



UNIVERSITAS INDONESIA

**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)*

SKRIPSI

**QURYYAH ARINAL KHAQ
1306459272**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
DEPOK
JUNI 2017**



UNIVERSITAS INDONESIA

**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)*

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
psikologi**

**QURYYAH ARINAL KHAQ
1306459272**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
DEPOK
JUNI 2017**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Quryyah Arinal Khaq

NPM : 1306459272

Tanda Tangan :

Tanggal : 20 Juni 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Quryyah Arinal Khaq
NPM : 1306459272
Program Studi : Psikologi, Program Sarjana
Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Menulis dan Membayangkan
Pernikahan Terbaik terhadap Rasa Syukur dan
Kepuasan Pernikahan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing Skripsi 1 : Dr. Imelda Ika Dian Oriza, S.Psi., M.Psi
NIP. 197602012010122002 
Penguji 1 : Mellia Christia, M.Si., M.Phil., Psikolog
NIP. 0808050293 
Penguji 2 : Patricia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 0808050297 

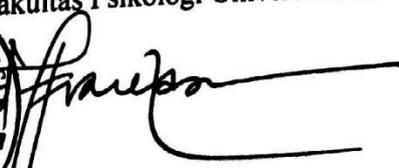
Depok, 7 Juli 2017

Disahkan oleh

Ketua Program Sarjana

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia




Maryam Mangunsong Siahaan, M.Ed., Psikolog.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas izin dan kemurahan-Nya lah saya dapat menyelesaikan skripsi ini. dan untuk semua sekenario baik yang Dia rencanakan, terima kasih untuk selalu bisa jadi tempat bergantung. Selama menjalani perkuliahan dan penyelesaian tugas akhir ini, saya mendapatkan begitu banyak bantuan dan dukungan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih dan apresiasi sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya, Eddy Soegianto dan Mujiati. Terima kasih untuk selalu menyebut nama saya diurutan paling pertama dalam setiap doa kalian, lebih dari diri kalian sendiri. Untuk ibu, terima kasih telah menjadi komandan disiplin, mentor, teman *hangout* dan juga sahabat. Ibu jadi nyawa cadangan dihidup saya. Untuk ayah, terima kasih, karena memberi kaca mata yang membuat saya punya pandangan baik tentang diri saya dan dunia, saya tidak akan pernah mencapai apapun dihidup ini tanpa ayah. Terima kasih untuk selalu mengatakan “Ayah, ibu, *ridho* padamu”, yang membuat saya ringan langkah serta merasa diberkahi. Kalian adalah alasan utama dibalik semua perjuangan yang saya usahakan. Semoga perlindungan dan *ridho* Allah SWT, selalu membersamai hidup ayah dan ibu.
2. Adik saya, Wirdha Rikhatul Kurba, saya berterima kasih untuk perhatian dan doa yang diam-diam selalu dia panjatkan. Untuk satu kotak coklat yang tidak dimakan, hanya untuk membuat saya lebih bahagia ketika mengerjakan skripsi, meskipun nyatanya saya menemukan tiga bar coklat yang hilang saat membukanya. Semoga dia menemukan semua cinta dan kebahagiaan.
3. Pembimbing skripsi saya, Dr Imelda Ika Dian Oriza, S.Psi., M.Psi yang telah meluangkan waktunya dan sabar untuk membimbing, memberikan ide, serta masukan. Terima kasih karena pernah mengajar saya dalam kelas psikologi dewasa, karenanya banyak *insight* yang saya dapatkan dalam memandang manusia dan kehidupan, saya tidak akan melupakan kalimat itu “*life suck, so suck it up*”.

4. Asssyifa Nabia Ridzky, Estrilla Widya Patricia, Rizky Anindhita, dan Siti Mury Putri, yang telah menjadi *supporting system* paling utama selama empat tahun menjalani perkuliahan. Terima kasih untuk semua hal yang pernah kita lalui bersama, untuk terlalu banyak hal tidak esensial, serta perdebatan yang tidak perlu yang memberikan banyak warna di kehidupan perkuliahan saya. Senang sekali melihat bagaimana pertemanan kita berkembang, kita selalu saling mendoakan dan menopang satu sama lain. Semoga Allah membuat persahabatan kita abadi.
5. Nofal Lazuardi, yang paling *telaten* menemani saya menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Made Cintia, Mutia ardi, Nadia Khairunnisa dan Rafidasari, teman satu payung, yang sangat membantu dalam proses pengerjaan tugas akhir ini. yang membuat skripsi jadi lebih mudah dan menyenangkan karena saya tidak melaluinya sendirian.
7. Teman-teman KKI BEM UI 2014, yang mengajarkan banyak hal tentang kehidupan berorganisasi, serta tawa yang selalu kita bagi saat bersama. Biro Humas BEM UI 2015, mereka mengatakan saya mengajarkan mereka banyak hal, itu terbalik, saya belajar banyak hal dari mereka. Akan sangat panjang daftar ucapan syukur saya atas kehadiran mereka, yang saya tahu, saya sangat sayang pada mereka semua. PI BPH dan semua anggota BEM UI 2015, mereka adalah orang yang menginspirasi serta mendorong saya untuk terus tumbuh, dan mengabdikan dalam karya.
8. Teman Wisma Monica, Agnes Kumorosari, Gracia Bella, Karina Amalia, Wanda Arista, yang menyambut saya dengan hangat, mau saling mendengarkan satu sama lain dan membuat saya nyaman tinggal di wisma monica.
9. Chandra rila, Nikki Antonio, Azmi Nisrina, Nurfiyana Riyadi dan Acha yang ikut repot ketika skripsi saya terhambat, mereka mengajarkan statistik, mengajarkannya dengan sabar, bahkan memberikan tumpangan tidur, terima kasih.

10. Orang-orang baik yang bersedia menjadi partisipan, dengan sukarela telah menyediakan waktu dan tenaganya untuk membantu menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Serta pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Bantuan yang kalian berikan, sekecil apa pun itu, sangat berarti bagi saya dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Yang terakhir, saya mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya pada diri saya sendiri yang bertahan menghadapi suka duka dalam pengerjaan tugas akhir ini ini. Serta mau berusaha keras untuk menulis, meskipun menulis bukanlah hal yang mudah untuk saya lakukan. *Whenever it is, you already do the best, proud of you khuryy.*

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya. Akhir kata, saya berharap skripsi ini dapat memberi manfaat dan menjadi suatu sumbangsih bagi ilmu psikologi. Saya sendiri menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, jika ada hal yang ingin disampaikan, dapat menghubungi saya via email khuryyaharinal@gmail.com. Sekali lagi saya mengucapkan terima kasih.

Depok, 20 Juni 2017

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Quryyah Arinal Khaq
NPM : 1306459272
Program Studi : Psikologi, Program Sarjana
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Pengaruh Aktivitas Menulis dan Membayangkan Pernikahan Terbaik terhadap Rasa Syukur dan Kepuasan Pernikahan”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : 20 Juni 2017

Yang Menyatakan


(Quryyah Arinal Khaq)

ABSTRAK

Nama : Quryyah Arinal Khaq
Program Studi : Psikologi, Program Sarjana
Judul : Pengaruh Aktivitas Menulis dan Membayangkan
Pernikahan Terbaik terhadap Rasa Syukur dan Kepuasan
Pernikahan

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 $p>0,05(0,286)$.

Kata Kunci : pernikahan terbaik, rasa syukur, kepuasan pernikahan, *best possible self*

ABSTRACT

Name : Quryyah Arinal Khaq
Study Program : Psychology, Bachelor Program
Title : The Effect of Writing and Visualizing Best Possible Marriage on Gratitude and Marital Satisfaction

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).

Key words : best possible marriage, gratitude, marital satisfaction, best possible self

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritik.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Rasa Syukur.....	10
2.1.1. Pengertian Rasa Syukur	10
2.1.2. Facet Rasa Syukur.....	11
2.1.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Rasa Syukur.....	12
2.1.4. Pengukuran Rasa Syukur	13
2.2. Pernikahan	13
2.3. Kepuasan Pernikahan	14
2.3.1. Pengertian Kepuasan Pernikahan	14
2.3.2. Faktor yang Memengaruhi Kepuasan Pernikahan	14
2.3.3. Pengukuran Kepuasan Pernikahan.....	16
2.4. Aktivitas Pernikahan Terbaik.....	16
2.5. Dinamika Aktivitas Menulis dan Membayangkan Pernikahan Terbaik terhadap Rasa Syukur dan Kepuasan Pernikahan	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1. Permasalahan Penelitian.....	19
3.2. Hipotesis Penelitian	19
3.3. Variabel Penelitian	20
3.3.1. Variabel Bebas	20
3.3.2. Variabel Terikat	20
3.4. Tipe dan Desain Penelitian.....	21
3.5. Partisipan Penelitian	22

3.5.1.	Karakteristik Partisipan Penelitian	22
3.5.2.	Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.5.3.	Jumlah Partisipan	23
3.6.	Instrumen Penelitian	23
3.6.1.	Instrumen Instruksi Aktivitas Menulis dan Membayangkan Pernikahan Terbaik	23
3.6.2.	Instrumen Pengukuran Rasa Syukur	25
3.6.3.	Instrumen Pengukuran Rasa Syukur	25
3.6.4.	Alat Ukur Afek Positif dan Afek Negatif	26
3.6.5.	Alat Ukur Kepribadian	26
3.7.	Prosedur Penelitian	26
3.7.1.	Adaptasi dan Penentuan Alat Ukur	26
3.7.2.	Tahap Pelaksanaan Penelitian	27
3.7.2.1.	Perektrutan Partisipan	27
3.7.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	27
3.7.2.3.	Debriefing dan Pemberian Ucapan Terima kasih	28
3.8.	Metode Analisis Data	28
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN INTERPRETASI	30
4.1.	Gambaran Umum Partisipan	30
4.2.	Analisis Hasil	31
4.2.1.	Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	31
4.2.2.	Hasil Uji Hipotesis	32
4.2.2.1.	Hipotesis 1	32
4.2.2.2.	Hipotesis 2	32
4.2.2.3.	Hipotesis 3	33
4.2.2.4.	Hipotesis 4	34
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
5.1.	Kesimpulan.....	35
5.2.	Diskusi.....	35
5.3.	Saran	39
5.3.1.	Saran Metodologis	39
5.3.2.	Saran Praktis	40
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN.....		50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skema Pelaksanaan Eksperimen	21
Tabel 3.2 Prosedur Penelitian.....	28
Tabel 4.1 Pengaruh Aktivitas Menulis dan Visualisasi Pernikahan Terbaik Terhadap Rasa Syukur dan Kepuasan Pernikahan pada Kelompok Eksperimen (KE).....	33
Tabel 4.2 Perbedaan Gain Score Rasa Syukur Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	33
Tabel 4.3 Perbedaan <i>Gain Score</i> Kepuasan Pernikahan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Normalitas dan Homogenitas	50
Lampiran 2. Hasil Pengolahan Data	52
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	55



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama hampir 75 tahun melakukan *longitudinal study*, Waldinger dari Universitas Harvard (*What makes a good life? Lesson from the longest study on happiness*, 2015) membuktikan bahwa orang yang bernasib paling baik adalah mereka yang lebih terhubung secara sosial pada keluarga, teman dan komunitas, hubungan yang baik ini membuat manusia semakin bahagia dan sehat. Jika hubungan secara luas dapat membawa banyak keuntungan pada seseorang, terlebih pada hubungan yang terjalin dalam pernikahan, dimana pasangan (suami atau istri) merupakan sumber utama dari dukungan, perasaan nyaman, dan juga keintiman (Wieselquist, Rusbult, Foster, & Agnew, 1999).

Pada umumnya seseorang yang memiliki hubungan pernikahan yang baik mereka mensyukuri semua kondisi yang terjadi dalam hubungan pernikahannya, karena rasa syukur merupakan fondasi utama dalam terbentuknya hubungan yang kokoh (Hlava, 2009). Menurut Hlava (2009), dengan meningkatkan perasaan bersyukur, seseorang dapat menimbulkan efek domino yang positif dalam hubungan yang ia miliki, pengalaman emosi positif ini memiliki potensi untuk menyembuhkan dan mentransformasi sebuah hubungan menjadi lebih baik. Lebih lanjut DeWall et al (2011), mengatakan bahwa dalam hubungan, rasa syukur diindikasikan dengan jarang merasakan perasaan terluka serta minim melakukan kegiatan agresi dalam interaksi yang terjalin. Syukur juga telah terbukti membantu melindungi diri dari stres (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). Ketika seseorang secara teratur merasa bersyukur mereka akan terbiasa dengan hal positif yang terjadi di lingkungan sosialnya sehingga, memungkinkan tercapainya kepuasan hidup yang lebih lama (Watkins, 2004).

Kepuasan hidup yang dirasakan seseorang berkorelasi positif dengan kepuasan pernikahan (Muñoz, 2011). Senada dengan hal ini, bukti empiris menunjukkan bahwa mengungkapkan rasa syukur secara positif terkait dengan kepuasan hubungan (Schramm, Marshall, Harris & Lee, 2005). Ekspresi dan persepsi rasa syukur berperan dalam mengendalikan kepuasan dalam hubungan serta lama relasi yang terjalin (Lambert, Clark, Durtschi, Fincham, & Graham,

2010). Riset dari Gordon, Arnett, dan Smith (2011) membuktikan, baik suami maupun istri yang merasakan dan mengekspresikan rasa syukurnya, secara signifikan memengaruhi dan meningkatkan kebahagiaan pernikahan mereka. Selain itu, penelitian dari Gordon et al. (2011) menemukan bahwa individu yang melaporkan tingkat syukur yang lebih tinggi memiliki pasangan yang lebih bahagia dengan pernikahan mereka, dan individu yang melaporkan merasa lebih bersyukur, cenderung lebih mengungkapkan rasa syukur yang ia miliki. Sehingga rasa syukur yang tinggi akan berdampak pada tingginya tingkat kepuasan pernikahan, hal ini senada dengan hasil yang ditemukan oleh Leong (2009), menemukan bahwa ketika suami atau istri memiliki rasa syukur yang baik, secara paralel akan mendorong naiknya tingkat kepuasan pernikahan yang ia miliki.

Namun kenyataannya, sejak pertengahan tahun 1970-an terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat kepuasan pernikahan, baik suami ataupun istri melaporkan terjadinya penurunan interaksi diantara mereka dan, meningkatnya masalah serta konflik dalam pernikahan (Rogers & Amato, 1997). Lebih lanjut Huston, Caughlin, Houts, Smith, dan George (2001), mengungkapkan bahwa rendahnya tingkat kepuasan pernikahan sangat erat kaitannya dengan perceraian. Fenomena yang juga terjadi di Indonesia, dalam laporan tahunan yang diterbitkan oleh Kementerian Agama (2016), menyatakan bahwa setiap tahunnya, sebanyak 15% dari sekitar dua juta pasangan yang mencatatkan perkawinannya di Kantor Urusan Agama, mengakhiri perkawinan mereka.

Masalah ini sangat penting untuk diatasi karena tingginya angka perceraian sudah sangat mengkhawatirkan. Lebih dari itu, efek dari perceraian menimbulkan banyak permasalahan baru yang berdampak negatif dan destruktif. Perceraian membuat seseorang lebih rentan terkena penyakit, memperpendek usia harapan hidup dan berisiko tinggi terhadap kematian (Doherty, Su, & Needle, 1989), lebih banyak mengalami masalah ekonomi dan mengurangi tingkat mobilitas terutama pada wanita (Corcoran, Duncan, & Hill, 1988), hubungan sosial menjadi terhambat (Furstenberg & Spanier, 1984). Tidak hanya pada suami atau istri yang bercerai, anakpun terkena dampak yang cukup besar akibat dari perceraian orang tuanya, anak mengalami gangguan sosialisasi (Dornbusch, 1989), banyak anak korban perceraian orang tua mengalami *distress*, mereka menderita kecemasan, serta berkurangnya prestasi belajar di sekolah dan menarik diri dari lingkungan

sosial (Hetherington, 1987). Efek ini merupakan efek jangka pendek yang anak alami, namun, ditemukan pula efek jangka panjang dari perceraian diantaranya, berpengaruh terhadap pencapaian pada pendidikan (Krein & Beller, 1988). Efek ini juga berpengaruh pada kehidupan pernikahan mereka di masa mendatang, yaitu pada waktu serta stabil tidaknya anak tersebut dalam masalah seksualitas dan pernikahan mereka di masa yang akan datang (McLanahan & Bumpass, 1988).

Setidaknya ada empat alasan utama pasangan di Indonesia bercerai, antara lain hubungan sudah tidak harmonis, tidak ada tanggung jawab, khususnya terhadap anak, kehadiran pihak ketiga dan persoalan ekonomi (Kementerian Agama, 2016). Dari keempat alasan di atas, alasan yang paling banyak dialami adalah ketidak harmonisan sebanyak 97.615 kasus (Kementerian Agama, 2016). Menurut Schwartz (1997), keluarga harmonis terjadi ketika anggota keluarganya menikmati perannya dan merasa diapresiasi. Selain itu, keluarga yang harmonis juga memiliki tujuan dan kesamaan nilai yang dianut bersama, mereka juga mencari cara atau strategi untuk saling mencocokkan diri antar anggota yang akhirnya dapat membuat keluarga menjadi harmonis dan padu. Merujuk pada penjabaran Schwartz (1997) di atas, jika pada realitanya banyak pasangan yang bercerai, bisa jadi pasangan belum menerapkan secara strategi yang optimal dalam menjaga keharmonisan atau bahkan masih belum menemukan cara yang tepat untuk dapat mempertahankan pernikahannya.

Dindia dan Canary (1993), Kubacka, Finkenauer, Rusbult, & Keijsers (2011) berpendapat untuk menjaga atau mempertahankan hubungan pernikahan, terdapat beberapa cara yang diketahui dapat berpengaruh terhadap pernikahan, seperti strategi kognitif dan strategi tingkah laku seperti menghitung berkat (*counting blessing*) (Emmons & McCullough 2003; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005), melakukan kebaikan (*performing acts of kindness*) (Buchanan & Bardi, 2010), menghitung kebaikan (*counting kindness*) (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006; Lyubomirsky, Tkach, Sheldon, 2004), menggunakan kekuatan karakter (*using one's strengths in a new way*) (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), menulis surat terima kasih (*writing letters of gratitude*) (Seligman et al., 2005) dan membayangkan diri terbaik (*best possible self*) (King, 2001). Diketahui metode aktivitas positif terbukti dapat mengurangi tingkat depresi (Seligman et al., 2005). Individu yang mempraktikkan kegiatan

positif tersebut terbukti dapat memperoleh banyak manfaat positif seperti meningkatnya pemaknaan individu terhadap kehidupan, perasaan optimis, bahagia, dan merasa lebih terkoneksi dengan yang lain (Emmons & Crumpler, 2000; Emmons & McCullough, 2003; McCullough, Tsang & Emmons, 2002; Watkins, Cruz, Holben, & Koltz, 2008).

Walaupun banyak metode dan taktik kognitif yang telah ditemukan sampai saat ini, namun masih sedikit penelitian yang meneliti mengenai pengaruh berbagai macam strategi kognitif tersebut terhadap hubungan pasangan. Diketahui salah satu metode yang masih jarang digunakan yaitu *Best Possible Self* (BPS). Kegiatan BPS meminta individu untuk menuliskan dan membayangkan kehidupan mereka di masa depan, di mana segala sesuatu terjadi sesuai dengan apa yang mereka impikan dan telah merealisasikan semua impian dalam hidup mereka (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Aktivitas positif BPS, awalnya dipromotori oleh King (2001), yang meminta partisipan untuk menuliskan tentang empat topik yaitu, pengalaman paling traumatis, BPS, pengalaman traumatis dan BPS serta topik yang mengandung tema non-emosional. King (2001) mengukur *mood* sebelum dan sesudah aktivitas menulis serta mengambil data kesehatan dan penyakit partisipan. Tiga minggu kemudian, mereka mengukur *subjective well being* para peserta. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa menulis tentang BPS tidak membawa efek negatif sebagaimana menulis tentang peristiwa yang traumatis, dilihat dari meningkatnya secara signifikan skor *subjective well being* partisipan. Lima bulan setelah menulis BPS, dilakukan pengukuran kembali dan didapati muncul interaksi yang signifikan dan ter kendali yang berbentuk penurunan penyakit jasmani. Hasil menunjukkan bahwa menulis tentang tujuan hidup (BPS) secara signifikan tidak membawa perasaan kecewa seperti saat menuliskan tentang trauma. King (2001), menganggap BPS dapat meningkatkan regulasi diri, kesehatan, serta *subjective well being*. Penelitian lain tentang BPS dilakukan oleh (Meevissen, Peters & Alberts, 2011), mereka membagi aktivitas BPS menjadi tiga domain (aspek) yaitu domain personal, domain profesional dan domain hubungan. Hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa melakukan BPS dapat menghilangkan *mood* yang fluktuatif dan meningkatkan tingkat optimisme.

King (2001) menyatakan bahwa BPS dapat menaikkan tingkat *subjective well-being*, lebih lanjut Szcześniak dan Soares (2011), menemukan bahwa seorang individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan cenderung mengalami tingkat rasa syukur yang tinggi pula, serta mengkomunikasikan rasa syukur tersebut. Hal ini juga didukung oleh penemuan Park, Peterson, dan Seligman (2004), yang mengidentifikasi adanya korelasi yang konsisten dan kuat antara *subjective-well being* dan kekuatan karakter, salah satunya adalah rasa syukur. Karena hal itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa BPS erat kaitannya dan dapat memengaruhi rasa syukur seseorang. Lebih lanjut (Gordon, Arnette, & Smith, 2011) serta Algoe, Gable, and Maisel (2010) menemukan bahwa rasa syukur dapat memprediksi meningkatnya tingkat kepuasan dalam hubungan pada kedua belah pihak, yang berguna untuk menjaga sebuah hubungan. Oleh karena itu, peneliti menduga bahwa BPS yang diadaptasi menjadi kegiatan menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dapat meningkatkan rasa syukur dan kepuasan pernikahan. Lebih lanjut dapat dijadikan sebagai salah satu aktivitas yang digunakan untuk memunculkan rasa syukur, sehingga membuat seseorang lebih puas dengan pernikahannya yang akhirnya bisa menjadi strategi untuk menekan fenomena tingginya angka perceraian.

Sheldon dan Lyubomirsky (2006), menyatakan BPS dapat meningkatkan regulasi diri. Hal ini dikarenakan aktivitas ini memberikan kesempatan untuk menjelaskan dan merekonstruksi prioritas. Selain itu, aktivitas ini memungkinkan individu untuk mendapatkan pemahaman yang baik mengenai emosi dan motivasi yang ia miliki. Tidak hanya itu saja, individu yang membayangkan kesuksesan tercapainya sebuah tujuan, terbukti mengalami peningkatan performa diri terhadap tujuan yang ingin dicapai tersebut (Pham dan Taylor, 1999). Menulis tentang BPS dapat meningkatkan *mood* positif, meningkatkan *subjective well-being*, serta menurunkan sakit jasmani (King, 2001). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Peters, Flink, Boersma, dan Linton (2010), juga membuktikan bahwa menulis dan membayangkan BPS dapat meningkatkan optimisme dalam mengharapkan hasil yang ingin dicapai.

Meski demikian, kebanyakan penelitian ini, menghubungkan aktivitas BPS dengan emosi positif (Sheldon & Lyubomirsky, 2006), harapan masa depan yang positif (Peters et al., 2010) Optimistik (Meevissen, Peters & Alberts, 2011),

kesehatan dan *subjective well-being* (King, 2001). Akan tetapi, dari banyak emosi positif tersebut aktivitas BPS belum pernah diasosiasikan dengan rasa syukur. Padahal sebenarnya aktivitas BPS bisa saja berkaitan dengan rasa syukur. Lebih lanjut, berdasarkan uji literatur yang peneliti lakukan, belum banyak penelitian yang berfokus menggunakan metode aktivitas positif BPS untuk melihat efek metode ini pada rasa syukur serta kepuasan pernikahan dalam sebuah hubungan. Berangkat dari hal ini, demi memperoleh informasi yang akurat, peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah aktivitas positif menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dapat meningkatkan rasa syukur dan kepuasan pernikahan pada pasangan yang telah menikah.

Berdasarkan tiga domain yang diutarakan oleh (Meevissen, Peters & Alberts, 2011) yaitu, domain personal, domain profesional dan domain hubungan, pada penelitian ini peneliti ingin fokus meneliti pada domain hubungan. Domain hubungan terkait dengan relasi dan koneksi seseorang dengan orang yang paling dicintai, meliputi orang tua, anak atau pasangan romantis (suami/istri) (Meevissen, Peters & Alberts, 2011), sehingga domain inilah yang paling berpengaruh terhadap interaksi antara suami dan istri, yang lebih lanjut memengaruhi bagaimana puas atau ketidakpuasan dapat terjadi. Penelitian ini, fokus melihat hubungan pernikahan pada tahap perkembangan keluarga, pada tahap satu sampai tahap tiga, dengan rentan usia pernikahan 1-13 tahun. *Best possible self* sendiri ditranslasi kedalam bahasa Indonesia berarti diri terbaik, sehingga dalam hubungannya yang terkait dengan pernikahan, peneliti memberinya judul pernikahan terbaik.

Penelitian ini diadministrasikan selama empat kali dalam jangka waktu satu minggu. Karena pengaruh aktivitas positif menulis dan membayangkan pernikahan terbaik terhadap rasa syukur dan kepuasan pernikahan masih sangat sedikit yang meneliti maka, peneliti menggunakan teknik *two-tail* untuk mengetahui arah dari hubungan antar variabel tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, pertanyaan yang ingin dijawab melalui penelitian ini adalah:

- 1) Apakah aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dapat memengaruhi tingkat syukur pada pasangan yang telah menikah ?
- 2) Apakah aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dapat memengaruhi tingkat kepuasan pernikahan pada pasangan yang telah menikah ?
- 3) Apakah terdapat perbedaan tingkat syukur antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dan kelompok yang tidak diberikan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik?
- 4) Apakah terdapat perbedaan tingkat kepuasan pernikahan antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dan kelompok yang tidak diberikan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan peningkatan rasa syukur dan peningkatan kepuasan pernikahan paska aktivitas positif pernikahan terbaik. Penelitian ini juga akan menguji apakah terdapat perbedaan peningkatan rasa syukur dan peningkatan kepuasan pernikahan antara kelompok yang melakukan aktivitas positif pernikahan terbaik dan kelompok yang tidak diberikan aktivitas positif pernikahan terbaik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya informasi mengenai dampak melakukan kegiatan positif pernikahan terbaik baik bagi individu, sehingga meningkatkan rasa syukur dan tingkat kepuasan terhadap pernikahannya. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, mengisi celah ilmu yang belum dieksplorasi dan bisa menjadi awal untuk perkembangan penelitian-penelitian lebih lanjut. Lebih luas penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu Psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis yang langsung dapat digunakan oleh masyarakat awam adalah hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan rasa syukur dan menaikkan tingkat kepuasan pernikahan yang mereka jalani. Lebih spesifik temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif cara oleh praktisi psikologi maupun pihak lainnya dalam memberikan bantuan ataupun intervensi demi meningkatkan kualitas pernikahan seseorang.

1.5 Sistematika Penelitian

Skripsi ini terdiri dari lima bagian. Bab 1 merupakan bab dengan judul “Pendahuluan”, Bab 2 dengan judul “Tinjauan Pustaka”, Bab 3 dengan judul “Metodologi Penelitian”, Bab dengan judul “Hasil Penelitian”, dan Bab 5 dengan judul “Kesimpulan, Diskusi dan Saran”. Kemudian, peneliti juga menambahkan “Daftar Pustaka” dan “Lampiran” untuk kelengkapan penulisan penelitian ini, Perincian bab-bab tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Bab 1 menyajikan informasi pemuka penelitian, berisi latar belakang yang menjelaskan mengenai fenomena dan urgensi dari penelitian, rumusan permasalahan yang akan dijawab melalui penelitian ini, tujuan diadakannya penelitian, manfaat praktis dan teoretis, serta sistematika penulisan.
- 2) Bab 2 berisi adalah bab tinjauan pustaka yang berisi pembahasan berbagai literatur mengenai penjelasan teoretis terdiri atas pengertian dua variabel terikat yaitu rasa syukur dan tingkat kepuasan pernikahan serta satu variabel bebas mengenai aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dan aspek yang memunculkan, faktor yang memengaruhi, serta hubungan antar ketiga variabel.
- 3) Bab 3 menjelaskan metode penelitian yang digunakan, diantaranya tipe dan desain penelitian, masalah dan variabel penelitian, partisipan penelitian, alat ukur penelitian, prosedur penelitian, hasil studi pilot, serta teknik pengolahan data yang digunakan .
- 4) Bab 4 menjabarkan data hasil penelitian yang telah diolah menggunakan *software* SPSS

- 5) Bab 5 terakhir di mana peneliti akan menjelaskan tentang kesimpulan hasil penelitian, diskusi mengenai temuan penelitian, keterbatasan penelitian beserta saran untuk penelitian selanjutnya, dan implikasi yang dapat diterapkan dari penelitian yang telah dilakukan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan tinjauan pustaka mengenai berbagai konstruk yang digunakan pada penelitian yaitu rasa syukur, kepuasan pernikahan dan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik. Setiap subbab akan berisikan tentang definisi, komponen maupun faktor-faktor yang memengaruhi setiap konstruknya serta instrumen yang digunakan. Berdasarkan berbagai tinjauan pustaka tersebut, peneliti akan membuat dinamika hubungan antar konstruk untuk membangun hipotesis yang hendak diuji pada penelitian ini.

2.1. Rasa Syukur

2.1.1. Pengertian Rasa Syukur

“A sense of thankfulness and joy in response to receiving a gift, whether the gift is a tangible benefit from a specific other or a moment of peaceful bliss evoked by natural beauty.” - Peterson dan Seligman, 2004.

“A generalized tendency to recognize and respond with grateful emotion to the roles to other people’s benevolence the positive experiences and outcomes that one obtain”- McCullough, Emmons, dan Tsang, 2002.

Perasaan berterima kasih dan bersukacita sebagai respon atas penerimaan pemberian, apakah pemberian itu merupakan keuntungan yang berbentuk konkrit dari hal yang spesifik ataupun momen kebahagiaan yang ditimbulkan oleh keindahan alam (Peterson dan Seligman, 2004). Kecenderungan secara umum untuk mengenali dan merespon dengan emosi yang penuh rasa syukur atas kebaikan orang lain, pengalaman positif dan hasil yang telah ia dapatkan (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Dari penjabaran di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa syukur merupakan bentuk respon karena perasaan berterima kasih atas hal positif yang didapatkan oleh seseorang.

2.1.2. Facet Rasa Syukur

McCoullough *et al.* dalam Watkins (2013), memandang *gratitude* sebagai suatu disposisi yang memiliki empat faset. Penggunaan istilah faset (bukan dimensi) digunakan karena elemen-elemen ini tidak bisa berdiri sendiri dan saling terkait, ia juga memandang faset sebagai elemen dari karakteristik rasa syukur. Dalam penelitian ini partisipan yang diidentifikasi memiliki rasa syukur yang tinggi, mereka memiliki keempat karakteristik ini sekaligus dalam diri mereka. Keempat faset disposisi *gratitude* tersebut ialah:

1. *Gratitude intensity*

Ketika individu dengan disposisi *gratitude* yang tinggi mengalami kejadian positif ia akan mengekspresikan perasaan syukur lebih intensif mengalami kejadian positif, dibandingkan orang lain dengan disposisi *gratitude* yang rendah.

2. *Gratitude frequency*

Adalah seberapa sering seorang individu yang memiliki disposisi rasa syukur yang tinggi mengekspresikan hal tersebut.

3. *Gratitude span*

Span mengarah pada keadaan kehidupan pada waktu tertentu, individu dengan disposisi *gratitude* yang tinggi tidak membatasi rasa syukur pada satu area kehidupan saja. Mereka bersyukur pada lebih banyak aspek seperti teman, keluarga, dan kesehatan dan lainnya. Sementara individu dengan disposisi *gratitude* yang rendah mungkin saja hanya bersyukur pada pekerjaannya namun tidak pada aspek lainnya.

4. *Gratefulness density*

Individu dengan disposisi *gratitude* yang tinggi, ketika terdapat hal baik yang terjadi padanya, ia akan berterima kasih kepada lebih banyak pihak dibandingkan dengan individu yang memiliki disposisi *gratitude* yang rendah.

Pertanyaan selanjutnya adalah apakah yang membuat seorang partisipan memiliki keempat faset di atas daripada partisipan lain?. Partisipan yang memiliki keempat faset ini atau orang yang memiliki karakteristik rasa syukur yang tinggi mereka mengapresiasi semua hal di kehidupan sebagai sebuah hadiah (Watkins dalam Watkins, 2013). Watkins (2013), mendefinisikan tiga komponen dasar dari

tingkah laku orang (partisipan) yang bersyukur yang diberi nama “*three pillars of gratitude*” atau tiga pilar dari rasa syukur, yaitu:

1. *Sense of abundance*

Orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi mereka memiliki merasa selalu memiliki sesuatu yang berlimpah, jauh dari perasaan negatif dan jarang merasa kekurangan atas apa yang dimiliki.

2. *Appreciate simple pleasure*

Karena orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi merasa bahwa setiap hari adalah sebuah hadiah, mereka menunjukkan perasaan bersyukur setiap harinya atas hal baik yang ada di hidup mereka.

3. *Appreciation or appreciation to other*

Mereka mudah mengerti pentingnya apresiasi pada karunia kecil, dan mengapresiasi lingkungan sekitarnya.

2.1.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Rasa Syukur

1. Kepribadian

Berdasarkan taksonomi kepribadian “*The Big Five*” yang terdiri dari *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness* dan *neuroticism*, ditemukan bahwa sifat *agreeableness* memiliki korelasi yang positif dengan rasa syukur (McCullough, 2002). Individu dengan kepribadian yang jujur, rendah hati, patuh serta altruistik cenderung memiliki tingkat rasa syukur yang lebih tinggi, sedangkan kepribadian individu dengan sifat *neuroticism* berkorelasi negatif dengan rasa syukur. McCullough (2002) menjelaskan bahwa kepribadian yang cenderung pada sensitivitas serta kepedulian akan lebih mengarahkan individu pada peningkatan rasa syukur.

2. Emosi Positif

Seseorang yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif dan kesejahteraan (McCullough, 2002). Penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur biasanya memiliki valensi emosional yang positif. Berdasarkan hal tersebut, diduga bahwa adanya rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang berakar dari pengalaman emosi positif dan *subjective well being* dari seseorang tersebut (Lazarus et al. dalam McCullough, 2002).

3. *Prosocial*

Adanya sifat prososial atau menolong yang dimiliki oleh individu menunjukkan bahwa kecenderungan rasa syukur seseorang berakar pada sifat kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain (McCullough, 2002). Selain itu, rasa syukur terkait dengan sifat-sifat dari kepribadian *agreeableness* seperti empati, kesediaan untuk memaafkan orang lain, kecenderungan dalam memberikan bantuan dan memberi dukungan kepada orang lain.

2.1.4. Pengukuran Rasa Syukur

Banyak alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur rasa syukur diantaranya *Gratitude, Resentment, Appreciation Test-Short Form* (GRAT-Short Form) oleh Thomas & Watkins (2003), *Gratitude Adjective Checklist* oleh McCullough et al., (2002), dan *Gratitude Questionnaire 6* (GQ-6) oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2001). Penelitian ini menggunakan pengukuran rasa syukur dengan enam item yang sudah dilakukan uji reliabilitas oleh Oriza (2016), yang merujuk pada skala *Gratitude Questionnaire 6* (GQ-6) (McCullough, Emmons, & Tsang, 2001).

2.2. Pernikahan

“The socially recognized relationship between a man and a woman that provides for sexual relationship, legitimizes childbearing, and establishes a division labor.”- Duvall & Miller, 1985.

Pernikahan adalah hubungan yang diakui oleh suatu institusi secara sosial antara pria dan wanita yang memungkinkan terjadinya hubungan seksual, memiliki keturunan secara legal serta terciptanya pembagian peran. Di Indonesia pernikahan diatur oleh Undang-Undang Perkawinan Republik Indonesia nomor 1 tahun 1974, menurut pasal 1 definisi pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang Maha Esa (UU No. 1 Tahun 1974 tentang Pernikahan).

2.3. Kepuasan Pernikahan

2.3.1. Pengertian Kepuasan Pernikahan

“Marital satisfaction is a mental state that reflects the perceived benefits and costs of marriage to a particular person.”- Stone & Shackelford, 2007.

“The subjective feeling of happiness, satisfaction, and pleasure experienced.” – Fournier, Olson & Druckman, 1983.

Kepuasan pernikahan adalah keadaan mental yang mencerminkan apa yang dirasakan seseorang mengenai manfaat dan biaya yang telah dikeluarkan karena pernikahan (Stone & Shackelford, 2007), selain itu kepuasan pernikahan juga diartikan sebagai perasaan subjektif mengenai kebahagiaan, kepuasan dan pengalaman yang memberikan perasaan kenikmatan (Fournier, Olson & Druckman, 1983)

Dari penjabaran di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepuasan pernikahan merupakan penilaian subjektif mengenai perasaan seseorang terhadap kebahagiaan, kepuasan dan kenikmatan yang membuatnya merasa untung atau rugi dalam pernikahannya

2.3.2. Faktor yang Memengaruhi Kepuasan Pernikahan

Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa, kepuasan pernikahan adalah keadaan mental yang mencerminkan apa yang dirasakan seseorang mengenai keuntungan dan kerugian yang telah dikeluarkan karena pernikahan. Semakin banyak biaya (kerugian) yang dikeluarkan oleh salah satu pihak dalam perkawinan, pada umumnya akan semakin kurang puas dengan pernikahan maupun dengan pasangannya demikian pula sebaliknya, semakin besar manfaat (keuntungan) yang dirasakan, semakin puas individu tersebut merasa puas dengan pernikahan maupun dengan pasangan nikahnya (Stone & Shackelford, 2007). Menurut Lemme (1995) kepuasan pernikahan adalah evaluasi suami dan istri terhadap hubungan pernikahan yang akan terus mengalami perubahan sepanjang masa pernikahan.

Biasanya, istri menilai kepuasan perkawinan berdasarkan pemenuhan ekspektasi hubungan yang ia ciptakan sendiri dan respons dari lingkungan. Selain itu, kepuasan perkawinan seorang istri dijelaskan oleh harapan ekspektasi suami

terhadap hubungan mereka, tanggapan lingkungan, berfikir berdasarkan rasa empatik, dan seberapa besar kesetiaan pasangan. Pihak suami menganggap kepuasan pernikahan dapat dinilai berdasarkan ekspektasi hubungan, respons dari lingkungan, respons istri melalui suara, respons kesetiaan, tanggapan yang diabaikan serta pemikiran berdasar empati. (Hatch, 2008).

Menurut Orbuch, House, Mero, & Webster, (1996), pernikahan kepuasan memiliki siklus yang membentuk kurva berbentuk U, pada usia pernikahan 22-24 tahun pasangan mulai mengalami penurunan kepuasan pernikahan secara gradual lalu akan mengalami kenaikan lagi diusia pernikahan yang ke 35-44 tahun, bahkan pasangan tersebut berada pada tahap lebih puas dibandingkan saat usia pernikahan mereka menginjak empat tahun pertama. Tingkat paling rendah pada kepuasan pernikahan terjadi saat pasangan memasuki tahap perkembangan dewasa madya, yang biasanya ditandai dengan kepemilikan anak berusia remaja dan keterlibatan karir secara utuh.

Penurunan kepuasan pernikahan ini juga bisa terjadi disebabkan oleh harapan tidak realistis yang dimiliki individu sebelum menikah. Pada awalnya, pengantin baru mungkin akan berpegang teguh pada pandangan idealis ini dan memiliki pandangan yang buta terhadap kekurangan pasangan mereka (Houston et al., 1986), namun seiring berjalannya waktu pasangan yang baru menikah ini akan menemukan bahwa ada ketidaksamaan antara ekspektasi dan nilai yang mereka asumsikan akan berjalan ideal (Odell & Quinn, 1998).

Duvall dan Miller (1985) mengatakan bahwa kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh dua faktor latar belakang, yaitu karakteristik latar belakang (*background characteristic*) dan karakteristik terkini (*current characteristic*). *Karakteristik latar belakang* merupakan faktor karakteristik yang dimiliki oleh pasangan sebelum menikah yang memengaruhi kepuasan pernikahan yaitu, latar belakang pernikahan orang tua, masa kanak-kanak, penerapan disiplin orang tua, pendidikan seks, tingkat pendidikan serta masa perkenalan sebelum menikah sedangkan, karakteristik terkini adalah karakteristik yang dimiliki oleh pasangan setelah menjalani kehidupan pernikahan, yang terdiri dari, ekspresi kasih sayang, rasa percaya, kesetaraan, hubungan seksual, komunikasi, kehidupan sosial, pendapatan serta tempat tinggal. Dalam penelitian ini, kepuasan partisipan dipengaruhi oleh faktor yang sangat kompleks, antara karakteristik masa lalu dan

masa kini sehingga, tinggi rendahnya tingkat kepuasan pernikahan partisipan dapat dianalisis oleh faktor saat ini yang bisa diperbaiki dan faktor masa lalu yang menjadi atribut partisipan tersebut.

2.3.3. Pengukuran Kepuasan Pernikahan

Terdapat beberapa alat ukur yang mengukur kepuasan pernikahan diantaranya, *KANSAS Marital Satisfaction Scale* (Schumm, Nichols, Schectman, & Grigsby, 1983), *ENRICH Marital Satisfaction Scale* (Fowers & Olson, 1993), *The Couple Satisfaction Index* (Funk & Rogge, 2007). Alat ukur kepuasan pernikahan yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari *Enrich Marital Satisfaction* (EMS) oleh Juwita (2013) karena sudah disesuaikan oleh kondisi di Indonesia dan telah diuji reliabilitasnya kembali.

2.4. Aktivitas Pernikahan Terbaik

Metode BPS (*best possible self*) merupakan sebuah aktivitas positif yang berorientasi pada masa depan dan bertujuan untuk memunculkan rasa syukur. Individu diminta untuk menuliskan dan membayangkan kehidupan mereka di masa depan, di mana segala sesuatu terjadi sesuai dengan apa yang mereka impikan dan telah merealisasikan semua impian dalam hidup mereka (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Meevissen, Peters & Alberts (2011) membagi aktivitas BPS menjadi tiga domain (aspek) yaitu domain personal, domain profesional dan domain hubungan.

Dari ketiga domain yang disebutkan, penelitian ini berfokus pada domain hubungan, khususnya hubungan pernikahan. *Best possible self* sendiri diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia berarti diri terbaik sehingga dalam domain hubungan yang terkait dengan pernikahan peneliti memberinya judul pernikahan terbaik.

2.5. Dinamika Aktivitas Menulis dan Membayangkan Pernikahan Terbaik terhadap Rasa Syukur dan Kepuasan Pernikahan

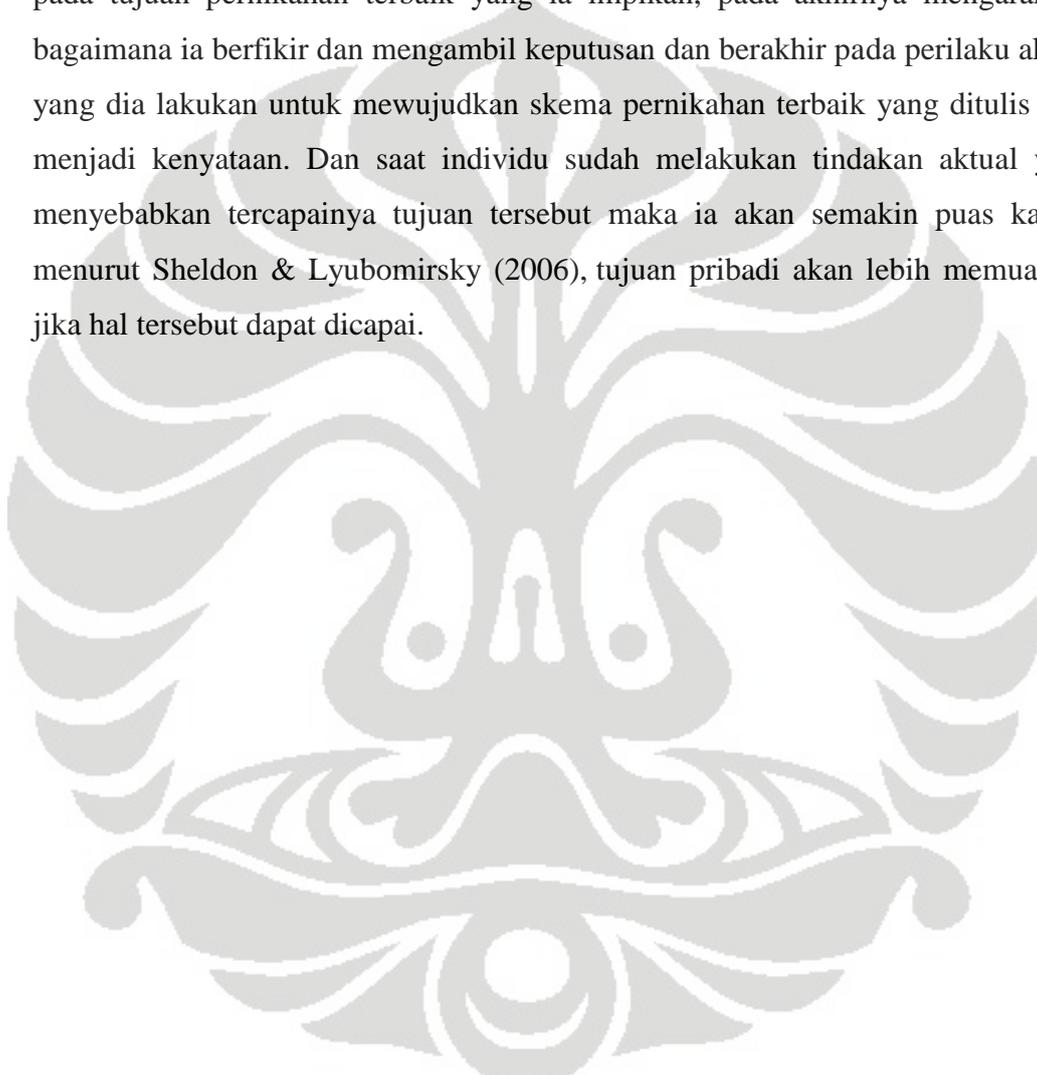
Metode BPS sendiri merupakan sebuah aktivitas positif yang berorientasi pada masa depan dan bertujuan untuk memunculkan rasa syukur. Individu diminta untuk menuliskan dan membayangkan kehidupan mereka di masa depan, di mana

segala sesuatu terjadi sesuai dengan apa yang mereka impikan dan telah merealisasikan semua impian dalam hidup mereka (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Pada kegiatan ini partisipan dituntut untuk setidaknya melakukan dua hal, yaitu menuliskan kemungkinan terbaik dari pernikahan yang sedang ia jalani, lalu membayangkannya seolah-olah hal tersebut telah terjadi.

Dengan melakukan aktivitas ini partisipan mendapatkan keuntungan dari dua kegiatan sekaligus yaitu menulis dan membayangkan. Kegiatan menulis dapat menjadi mekanisme yang baik untuk katarsis (King, 2001), King and Miner (2000) juga mengungkapkan bahwa kegiatan menulis dapat meningkatkan regulasi diri. King (2001) menyatakan bahwa kegiatan menulis BPS dapat menaikkan tingkat *subjective well-being*. Dalam penelitiannya Park, Peterson, dan Seligman (2004), mengidentifikasi bahwa terdapat korelasi yang konsisten dan kuat antara *subjective-well being* dan kekuatan karakter, salah satunya adalah rasa syukur. Lebih spesifik Szcześniak dan Soares (2011), menemukan bahwa seorang individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan cenderung mengalami rasa syukur yang tinggi pula, dan mereka juga cenderung mengkomunikasikan rasa syukur yang dialaminya tersebut. Dengan hasil penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan menulis dan membayangkan diri terbaik di masa depan juga dapat meningkatkan rasa syukur yang merupakan salah satu karakter yang baik. Terlebih rasa syukur telah diberi label "tidak hanya yang terbaik, tapi juga induk dari semua sifat baik lainnya" (Cicero, 1851).

Selain menulis pada kegiatan di penelitian ini partisipan juga dituntut untuk membayangkan, Sheldon dan Lyubomirsky (2006) mengatakan bahwa membayangkan tercapainya tujuan menimbulkan perasaan menyenangkan terhadap situasi dan pengalaman kehidupan yang positif sehingga seseorang merasakan perasaan puas. Setelah menuliskan rancangan, kegiatan ini menuntut partisipan untuk membayangkan pernikahan terbaik yang mereka cita-citakan seolah-olah sudah terjadi, jika merujuk dari hasil penelitian Sheldon dan Lyubomirsky (2006), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan fokus membayangkan pernikahan terbaik akan mendorong terjadinya pengalaman kepuasan yang spesifik pula yaitu, pada kepuasan pernikahan.

Miller dan Frisch (2009), mengungkapkan bahwa pembuatan tujuan memberikan urgensi pada seseorang untuk melakukan semua hal yang terbaik agar tujuannya dapat tercapai, memberikan perasaan terikat yang akhirnya memengaruhi bagaimana seseorang mengambil keputusan dan meningkatkan performa untuk mewujudkan hal yang diimpikan tersebut. Berangkat dari hal ini maka menuliskan pernikahan terbaik mampu mengarahkan individu untuk fokus pada tujuan pernikahan terbaik yang ia impikan, pada akhirnya mengarahkan bagaimana ia berfikir dan mengambil keputusan dan berakhir pada perilaku aktual yang dia lakukan untuk mewujudkan skema pernikahan terbaik yang ditulis agar menjadi kenyataan. Dan saat individu sudah melakukan tindakan aktual yang menyebabkan tercapainya tujuan tersebut maka ia akan semakin puas karena menurut Sheldon & Lyubomirsky (2006), tujuan pribadi akan lebih memuaskan jika hal tersebut dapat dicapai.



BAB III

METODE PENELITIAN

Subbab pertama menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penjelasan mengenai metode dimulai dengan permasalahan, hipotesis, dan variabel penelitian. Subbab kedua berisi uraian mengenai kriteria partisipan penelitian. Pada subbab ketiga peneliti menjelaskan mengenai variabel-variabel yang diukur dan diuji dalam penelitian ini. Subbab berikutnya berisi penjelasan mengenai instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Kemudian, dalam subbab kelima peneliti menjelaskan tentang prosedur penelitian. Subbab terakhir berisi tentang penjelasan metode analisis yang akan digunakan peneliti untuk mengolah data.

3.1. Permasalahan Penelitian

Seperti yang telah dikemukakan dalam latar belakang penelitian, permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dapat memengaruhi tingkat syukur pada pasangan yang telah menikah?
2. Apakah aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dapat memengaruhi tingkat kepuasan pernikahan pada pasangan yang telah menikah?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat syukur antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dan kelompok kontrol?
4. Apakah terdapat perbedaan tingkat kepuasan pernikahan antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dan kelompok kontrol?

3.2. Hipotesis Penelitian

Maka hipotesis yang ingin diuji kebenarannya melalui penelitian ini adalah:

H1: Terdapat perbedaan skor rata-rata rasa syukur secara signifikan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik

H2: Terdapat perbedaan skor rata-rata kepuasan pernikahan secara signifikan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik

H3: Terdapat perbedaan skor rata-rata rasa syukur secara signifikan antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dengan kelompok kontrol.

H4: Terdapat perbedaan skor rata-rata kepuasan pernikahan secara signifikan antara kelompok yang melakukan aktivitas melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik.

3.3. Variabel Penelitian

3.3.1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik. Pada aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik, individu diminta untuk menuliskan dan membayangkan kehidupan mereka di masa depan, di mana segala sesuatu terjadi sesuai dengan apa yang mereka impikan dan telah merealisasikan semua impian dalam hidup mereka (Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

3.3.2. Variabel Terikat

Variabel terikat yang diteliti dalam penelitian ini adalah :

1) Rasa Syukur

Rasa syukur yang didefinisikan sebagai perasaan berterima kasih dan bersyukur sebagai respon atas penerimaan pemberian, apakah pemberian itu merupakan keuntungan yang berbentuk konkret dari hal yang spesifik ataupun momen kebahagiaan yang ditimbulkan oleh keindahan alam (Peterson dan Seligman, 2004). Kecenderungan secara umum untuk mengenali dan merespon dengan emosi yang penuh rasa syukur atas kebaikan orang lain untuk pengalaman dan hasil positif yang telah ia dapatkan (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

2) Kepuasan Pernikahan

Kepuasan pernikahan didefinisikan sebagai keadaan mental yang mencerminkan apa yang dirasakan seseorang mengenai manfaat dan biaya yang telah dikeluarkan karena pernikahan (Stone & Shackelford, 2007). Selain itu, kepuasan pernikahan juga diartikan sebagai perasaan subjektif mengenai kebahagiaan, kepuasan dan pengalaman yang memberikan perasaan kenikmatan (Fournier, Olson & Druckman, 1983).

3.4. Tipe dan Desain Penelitian

Merujuk pada Gravetter dan Forzano (2015) Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen dengan *randomized pre-test post-test control group design* atau desain kelompok kontrol pretes-postes yang dirandomisasi. *Pretest-posttest*, yang merupakan salah satu teknik kontrol, dilakukan untuk mengetahui peningkatan ataupun penurunan variabel terikat sebelum dan paska pemberian aktivitas manipulasi. Menurut Seniati, Yulianto, & Setiadi (2014). Desain ini juga bersifat eksploratif, di mana peneliti bisa mencari tahu apakah variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat yang ingin diukur dengan membandingkan kedua kelompok (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2014). Berdasarkan tipe informasinya, penelitian ini merupakan tipe penelitian kuantitatif karena bentuk data yang didapatkan dari partisipan berbentuk angka dan pengukuran data penelitian juga berdasarkan skor angka (Gravetter & Forzano, 2015). Lihat di Tabel 3.1

Tabel 3.1 Skema Pelaksanaan Eksperimen

	Kelompok	Manipulasi	<i>Pre-Test & Post Test</i>
Partisipan	Eksperimen	Menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dengan pasangan	Instrumen kebahagiaan sebelum dan setelah perlakuan
	Kontrol	Tidak diberikan manipulasi apapun	Instrumen kebahagiaan sebelum dan setelah perlakuan

3.5. Partisipan Penelitian

3.5.1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Terdapat beberapa karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Individu yang telah menikah dengan usia pernikahan antara 1-13 tahun

Olson (1983), membagi pernikahan ke dalam sebuah siklus kehidupan keluarga ke dalam tujuh tahap. Dalam penelitian terdahulu, kepuasan pernikahan yang digambarkan dengan kurva U mengalami grafik yang cenderung tinggi di awal yaitu, saat keluarga berada ditahap satu sampai tahap tiga, dimana anak tertua sedang memasuki tahap usia sekolah (*couple with school-age*), yaitu, saat pasangan memiliki rentan usia pernikahan pada 1-13 tahun (Olson, 1983). Grafik memasuki penurunan yang sangat curam ketika keluarga sedang memiliki anak remaja (*couple with adolescent children*) (Olson, 1983).

Sebelum masa turunnya tingkat kepuasan pernikahan terjadi, pasangan harus sudah memiliki strategi untuk mengantisipasi yang diharapkan akhirnya pasangan bisa lolos pada tahap turunya kepuasan pernikahan tersebut. Partisipan juga membutuhkan waktu untuk akhirnya terbiasa menggunakan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik sebagai salah satu strategi untuk mempertahankan pernikahannya. Berangkat dari fenomena ini diharapkan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dapat lebih tepat sasaran jika dilakukan pada individu dengan usia pernikahan 1-13 tahun.

- 2) Tinggal satu rumah dengan pasangan

Partisipan tinggal satu rumah dengan partisipan dan tidak sedang berhubungan jarak jauh. Hal ini dilakukan sebagai salah satu bentuk kontrol dengan asumsi bahwa pasangan yang tinggal satu rumah memiliki kuantitas dan kualitas interaksi yang memadai dibanding mereka yang sedang menjalani hubungan jarak jauh.

- 3) Telah lulus kuliah S1 atau sederajat

Dalam penelitian ini partisipan dituntut untuk dapat berpikir abstrak membayangkan dirinya di masa depan dan membuat membayangkannya. Partisipan yang telah lulus S1 atau sederajat terbiasa

untuk berfikir abstrak dan juga memiliki kedewasaan berfikir sehingga lebih mudah untuk memahami dan mengoprasionalkan instruksi yang diberikan.

3.5.2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* yang digunakan dalam memperoleh partisipan adalah teknik *nonprobability sampling* dengan metode *convenience sampling* sesuai dengan yang dijelaskan oleh Gravetter & Forzano (2009). Peneliti memilih partisipan karena kemudahan dalam aksesibilitasnya dan paling mudah dalam perekrutan. Peneliti menyebarkan informasi rekrutmen melalui media sosial kemudian individu yang bersedia berpartisipasi diminta untuk mengisi formulir daring yang telah disediakan. Partisipan yang mengikuti penelitian selama 5 minggu penuh berkesempatan untuk ikut serta dalam undian, empat partisipan yang terpilih akan mendapatkan imbalan masing-masing berupa satu paket bingkisan.

3.5.3. Jumlah Partisipan

Target partisipan yang diharapkan mengikuti penelitian ini adalah 60 orang dengan komposisi 30 orang pada kelompok kontrol dan 30 orang lagi pada kelompok eksperimen.

3.6. Instrumen Penelitian

3.6.1. Instrumen Instruksi Aktivitas Menulis dan Membayangkan Pernikahan Terbaik

Partisipan pada kelompok eksperimen diberikan sebuah instruksi di mana mereka diminta untuk menuliskan pernikahan terbaik, atau kehidupan pernikahan ideal mereka di masa depan serta membayangkan yang ia tuliskan selama total 20 menit. Setiap harinya peneliti akan mengirimkan formulir daring kepada partisipan.

Pada penelitian ini, partisipan diminta untuk melakukan tugas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik selama 4 kali. Hal ini mempertimbangkan prosedur penelitian terbaik yang dilakukan oleh Sheldon & Lyomborski (2006). Dalam eksperimen mereka, partisipan melakukan aktivitas *best possible self* pada semua aspek kehidupan selama empat kali. Setelah sebelumnya

melakukan aktivitas penelitian *best possible self* di tahun 2011 selama dua minggu berturut-turut, Meevissen, Peters & Alberts mengubah durasinya menjadi satu minggu saja di tahun 2013. Hal ini didasarkan pada perubahan kenaikan hasil penelitian. Berdasarkan perbandingan yang dilakukan dalam prosedur penelitian sebelumnya, maka dalam penelitian ini tugas untuk menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dilaksanakan selama empat kali dalam waktu satu minggu.

Instruksi pelaksanaan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik sebagai berikut:

Anda diminta untuk membayangkan kemungkinan pernikahan Anda yang terbaik. Kemungkinan pernikahan Anda yang terbaik berarti Anda diharapkan untuk membayangkan diri Anda di masa depan ketika segala hal tentang pernikahan Anda telah berjalan sesuai dengan yang Anda harapkan. Anda telah bekerja keras dan berhasil mencapai segala tujuan hidup. Anda bisa membayangkan itu semua sebagai keberhasilan Anda dalam mewujudkan impian dan mengembangkan segala potensi diri Anda. Sebentar lagi, Anda akan membayangkan cara-cara ketika Anda berhasil mengembangkan pernikahan terbaik bersama pasangan Anda, dengan tujuan untuk mengarahkan keputusan-keputusan yang Anda buat di masa kini.

Anda mungkin belum pernah membayangkan hal-hal ini, namun riset telah menunjukkan bahwa metode ini dapat membawa pengaruh positif bagi suasana hati Anda. Kami ingin mendorong Anda untuk terus memikirkan dan membayangkan pernikahan terbaik Anda dengan cara seperti ini selama 4 hari mendatang.

Untuk memandu Anda dalam membangun kemungkinan pernikahan Anda yang paling baik, dalam 20 menit ke depan kami meminta Anda untuk menulis masa depan yang ideal menurut Anda, sedetil mungkin. Anda akan memikirkan dan menulis tujuan, kemampuan, dan keinginan yang ingin Anda capai di masa depan dan akhirnya menggabungkannya menjadi sebuah cerita pribadi seperti catatan harian. Dalam proses ini, pikirkanlah kemampuan

dan tujuan/keinginan yang realistis yang ingin Anda raih di masa depan bersama pasangan Anda (suami/istri).

3.6.2. Instrumen Pengukuran Rasa Syukur

Pengukuran rasa syukur pada penelitian ini diukur menggunakan Skala Syukur yang berisi enam item yang diadaptasi oleh Oriza (2016), alat ukur ini mengacu pada alat ukur Gratitude Questionnaire 6 (GQ-6) (McCullough, Emmons, & Tsang, 2001). Pengukuran menggunakan skala *likert* dengan skor 1 menggambarkan sangat tidak sesuai dengan skor 6 sangat sesuai. Alat ukur ini memiliki tingkat realibilitas yang sangat baik yaitu alpha 0.78.

3.6.3. Instrumen Pengukuran Rasa Syukur

Instrumen lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Enrich Maritas Satisfaction* (EMS) untuk mengukur tingkat kepuasan pernikahan dan alat tes rasa syukur yang diadaptasi dari Gratitude Questionnaire (GQ6). EMS sendiri dikembangkan lagi oleh Fowers & Olson (1993) alat tes ini sendiri juga memiliki tingkat realibilitas yang sangat baik sebesar 0.86. Alat ini lalu diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Juwita (2013) yang menghasilkan 16 item dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,908. EMS mengukur Sembilan komponen kepuasan pernikahan yakni isu-su kepribadian, komunikasi, pengelolaan keuangan, aktivitas waktu luang, hubungan seksual, anak dan pengasuhan, keluarga dan teman serta kesetaraan peran.

Partisipan diminta untuk memilih satu dari lima pernyataan yang sesuai dengan dirinya dengan rentang skor setiap item adalah 1- 6 sesuai dengan urutan pernyataan yang ada. Dengan skor satu menyatakan sangat tidak puas, sampai sangat puas. Skor kepuasan pernikahan individu diperoleh dengan menghitung rata-rata dari total skor yang diperoleh partisipan pada seluruh item. Hasil uji reliabilitas, EMS memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.908, berarti bahwa EMS reliabel untuk mengukur kepuasan pernikahan berdasarkan Kaplan dan Saccuzo (2009) yang menyatakan bahwa alat ukur dianggap reliabel jika memiliki alfa antara 0.7-0.8.

3.6.4. Alat Ukur Afek Positif dan Afek Negatif

Alat ukur *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) digunakan sebagai kontrol, untuk mengukur kondisi afek partisipan sebelum dan setelah melakukan penelitian. Alat ukur yang peneliti pakai telah diadaptasi oleh Oriza (2016). Koefisien reliabilitas alat ukur ini menggunakan metode *coefficient alpha* sebesar 0,85 untuk afek negatif dan 0,81 untuk afek positif. Alat ukur ini terdiri dari 2 subskala dengan rincian skala pertama mengukur afek positif dan skala kedua mengukur afek negatif, yang masing-masing subskala terdiri dari 10 item setiap item dinilai dalam skala *likert* dengan rentang dari 1 yaitu sangat kecil, yaitu merasakan sampai dengan 6 sangat besar.

3.6.5. Alat Ukur Kepribadian

Alat ukur lain yang digunakan sebagai alat kontrol adalah, Skala Kepribadian *Big-5 Personality Test*. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert 6-poin, koefisien reliabilitas untuk kelima skala ini berkisar dari 0,849 untuk *Openness*, 0,912 untuk *Neuroticism*, 0,864 untuk *Extraversion*, 0,895 untuk *Agreeableness* dan 0,875 untuk *Conscientiousness* (Oriza, 2016). Berdasarkan Kaplan dan Saccuzzo (2005), koefisien reliabilitas yang baik ialah berkisar antara 0,7 sampai dengan 0,8 sehingga, dapat dikatakan alat ini memiliki reliabilitas yang baik. Claxton, Smith, & DeLongis, (2012). mengatakan bahwa masing-masing kepribadian dari Big 5 personality traits secara signifikan berasosiasi dengan kepuasan pernikahan.

3.7. Prosedur Penelitian

3.7.1. Adaptasi dan Penentuan Alat Ukur

Adaptasi dilakukan untuk instruksi *best possible self* yang disusun oleh Meevissen, Peters & Alberts (2011). Instruksi asli diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diterjemahkan lagi ke dalam Bahasa Inggris (*back translation*). Setelah memperoleh hasil yang diterjemahkan oleh ahli bahasa yaitu Untung Yuwono instruksi diuji cobakan kepada psikolog. Kemudian, instruksi diperbaiki lalu melewati proses ujicoba kembali. Uji coba dilakukan kepada individu dengan karakteristik yang sama dengan karakteristik penelitian ini. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 8 orang partisipan, peneliti

kemudian melakukan revisi dan meminta persetujuan pembimbing. Akhirnya, peneliti melakukan ujicoba *final* pada 5 orang dan menggunakan translasi tersebut untuk melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik.

3.7.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

3.7.2.1. Perekrutan Partisipan

Perekrutan dilakukan secara terbuka dengan memanfaatkan jejaring sosial pada tanggal 6 sampai 11 Maret 2017. Peneliti membuat *broadcast message* berisikan penjelasan singkat mengenai judul penelitian, metode penelitian yang akan dilakukan dan karakteristik partisipan yaitu pasangan yang telah menikah selama 1-13 tahun, tinggal satu rumah dengan pasangan serta berpendidikan terakhir minimal S1 atau sederajat. Selain itu, peneliti juga menghubungi individu yang memenuhi persyaratan dan telah peneliti kenal sebelumnya. Kemudian, partisipan mengisi data diri pada tautan yang telah diberikan.

Data kemudian melalui proses *screening*, yang hasilnya para partisipan terpilih ditanyakan kembali mengenai kesediaan dirinya dalam mengikuti penelitian ini. Setelah terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, peneliti memaparkan gambaran penelitian secara umum. Jika partisipan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi lebih lanjut, peneliti mengirimkan sebuah tautan yang berisi *informed consent* untuk mereka isi. Terakhir, peneliti meminta partisipan untuk mengerjakan *pre-test* pada sebuah tautan yang telah disediakan.

3.7.2.2. Pelaksanaan Penelitian

Secara keseluruhan penelitian ini dimulai sejak tanggal 6 Maret 2017 hingga 16 April 2017. Dua minggu setelah pemberian *pre-test* (*Hari ke-21*), sesuai dengan yang telah disampaikan pada peserta selama empat kali dalam waktu satu minggu partisipan diminta untuk melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik. Setiap harinya peneliti akan memberikan tautan dan partisipan diminta untuk menuliskan tentang pernikahan terbaiknya dan membayangkannya selama 20 menit. Proses aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ini dimulai pada tanggal 26 Maret hingga 1 April (*hari ke-21* hingga *hari ke-28*). Dua minggu setelah pemberian aktivitas,

pada tanggal 16 April (hari ke-42) partisipan kembali diminta untuk mengisi *post-test* melalui sebuah tautan.

3.7.2.3. Debriefing dan Pemberian Ucapan Terima kasih

Setelah partisipan berhasil menyelesaikan serangkaian aktivitas penelitian, partisipan diberikan informasi terkait penelitian yang telah diikuti dengan proses *debriefing*, pada proses ini peneliti mengungkapkan tujuan dan hipotesis sebenarnya dalam penelitian ini. Sebagai ucapan terima kasih partisipan yang telah mengikuti rangkaian penelitian secara lengkap akan diundi untuk memenangkan empat paket bingkisan bagi empat partisipan yang beruntung.

Tabel 3.2 Prosedur Penelitian

Jenis Kelompok	Pelaksanaan	Kegiatan
Eksperimen, Kontrol	Hari ke-1	Pengisian informed consent, kuesioner Skala Syukur, Kepuasan Pernikahan, PANAS, dan Kepribadian Big-5
Eksperimen	Hari ke-14	Melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik selama empat kali dalam waktu satu minggu
Eksperimen, Kontrol	Hari ke-35	Pengisian kuesioner Skala Syukur, Kepuasan Pernikahan, dan Pemberian debrief

3.8. Metode Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan dengan melihat *gain skor* atau perbedaan rata-rata skor antara rasa syukur dan kepuasan pernikahan pada kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Penggunaan *Gain score* untuk melihat pengaruh aktivitas menghitung yang dilakukan terhadap rasa syukur dan kepuasan pernikahan pada dua kelompok tersebut. Perbedaan rata-rata *gain score* antar kelompok tersebut digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok dengan dua perlakuan berbeda, peneliti menggunakan uji *Independent Sample T-Test* untuk teknik statistic parametrik (Gravetter & Wallnau, 2013). Pengukuran dengan

menggunakan data dari individu yang sama atau merupakan data yang berpasangan, peneliti menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk teknik statistik parametrik (Gravetter & Wallnau, 2013). Penggunaan teknik analisis berdasarkan bergantung pada hasil uji normalitas dan homogenitas data.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN INTERPRETASI

Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai hasil yang diperoleh beserta interpretasi atas hasil tersebut. Subbab pertama berisi uraian mengenai gambaran partisipan yang mengikuti penelitian. Subbab berikutnya menjelaskan analisis hasil data penelitian, meliputi uji normalitas, homogenitas, serta hasil pengujian hipotesis penelitian.

4.1. Gambaran Umum Partisipan

Partisipan yang bersedia mengikuti penelitian ini berjumlah 141 orang. Selanjutnya, partisipan dibagi rata secara acak ke dalam kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik (KE) dan kelompok yang tidak melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik (KK). Jumlah partisipan dalam kelompok kontrol berjumlah 73 orang dan kelompok eksperimen berjumlah 68 orang. Saat penelitian mulai memberikan tautan untuk mengadministrasikan *pre-test*, 19 dari 68 partisipan KE tidak mengisi kuesioner *pre-test* sehingga jumlah partisipan KE yang melanjutkan penelitian berjumlah 49. Kemudian terdapat 19 dari 49 partisipan KE tidak mengikuti aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik hingga akhir, selama empat kali dalam rentan waktu satu minggu, sehingga data tidak bisa diolah. Pada kelompok KK, 36 dari 73 partisipan yang tidak mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* sehingga dianggap gugur.

Data yang dianalisis pada penelitian ini berjumlah total 67 partisipan dengan 30 partisipan pada KE dan 37 partisipan pada KK. Partisipan KE terdiri dari (23.3%) pria dan 23(76.7%) wanita berusia 23 hingga 43 tahun. Sedangkan KK terdiri dari 5(16.67%) pria dan 2(83.3%) wanita, dengan rentang usia 21 hingga 53 tahun.

4.2. Analisis Hasil

4.2.1. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum menganalisis hasil untuk menguji hipotesis dengan menguji normalitas dan homogenitas dari data yang diperoleh pada skor peningkatan (*gain score*) kebahagiaan dan kepuasan menikah dikedua kelompok (KE & KK). Uji normalitas data digunakan menggunakan tes *Kolgomorov-Smirnov*, sedangkan homogenitas data dilihat dari hasil *Levene's test*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran atau distribusi data, sedangkan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data yang dimiliki antar kelompok berbeda secara signifikan (Field, 2009). Peneliti juga melihat pola distribusi data yang nantinya akan digunakan untuk menentukan teknik analisis data lebih lanjut, apakah data akan dianalisis dengan menggunakan metode tes parametrik atau non-parametrik.

Pada penelitian ini, semua pengujian statistik dilakukan dengan menggunakan alfa sebesar 0,05. Pengujian *Kolgomorov-Smirnov* menunjukkan distribusi normal, dengan $p=0.200$ untuk rasa syukur, dan $p=0.196$ untuk tingkat kepuasan pernikahan pada kelompok eksperimen. Sementara untuk kelompok kontrol hasil tes *Kolgomorov-Smirnov*, menunjukkan bahwa data rasa syukur dan kepuasan pernikahan masing-masingnya memiliki hasil (normal) $p=0.90$ dan $p=0.013$ (tidak normal). Kemudian hasil *Levene's test* adalah $F(60)=13,682$ $p=0,000$ untuk rasa syukur dan $F(60)=11.193$ $p=0.001$ yang menunjukkan bahwa varians kedua kelompok eksperimen dan kontrol tidak homogen.

Dari hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur dan tingkat kepuasan pernikahan partisipan memiliki distribusi normal, sehingga akan digunakan teknik analisis tes parametrik dengan teknik statistik *Paired T-Test*. Sementara untuk pengujian hipotesa ketiga di mana persebaran data pada kepuasan pernikahan kelompok eksperimen normal dan kelompok kontrol tidak normal sehingga peneliti akan menggunakan teknik *Independent T-test*.

4.2.2. Hasil Uji Hipotesis

4.2.2.1. Hipotesis 1

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa *gain score* rasa syukur pada kelompok eksperimen menunjukkan distribusi normal, sehingga peneliti akan menggunakan teknik statistik *Paired T-Test*. Hasil olah data menggunakan *Paired T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rasa syukur partisipan pada kelompok eksperimen. Rasa syukur kelompok eksperimen sebelum aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = 34,90$, $SD = 0,43$) menunjukkan perbedaan secara signifikan negatif dengan rasa syukur setelah melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = 30,80$, $SD = 39,16$), $t(29) = 5,598$, $p > 0,05$. Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan **H1 diterima**, yaitu menulis dan membayangkan pernikahan terbaik berpengaruh negatif terhadap rasa syukur partisipan pada kelompok eksperimen.

4.2.2.2. Hipotesis 2

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa *gain score* kepuasan pernikahan pada kelompok eksperimen menunjukkan distribusi normal, sehingga peneliti akan menggunakan teknik statistik *Paired T Test*. Hasil olah data menggunakan *Paired T-Test* menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan tingkat kepuasan menikah partisipan pada kelompok eksperimen (KE). Tingkat kepuasan pernikahan kelompok eksperimen sebelum aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = 72,87$, $SD = 11,12$) tidak menunjukkan perbedaan secara signifikan dengan tingkat kepuasan pernikahan setelah melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = 74,46$, $SD = 11,22$), $t(29) = -1,087$, $p > 0,05$. Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan **H2 ditolak**, yaitu menulis dan membayangkan pernikahan terbaik tidak berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan partisipan pada kelompok eksperimen.

Tabel 4.1 Pengaruh Aktivitas Menulis dan Visualisasi Pernikahan Terbaik Terhadap Rasa Syukur dan Kepuasan Pernikahan pada Kelompok Eksperimen (KE)

Kelompok	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Rasa Syukur Pre test – Post test	29	-2,42	2,52	5,598	0,00*
Kepuasan Pernikahan Pre test – Post test	29	-0,67	7,87	-1,087	0,286

* signifikan pada $p < 0,05$ (*two-tailed*)

4.2.2.3. Hipotesis 3

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa *gain score* rasa syukur pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan distribusi normal, dengan demikian teknik *Independent T-test* digunakan untuk menganalisis data. Hasil yang didapat ialah peningkatan (*gain score*) rasa syukur pada KE yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = -4,10$, $SE=0,732$) berbeda secara signifikan dengan KK yang tidak melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = -0,27$, $SE= 0,377$) ($p > 0,05$) $t(-4.653)= 43,381$. Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa **H3 diterima**, yaitu terdapat perbedaan negatif yang signifikan dari peningkatan rasa syukur antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik.

Tabel 4.2 Perbedaan Gain Score Rasa Syukur Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	
Kepuasan	KE	30	-4,10	0,732	-	0,000	Signifikan
Pernikahan	KK	30	-0,27	0,377	4,65		

4.2.2.4. Hipotesis 4

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa *gain score* kepuasan pernikahan pada kelompok kontrol menunjukkan distribusi tidak normal dan kelompok eksperimen menunjukkan distribusi normal dengan demikian teknik *Independent T-test* digunakan untuk menganalisis data. Hasil yang didapat ialah peningkatan (*gain score*) tingkat kepuasan pernikahan pada KE yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = 1,60$, $SE=1,47$) tidak berbeda secara signifikan dengan KK yang tidak melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik ($M = 0,10$, $SE= 0,796$) ($p > 0,05$) $t(44.61)=1.016$ Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa **H4 ditolak**, yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan dari peningkatan (*gain score*) kepuasan menikah antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik.

Tabel 4.3 Perbedaan *Gain Score* Kepuasan Pernikahan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

		N	M	SE	t	p	
Kepuasan	KE	30	1.60	1,47	1.0	0,001	Tidak signifikan
Pernikahan	KK	30	-0,10	0,796	16		

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat 3 bagian dalam bab ini, yaitu kesimpulan, diskusi, dan saran. Pada subbab kesimpulan akan dijelaskan mengenai kesimpulan yang didapat dari analisis data yang telah dilakukan pada bab 4. Kemudian pada subbab diskusi akan dijelaskan mengenai keterkaitan temuan yang didapat pada penelitian ini dengan temuan berbagai penelitian sebelumnya mengenai aktivitas menghitung berkat, kebahagiaan dan kepuasan menikah. Subbab terakhir akan berisi sejumlah saran dari peneliti yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk pelaksanaan penelitian dengan tema serupa di masa yang akan datang.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, terdapat empat jawaban dari pertanyaan yang telah dipaparkan pada bagian metode penelitian:

- 1) Terdapat perbedaan rasa syukur sebelum dan sesudah melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik
- 2) Tidak terdapat perbedaan kepuasan pernikahan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik
- 3) Terdapat perbedaan tingkat rasa syukur antara kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dan yang tidak melakukan.
- 4) Tidak terdapat perbedaan tingkat kepuasan pernikahan antara kelompok yang melakukan menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dan yang tidak melakukan.

5.2. Diskusi

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada rasa syukur dalam kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dimana, terjadi penurunan setelah pemberian aktivitas. Selain itu, ditemukan perbedaan rasa syukur antara kelompok yang

melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik dengan kelompok tanpa pemberian perlakuan, pada kelompok yang diberi aktivitas ditemukan menurunnya tingkat rasa syukur dibandingkan kelompok yang tidak diberi perlakuan (H1 dan H3).

Menurut Ordóñez, Schweitzer, Galinsky dan Bazerman (2009), banyak literatur telah membuktikan keuntungan yang ditimbulkan dari membuat tujuan dan mencita-citakan kondisi ideal, salah satunya mendorong perilaku dan meningkatnya kinerja. Akan tetapi, diantara banyak efek positif tersebut, banyak pula efek negatif dari mencita-citakan kondisi ideal, yang tidak banyak dipublikasikan. Beberapa efek tersebut di antaranya ialah, membuat orang menjadi termotivasi untuk mengambil risiko, membuat individu menjadi tertarik pada perilaku yang tidak etis, menghambat proses belajar, mengurangi motivasi intrinsik, meningkatkan kompetisi, dan membuat individu memiliki pandangan yang sempit serta menghiraukan hal penting lain di luar tujuan (Ordóñez, Schweitzer, Galinsky dan Bazerman, 2009). Penurunan dari rasa syukur terjadi setelah partisipan menuliskan dan membayangkan pernikahan terbaik yang mereka harapkan di masa depan, karena secara langsung mereka diarahkan untuk fokus pada apa yang mereka harapkan. Ketika seseorang fokus, maka ia cenderung menaruh atensinya pada hanya pada suatu hal tersebut dan menghiraukan yang lain. Partisipan menjadi lebih semangat dan optimis untuk mengejar kondisi ideal yang ia inginkan (Sheldon dan Lyubomirsky, 2006), namun lupa untuk mensyukuri hal penting lain yang telah ia dapatkan hari ini padahal, salah satu karakteristik individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi ialah, mereka merasa setiap harinya adalah sebuah hadiah, mereka memperhatikan karunia kecil yang terjadi di hidupnya dan selalu merasa berkelimpahan (Watkins dalam Watkins, 2013), hal ini bertentangan dengan yang terjadi pada partisipan di dalam penelitian ini sehingga penurunan pada rasa syukur dapat terjadi..

Selain itu, alat ukur yang digunakan yaitu *Gratitude Questionnaire 6* (GQ-6) yang sudah dilakukan uji reliabilitas oleh Oriza (2016), memiliki tingkat *social desirability* yang tinggi, tercermin pada tingginya skor rata-rata rasa syukur partisipan baik pada *pre-test* maupun *post-test*. *Social desirability* sendiri dapat diartikan sebagai persetujuan yang tinggi terhadap kesamaan karakteristik yang berlaku di komunitasnya (Lii & Wong, 1982), sehingga karakteristik dari

komunitas atau budaya ikut berperan dalam memengaruhi hasil penelitian ini. Menurut Badan pusat statistik (2011) suku Jawa yang merupakan suku terbesar dengan proporsi 40,05% dari jumlah penduduk Indonesia, memiliki nilai yang terus diturunkan dari generasi ke generasi, nilai tersebut adalah budaya merasa “untung”. Menurut Andayani (2005), “orang Jawa itu selalu untung”, Kaki kiri patah karena ditabrak, ujanya, masih dibilang untung “untung bukan lehernya.”, rumahnya terbakar “untung saya tidak ikut hangus.”. Kosa kata “untung” merupakan bentuk dari rasa syukur, orang-orang tua sering memberi nasihat bahwa “hidup itu patut di syukuri” (Andayani, 2005). Hal senada juga diutarakan oleh Susanto(2005) orang jawa sering mengatakan *sae mawon* (baik-baik saja), masalah dalam kehidupan dipandang sebagai hal yang wajar. Sifat menerima ini terkait dengan karakter orang jawa yang memiliki sifat *nrimo*, yaitu ikhlas menerima hidup dan toleransi yang besar (Susanto, 2005). Budaya mayoritas penduduk Indonesia yang selau ikhlas dan mensyukuri baik buruk yang terjadi di hidupnya ini memengaruhi banyak partisipan yang memiliki skor raasa syukur yang tinggi pada *pre-test*. Namun, kegiatan menuliskan dan membayangkan pernikahan terbaik memfasilitasi partisipan untuk mengevaluasi diri mereka (Sheldon & Lyubomirsky, 2006), sehingga partisipan menjadi lebih objektif terhadap rasa syukur yang ia miliki, yang menghasilkan hasil penelitian ini berpengaruh negative terhadap rasa syukur.

Kegiatan menuliskan dan membayangkan pernikahan terbaik terbukti dapat meningkatkan regulasi diri, sementara regulasi diri mampu memfasilitasi tingkah laku yang terarah pada tujuan yang ingin dicapai dan berguna untuk mengevaluasi tujuan tersebut (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Akan tetapi, evaluasi mengenai tujuan dapat menyebabkan dampak negatif, seperti kecewa dan tidak puas (Schooler, Ariely dan Loewenstein, 2003). Evaluasi diri memunculkan kesadaran bahwa terdapat jarak antara kondisi aktual saat ini dan kondisi ideal yang diharapkan (Pervin & John, 1999). Sherman & Fazio (1983) mengatakan adanya jarak yang cukup jauh antara kondisi ideal dan kondisi aktual dapat menyebabkan *stress*. Sementara itu, *stress* merupakan kondisi yang bertolak belakang dengan rasa syukur. Karena rasa syukur membuat individu cenderung berfokus kepada hal-hal yang menguntungkan dibandingkan menyesali hal-hal yang sudah terjadi bahkan dalam situasi yang tidak menguntungkan sekalipun (Emmons &

McCullough, 2004), sehingga peningkatan rasa syukur tidak dihasilkan dalam pemberian kegiatan ini.

Temuan dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan kepuasan pernikahan yang signifikan pada kelompok yang melakukan aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik, hal serupa juga ditemukan terjadi pada kelompok partisipan yang tidak melakukan aktivitas tersebut (H2 dan H4). Hasil ini tidak sesuai dengan hipotesis yang telah peneliti bangun diawal. Menurut peneliti setidaknya terdapat beberapa faktor dan rasionalisasi yang diduga menjadi penyebab ditolaknya hipotesis 2 dan hipotesis 4.

Pengaruh aktivitas pernikahan terbaik terhadap kepuasan pernikahan belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, belum diketahui rentang waktu yang paling tepat untuk mengukur tingkat kepuasan pernikahan partisipan setelah aktivitas pernikahan terbaik dilakukan. Pada penelitian King (2001) menemukan bahwa peningkatan *subjective well-being* baru terlihat setelah 3 minggu partisipan melakukan aktivitas BPS, sementara menurunnya sakit jasmani baru terlihat setelah 5 bulan dari partisipan melakukan aktivitas. Berdasarkan temuan ini maka peneliti menduga bahwa setiap pengaruh aktivitas memiliki pengukuran pasca kegiatan dengan rentang waktu yang berbeda-beda. Peneliti menduga dibutuhkan waktu yang lebih lama dari dua minggu untuk melihat efek yang nyata dari aktivitas pernikahan terbaik pada kepuasan pernikahan.

Dugaan ini peneliti temukan dari laporan partisipan yang menuliskan bayangan pernikahan terbaik seperti berikut “saya ingin bisa ke Bali berdua bersama suami mengenang masa bulan madu kami, tahun depan”. Keinginan yang disampaikan partisipan memiliki jarak waktu yaitu, tahun depan. Beberapa partisipan lain bahkan menuliskan tujuan pernikahan terbaiknya bersama pasangan saat sudah pensiun, memiliki cucu, atau bahkan saat telah menutup mata dan menggapai surga. diantara aktivitas pernikahan terbaik dilakukan sampai waktu target tujuan yang diinginkan memiliki jarak waktu yang sangat panjang. Maka, masuk akal jika secara statistik aktivitas pernikahan terbaik tidak meningkatkan kepuasan pernikahan karena hal yang diinginkan “belum benar-benar terjadi”. Hal ini senada seperti yang diuraikan oleh Sheldon & Lyubomirsky (2006), tujuan pribadi akan lebih memuaskan jika tujuan tersebut dapat dicapai.

Lebih spesifik Miller dan Frisch (2009) mengatakan bahwa kepuasan baru dapat diraih ketika tujuan atau rencana seseorang sudah tercapai, sehingga tidak mengherankan jika dalam penelitian ini tujuan pernikahan terbaik yang dilakukan partisipan secara statistik belum dapat dibuktikan signifikansinya.

Aktivitas visualisasi mengarah pada pemrosesan kognitif yang lebih dalam dan menggunakan *mental imagery* yang lebih kompleks dari sekedar sebuah kalimat, sehingga banyak ditemukan kesulitan. Terdapat faktor perbedaan kemampuan individu untuk menuangkan pikiran dan membayangkannya (Meevissen, Peters, & Alberts, 2011). Aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik tidak menghasilkan hasil yang signifikan, sangat besar disebabkan oleh perbedaan kemampuan individu dalam mengaktualisasikan apa yang diinstruksikan. Partisipan yang belum menjalankan aktivitas secara benar dan optimal menyebabkan hasil yang diharapkan tidak dapat tercapai. Hal ini diutarakan oleh sebagian besar partisipan, dimana mereka meminta untuk diberi jadwal yang fleksibel dan mengikuti waktu luang mereka. Hal ini terjadi karena mereka mengaku kesulitan melakukan kegiatan ini dalam kondisi yang kurang optimal seperti, saat pulang kerja ataupun saat kondisi lelah dan tidak *mood*. Kendala tersebut juga sejalan dengan yang diutarakan oleh Sheldon & Lyubomirsky (2006), bagi sebagian orang aktivitas ini sangat menantang namun bagi sebagian partisipan lain menjadi hal yang kurang menyenangkan, mereka juga mengalami kesulitan untuk mengerti apa pentingnya aktivitas ini.

Penelitian dari Leong (2009), menemukan bahwa ketika suami atau istri memiliki rasa syukur yang baik maka, kepuasan pernikahan yang mereka miliki akan naik pula, hal ini bukan hanya akan berdampak baik pada dirinya sendiri tapi juga untuk pasangan mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Leong (2009), dimana rasa syukur partisipan yang tidak meningkat membawa efek paralel dengan tidak meningkatnya kepuasan pernikahan.

5.3. Saran

5.3.1. Saran Metodologis

- 1) Sejauh ini peneliti mengasumsikan jika partisipan berpikir tentang rencana masa depan maka secara tidak langsung ia akan melakukan *mental imagery* namun, penelitian ini dan di penelitian terdahulu belum menemukan metode

untuk dapat mengontrol pertanyaan “apakah partisipan benar-benar telah membayangkan apa yang ia tuliskan”. Pada penelitian selanjutnya sangat dibutuhkan sebuah metode kontrol untuk melakukan pengecekan visualisasi yang dilakukan oleh partisipan.

- 2) Aktivitas ini terbukti dapat meningkatkan performa terhadap tujuan yang ingin kita capai, masih relevan untuk digunakan dalam membuat seseorang mau bekerja lebih untuk membangun pernikahan terbaiknya. Karena setiap orang memiliki kemampuan berbeda-beda dalam menyusun rencana masa depan, untuk menghindari penulisan tujuan atau mimpi yang bersifat *daydreaming*, pada penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menambahkan metode SMART (*specific, measurement, attainable, realistic, time bound*) ke dalam metode penelitian.
- 3) Penelitian ini belum bisa melihat adanya pengaruh kepuasan pernikahan karena adanya jarak waktu antara penulisan pernikahan terbaik dengan waktu terjadinya mimpi yang dituliskan oleh partisipan. Pada penelitian selanjutnya peneliti bisa meneliti aktivitas menulis dan membayangkan pernikahan terbaik, agar partisipan menuliskan pernikahan terbaiknya dalam jangka waktu tiga bulan, enam bulan, sembilan bulan dan satu tahun, setelah itu peneliti bisa melakukan pengecekan kepuasan pernikahan di waktu tersebut untuk melihat secara lebih komprehensif pengaruh aktivitas menulis dan visualisasi pernikahan terbaik pada kepuasan pernikahan.
- 4) Hubungan pernikahan merupakan hubungan timbal balik antar kedua belah pihak baik suami ataupun istri. Ketika kegiatan positif hanya diberikan pada salah satu pihak saja maka hasil yang diharapkan belum maksimal, karena baru satu pihak saja yang mengalami perubahan sementara pihak yang lain tetap. Untuk penelitian mendatang, kegiatan menulis dan membayangkan pernikahan terbaik akan lebih ideal jika dilakukan pada sepasang suami istri agar hasil maksimal dapat dicapai ketika keduanya turut berpartisipasi.

5.3.2. Saran Praktis

- 1) Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menjadi pertimbangan bagi para psikolog maupun praktisi psikologi untuk memilih berbagai jenis kegiatan untuk intervensi, karena

bisa jadi satu kegiatan meningkatkan satu aspek positif tapi menurunkan efek positif yang lain.

- 2) Penelitian mengenai aktivitas *best possible self* masih sangat minim, terlebih dalam aspek pernikahan terbaik sehingga temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan pertimbangan dalam menentukan strategi dan cara yang tepat untuk diterapkan pada klien maupun masyarakat luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal relationships, 17*(2), 217-233.
- Andayani, Ria. (2006). Adaptasi budaya masyarakat lampung. Hikmah
- Animasahun, R. A., & Oladeni, O. O. (2013). Effects of assertiveness training and marital communication skills in enhancing marital satisfaction among Baptist couples in Lagos State, Nigeria. *Global Journal of Human-Social Science Research, 12*(14-A).
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2007). *Encyclopedia of social psychology*. Sage Publications.
- Buchanan, K. E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of social psychology, 150*(3), 235-237.
- Cherlin, A.J. (1992). *Marriage, Divorce and Remarriage*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Claxton, A., O'Rourke, N., Smith, J. Z., & DeLongis, A. (2012). Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. *Journal of Social and Personal Relationships, 29*(3), 375-396.
- Corcoran, M., Duncan, G. J., & Hill, M. S. (1984). The economic fortunes of women and children: Lessons from the panel study of income dynamics. *Signs: journal of Women in Culture and Society, 10*(2), 232-248.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond Jr, R. S., Deckman, T., Finkel, E. J., ... & Fincham, F. D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of personality and social psychology, 101*(6), 1302.
- Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 163-173.
- Doherty, W. J., Su, S., & Needle, R. (1989). Marital disruption and psychological well-being: A panel study. *Journal of Family Issues, 10*(1), 72-85.

- Dornbusch, S. M. (1989). The sociology of adolescence. *Annual Review of Sociology*, 15,233-259.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development*. New York: Harper & Row.
- Emmons, R., & Crumpler, C. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69
- Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Forzano, L. B., & Gravetter, F. J. (2009). *Research methods for the behavioral sciences*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Foster, B., & Fay, L. (2007). Premarital Preparation and Marital Satisfaction: What Utah Individuals are Doing to Prepare for Marriage and How Premarital Preparation Can Enhance Marital Satisfaction.
- Fournier, D. G., Olson, D. H., & Druckman, J. M. (1983). Assessing marital and premarital relationships: The PREPARE-ENRICH inventories. *Marriage and family assessment*, 54, 229-250.
- Fournier, D. G., Olson, D. H., & Druckman, J. M. (1983). Marriage and Family Assessment.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family psychology*, 7(2), 176
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572.
- Furstenberg, F. F., & Spanier, G. B. (1984). Recycling the family: Remarriage after divorce.
- Galinsky, A. D., Mussweiler, T., & Medvec, V. H. (2002). Disconnecting outcomes and evaluations: the role of negotiator focus. *Journal of personality and social psychology*, 83(5), 1131.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339-343.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your

- spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339-343.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Harmony.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2009). *Research methods for the behavioral sciences 4th edition*. Nelson Education.
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2013). The t test for two independent samples. *Statistic for the behavioral sciences*, 2791-312.
- Hatch, D. L. (2008). Factors that influence the association between adult attachment and marital satisfaction.
- Hetherington, E. M. (1987). Family relations six years after divorce. In K. Pasley & M. Ihinger-Tallman (Eds.), *Remarriage and stepparenting today: Current research and theory* (pp. 185-205). New York Guilford.
- Hlava, P. (2009). *Exploring the lived experience of gratitude in couple relationships*. Institute of Transpersonal Psychology.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 237.
- Indonesia. *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA Tentang Perkawinan*. (1974). Retrieved Mei 5, 2017, from https://portal.mahkamahkonstitusi.go.id/eLaw/mg58ufsc89hrsg/UU_1_1974_ok.pdf
- Juwita, R. (2013). *Hubungan antara cinta dan kepuasan perkawinan pada individu pada tahap awal perkawinan*. Depok: Fakultas Psikologi, Universitas
- Kaplan, R.M dan Saccuzzo, D.P. (2005). *Psychological Testing Principles, Application and Issue*. Sixth Edition. USA: Wadsworth
- Kementrian Agama (2016) <https://www.kemenag.go.id/>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and social*

- psychology bulletin*, 26(2), 220-230.
- Krein, S. F., & Beller, A. H. (1988). Educational attainment of children from single parent families: Differences by race and sex. *Demography* 25,221-234.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1375.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574-580.
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654.
- Lemme, B. H. (1995). *Development in adulthood*. Needham Heights, MA;: Allyn and Bacon.
- Leong, L. T. J. (2009). *Gratitude in an on-going dyadic relationship: The effects of feeling and expressing gratitude on marital satisfaction among married couples* (Doctoral dissertation, The Chinese University of Hong Kong).
- Lii, S. Y., & Wong, S. Y. (1982). A cross-cultural study on sex-role stereotypes and social desirability. *Sex Roles*, 8(5), 481-491.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. *Unpublished raw data*.
- 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.
- McLanahan, S., & Bumpass, L. (1988). Intergenerational consequences of family disruption. *American Journal of Sociology*, 94(1), 130-152.

- Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(3), 371-378.
- Miller, C. A., & Frisch, M. B. (2009). *Creating your best life: The ultimate life list guide*. Sterling Publishing Company, Inc..
- Miller, R. S. (1997). Inattentive and contented: relationship commitment and attention to alternatives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 758.
- Montolalu, N. L., Opod, H., & Pali, C. (2016). Gambaran tingkat inteligensi mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas sam ratulangi. *Jurnal e-Biomedik*, 4(2).
- Muñoz, S. (2011). *The relationship among gratitude, forgiveness, conflict resolution, duration of marriage and marital satisfaction* (Doctoral dissertation, Hofstra University).
- Muñoz, S. (2011). *The Relationship Among Gratitude, Forgiveness, Conflict Resolution, Duration of Marriage and Marital Satisfaction* (Doctoral dissertation, Hofstra University).
- Odell, M., & Quinn, W. H. (1998). Congruence, desire for change, and adjustment during the first year of marriage. *Marriage & Family Review*, 27(1/2), 91-130.
- Olson, D. H. (1983). *Families, what makes them work*. Sage Publications.
- Orbuch, T. L., House, J. S., Mero, R. P., & Webster, P. S. (1996). Marital quality over the life course. *Social Psychology Quarterly*, 162-171
- Ordóñez, L. D., Schweitzer, M. E., Galinsky, A. D., & Bazerman, M. H. (2009). Goals gone wild: The systematic side effects of overprescribing goal setting. *The Academy of Management Perspectives*, 23(1), 6-16.
- Oriza, I. I. D. (2016). Pengaruh pemberian, permintaan, terima kasih, dan utang budi terhadap kesediaan mengabdikan. Depok: Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of happiness studies*, 7(3), 361-375.

- Papalia, D. E., Sterns, H., Feldman, R. D., & Camp, C. (2006). *Adult development and aging*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619
- Parnell, K. J. (2015). *The influence of a couple gratitude intervention on emotions, intimacy, and satisfaction in the relationship* (Doctoral dissertation, the university of nebraska-lincoln).
- Pennebaker, J. W. (1998). Conflict and canned meat. *Psychological Inquiry*, 9(3), 219-220.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (1999). *Handbook of personality: Theory and research*. Elsevier.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204-211.
- Peters, M. L., Meevissen, Y. M., & Hanssen, M. M. (2013). Specificity of the Best Possible Self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia psicológica*, 31(1), 93-100.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(2), 250-260.
- Putri, F. O. (2012). Hubungan gratitude dan psychological well-being pada mahasiswa. *Universitas Indonesia* .
- Rogers, S. & Amato, P. (1997). Is marital quality declining? The evidence from two generations. *Social Forces*, 75(3), 1089-1100.
- Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness can be self-defeating. *The psychology of economic decisions*, 1, 41-70.
- Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W., & Lee, T. R. (2005). After "I do": The newlywed transition. *Marriage & Family Review*, 38(1), 45-67.
- Schumm, W. A., Nichols, C. W., Schectman, K. L., & Grigsby, C. C. (1983). Characteristics of responses to the Kansas Marital Satisfaction Scale by a

- sample of 84 married mothers. *Psychological Reports*, 53, 567–572.
- Schwartz, R. C. (1997). *Internal family systems therapy*. Guilford Press.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82
- Sherman, S. J., & Fazio, R. H. (1983). Parallels between attitudes and traits as predictors of behavior. *Journal of personality*, 51(3), 308-345.
- Solso RL, Maclin OH, Maclin MK (2007). *Psikologi kognitif*. Terjemahan. Edisi Kedelapan. Jakarta: Erlangga
- Statistik, B. P. (2011). *Kewarganegaraan, suku bangsa, agama, dan bahasa sehari-hari penduduk Indonesia: Hasil sensus penduduk 2010*. Jakarta: BPS.
- Stone, E., & Shackelford, T. (2007). Marital satisfaction. *Encyclopedia of social psychology*, 541-545.
- Susanto, A. B. (2005). *Ingat (!) an: hikmat Indonesia masa kini, hikmah masa lalu rakyat*. Kanisius.
- Szcześniak, M., & Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction?. *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23.
- Thomas, M. & Watkins, P. (2003, May). Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT. Paper presented at the Annual Convention of the Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Waldinger, R. (Performer). (2005). What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science & Business Media.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of*

Positive Psychology, 3(2), 87-99.

Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 942.

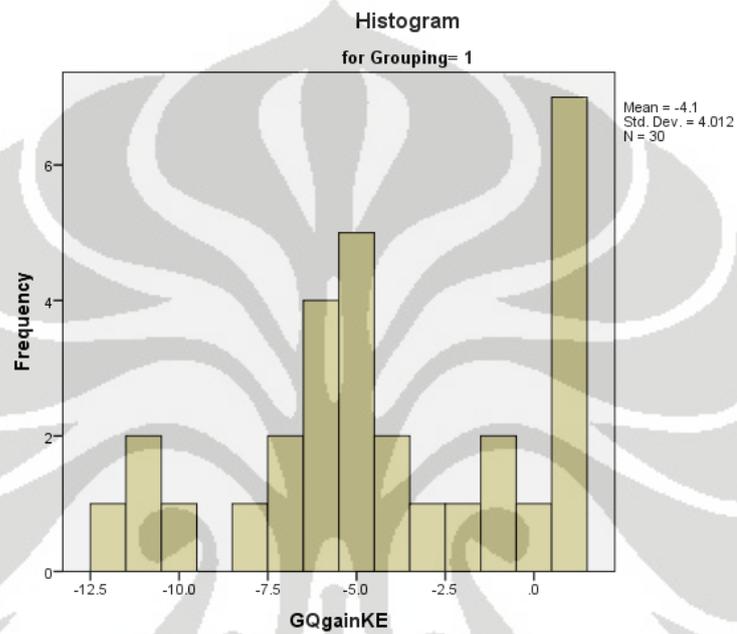
Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.



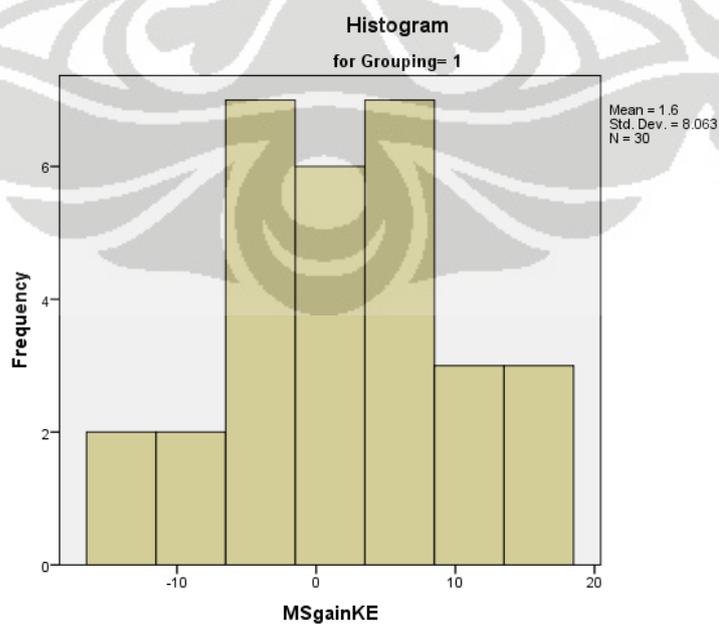
LAMPIRAN
Lampiran 1. Uji Normalitas dan Homogenitas

1. Uji Normalitas Gain Score Rasa Syukur Dan Kepuasan Menikah Pada Kelompok Eksperimen

1.1 Rasa Syukur (GQ)



1.2 Kepuasan Pernikahan (EMS)



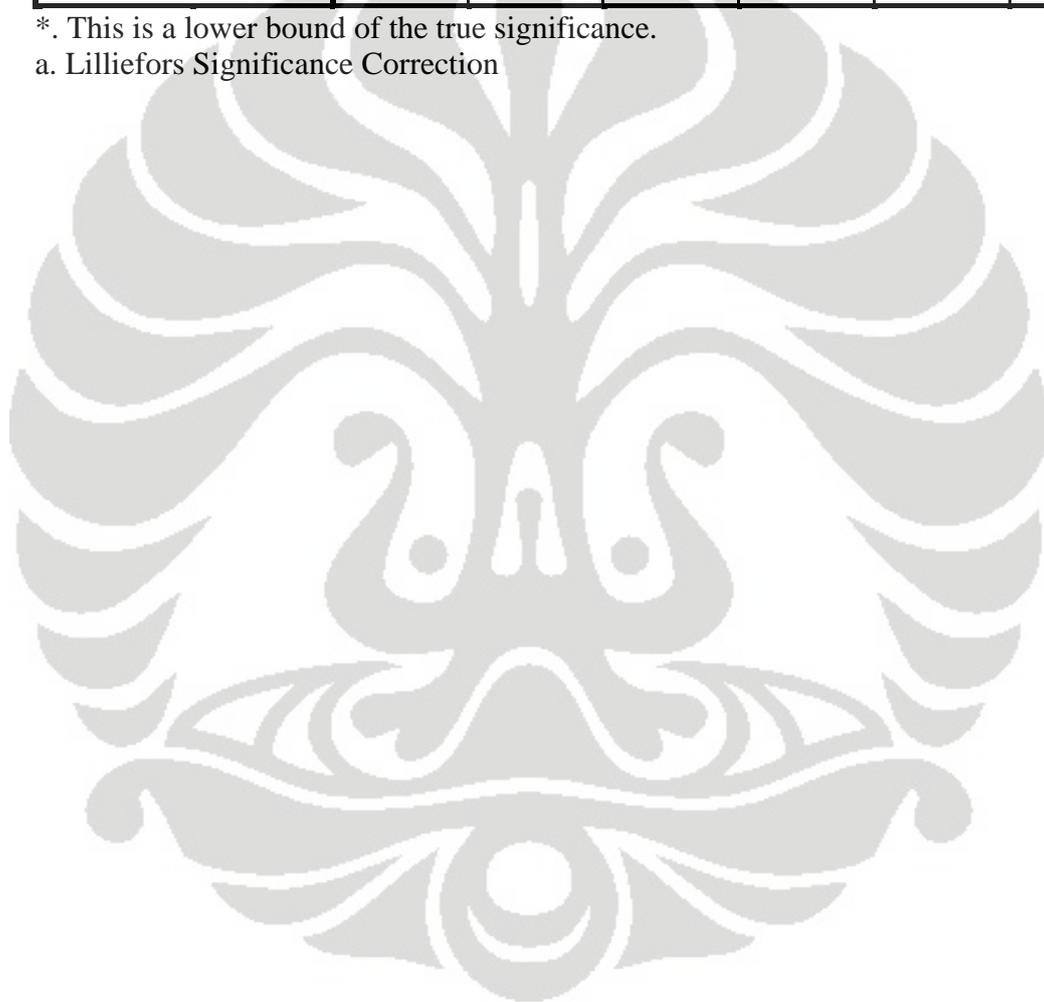
1.3 Hasil Pengujian Shapiro-wilk dan Kolmogorov Smirnov pada Rasa Syukur dan Kepuasan Pernikahan di Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tests of Normality

Grouping	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
MSgainKE	KK	.096	30	.200*	.979	30	.809
	KE	.148	30	.090	.964	30	.387
GQgainKE	KK	.132	30	.196	.919	30	.025
	KE	.182	30	.013	.964	30	.380

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 2. Hasil Pengolahan Data

2. Paired T-Test Pada Gain Score Kebahagiaan dan Kepuasan Menikah Kelompok Eksperimen

2.1 Pengujian GQ menggunakan *Paired t-test* pada kelompok KE

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	EMS1	72.87	30	11.125	2.031
	EMS2	74.4667	30	11.22108	2.04868

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	EMS1 & EMS2	30	.740	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	EMS1 - EMS2	-1.6000	8.06269	1.47204	-4.61066	1.41066	-1.087	29	.286

2.2 Pengujian EMS menggunakan *Paired t-test* pada kelompok KE

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	EMS1	72.87	30	11.125	2.031
	EMS2	74.4667	30	11.22108	2.04868

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	EMS1 & EMS2	30	.740	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 EMS1 - EMS2	-1.60000	8.06269	1.47204	-4.61066	1.41066	-1.087	29	.286

2.3 Pengujian GQ menggunakan Independent Sample t-test pada Kelompok KE dan KK

Group Statistics

	Grouping	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
GQgainKE	1	30	-4.10	4.012	.732
	2	30	-.27	2.067	.377

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
GQgainKE	13.682	.000	4.653	58	.000	-3.833	.824	-5.483	-2.184
			4.653	1	.000	-3.833	.824	-5.494	-2.172

2.4 Pengujian EMS menggunakan Independent Sample t-test pada kelompok KE dan KK

Group Statistics

	Grouping	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MSgainKE	1	30	1.60	8.063	1.472
	2	30	-.10	4.358	.796

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
MSgainKE	Equal variances assumed	11.193	.001	1.016	58	.314	1.700	1.673	-1.649	5.049
	Equal variances not assumed			1.016	44.611	.315	1.700	1.673	-1.671	5.071

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

3.1 Halaman Persetujuan

Informed Consent

Selamat pagi/siang/sore/malam.

Saya Quryyah Arinal Khaq adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia semester 8 yang saat ini sedang melakukan penelitian tugas akhir/skripsi mengenai relasi dalam pernikahan. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kesediaan Anda akan sangat berarti bagi saya.

Saat ini (hari ke-1), Anda diminta untuk mengisi sejumlah pernyataan yang tertera di halaman selanjutnya. Dua minggu kemudian (hari ke 14-21), Anda akan diminta untuk melakukan suatu aktivitas selama empat kali dalam tempo satu minggu (7 hari). Pada aktivitas ini, Anda diminta untuk menuliskan dan membayangkan pernikahan terbaik anda dimasa depan bersama pasangan dan bayangkanseolah-olah semua yang anda anggap ideal terjadi pada masa depan tersebut telah terjadi, tuliskan dan bayangkan hal tersebut selama 20 menit. Pada dua minggu setelahnya (hari ke- 35), Anda diminta untuk mengisi sejumlah pernyataan secara *online*.

Seluruh informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Apabila Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut mengenai penelitian ini, silahkan menghubungi kami melalui *e-mail* positive.psychology17@gmail.com atau nomor telepon 087877000740. Apabila Anda telah memahami hak yang dijelaskan di atas dan setuju untuk menjadi partisipan dalam tugas akhir ini, mohon klik pernyataan setuju di bawah.

3.2 Instrumen Aktivitas Menulis dan Membayangkan Pernikahan Terbaik

3.2.1 Formulir Perencanaan

Selamat pagi/siang/sore/malam (Mbak A).

Terima kasih banyak karena (Mbak A) sudah mau bersedia membantu penelitian saya. Perkenalkan, nama saya Quryyah Arinal K mahasiswi semester 8

Fakultas Psikologi UI. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian mengenai relasi dalam pernikahan.

Pada penelitian kali ini, (mbak A) akan diminta melaksanakan serangkaian aktivitas (“Menghitung Kebaikan”) yang akan saya pandu. Aktivitas akan dilakukan via online melalui link yang akan saya kirimkan setiap harinya. Aktivitas akan dilaksanakan selama tujuh hari berturut-turut dari tanggal 27 Maret hingga 2 April 2017 dan hanya dilakukan pada malam hari di antara pukul 19.00-22.00 WIB.

Setiap partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini hingga akhir dan lengkap akan memperoleh kesempatan untuk mengikuti undian berhadiah. 4 orang yang beruntung akan memperoleh paket hadiah dengan total nilai sebesar Rp 1.500.000. Nomor undian Anda adalah (BPS1). Apabila terdapat pertanyaan, silakan untuk ditanyakan.

Jika tidak ada, silakan mengisi link ini: <http://bit.ly/KuesionerRDPCCK>

Terima kasih atas bantuannya. Bantuan (mbak A) sangat berharga untuk kami:)

3.2.2 Instruksi Aktivitas Menulis dan Membayangkan Pernikahan Terbaik

Anda diminta untuk membayangkan kemungkinan pernikahan Anda yang terbaik. Kemungkinan pernikahan Anda yang terbaik berarti Anda diharapkan untuk membayangkan diri Anda di masa depan ketika segala hal tentang pernikahan Anda telah berjalan sesuai dengan yang Anda harapkan. Anda telah bekerja keras dan berhasil mencapai segala tujuan hidup. Anda bisa membayangkan itu semua sebagai keberhasilan Anda dalam mewujudkan impian dan mengembangkan segala potensi diri Anda. Sebentar lagi, Anda akan membayangkan cara-cara ketika Anda berhasil mengembangkan pernikahan terbaik bersama pasangan Anda, dengan tujuan untuk mengarahkan keputusan-keputusan yang Anda buat di masa kini.

Anda mungkin belum pernah membayangkan hal-hal ini, namun riset telah menunjukkan bahwa metode ini dapat membawa pengaruh positif bagi suasana hati Anda. Kami ingin mendorong Anda untuk terus memikirkan dan

membayangkan pernikahan terbaik Anda dengan cara seperti ini selama 4 hari mendatang.

Untuk memandu Anda dalam membangun kemungkinan pernikahan Anda yang paling baik, dalam 20 menit ke depan kami meminta Anda untuk menulis masa depan yang ideal menurut Anda, sedetail mungkin. Anda akan memikirkan dan menulis tujuan, kemampuan, dan keinginan yang ingin Anda capai di masa depan dan akhirnya menggabungkannya menjadi sebuah cerita pribadi seperti catatan harian. Dalam proses ini, pikirkanlah kemampuan dan tujuan/keinginan yang realistis yang ingin Anda raih di masa depan bersama pasangan Anda (suami/istri).

3.3 Skala Syukur GQ6

Dengan menggunakan panduan di bawah ini, tentukan angka untuk setiap pernyataan yang menunjukkan seberapa sesuai pernyataan tersebut dengan diri Anda.

No	Pernyataan	Sangat Tidak Puas	Tidak Puas	Kurang Puas	Agak Puas	Puas	Sangat Puas
1	Banyak hal dalam hidup saya yang patut saya syukuri						

3.4 EMS (Enrich Marital Satisfaction)

Pada bagian ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai aspek-aspek dalam kehidupan perkawinan. Tentukan seberapa puas diri Anda saat ini terhadap setiap aspek yang dipaparkan dalam pernyataan. Adapun istilah KAMI dalam pernyataan merujuk pada ANDA DAN SUAMI/ISTRI ANDA.

No	Pernyataan	Sangat Tidak Puas	Tidak Puas	Kurang Puas	Agak Puas	Puas	Sangat Puas
1	Sifat-sifat dan kepribadian						

3.5 PANAS

Di bawah ini terdapat kata-kata yang menggambarkan perasaan/ emosi. Bacalah setiap kata dan berikan penilaian mengenai seberapa besar Anda merasakan perasaan/ emosi itu pada saat ini. Pilihlah angka pada setiap pernyataan, yang sesuai dengan kondisi Anda sekarang.

No	Pernyataan	Sangat Kecil	Kecil	Agak Kecil	Agak Besar	Besar	Sangat Besar
1	Sedih						

3.6 NEO-PI

Di bawah ini ada sejumlah pernyataan yang mungkin sesuai atau tidak sesuai dengan Anda. Berikanlah penilaian dengan memilih satu poin angka pada setiap pernyataan untuk menunjukkan seberapa sesuai diri Anda dengan pernyataan tersebut.

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Tidak Sesuai	Agak Tidak sesuai	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat sesuai
1	Saya khawatir mengenai segala hal						