

Pengaruh aktivitas menghitung berkat terhadap rasa syukur dan kepuasan pernikahan = The effects of counting blessings activities on gratitude and marital satisfaction

Mutia Ardi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457545&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh aktivitas menghitung berkat terhadap tingkat rasa syukur dan kepuasan pernikahan. Aktivitas menghitung berkat digambarkan sebagai aktivitas membuat daftar hal-hal yang seseorang syukuri pada sebuah jurnal harian Emmons McCullough, 2003. Rasa syukur merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan kebaikan, murah hati, dan juga keindahan dari memberi dan menerima sesuatu tanpa mengharap imbal balik Emmons McCullough, 2003, sementara kepuasan pernikahan adalah evaluasi subjektif seseorang mengenai kualitas dari pernikahan yang mereka jalani Ling Fung, 2011. Penelitian ini diikuti 58 partisipan yang terbagi menjadi dua kelompok secara acak, yaitu 1 kelompok yang melakukan aktivitas menghitung berkat dan 2 kelompok yang tidak melakukan aktivitas apapun.

Hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat rasa syukur $t_{20} = 0,937$, $p > 0,05$ dan kepuasan pernikahan $t_{20} = -0,39$, $p > 0,05$ sebelum dan setelah melakukan aktivitas menghitung berkat. Kemudian hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh aktivitas menghitung berkat yang signifikan pada perbandingan tingkat rasa syukur $U = 33,40$, $z = -0,89$, ns $p > 0,05$ dan kepuasan pernikahan $U = 34,10$, $z = -0,77$, ns $p > 0,05$ di kelompok 1 dan kelompok 2.

This experiment study was conducted to examine the effect of counting blessings activities on gratitude and marital satisfaction. Fifty eight participants were randomly divided into two groups that perform counting blessings activities towards their spouse and the other group were not asked to perform any activities at all. Based on Emmons McCullough 2003, counting blessings activities described as an activity where someone writes things they were grateful for in a daily journal. Whereas gratitude is described as everything that have to do with kindness, generousness, gifts, the beauty of giving and receiving, or getting something for nothing Emmons McCullough, 2003 and marital satisfactions described as someone rsquo s subjective evaluation about their marriage Li Fung, 2011.

This study showed that there are no significant differences in gratitude $U 33,40$, $z 0,89$, ns $p 0,05$ and marital satisfactions $U 34,10$, $z 0,77$, ns $p 0,05$ in comparison between the two groups and no significant difference in gratitude $t_{20} 0,937$, $p 0,05$ dan marital satisfaction $t_{20} 0,39$, $p 0,05$ within the first group.