang wanita dewasa muda berinisial SR (21 tahun), warga Kecamatan Kokop, Kabupaten Bangkalan, Madura, Jawa Timur, mengalami depresi lalu bunuh diri setelah menjadi korban kekerasan seksual oleh delapan pemuda kecamatan setempat di tempat sepi beberapa hari sebelumnya.<sup>1</sup> Pada waktu yang berdekatan yaitu tanggal 18 Juni 2020 seorang pria berinisial M (23), juga melakukan aksi bunuh diri yang terjadi di kawasan Jalan Masjid, Kelurahan Buaran, Kecamatan Serpong. Pria berusia dewasa awal ini diduga mengakhiri hidupnya karena depresi usai mengalami pemutusan hubungan kerja.<sup>2</sup>

Dua kasus tersebut melengkapi fakta mengenai angka bunuh diri di Indonesia yang terbilang tinggi. Dilaporkan bahwa di Indonesia ada 10.000 kematian akibat bunuh diri dalam setahun, atau setiap satu jam ada satu orang yang meninggal karena bunuh diri.<sup>3</sup> Angka ini meski sudah terbilang tinggi, namun belum seberapa jika

---

<sup>1</sup>Dedy Priatmojo dan Nur Faishal, "Tragis, Janda Muda di Madura Bunuh Diri Usai Digilir 8 Pemuda," *Viva*, 8 Juli 2020, diakses 13 Juli 2020, <https://www.viva.co.id/berita/nasional/1282444-tragis-janda-muda-di-madura-bunuh-diri-usai-digilir-8-pemuda>.

<sup>2</sup>Muhammad Isa Bustomi, "Pria yang Bunuh Diri di Serpong Diduga Depresi Kena PHK," *Kompas*, 18 Juni 2020, diakses 13 Juli 2020, <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/06/18/18394981/pria-yang-bunuh-diri-di-serpong-diduga-depresi-kena-phk?page=all>.

<sup>3</sup>Reni Susanti, "Angka Bunuh Diri Tinggi, Baru 9 Persen Penderita Depresi Dapat Pengobatan," *Kompas*, 14 Oktober 2019, diakses 21 Mei 2020,



dibandingkan angka bunuh diri pada tingkat global. WHO melaporkan dalam setiap detik ada satu orang tewas akibat bunuh diri di dunia, dan bunuh diri merupakan penyebab utama kedua kematian di kalangan pemuda yang berusia antara 15 dan 29 tahun, setelah kecelakaan di jalan. Di kalangan remaja putri yang berusia 15 sampai 19 tahun itu adalah pembunuh terbesar kedua setelah saat kelahiran.<sup>4</sup> Usia rentan yang disebutkan WHO tersebut mencakup masa remaja akhir dan masa dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan masa pertama individu memasuki dunia usia dewasa. Kematangan individu memasuki tahapan masa ini bergantung pada perkembangan individu pada masa-masa sebelumnya, salah satunya adalah pembentukan identitas diri individu pada masa remaja. Proses pembentukan identitas diri ini melibatkan banyak faktor yang dapat disadari dan dapat juga tidak disadari hingga individu memasuki fase dewasa awal ini.

Individu dewasa awal umumnya mengalami banyak pergumulan yang terasa berat dan menekan hidupnya. Ketika berelasi dengan rekan sebaya, rekan kerja, atau teman hidup, individu mungkin akan menemukan relasinya diwarnai oleh banyak konflik yang sulit atau tidak terselesaikan. Faktor kesulitan eksternal yang individu jumpai ketika menjalani studi di perguruan tinggi atau profesi dalam bidang pekerjaan tertentu, juga dapat menjadi beban tambahan. Persoalan-persoalan hidup seperti ini berpeluang besar menyebabkan individu dewasa awal mengalami sebuah keadaan yang disebut dengan istilah “depresi.”

---

<https://bandung.kompas.com/read/2019/10/14/12421151/angka-bunuh-diri-tinggi-baru-9-persen-penderita-depresi-dapat-pengobatan>.

<sup>4</sup>“WHO: Tiap Detik Ada Satu Orang Tewas Bunuh Diri di Dunia,” *CNN Indonesia*, 10 September 2019, diakses 21 Mei 2020, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190910023019-255-428942/who-tiap-detik-ada-satu-orang-tewas-bunuh-diri-di-dunia>.

Harian Kompas edisi 8 dan 9 Oktober 2012 memaparkan ulasan khusus mengenai ancaman depresi unipolar sebagai beban penyakit global.<sup>5</sup> Hasil Riset Kesehatan Dasar 2007 menyebutkan di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas sebesar 11,6 persen. Data ini dilengkapi dengan catatan bahwa sekitar 80 persen penyebab bunuh diri adalah depresi. Menurut statistik Surilena (2004) dari WHO, di Indonesia tercatat 1.030 orang melakukan percobaan bunuh diri dengan 705 orang di antaranya tewas. Tahun 2005, Benedetto Saraceno, Direktur Departemen Kesehatan Mental dan Penyalahgunaan Substansi WHO, melengkapi data tersebut dengan menyatakan bahwa rata-rata kematian akibat bunuh diri di Indonesia adalah 24 kematian per 100.000 penduduk. Jika penduduk Indonesia 220 juta jiwa, diperoleh angka 50.000 kasus kematian akibat bunuh diri.<sup>6</sup>

Ada data penelitian lain yang dirilis tahun 2018 dari Karl Peltzer, peneliti dari University of Limpopo, Afrika Selatan, dan Supa Pengpid, peneliti dari Mahidol University, Thailand, yang menunjukkan kondisi prevalensi depresi di Indonesia. Keduanya menelaah data yang didapatkan dari Survei Kehidupan Keluarga Indonesia tahap kelima (*Indonesian Family Life Survey fifth wave [IFLS-5]*) lalu melakukan survei dengan memilih masyarakat Indonesia secara acak dari berbagai provinsi, area tempat tinggal (perkotaan dan pedesaan), serta rumah tangga. Partisipan dalam survei ini mewakili 83% dari masyarakat Indonesia, dengan melibatkan 16.204 rumah tangga, berjumlah total 31.447 partisipan masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas. Hasil penelitian menunjukkan angka prevalensi gejala depresi masyarakat

---

<sup>5</sup>“Wabah Bisu Pencetus Bunuh Diri;” *Harian Kompas*, 8 Oktober 2012.

<sup>6</sup>“Memilih Bunuh Diri Sebagai Jalan Pintas;” *Harian Kompas*, 8 Oktober 2012.

Indonesia yang tinggi (21,8%), melebihi angka prevalensi depresi negara tetangga maupun global yang berkisar 12,1% yang diukur dengan alat ukur serupa.<sup>7</sup>

Cendekiawan Jalaluddin Rakhmat mengungkapkan penelitian yang dilakukan di AS, bahwa semakin bertambahnya kesejahteraan masyarakat tidak berbanding lurus dengan tingkat kebahagiaan. Makin tinggi taraf hidup justru makin menambah tingkat depresi yang dialami masyarakat. Kesepian dan depresi itulah yang membuat seorang individu berpotensi mengalami kehilangan makna hidup, sehingga mendorongnya untuk mencari solusi dalam bentuk bunuh diri, mangkir kerja, membolos sekolah, mengamuk, dan bahkan melakukan pembunuhan massal. Lebih parah lagi, menurut Jalaluddin, depresi kini menurun pada tingkat usia yang lebih rendah, tidak lagi dimonopoli warga berusia 30 tahun ke atas, tetapi juga usia remaja.<sup>8</sup>

Menilik pemaparan statistik di atas, persoalan depresi tidak dapat dipandang remeh. Fakta lapangan menunjukkan bahwa upaya penanganan yang tersedia masih jauh dari memadai. Salah satu contoh ketidakefektifan ini adalah layanan Hotline 500ASA (500454) untuk membantu penderita depresi dan pencegahan bunuh diri yang diresmikan Kementerian Kesehatan pada tahun 2010, kemudian dilaporkan pada tahun 2012 ternyata tidak aktif dan tidak berfungsi.<sup>9</sup> Menyorot keprihatinan ini, salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk menekan laju peningkatan angka depresi adalah melakukan pencegahan.

---

<sup>7</sup>Karl Peltzer dan Supa Pengpid, "High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour." *Asian Journal of Psychiatry* 33 (2018): 52-59, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.03.017>, dikutip dalam Dicky Sugianto, "Menilik Prevalensi Gejala Depresi di Indonesia," diakses 19 Mei 2020, <https://www.intothelightid.org/2018/08/28/menilik-prevalensi-gejala-depresi-di-indonesia/>.

<sup>8</sup>"Cegah Masyarakat Jadi Penyendiri," *Harian Kompas*, 9 Oktober 2012.

<sup>9</sup>"Ini Hari Minggu, Kami Tutup," *Harian Kompas*, 9 Oktober 2012.

Tindakan preventif terhadap depresi dapat dilakukan jika faktor pemicunya dapat diketahui sejak dini dan dapat teratasi sebelum depresi menyerang. Jika ditinjau dan diteliti lebih lanjut, ada kemungkinan persoalan depresi tidak hanya berkaitan langsung dengan faktor eksternal yang tengah dihadapi oleh seorang individu. Kemungkinan lain adalah persoalan internal individu yang mungkin secara tidak langsung tampak berkaitan dengan depresi, seperti tingkat penghargaan diri individu yang rendah dan persoalan pengampunan yang belum terselesaikan.

Relasi antara individu dengan keluarga atau rekan sebaya yang telah rusak diduga akan membawa dampak-dampak buruk yang dapat meningkatkan kadar depresi dalam diri individu. Karena itu, peneliti memandang bahwa dalam hal ini diperlukan pengampunan dari individu terhadap orang tua, anggota keluarga lain, atau rekan yang pernah menyakitinya.

Dr. Dick Tibbits dan Steve Halliday bekerja sama dengan Rumah Sakit Florida dan Stanford University School of Medicine, melakukan penelitian yang menunjukkan dampak amarah dan pengampunan bagi kesehatan. Dengan mengenali langkah-langkah yang diperlukan untuk mengampuni, ia membuka jalan bagi semua orang untuk mengalami hidup yang lebih lama dan sehat melalui kuasa penyembuhan yang terkandung dalam pengampunan.<sup>10</sup> Penelitian Tibbits dan Halliday menunjukkan bahwa pengampunan adalah sebuah pendekatan yang efektif untuk menolong beberapa orang dengan tekanan darah tinggi dan amarah yang meledak-ledak untuk mengatasi kondisi mereka. Kontribusi unik Tibbits-Halliday mendekati kesimpulan

---

<sup>10</sup>Dick Tibbits dan Steve Halliday, *Forgive to Live*, terj. Andina M. Rorimpandey (Yogyakarta: Gloria Graffa, 2010), 12.

yang menunjukkan bagaimana pengampunan dapat menurunkan tekanan darah dengan mengurangi amarah serta permusuhan.<sup>11</sup>

Selain faktor pengampunan, faktor internal lainnya yaitu penghargaan diri diduga juga memiliki keterkaitan dengan tingkat depresi seseorang. Ada penelitian sebelumnya yang menunjukkan kaitan antara kehidupan masa kanak-kanak di rumah yang tidak dihargai dengan masalah penderitaan depresi klinis.<sup>12</sup> Clyde M. Narramore menambahkan bahwa barangkali penyebab depresi psikologis yang paling penting ialah tidak adanya kasih sayang yang spontan pada waktu masih anak-anak. Anak-anak sering kali merasa tidak dipedulikan dan ditolak oleh orang tua mereka secara terang-terangan.<sup>13</sup> Dugaan bahwa tingkat penghargaan diri yang rendah akan berdampak pada meningkatnya tingkat depresi individu melatarbelakangi penelitian pada variabel penghargaan diri di samping variabel pengampunan terhadap hubungannya dengan tingkat depresi.

Untuk melengkapi penelitian ini, pemahaman terhadap variabel dependen depresi juga akan dipelajari dari karakter Ayub di dalam Alkitab. Ayub merupakan tokoh Alkitab yang tercatat mengalami pergumulan berat dalam hidupnya. Kehilangan harta benda, keluarga, kehormatan, hingga kesehatan yang terjadi pada waktu yang hampir bersamaan diyakini memberi tekanan besar dalam hidupnya yang sangat mungkin juga telah mengakibatkan dirinya mengalami depresi. Kajian pustaka pada bagian ini akan menelusuri bagaimana pergumulan Ayub ketika menghadapi penderitaannya, melewati lembah kekelamannya, dan pada akhirnya berhasil

---

<sup>11</sup>Ibid., 13.

<sup>12</sup>Gary Smalley dan John Trent, *Membangun Harga Diri Anak Anda*, terj. Chris J. Samuel (Bandung: Kalam Hidup, 1989), 4-5.

<sup>13</sup>Clyde M. Narramore, *Mengatasi Rasa Depresi*, terj. Junny J. Suliman (Bandung: Kalam Hidup, 1979), 12.



mengatasi ancaman depresi dalam hidupnya. Faktor iman yang kuat pada TUHAN di dalam diri Ayub baik sebelum ia terkena musibah, maupun setelah ia mengalami semua kemalangannya, menjadi faktor terpenting dan terutama untuk menaklukkan depresi. Dasar firman TUHAN mengenai kisah Ayub dan catatan lain dari beberapa bagian Alkitab yang berhubungan erat dengan hal ini juga akan menjadi landasan alkitabiah yang berharga dan bermanfaat memperlengkapi isi penelitian ini.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini dilakukan dan diberi judul: “Hubungan antara Penghargaan Diri dan Pengampunan dengan Depresi pada Usia Dewasa Awal.”

### **Pernyataan Masalah**

Beranjak dari pendahuluan dan latar belakang masalah di atas, perumusan masalah tugas penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat penghargaan diri dengan tingkat depresi pada usia dewasa awal?
2. Apakah terdapat hubungan antara pengampunan dengan tingkat depresi pada usia dewasa awal?

### **Tujuan Penelitian**

Ada empat tujuan penelitian. Pertama, mengetahui tentang ada tidaknya hubungan antara penghargaan diri dan pengampunan dengan depresi pada usia dewasa awal. Kedua, memberikan evaluasi dan masukan berharga bagi individu dewasa awal, gereja, dan lembaga masyarakat pada umumnya untuk mencegah

terjadinya depresi, dengan memperhatikan aspek penghargaan diri dan pengampunan dalam diri individu. Ketiga, menambah wawasan pengetahuan bagi individu dewasa awal yang telah menikah, khususnya yang telah memiliki anak agar dapat mengembangkan penghargaan diri yang sehat pada anak-anak mereka dan mengajarkan prinsip pengampunan yang sesuai dengan kebenaran firman Tuhan sejak usia dini, sehingga pada perkembangannya kelak, mereka dapat tumbuh menjadi pribadi dewasa yang sehat dan terbebas dari depresi. Keempat, menambah wawasan individu pada rentang usia lain, misalnya remaja atau dewasa yang menjadi guru atau pembina remaja untuk mewaspadai dan mengantisipasi potensi terjadinya depresi dengan cara membangun penghargaan diri yang sehat pada masanya dan menyelesaikan segala konflik yang membutuhkan pengampunan sedini mungkin.

### **Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan sumbangsih terhadap dua aspek sebagai berikut:

#### Aspek Teoritis

Kontribusi dalam aspek teoritis mungkin akan bermanfaat bagi dunia psikologi khususnya psikologi perkembangan dewasa awal. Lebih jauh diharapkan kontribusi penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang tingkat depresi individu dewasa awal yang dihubungkan dengan penghargaan diri dan pengampunan, khususnya untuk melengkapi hasil penelitian terhadap variabel-variabel terkait yang telah dilakukan sebelumnya.

## Aspek Praktis

Aspek praktis dari kegunaan penelitian ini yang pertama bagi individu dewasa awal, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya mengampuni orang lain dan memiliki tingkat penghargaan diri yang baik, terutama dalam kaitannya dengan menurunkan tingkat depresi mereka. Kedua, bagi individu dewasa awal yang akan segera menikah atau telah menjadi orang tua, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru mengenai pentingnya membangun penghargaan diri yang sehat dalam diri anak-anak mereka dan mengajarkan tentang prinsip pengampunan sejak usia dini. Hal ini terutama ditujukan untuk mencegah terjadinya persoalan depresi pada saat anak-anak mereka bertumbuh dewasa kelak.

Aspek praktis yang ketiga ditujukan bagi gereja, yaitu diharapkan melalui penelitian ini gereja sebagai lembaga pembinaan iman dan karakter anak-anak Tuhan dapat menekankan pentingnya perintah Tuhan untuk mengampuni sesama karena selain ini adalah perintah Tuhan, pengampunan juga berdampak baik terhadap relasi inter-personal dan kondisi psikologis jemaat. Sebagai rekan orang tua dalam hal pembinaan iman dan karakter anak, gereja juga dapat mendorong setiap orang tua untuk berhikmat bijaksana dalam mendidik anak-anak mereka sehingga tumbuh dengan tingkat penghargaan diri yang sehat, dan pada akhirnya terbebas dari ancaman depresi. Keempat, bagi praktisi konseling seperti konselor, psikolog, dan terapis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memperlihatkan keterkaitan antara variabel penghargaan diri dan pengampunan dengan depresi, sehingga dapat menolong konseli atau klien yang bergumul dengan persoalan depresi. Konseling dapat diarahkan untuk menggali apakah ada pergumulan berkaitan dengan

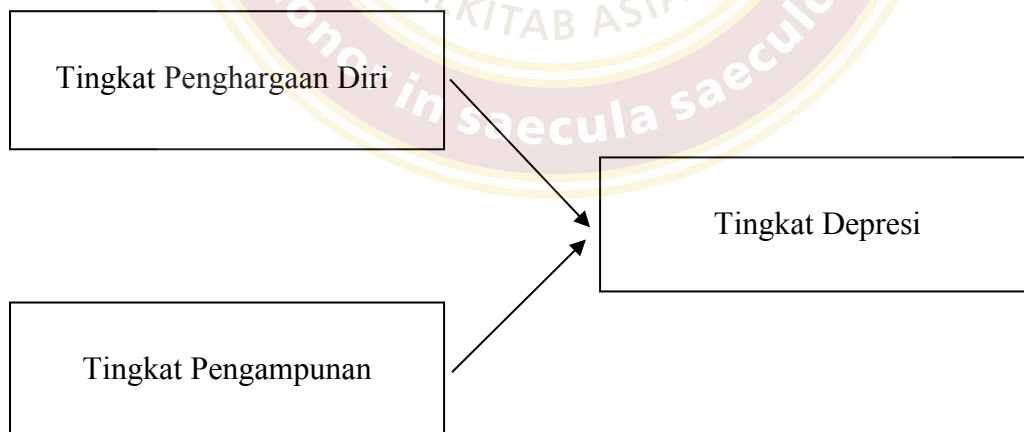


penghargaan diri dan pengampunan klien yang belum terselesaikan yang mungkin berdampak secara tidak langsung pada persoalan depresi yang tengah dihadapinya.

Terakhir, bagi guru atau tenaga pendidik di sekolah atau lembaga formal maupun non-formal, khususnya yang berperan mendidik para peserta berusia remaja (yang setelah itu akan memasuki usia dewasa awal), hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi untuk memperhatikan proses pembentukan penghargaan diri setiap individu peserta didiknya dan bagaimana ia telah memberikan pengampunan dalam konflik yang dihadapinya, demi menghindarkan individu tersebut dari risiko mengalami persoalan depresi pada saat memasuki usia dewasa awal dalam fase berikutnya.

### Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis penelitian ini secara sederhana disusun dalam bentuk diagram skematis berikut ini.



*Variabel Independen*

*Variabel Dependen*

Gambar 1 Skema Kerangka Teoritis

## **Pernyataan Hipotesis-hipotesis**

Adapun hipotesis-hipotesis dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara tingkat penghargaan diri dengan tingkat depresi pada usia dewasa awal. Semakin tinggi tingkat penghargaan diri, semakin rendah tingkat depresi pada usia dewasa awal.
2. Terdapat hubungan antara pengampunan dengan tingkat depresi pada usia dewasa awal. Semakin tinggi tingkat pengampunan, semakin rendah tingkat depresi pada usia dewasa awal.

### **Cakupan dan Batas Penelitian**

Penelitian ini hanya meneliti sampel dari populasi batas usia 21-40 tahun, yang berada pada tahapan usia dewasa awal. Sampel populasi ini juga hanya dibatasi pada jemaat Gereja Kristen Kalam Kudus (GKKK) Malang, Jawa Timur, saja. Dengan kata lain penelitian ini tidak mewakili tahapan usia lain dan anggota sampel populasi lainnya.

### **Sistematika Penulisan**

Bab satu penulisan ini dimulai dengan mencakup latar belakang masalah, diikuti pernyataan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kerangka teoritis, pernyataan hipotesis-hipotesis, cakupan dan batas penelitian.

Pada bab dua penulis akan membahas mengenai telaah ulang literatur terkait dengan variabel depresi, variabel penghargaan diri, variabel pengampunan, dan usia dewasa awal. Pembahasan dimulai dengan variabel depresi sebagai variabel dependennya mencakup pengertian istilah depresi, faktor-faktor yang berperan terhadap timbulnya depresi, dan dampak-dampak depresi. Pembahasan lalu dilanjutkan dengan variabel penghargaan diri yang dimulai dengan pengertian istilah dan kemudian dampaknya pada aspek-aspek yang lain. Pada variabel pengampunan, pembahasan dimulai dengan pengertian istilah, kemudian dilanjutkan dengan kaitan amarah dan pengampunan, dan faktor-faktor yang berperan terhadap pengampunan. Di penghujung bab ini pembahasan difokuskan pada teori yang berkaitan dengan usia dewasa awal, mencakup aspek-aspek mengenai istilah dan pengertiannya, batas usia, dinamika perkembangan usia dalam aspek fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Pembahasan bab ini kemudian ditutup dengan penjelasan mengenai keterkaitan antar variabel yang diteliti.

Pada bab ketiga penulis akan menguraikan dasar alkitabiah dan teologi dari variabel depresi sebagai variabel dependen yang didasarkan pada kisah tokoh Ayub di Alkitab dalam penderitaan dan pengumpulannya menghadapi depresi. Pembahasan diawali dengan kisah penderitaan Ayub, sedikit latar belakang penulisan kisah dan karakter Ayub akan dipaparkan terlebih dahulu untuk menolong pembaca memiliki pemahaman dasar mengenai tokoh Ayub. Setelah itu barulah pembaca diajak untuk melihat bagaimana kaitan penderitaan Ayub dengan depresi dan diakhiri dengan bagaimana Ayub melewati depresi. Setelah mengkaji dari perspektif Ayub, pembahasan dilanjutkan dengan pandangan Alkitab secara umum terhadap variabel depresi, penghargaan diri, dan pengampunan.

Pada bab keempat pembahasan akan difokuskan pada metodologi atau prosedur penelitian yang mencakup desain penelitian, partisipan, variabel, instrumen, prosedur penelitian, analisis data, dan keterbatasan penelitian.

Bab lima akan melaporkan hasil penelitian, diskusi, dan implikasi mengenai hasil penelitian tersebut. Sebagai penutup, pada bab terakhir penulis akan memberikan kesimpulan berisi ringkasan dan saran berkenaan hasil penelitian ini.



## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adams, Jay E. *The Biblical View of Self-Esteem, Self-Love, Self-Image*. Eugene: Harvest, 1986.
- Baxter, Richard. *Saints' Everlasting Rest*. Welwyn: Evangelical, 1978.
- Birt, Paul, dan Mary Birt. *Hidup dalam Pengampunan Setiap Saat*. Jakarta: YPI Immanuel.
- Blair, Charles E. *Bila Beban Hidup Makin Menekan*. Diterjemahkan oleh M.S. Hadisubrata. Jakarta: Gunung Mulia, 1998.
- Bobgan, Martin, dan Deidre Bobgan. *James Dobson's Gospel of Self-Esteem and Psychology*. Santa Barbara: East Gate, 1998.
- Brandon, L. Lawrence. *Treasures in the Darkness: Letting Go of Pain, Holding On to Faith*. Nashville: Abingdon, 2013.
- Brownback, Paul. *The Danger of Self-Love*. Chicago: Moody, 1982.
- Burns, David D. *Terapi Kognitif: Pendekatan Baru bagi Penanganan Depresi*. Diterjemahkan oleh Santosa. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Burrell, David B. *Deconstructing Theodicy: Why Job Has Nothing to Say to the Puzzle of Suffering*. Grand Rapids: Brazos, 2008.
- Candawasa, Yohan. *Mendapatkan-Mu dalam Kehilanganku*. Bandung: Mitra Pustaka, 2005.
- Charnock, Stephen. *The Works of Stephen Charnock*. Vol. III. Edinburgh: The Banner of Truth Trust, 1986.
- Dobson, James. *Dare to Discipline*. Wheaton: Tyndale, 1978.
- \_\_\_\_\_. *Dr. Dobson Answers Your Questions*. Wheaton: Tyndale, 1989.
- \_\_\_\_\_. *Hide or Seek*. Old Tappan: Fleming H. Revell, 1979.
- \_\_\_\_\_. *Preparing for Adolescence*. New York: Bantam, 1980.
- \_\_\_\_\_. *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women*. Wheaton: Tyndale, 1975.
- Dow, Thomas Edward. *When Storms Come: A Christian Look at Job*. Eugene: Pickwick, 2010.

- Enright, Robert D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington: American Psychological Association, 2005.
- Estes, Daniel J. *Job: Teach the Text Commentary Series*. Grand Rapids: Baker, 2013.
- Greist, John H, dan James W. Jefferson. *Depresi dan Penyembuhannya*. Diterjemahkan oleh Cahya Subrata. Jakarta: Gunung Mulia, 1987.
- Hester, David C. *Job Interpretation Bible Studies*. Louisville: Westminster John Knox, 2005.
- Kelly, Jeffrey. *Solving Your Child's Behavior Problems: An Everyday Guide for Parents*. Toronto: Little, Brown, 1983.
- Kinzer, Mark. *The Self-Image of a Christian: Humility and Self-Esteem*. Ann Arbor: Servant, 1980.
- Lewis, C. S. *The Screwtape Letters*. Diterjemahkan oleh Trivina. Bandung: Pionir Jaya, 2006.
- Mason, M. *The Mystery of Marriage*. Portland: Multnomah, 1985.
- McGrath, Joanna, dan Alister McGrath. *Self-Esteem: The Cross and Christian Confidence*. Wheaton: Crossway, 2002.
- McKeon, Patrick. *Menghadapi Depresi dan Elasi*. Diterjemahkan oleh F.X. Budiyanto. Jakarta: Arcan, 1992.
- Miller, Alice. *Prisoners of Childhood: The Drama of the Gifted Child and the Search for the True Self*. New York: Basic, 1981.
- Minirth, Frank B, dan Paul D. Meier. *Kebahagiaan Sebuah Pilihan: Gejala, Penyebab, dan Pengobatan Depresi*. Diterjemahkan oleh Daniel S. Simamora. Jakarta: Gunung Mulia, 2001.
- Monks, F. J., dan A.M.P. Knoers. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Diterjemahkan oleh Siti Rahayu Haditono. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 1982.
- Narramore, Clyde M. *Mengatasi Rasa Depresi*. Diterjemahkan oleh Junny J. Suliman. Bandung: Kalam Hidup, 1979.
- Olson, Jeff. *Kala Pengharapan Hampir Sirna*. Diterjemahkan oleh Anne Natanael. Yogyakarta: Gloria, 1997.
- Pollard, Margie W, Ruth A. Anderson, William T. Anderson, dan Glen Jennings. "The Development of a Family Forgiveness Scale." *Journal of Family Therapy*



20 (1998):95-109. Diakses 29 September 2020. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00070>.

Rohr, Richard. *Job and the Mystery of Suffering: Spiritual Reflections*. New York: Crossroad, 2004.

Rollins, Catherine E. *52 Ways to Build Your Self-Esteem and Confidence*. Nashville: Thomas Nelson, 1992.

Ryan, Dale dan Juanita Ryan. *Pemulihan dari Depresi: Penuntun Pemulihan Kehidupan*. Diterjemahkan oleh Ina Elia Gani. Malang: SAAT, 1999.

Sabri, M. Alisub. *Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan: Bahan Kuliah dan Diskusi Mahasiswa*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1993.

Santrock, John W. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. 2 vol. Ed. ke-5. Diterjemahkan oleh Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta: Erlangga, 2002.

Schuller, Robert H. *Self-Esteem: The New Reformation*. Waco: Word, 1982.

Shults, F. LeRon, dan Steven J. Sandage. *The Faces of Forgiveness: Searching for Wholeness and Salvation*. Grand Rapids: Baker Academic, 2003.

Smalley, Gary, dan John Trent. *Membangun Harga Diri Anak Anda*. Diterjemahkan oleh Chris J. Samuel. Bandung: Kalam Hidup, 1989.

Smith, Christopher R. *Job: Understanding the Books of the Bible*. Downers Grove: IVP, 2012.

Stern, Harvey, Diane E. Papalia, Ruth Feldman, dan Cameron Camp. *Adult Development and Aging*. Ed. Ke-2. New York: McGraw-Hill, 2002.

Strahan, James. *The Book of Job*. Edinburgh: T. & T. Clark, 1914.

Sutton, Mark A., dan Bruce Hennigan. *Conquering Depression: A 30-Day Plan to Finding Happiness*. Nashville: Broadman & Holman, 2001.

Tanusaputra, Daniel Nugraha. "The Promotion of Biblically Based and Culturally Informed Forgiveness among Members of Extended Families in the Church Context in Indonesia." Disertasi, Denver Seminary, 2012.

Tibbits, Dick, dan Steve Halliday. *Forgive to Live*. Diterjemahkan oleh Andina M. Rorimpandey. Yogyakarta: Gloria Graffa, 2006.

West, Gerald O. "Between Text and Trauma: Reading Job with People Living with HIV." Dalam *Bible through the Lens of Trauma*, diedit oleh Elizabeth Boase dan Christopher G. Frechette, 209-230. Atlanta: SBL, 2016.

Wiriadinata, S. *Rahasia Pengampunan*. Jakarta: Gunung Mulia, 1994.

Wolfers, David. *Deep Things Out of Darkness: The Book of Job, Essays and a New English Translation*. Grand Rapids: Eerdmans, 1995.

