

Pengaruh aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik terhadap rasa syukur dan kepuasan pernikahan = The effect of writing and visualizing best possible marriage on gratitude and marital satisfaction

Quryyah Arinal Khaq, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457809&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik terhadap rasa syukur dan kepuasan pernikahan. Penelitian ini dilakukan untuk melanjutkan penelitian sebelumnya, dimana belum ada yang berfokus meneliti kegiatan diri terbaik pada hubungan pernikahan. Partisipan yang memiliki usia pernikahan 1-13 tahun dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen $n=30$ dan kelompok kontrol $n=30$. Kelompok eksperimen diberikan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik, sementara kelompok kontrol tidak melakukan kegiatan apapun. Aktivitas dilakukan selama empat kali dalam waktu satu minggu dengan menuliskan dan membayangkan pernikahan yang dianggap ideal di masa depan. Aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik terbukti secara signifikan negatif dalam meningkatkan rasa syukur $p>0,05$ 0,00 dan tidak terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kepuasan pernikahan $p>0,05$ 0,286.

.....This study aims to determine the effect of writing and visualizing best possible marriage on gratitude and marital satisfaction. This study was conducted to continue the previous research, where no one has focused on researching best possible self in marriage relationship. Participants who had 1-13 years of marriage were divided into two groups, namely the experimental group $n=30$ and the control group $n=30$. The experimental group was given the activity of writing and visualizing the best possible marriage, while the control group did not carry out any activities. Activities are carried out four times a week by writing and visualizing the ideal marriage in the future. The best writing and visualizing marriage activity proved to be significantly negative in increasing gratitude $p>0.05$ 0.00 and was not proven to significantly increase marital satisfaction $p>0.05$ 0.286.