

Gratitude pada Female Breadwinner di Kelurahan 3 Ilir Palembang ***(Gratitude on Female Breadwinners at Kelurahan 3 Ilir Palembang)***

NATALLIJA BUTAR BUTAR¹, DWI HURRIYATI²

^{1,2}Universitas Bina Darma, Jl. Jenderal Ahmad Yani No. 3
Kec. Seberang Ulu I, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
Email: natalijabutarbutar@gmail.com

Diterima (7 September 2022), Disetujui (25 November 2022)

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis *gratitude* pada ibu yang menjadi pencari nafkah untuk keluarganya, dan faktor yang mempengaruhi *gratitude* mereka yang dilakukan di Kelurahan 3 Ilir Palembang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian sebelumnya lebih cenderung meneliti dinamika psikologis subjek sehingga ruang lingkupnya luas. Oleh karena itu penelitian ini berorientasi pada jenis dan faktor *gratitude* sehingga ruang lingkup penelitian lebih spesifik. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek adalah 2 orang perempuan yang telah menikah dan memiliki anak, serta menjadi *female breadwinner* (pencari nafkah utama) di keluarganya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan kedua subjek memiliki *gratitude* sebagai *female breadwinner*. Jenis *gratitude* YL adalah transpersonal, sedangkan *gratitude* ED adalah personal. Kemudian faktor yang mempengaruhi *gratitude* YL adalah *emotionality* dan *religiousness*. Sedangkan *gratitude* ED dipengaruhi oleh *emotionality* dan *prosociality*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan jenis dan faktor *gratitude* pada subjek.

Kata kunci: *female breadwinner*; fenomenologi; *gratitude*

Abstrack: *This research aims to determine the type of mother's gratitude who is the breadwinner for her family, and the factors that influence their gratitude at Kelurahan 3 Ilir Palembang. The difference between this study and previous research is that previous research tended to examine the psychological dynamics of the subject so that the scope is broad. Therefore, this research is oriented to the types and factors of gratitude so that the scope of the research is more specific. The sampling technique used is purposive sampling. The subjects were 2 women who married and have children, also became female breadwinners in their families. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The results showed that both subjects had gratitude as female breadwinners. The YL type of gratitude is transpersonal, while the ED gratitude is personal. Then the factors that affect YL's gratitude are emotionality and religiousness. Meanwhile, gratitude ED is influenced by emotionality and prosociality. So it can be concluded that there are differences in the type and factor of gratitude on the subject.*

Key words: *female breadwinners; gratitude; phenomenology*

PENDAHULUAN

Keluarga menurut Tumbage, Tasik dan Tumengkol (2017) merupakan dua atau lebih dari dua pribadi yang tergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan, hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain, memiliki perannya masing-masing dan menciptakan serta mempertahankan suatu kebudayaan. Dalam kehidupan berkeluarga, setiap anggota keluarga mempunyai hak dan kewajiban, serta peran masing-masing. Bapak sebagai kepala keluarga bertanggung jawab penuh pada keadaan keluarganya. Bapak harus memenuhi kebutuhan anak dan istrinya, meliputi aspek papan, sandang, dan pangan, serta kesejahteraan keluarganya. Sedangkan seorang ibu berkewajiban untuk melayani suami dan anaknya pada semua aspek yang ada dalam kehidupan keluarganya (Tumbage, Tasik & Tumengkol, 2017). Namun beberapa permasalahan seperti suami sakit, pengangguran, pendapatan tidak mencukupi, atau pemalas, dapat membuat istri menggantikan peran suami sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga.

Fenomena istri yang menjadi pencari nafkah utama dalam keluarga disebut dengan *female breadwinner*. *Female breadwinner* menurut Bloeman dan Stancanelli (dalam Sumarlin, 2012) adalah pasangan dalam rumah tangga dimana istri menjadi pencari nafkah satu-satunya atau utama untuk keluarga. Meisenbach (Kalajdzic, 2017) mengatakan bahwa *female breadwinner* adalah seorang wanita dalam hubungan

pernikahan yang menghasilkan sebagian pendapatan relatif terhadap pasangan mereka dan dianggap sebagai penyedia keuangan utama dalam keluarga.

Supriyadi (2016) mengatakan bahwa dorongan istri bekerja disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kebutuhan ekonomi, gaya hidup yang dimiliki istri dan keluarganya, sampai pada tingkat pendidikan yang dimiliki oleh istri. Terdapat beberapa tipe *female breadwinner* menurut Drago, dkk. (2005). Pertama, wanita menjadi pencari nafkah sementara dikarenakan faktor tertentu, seperti penghasilannya lebih tinggi daripada pasangannya, atau pasangannya tidak bekerja untuk beberapa saat. Kedua, wanita menjadi pencari nafkah karena alasan ekonomi. Misalnya karena pengangguran jangka panjang, atau pendapatan yang terus-menerus rendah.

Dengan demikian, Drago, dkk. (dalam Meisenbach, 2010) membuat perbedaan jenis-jenis *female breadwinner*, yaitu *female breadwinner* sementara, permanen bermotivasi ekonomi, dan permanen bermotivasi mengejar keadilan rumah tangga. Namun dalam penelitian Drago, dkk. (dalam Meisenbach, 2010) menemukan bahwa 70% dari rumah tangga *female breadwinner* permanen adalah karena keterbatasan ekonomi dan peluang, bukan karena keinginan untuk kesetaraan diantara kedua pasangan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari hasil wawancara dengan kedua subjek, diketahui bahwa mereka menjadi

female breadwinner karena faktor ekonomi. Subjek pertama (YL) bekerja karena suaminya malas, sedangkan subjek kedua (ED) bekerja karena suaminya sakit asma. Mereka bekerja sebagai buruh harian di pabrik sabun dengan pendapatan dihitung berdasarkan jumlah sabun per hari. Sebagai *female breadwinner*, mereka harus bekerja mencari nafkah, menyekolahkan anaknya, dan mengurus keluarga. Apabila penghasilan mereka tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga, mereka terpaksa meminjam uang kepada saudara atau teman.

Semua permasalahan yang dihadapi kedua subjek sejak dahulu sampai sekarang, membuat mereka menerima kenyataan bahwa ini memang sudah takdir mereka dan harus dilalui. Mereka ikhlas menerima tanggung jawabnya sebagai pencari nafkah dalam keluarga. Namun demikian, mereka tetap bersyukur dengan kehidupannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai kebersyukuran subjek sebagai *female breadwinner*.

Istilah lain dari bersyukur adalah *gratitude*. *Gratitude* juga dapat diekspresikan kepada orang lain dan objek impersonal, seperti Tuhan, alam, atau hewan. Peterson dan Seligman (dalam Listiyandini dkk., 2015) mendefinisikan *gratitude* sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah. Lebih lanjut Peterson dan Seligman (Listiyandini

dkk., 2015) melihat bahwa di tengah ketidakberdayaannya, manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Salah satu keutamaan yang dimiliki individu untuk bisa memandang hidup secara lebih positif adalah melalui bersyukur.

Peterson dan Seligman (dalam Listiyandini dkk., 2004) membagi *gratitude* menjadi dua jenis, yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Personal merupakan rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain yang telah memberikan kebaikan, baik berupa materi atau keberadaan saja. Transpersonal merupakan ungkapan terima kasih yang ditujukan kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau alam semesta.

McCullough, dkk. (2016) mengemukakan bahwa *gratitude* merupakan afek moral dan mendorong tingkah laku yang dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Lebih lanjut, McCullough dan Tsang (dalam Haryanto & Kertamuda, 2016) menjelaskan konsep *gratitude* sebagai bentuk perasaan takjub, berterimakasih dan menghargai atas manfaat yang diperolehnya. Perasaan tersebut bisa diarahkan pada orang lain maupun pada diri sendiri. Dalam penelitiannya, McCullough, dkk. (2002) mengatakan bahwa *gratitude* dapat dianggap sebagai sifat afektif, suasana hati, atau emosi.

Watkins, dkk. (dalam Akbar, 2018) mengatakan bahwa individu yang bersyukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain. Sejalan dengan

pendapat Bertocci dan Millard (Watkins dkk., 2004) mengatakan bahwa keutamaan *gratitude* adalah kesediaan untuk mengakui bahwa seseorang telah menjadi penerima kebaikan seseorang, terlepas dari apakah respon emosional itu ada atau tidak. Dengan demikian mereka memahaminya sebagai sifat kebajikan moral yang mengarahkan seseorang untuk mencari situasi untuk mengungkapkan penghargaan dan rasa terima kasih ini.

Ungkapan rasa syukur akan meningkat dengan bertambahnya usia. Individu bersyukur karena menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan dan pemberian, baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya. Sehingga terdorong untuk membalas, menghargai, dan berterima kasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan, dan perbuatan (Prabowo, 2017).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan suatu rasa takjub, berterima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakan individu. Individu yang bersyukur akan menghargai kehidupan yang dimilikinya dan setiap kontribusi yang diberikan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada kedua subjek, *gratitude* yang tampak pada mereka sebagai *female breadwinner* yang harus bekerja sendiri dan mengurus keluarga adalah adanya perasaan takjub dan terima kasih akan kehidupan yang dirasakannya. Rasa takjub muncul karena mereka merasa kehidupannya masih penuh

rejekinya dan berkah. Sedangkan rasa terima kasih muncul karena adanya kebaikan Tuhan dan orang lain yang mereka rasakan dalam hidupnya. Sehingga timbul keinginan untuk membalas kebaikan tersebut sebagai wujud terima kasih dan apresiasi.

Mengacu pada hasil observasi, wawancara, dan kesesuaian temuan observasi dan wawancara dengan teori-teori *gratitude*, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian ini di Kelurahan 3 Ilir Palembang. Pemilihan lokasi dikarenakan di Kelurahan 3 Ilir perekonomian penduduknya masih menengah ke bawah sehingga banyak ditemukan fenomena ibu-ibu yang menjadi wanita pekerja dengan berbagai macam faktor untuk membantu perekonomian keluarganya. Penelitian ini berorientasi pada seorang ibu yang memiliki anak dan masih memiliki suami namun harus menjadi *female breadwinner* karena suaminya tidak bekerja. Hal inilah yang menjadi keunikan dan urgensi dalam penelitian ini. Melalui penelitian ini kita bisa mengetahui bagaimana seorang ibu bisa bertahan dan memiliki *gratitude* ditengah kondisi finansial yang belum begitu baik, namun harus mengurus keluarga dan menggantikan peran suaminya sebagai pencari nafkah karena suaminya tidak bekerja.

Dengan demikian, permasalahan dalam penelitian ini adalah: (1) apakah jenis *gratitude* pada subjek? dan (2) apa faktor yang mempengaruhi *gratitude* subjek? Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui jenis *gratitude* pada subjek dan faktor yang mempengaruhi *gratitude* subjek.

METODE

Responden penelitian. Penelitian ini menggunakan dua subjek penelitian, yaitu YL berusia 45 tahun dan ED berusia 54 tahun. Karakteristik subjek adalah seorang ibu, memiliki suami, dan menjadi pencari nafkah satu-satunya di keluarga. Peneliti memilih kedua subjek karena sesuai dengan karakteristik yang sudah ditetapkan. Responden lain dalam penelitian ini adalah informan tahu, yaitu J dan R sebagai informan tahu subjek YL, dan H dan TM sebagai informan tahu subjek ED. Pemilihan informan tahu karena mereka mengenal subjek dengan baik.

Desain penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami konteks pengalaman hidup subjek dan makna pengalaman mereka. Jenis *gratitude* dan faktor *gratitude* dijelaskan dengan desain penelitian deskriptif kualitatif. Teknik *sampling* yang digunakan untuk memilih sampel adalah *purposive sampling* karena ditetapkan karakteristik tertentu untuk sampel penelitian.

Prosedur penelitian. Penelitian dilakukan kurang lebih dalam waktu dua bulan di Kelurahan 3 Ilir Palembang. Pemilihan lokasi penelitian dikarenakan ibu-ibu di Kelurahan 3 Ilir Palembang sebagian besar adalah wanita pekerja. Penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan data terlebih dahulu,

kemudian data dianalisis, dan dilakukan validasi serta verifikasi data untuk menguji kredibilitas data. Pengambilan data penelitian dilakukan melalui observasi dan wawancara. Teknik observasi yang digunakan oleh peneliti adalah teknik observasi *covert* dan observasi alamiah, dimana subjek tidak mengetahui bahwa ia sedang diobservasi dan *observer* tidak mengendalikan situasi pada saat observasi dilakukan. Sedangkan teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis. Data yang diperoleh divalidasi menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teori, dan triangulasi waktu.

Analisis data. Penelitian ini menggunakan analisis data model Miles dan Huberman. Analisis dan interpretasi data dilakukan pada saat pengumpulan data sedang berlangsung dan setelah selesai mengumpulkan data dalam periode-periode tertentu. Peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban subjek pada saat wawancara. Jika jawaban subjek tersebut setelah dianalisis dirasa kurang memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai dengan tahap tertentu sampai diperoleh hasil data yang kredibel.

HASIL

Deskripsi subjek pertama. Berdasarkan hasil temuan penelitian, diketahui bahwa YL adalah seorang *female breadwinner* karena suaminya malas bekerja. YL memiliki dua putri dan satu putra. Anak-anak YL saat ini masih menempuh pendidikan SD, SMP, dan SMA. Oleh karena itu, YL bekerja sebagai buruh harian di pabrik sabun dengan pendapatan kurang lebih Rp250.000 per minggu. Pendapatan tersebut digunakan untuk biaya kebutuhan sehari-hari, biaya sekolah, dan kebutuhan lainnya. Selain harus bekerja, YL juga harus mengurus anak-anak dan suaminya.

Deskripsi subjek kedua. Peneliti juga mendapatkan hasil temuan penelitian pada subjek kedua, yaitu ED. Suami ED tidak bisa bekerja lagi karena dalam kondisi sakit asma. ED memiliki dua putri dan satu putra. Ketiga anak-anak ED sudah selesai sekolah. Namun ED harus menyekolahkan cucunya yang saat ini masih SD. Saat ini ED bekerja sebagai buruh harian di pabrik sabun, menyetrika pakaian di rumah saudaranya, dan terkadang ikut membantu memasak untuk acara pesta yang disebut *manggung*. Pendapatan ED dari pabrik sabun dalam seminggu kurang lebih Rp300.000, sedangkan pendapatan dari menyetrika pakaian dalam sebulan Rp400.000, dan dari *manggung* sekitar Rp100.000 per hari. Namun *manggung* ini sudah jarang. Pendapatan ini digunakan untuk biaya kebutuhan sehari-hari, biaya sekolah cucunya, kontrakan rumah, dan kebutuhan lainnya.

Jenis *gratitude* pada subjek. Subjek YL menyadari kesenangan-kesenangan sederhana (*simple pleasure*) yang diperolehnya dari Tuhan. Sebagai wanita pekerja, hal-hal kecil yang ia peroleh dapat membuatnya bahagia, seperti mendapatkan upah sedikit lebih banyak dari hari sebelumnya, pekerjaannya di lokasi kerja berjalan dengan lancar, atau sekedar bertemu dengan teman-temannya di lokasi kerja saja sudah membuat YL merasa senang.

“Iyo, seneng. Kebahagiaaan itu kan dak harus dapat duit banyak, punyo ini itu. Dapat rejeki seadonyo be aku bersyukur.” (YL)

(Terjemahan: “Iya, senang. Kebahagiaaan itu kan tidak harus dapat uang banyak, punya ini itu. Dapat rezeki seadanya pun saya bersyukur.”)

“Cak kemarin dapat gaji lebih, bersyukur nian aku. Gawean lancar-lancar, meskipun kadang yoo sabun galak macet, libur. Tapi disyukuri be masih pacak begawe, ketemu dengan uwong di tempat gawean.” (YL)

(Terjemahan: “Seperti kemarin dapat gaji lebih, aku sangat bersyukur. Pekerjaan lancar, meskipun kadang ya sabunya-pekerjaan membuat sabunya suka macet, libur. Tapi disyukuri masi bisa bekerja, ketemu orang-orang di tempat berkerja.”)

Sebagai seorang ibu ia pun mudah bersyukur dengan hal sederhana yang ia peroleh, seperti bisa menyiapkan makanan sehari-hari untuk keluarganya, senang karena memiliki anak-anak yang penurut, atau sekedar melihat anak-anaknya bermain bersama sudah membuat YL merasa senang. YL mengakui kebaikan Tuhan untuk hidupnya.

“*Namonyo seorang ibu eh, yang dipikirin tuh anak kito pacak makan. Untungnyo anak aku dak ribet soal makanan. Apo yang ado dimakan.*” (YL)

(Terjemahan: “Namanya seorang ibu ya, yang dipikirkan tuh anak bisa makan. Untungnya anakku tidak ribet soal makanan. Apa yang ada dimakan.”)

“*Jingok mereka main-main, ketawo, lah bahagia jingoknyo.*” (YL)

(Terjemahan: “Lihat mereka main-main, ketawa, udah bahagia melihatnya.”)

Baginya tanpa Tuhan ia tidak dapat setegar ini menjalani kehidupannya sebagai *female breadwinner*. Ia menyadari bahwa tidak mungkin seorang ibu dan pencari nafkah untuk keluarga yang bekerja sebagai buruh harian dengan penghasilan tidak menentu, mampu menafkahi keluarganya sendirian. Ia percaya bahwa semua yang terjadi dalam hidupnya itu karena selalu ada kebaikan Tuhan.

“*Tanpa Dio aku idak setegar ini. Bayangke bae aku gawe dewean, gaji dak nentu, anak sekolah, tapi pacak bertahan sampai sekarang. Kalau bukan karno kuaso Allah dak mungkin kan.*” (YL)

(Terjemahan: “Tanpa dia, aku tidak setegar ini. Bayangkan saja, aku bekerja sendiri, gaji tidak menentu, anak sekolah, tapi bisa bertahan sampai sekarang. kalau bukan karena kuasa Allah tidak mungkin kan.”)

Pernyataan subjek didukung oleh informan tahu yang telah mengenal subjek, bahwa subjek memang orang yang mudah bersyukur. Subjek juga mengutamakan Tuhan. Subjek selalu percaya kehidupannya akan baik-baik saja jika percaya ada Tuhan yang akan menolongnya.

YL juga menyadari kesenangan sederhana yang diperolehnya dari orang lain, seperti menyapanya saat berpapasan, mampir ke rumahnya sekedar ingin mengobrol, atau bertemu orang-orang di lokasi kerja. Meskipun demikian, namun YL tidak begitu mengakui bahwa mereka berperan dalam kesejahteraan hidupnya. Bagi YL yang paling berperan untuk kehidupannya adalah Tuhan. Ia mampu menafkahi keluarganya, mampu menyekolahkan anak-anaknya, dan mampu melakukan pekerjaannya sendiri adalah karena kuasa Tuhan. Hal ini dipengaruhi oleh pandangannya terhadap orang lain bahwa tidak semua orang-orang di sekitarnya adalah orang baik.

Informasi di atas didukung oleh informan tahu, bahwa subjek memang kurang akrab dengan banyak orang. Di lokasi kerja juga subjek jarang mengobrol dengan ibu-ibu di sana. Namun demikian bukan berarti subjek memiliki sifat sombong, memang subjek tidak terlalu suka mengobrol dengan banyak orang.

Sebagai *female breadwinner* YL cukup puas dengan hidupnya karena masih bisa bekerja. Ia merasa bahwa jika ia mampu bertanggung jawab menafkahi keluarganya berarti ia mampu memikul cobaan dari Tuhan. Memang sampai saat ini YL masih bekerja, menyekolahkan anak-anaknya dan mengurus keluarganya. Hal inilah yang membuat YL merasa bahagia dengan keadaan dirinya karena ternyata ia mampu menjadi *female breadwinner*.

“Dikatoke puas iyo. Masih pacak begawe, pacak ngurus keluarga. Itu yang bikin aku bahagia.” (YL)

(Terjemahan: “Dibilang puas iya. Masih bisa bekerja, bisa mengurus keluarga. Itu yang bikin aku bahagia.”)

Sebagai ungkapan rasa bersyukur kepada Tuhan, ia lebih rajin beribadah dan bersedekah. Meskipun ia bekerja menjadi buruh harian dengan pendapatan pas-pasan, ia tetap bersedekah kepada orang lain. Selain beribadah dan bersedekah, YL melakukan pekerjaannya sebaik mungkin sebagai bentuk syukur dan terima kasih kepada Tuhan, karena baginya pekerjaannya saat ini merupakan rejeki yang harus dijaga agar terus bertahan.

Wujud terima kasih YL tidak hanya ditujukan kepada Tuhan, namun juga kepada orang lain. Meskipun tidak semua orang berbuat baik dalam kehidupan YL, namun ia tetap membantu orang-orang sebagai bentuk terima kasihnya dengan kehidupan yang dirasakannya. Jika ia tidak mampu membantu dalam bentuk uang, ia membantu dengan cara menyemangati dan mendoakan mereka.

Peneliti melakukan observasi sebanyak tiga kali selama melakukan wawancara dan melihat keseharian ibu YL, perilaku *gratitude* yang tampak dari ibu YL adalah ia terlihat senang berbagi dengan orang lain. Peneliti beberapa kali melihat ibu YL memberi makanan kepada tetangganya dan jajanan kepada anak-anak. Hal ini menunjukkan perilaku *gratitude* ibu YL dalam hal berterima kasih dan mengapresiasi kebaikan-kebaikan yang sudah diterimanya sehingga

ada keinginan untuk membalas kebaikan tersebut. Peneliti juga melihat ibu YL tampak semangat berangkat bekerja dengan berjalan kaki membawa keperluannya untuk bekerja dan pulang juga berjalan kaki. Ibu YL juga tampak sangat memprioritaskan agama, terlihat dari ibu YL yang rajin beribadah dan di rumahnya terdapat cukup banyak lukisan atau hiasan yang menunjukkan keagamaan. Hal ini menunjukkan perilaku *gratitude* ibu YL dalam hal rasa takjub akan kehidupannya yang penuh rejeki dan berkah.

Subjek kedua dalam penelitian ini adalah ED. Sebagai *female breadwinner* ia menyadari kesenangan-kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan, seperti masih mendapatkan rejeki meskipun sedikit, masih diberi kesehatan sehingga bisa bekerja, dan masih ada orang yang sering mengajaknya bekerja. Hal ini membuat ED mengakui kebaikan Tuhan dalam hidupnya. Sedikit banyaknya rejeki dan pekerjaan yang ia peroleh membuatnya bisa menafkahi keluarganya.

“Alhamdulillah masih sehat. Kalau aku sakit, siapa nak begawe. Bersyukur masih ado gawean, kadang ado yang ngajak masak, dapet berapo bae alhamdulillah.” (ED)

(Terjemahan: “Alhamdulillah masih sehat. kalau aku sakit, siapa yang mau kerja. bersyukur masih ada pekerjaan, kadang ada saja yang ngajak masak, mendapat uang berapapun Alhamdulillah.”)

ED mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan hidupnya karena mereka lah yang mengajak ED bekerja. Meskipun ED

juga mengakui kebaikan Tuhan dalam hidupnya, namun bagi ED jika hanya berdiam diri di rumah tidak akan menghasilkan apa pun. Jadi kesejahteraan hidup ED paling besar dipengaruhi oleh dirinya sendiri dan orang lain yang membantunya. ED juga sering diajak pergi sekedar jalan-jalan untuk mengilangkan jenuh. Hal ini membuat ED memiliki pandangan positif terhadap orang lain. Terlihat juga dari keakraban ED dengan orang-orang di sekitarnya.

“Iyo, mengakui. Mereka galak bantu, ngajak begawe, ngasih jalan cak itu.” (ED)

(Terjemahan: “Iya, mengakui. mereka mau bantu, ngajak kerja, ngasih jalan seperti itu.”)

“Tuhan itu memang baik. Tapi kalau kito diem bae di rumah dak bakaln menghasilkan apo-apo kan.” (ED)

(Terjemahan: “Tuhan itu memang baik. Tapi kalau kita diam saja di rumah tidak bajakan menghasilkan apa-apa kan.”)

Saat ini, anak-anak ED sudah selesai sekolah. Inilah yang membuat ED merasa puas dengan hidupnya. Meskipun ia tetap menjadi *female breadwinner*, namun tanggungan ED sudah berkurang. Saat ini ia hanya fokus bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan kontrakan rumah. Hal ini membuat ED merasa bahagia dengan keadaan dirinya.

“Iyo, puas. Olehnyo anak aku kan sudah tamat semua. Beban aku berkurang. Harapan aku dio tulah untuk bantu keluarga. Cuman sekarang belum begawe dio.” (ED)

(Terjemahan: “Iya puas. Karena anak aku kan sudah tamat semua. Beban aku berkurang.

Harapanku, dia itulah untuk bantu keluarga. Cuma sekarang dia belum kerja.”)

Sebagai wujud syukur akan kehidupannya, ED beribadah dan banyak berdoa. ED juga melakukan pekerjaannya sebaik mungkin untuk berterima kasih kepada Tuhan. Ia tidak menyia-nyiakan pekerjaan yang sudah dimilikinya. Terlihat juga dari semangat ED yang sudah berusia 54 tahun tapi memiliki tiga pekerjaan, yaitu sebagai buruh harian di pabrik sabun, membantu orang memasak untuk acara pesta, dan menyetrika pakaian.

Kehidupan ED tidak lepas dari peran serta orang lain. Ada yang membantu dalam bentuk uang, semangat, dan doa. ED menyadari bahwa sedikit banyak orang lain berperan membantu kehidupannya. Sebagai wujud terima kasih terhadap mereka, ED juga membantu mereka untuk membalas kebaikan mereka yang sudah diterima ED. Hal ini juga dilakukan ED sebagai bentuk apresiasi atau menghargai orang lain.

Informasi yang disampaikan ED didukung oleh informan tahu, bahwa ED memang memiliki semangat dan optimisme dalam menjalani kehidupannya sebagai *female breadwinner*, terlihat dari ED memiliki tiga pekerjaan. Terkait *gratitude* ED, informasi yang peneliti peroleh dari informan tahu sesuai dengan informasi yang diberikan ED, bahwa ia memiliki kebersyukuran dalam hidupnya sebagai *female breadwinner*.

Berdasarkan hasil observasi sebanyak tiga kali selama peneliti melakukan

wawancara dan melihat keseharian ibu ED, perilaku *gratitude* yang tampak dari ibu ED adalah ia terlihat semangat melakukan pekerjaannya. Peneliti melihat ibu ED pulang bekerja menyetriska pakaian pada sore hari. Ia tampak lelah namun tidak menolak kedatangan peneliti untuk melakukan wawancara. Hal ini berarti ibu ED senang membantu orang lain. Ia juga tidak mengeluh kelelahan walaupun bekerja dari pagi hingga sore.

Ibu ED juga tampak sering berkumpul dengan tetangganya. Beberapa kali peneliti ke rumahnya, ia sedang berada di rumah tetangganya. Dan beberapa kali peneliti melihat tetangganya datang ke rumah ibu ED

sekedar ingin mengobrol. Suasana rumah ibu EM sedikit berisik karena ada anak kecil, dan juga mereka berbicara dengan nada cukup keras. Pada saat ibu ED menceritakan kejadian buruk yang ia lalui, ekspresi ibu ED terlihat biasa saja, tidak terlihat sedih. Pada saat peneliti melihat ibu ED berkumpul dengan ibu-ibu satu pekerjaannya ketika mereka menunggu gerbang pabrik sabun dibuka, ibu ED terlihat banyak mengobrol dan tertawa dengan ibu-ibu di sana.

Berdasarkan hasil temuan penelitian mengenai jenis *gratitude* subjek, maka dapat dijelaskan secara rinci dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Tema Jenis *Gratitude* pada Subjek

<i>Jenis Gratitude</i>	<i>Gratitude pada Subjek</i>
Transpersonal	<ol style="list-style-type: none"> Menyadari kesenangan sederhana (<i>simple pleasure</i>) yang diperoleh dari Tuhan. Mengakui kebaikan Tuhan dalam hidupnya sebagai <i>female breadwinner</i>. Merasa puas dengan kehidupan yang dirasakan. Bahagia dengan keadaan dirinya sebagai <i>female breadwinner</i>. Melakukan ibadah dan sedekah sebagai wujud syukur kepada Tuhan. Melakukan aktivitas sebaik mungkin.
Personal	<ol style="list-style-type: none"> Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain. Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan hidupnya. Memandang orang lain secara positif. Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih. Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi.

Faktor yang mempengaruhi *gratitude* subjek. Pada faktor *emotionality*, YL mengatakan bahwa ia puas dengan hidupnya

karena masih ada orang yang kehidupannya lebih sulit darinya. Ia bersyukur ternyata masih bisa tinggal di rumah, masih bisa makan, bisa

berkumpul dengan keluarga, dan bisa berbagi meskipun sedikit. Begitu juga dengan ED, ia mengatakan bahwa ia puas dengan hidupnya. Kepuasan ini ia nilai dari bantuan dan rezeki yang ia peroleh. Seperti bantuan dan rezeki dari pemerintah dan orang lain. Selain itu, ED merasa puas karena anak-anaknya sudah selesai sekolah.

Pada faktor *prosociality*, kedua subjek bersyukur karena masih bisa menolong orang lain meskipun hidupnya masih sederhana. Mereka tidak peduli berapa jumlah yang ia berikan, yang penting mereka bisa berbagi. Seperti yang dikatakan YL, meskipun ia hanya bisa memberikan semangat dan mendoakan orang lain jika tidak mampu membantu dalam bentuk uang, ia tetap bahagia. Begitu juga ED, meskipun hanya sepiring nasi atau sepotong

kue, yang penting ia bisa berbagi. Selain karena memberi, mereka juga bersyukur karena masih menerima bantuan dari orang lain. Artinya masih banyak orang yang memperdulikan mereka.

Pada faktor *religiousness*, kedua subjek bersyukur karena masih ada Tuhan dalam hidupnya yang membuat mereka mampu bertahan dengan keadaan selain karena adanya keluarga. Mereka mengatakan bahwa tanpa Tuhan mereka tidak tahu akan seperti apa arah hidupnya karena Tuhan merupakan pegangan kuat dalam hidup mereka dalam kondisi apa pun.

Berdasarkan hasil temuan penelitian mengenai faktor yang mempengaruhi *gratitude* subjek, maka dapat dijelaskan secara rinci dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Tema Faktor yang Mempengaruhi *Gratitude* Subjek

Faktor	<i>Gratitude</i> pada Subjek
<i>Emotionality</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek puas dengan hidupnya karena masih ada orang yang lebih sulit darinya. 2. Subjek memiliki pandangan positif terhadap kehidupan.
<i>Prosociality</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masih bisa menolong orang lain dengan kondisi sebagai <i>female breadwinner</i>. 2. Masih diterima di lingkungannya dan masih banyak orang yang memperdulikan mereka.
<i>Religiousness</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kepercayaan mereka terhadap Tuhan. 2. Percaya bahwa hidupnya penuh rejeki dan berkah.

Berdasarkan hasil validasi menggunakan triangulasi sumber, teori dan waktu diketahui bahwa kredibilitas data dapat dipastikan kebenaran dan kesesuaiannya.

Peneliti melakukan wawancara mengenai *gratitude* subjek sebanyak dua kali dengan kedua subjek pada waktu yang berbeda. Informasi yang peneliti peroleh dari

wawancara pertama dan kedua tidak berubah. Artinya data yang diperoleh kredibel karena tidak ada perubahan informasi dari subjek meskipun dilakukan wawancara dengan pertanyaan yang sama pada waktu yang berbeda. Pada triangulasi sumber ditemukan kesesuaian informasi dari subjek penelitian dengan informan tahu. Bahwa subjek memang memiliki *gratitude* dalam dirinya. *Gratitude* pada subjek membuat mereka bahagia dengan kehidupannya sebagai *female breadwinner*. Didukung oleh hasil triangulasi teori, bahwa subjek lebih banyak merasakan kepuasan hidup, cenderung mengalami emosi positif, kebahagiaan, optimisme, dan lebih sedikit emosi negatif.

SIMPULAN

Kedua subjek sudah menerima keadaannya sebagai *female breadwinner*. Sampai saat ini mereka mampu bertanggung jawab menafkahi keluarganya. Menjadi *female breadwinner* tidak lantas membuat subjek merasa kehidupannya buruk. Mereka tetap memiliki *gratitude* dalam dirinya. Namun terdapat perbedaan jenis *gratitude* pada kedua subjek. Jenis *gratitude* subjek YL adalah transpersonal dikarenakan YL lebih meyakini bahwa ia mampu bertahan dengan kehidupannya karena Tuhan. Sedangkan jenis *gratitude* subjek ED adalah personal dikarenakan ED lebih meyakini bahwa orang lain lah yang lebih banyak membantunya, meskipun ia juga menyadari bahwa Tuhan juga berperan dalam hidupnya. Kemudian faktor yang mempengaruhi *gratitude* YL

adalah *emotionality* dan *religiousness*. Sedangkan *gratitude* ED dipengaruhi oleh faktor *emotionality* dan *prosociality*.

DISKUSI

Menjalani kehidupan sebagai seorang *female breadwinner* di usia yang tidak lagi muda dengan kondisi ekonomi belum begitu baik, juga harus mengurus keluarga, tidaklah mudah. Perjalanan hidup subjek sejak dahulu sampai sekarang membuat mereka perlahan-lahan menerima kondisinya. Mereka mampu bertahan sebagai *female breadwinner* karena memiliki *gratitude* dalam dirinya.

Gratitude bisa diungkapkan dan dialami sejak usia dini. Seiring bertambahnya usia dan bertambahnya pengalaman, *gratitude* mulai berkembang. Sama halnya dengan kedua subjek, saat ini mereka berusia 45 dan 54 tahun. Usia mereka bisa dikatakan tidak lagi muda. Dengan usia tersebut, pengalaman hidup mereka sudah cukup banyak, yang tentunya akan mempengaruhi *gratitude*-nya. Didukung oleh Wang, dkk (Grimaldy & Haryanto, 2020) menunjukkan bahwa faktor usia dapat mempengaruhi *gratitude*. Ungkapan rasa syukur akan meningkat dengan bertambahnya usia.

Gratitude memiliki manfaat bagi subjek. Emmons, dkk. (Julike dkk., 2019) menemukan manfaat dari *gratitude*, yaitu optimisme yang lebih besar dan kesehatan fisik, mencapai tujuan individu, membantu melepaskan stres, rasa kesejahteraan yang lebih besar dan emosi positif, membantu

individu mengobati penyakit, dan mengatasi stres.

Penelitian tentang sifat *gratitude* menunjukkan bahwa orang yang bersyukur cenderung menunjukkan keadaan dan hasil yang positif. Watkins (Ratnasari, 2019) mendukung hal ini, bahwa orang yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif yang besar, seperti kepuasan, kebahagiaan, dan harapan yang lebih sering, serta lebih sedikit emosi negatif.

Sama halnya yang dirasakan subjek, *gratitude* membuat mereka memiliki optimisme bahwa kehidupan mereka suatu saat akan jauh lebih baik. Selain itu mereka lebih bahagia menjalani kehidupan sebagai *female breadwinner*, meskipun juga harus mengurus keluarga. Perasaan bahagia ini membuat mereka memiliki pandangan positif terhadap kehidupan dan orang lain, sehingga mereka tidak mudah iri dengan orang lain yang kehidupannya lebih baik dari mereka.

Watkins (2014) mengungkapkan karakteristik seseorang yang memiliki *gratitude* adalah adanya *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasure*, *appreciation of others*, dan *expressing of gratitude*.

Sense of abundance, mengarahkan pada kondisi individu yang merasa tidak kekurangan dalam hidupnya. Orang yang bersyukur tidak merasa bahwa hidup ini tidak adil dan bahwa mereka berhak mendapatkan lebih banyak manfaat daripada yang telah mereka terima dalam hidupnya. Watkins (dalam Ratnasari, 2019) berpendapat bahwa jika *gratitude* memperkuat kebaikan dari masa

lalu seseorang, maka orang-orang yang secara teratur mengalami *gratitude* harus memiliki rasa kelimpahan. Orang yang bersyukur tidak merasa bahwa hidup ini tidak adil.

Appreciation of simple pleasure, merupakan bentuk penghargaan dalam diri terkait dengan pengalaman-pengalaman maupun hal-hal yang telah dilakukan walaupun sifatnya sederhana. Kesenangan sederhana adalah kenikmatan sehari-hari yang tidak mahal. Watkins (2014) berpendapat bahwa jika model disposisi *gratitude* adalah benar-benar, orang yang bersyukur harus memiliki apresiasi yang lebih besar terhadap kesenangan yang sederhana. Kesenangan sederhana adalah nikmat sehari-hari yang tidak mahal, dan sebagian orang mungkin menganggap biasa saja.

Expressing of gratitude, dimaksudkan bahwa setiap individu penting untuk mengalami dan mengekspresikan rasa syukurnya. Bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak lain.

Kedua subjek memiliki karakteristik *gratitude* yang diungkapkan oleh Watkins (dalam Ratnasari, 2019). Meskipun mereka menjadi *female breadwinner* dengan usia yang tidak lagi muda, juga harus mengurus keluarga, namun karena memiliki *gratitude* membuat mereka merasa kehidupannya saat ini masih baik-baik saja. Mereka juga merasa puas dengan hidupnya karena selalu ada rejeki

yang mereka peroleh. Hal tersebut lah yang membuat subjek tetap terlihat bahagia.

Kedua subjek mengekspresikan *gratitude*-nya kepada Tuhan dan orang lain dengan cara bersedekah, rajin beribadah, dan membantu orang lain. Seseorang yang memiliki *gratitude* memang memiliki keinginan untuk mengekspresikan rasa bersyukur kepada seseorang atau sesuatu sebagai bentuk apresiasi. Didukung oleh Fitzgerald (1998) yang mengatakan bahwa terdapat tiga komponen *gratitude*, yaitu *a warm sense of appreciation*, *a sense of goodwill*, dan *a disposition to act*.

A warm sense of appreciation merupakan perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. *A sense of goodwill* merupakan keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. *A disposition to act* merupakan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Ketiga komponen ini saling berkaitan dan tidak terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi di dalam hatinya.

Kedua subjek memang memiliki *gratitude*, namun terdapat perbedaan jenis *gratitude* pada mereka. Peterson dan Seligman (2004) membagi *gratitude* menjadi dua jenis, yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Personal merupakan rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain yang telah memberikan kebaikan, baik berupa materi atau keberadaan saja.

Transpersonal merupakan ungkapan terima kasih yang ditujukan kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau alam semesta.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek YL sangat mengutamakan Tuhan dalam hidupnya. Ia mampu menggantikan peran suaminya untuk mencari nafkah karena ada Tuhan yang menjadi pegangan hidupnya. Meskipun ia menyadari bahwa orang lain juga ikut andil dalam hidupnya, namun bagi YL Tuhan lah yang paling berpengaruh besar sehingga ia mampu bertanggung jawab terhadap keluarganya sebagai *female breadwinner*.

Sedangkan subjek ED memiliki hubungan personal yang sangat baik dengan orang-orang di sekitarnya. Banyak orang yang peduli dengan ED sehingga ia tidak merasa sendiri meskipun harus berjuang menjadi *female breadwinner*, karena banyak juga ibu-ibu yang bekerja sebagai buruh harian dengan berbagai macam faktor. Terkait *gratitude*-nya kepada Tuhan, ED memang mengakui bahwa Tuhan berperan baik dalam hidupnya sebagai *female breadwinner*, tetapi bagi ED ia mampu bertahan karena kemampuan dirinya sendiri dan banyak orang lain yang memedulikannya.

Terlihat bahwa ungkapan terima kasih YL lebih ditujukan kepada Tuhan karena menurut YL Tuhan lebih berperan dan kebaikan Tuhan lebih banyak dalam hidupnya daripada orang lain. Sedangkan ED, ungkapan terima kasihnya akan kehidupan lebih ditujukan kepada orang lain karena mereka lah yang mengajak ED bekerja dan membantu

pada saat kesulitan, sehingga ia bisa menafkahi keluarganya sampai sekarang. Oleh karena itu jenis *gratitude* YL adalah transpersonal, sedangkan ED adalah personal.

Kedua subjek memiliki *gratitude* karena ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. McCullough, dkk. (dalam Pratama, 2019) mengemukakan bahwa setidaknya terdapat tiga faktor yang mempengaruhi seseorang untuk bersyukur, yaitu *emotionality*, *prosociality*, dan *religiousness*.

Pada faktor *emotionality*, diketahui bahwa *gratitude* subjek dipengaruhi oleh rasa puas mereka terhadap kehidupan karena meskipun secara ekonomi mereka kurang, namun masih ada orang yang lebih sulit dari mereka. Artinya kehidupan mereka sebagai *female breadwinner* masih baik-baik saja. Pada faktor *prosociality*, *gratitude* mereka dipengaruhi oleh kemampuan mereka menolong orang lain meskipun kehidupan mereka masih sederhana dan harus bekerja sendiri. Tetapi mereka masih mampu menyisihkan sedikit rejekinya untuk bersedekah. Kemudian pada faktor *religiousness*, *gratitude* mereka dipengaruhi oleh keberadaan dan kepercayaan mereka terhadap Tuhan.

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan jenis *gratitude* pada kedua subjek. Rasa takjub dan terima kasih YL akan kehidupan yang dirasakannya lebih ditujukan kepada Tuhan. Sedangkan rasa takjub dan terima kasih subjek ED akan kehidupan yang dirasakannya lebih ditujukan kepada orang lain. Dengan demikian

dapat diketahui bahwa YL memiliki *gratitude* transpersonal, sedangkan ED memiliki *gratitude* personal. *Gratitude* subjek YL lebih dipengaruhi oleh faktor *emotionality* dan *religiousness*. Sementara *gratitude* subjek ED lebih dipengaruhi oleh faktor *emotionality* dan *prosociality*.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperdalam teori-teori *gratitude* maupun *female breadwinner* supaya penelitian mengenai *gratitude* pada *female breadwinner* dapat diteliti lebih mendalam. Peneliti juga menyarankan untuk mengasah kemampuan wawancara karena sangat diperlukan untuk menggali data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. M. (2018). *Hubungan Kebersyukuran dengan Psychological Well-Being pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia].
<https://dspace.uin.ac.id/bitstream/handle/123456789/6548/SKRIPSI%20BISMILLAH%20REZA%20SCAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Drago, R., Black, D., & Wooden, M. (2005). Female breadwinner families: their existence, persistence, and sources.

- Journal of Sociology*, 41(4), 343–362.
<https://doi.org/DOI:10.1177/1440783305058465>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153.
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of gratitude Questionnaire-6 (GQ-6). *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18–29.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *InSight Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109–118.
<http://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Kalajdzic, A. (2017). *A qualitative analysis of female breadwinner representations in the media* [Thesis, University of Calgary]. https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/11721/Kalajdzic_Anastasija_MSc_2020.pdf?sequence=1
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: pengembangan model awal skala bersyukur versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496.
<http://dx.doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Meisenbach, R. J. (2010). The female breadwinner: Phenomenological experience an gendered identity in work/family spaces. *Sex Roles: A Journal of Research*, 62(1–2), 2–19.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11199-009-9714-5>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strength and virtues: A handbook of positive psychology. Oxford University Press.

- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Pratama, F. F. (2019). *Hubungan antara happiness dengan gratitude remaja panti asuhan kecamatan gunungpati kota semarang* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. http://lib.unnes.ac.id/35044/1/1511415083_Optimized.pdf
- Ratnasari, I. (2019). *Profil Rasa Syukur (gratitude) pada remaja kelas xi di sma negeri 1 manonjaya* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya]. <https://repository.umtas.ac.id/25/>
- Stevin, S., Femmy, F., & Selvi, S. (2017). Peran ganda ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga di desa allude kecamatan kolongan kabupaten talaud. *Acta Diurna*, 6(2). <https://media.neliti.com/media/publications/91231-ID-peran-ganda-ibu-rumah-tangga-dalam-menin.pdf>
- Sumarlin, H. I. (2012). *Konflik Peran Ganda pada Istri Pencari Nafkah dalam Keluarga (Female Breadwinner)* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/105834/>
- Supriyadi, A. (2016). *Peran Istri yang Bekerja sebagai Pencari Nafkah Utama di Dalam Keluarga (Studi di Desa Jabung Lampung Timur)* [Skripsi, Universitas Lampung]. <https://docplayer.info/68440239-Peran-istri-yang-bekerja-sebagai-pencari-nafkah-utama-di-dalam-keluarga-studi-di-desa-jabung-lampung-timur-skripsi-oleh-agus-supriyadi.html>
- Tumbage, S. M. E., Tasik, F. C. M., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *E-Journal Acta Diurna*, 6(2). <https://media.neliti.com/media/public>

ations/91231-ID-peran-ganda-ibu-
rumah-tangga-dalam-menin.pdf

Watkins, P. C. (2004). Gratitude and Subjective Well-Being. *Oxford University Press*, 167–192.
<http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0009>

Watkins, P. C. (2014). Gratitude and the good life; Toward a Psychology of appreciation. Department of Psychology Eastern Washington University Cheney, WA, USA.