

Pengaruh aktivitas menghitung kebaikan terhadap tingkat kebahagiaan dan kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah = The effect of counting kindness activity towards happiness and marital satisfaction among married people

Mustika Nur Rafidasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20456999&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aktivitas menghitung kebaikan terhadap tingkat kebahagiaan dan kepuasan pernikahan pada individu yang telah menikah. Pada penelitian ini, tingkat kebahagiaan diukur menggunakan Subjective Happiness Scale SHS dan kepuasan pernikahan diukur menggunakan ENRICH Marital Satisfaction EMS.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain randomized pretest-posttest control group design. Partisipan penelitian ini berjumlah 62 orang yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok aktivitas menghitung kebaikan n=31 dan kelompok kontrol n=31 dengan kriteria individu yang telah menikah dengan usia pernikahan 1-13 tahun, tinggal satu rumah dengan pasangan, dan tingkat pendidikan minimal diploma.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh aktivitas menghitung kebaikan dalam satu minggu terhadap tingkat kebahagiaan dan kepuasan pernikahan. Kemudian, tingkat kebahagiaan ditemukan berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas menghitung kebaikan. Akan tetapi, tidak ada perbedaan tingkat kepuasan pernikahan sebelum dan sesudah aktivitas menghitung kebaikan dilaksanakan.

This study examined the effect of counting kindness activity towards happiness and marital satisfaction among married people. In this study, happiness was measured by using the Subjective Happiness Scale SHS and marital satisfaction was measured by using ENRICH Marital Satisfaction Scale EMS.

This study is experimental research with randomized pretest posttest control group design. Sixty two participants in this study were randomly divided into two different group, that is counting kindness activity group n 31 and control group n 31 within the age of marriage range 1 13 years, live together with the spouse, and minimum educational level is diploma.

The result of this study shows that there was no effect of counting kindness activity towards happiness and marital satisfaction for one week. Then, there was a significant difference in happiness scores between pretest and posttest. However, there was no significant difference in marital satisfaction scores between pretest and posttest.