

Pengaruh cara menghitung berkat dengan dan tanpa pikiran kontra faktual terhadap kebahagiaan = The effect of counting blessings modes with and without counterfactual thinking on happiness

Afifah At Thohiroh, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20429374&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa ekspresi rasa syukur dengan menghitung berkat yang disertai dengan pikiran kontra faktual (kondisi absen) lebih mampu meningkatkan kebahagiaan dibandingkan dengan menghitung berkat biasa (kondisi ada). Pikiran kontra faktual dilakukan dengan membayangkan jika berkat yang didapat tidak terjadi. Sebanyak 47 mahasiswa Universitas Indonesia menuliskan tiga hal yang disyukuri dengan kondisi absen (n=27) dan kondisi ada (n=20) selama dua pekan berturut-turut. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan peningkatan kebahagiaan yang signifikan antara kelompok pada kondisi absen dan ada, $t(45) = -1,38, p > 0,05$. Penelitian ini mengungkapkan temuan lain bahwa pikiran kontra faktual sebagai indikasi adanya rasa syukur tidak hanya terkait dengan kejadian baik tetapi dapat pula dilakukan dengan membayangkan tidak terjadinya kejadian buruk.

<hr>

ABSTRAK

This study aimed to prove that the expression of gratitude by making gratitude list with counterfactual thinking (absence condition) is better at increasing happiness compared to the regular way of counting blessing (presence condition). Thinking counterfactually was done by imagining if the blessing which one had obtained is absent. 47 students from Universitas Indonesia participated by writing down three things to be grateful in absence condition (n=27) and presence condition (n=20) for two consecutive weeks. Statistics test result showed no significant difference in happiness enhancement between participants in two conditions, $t(45) = -1,38, p > 0,05$. This study pointed out another finding that counterfactual thinking as an indication of gratitude does not exclusively related to good event but also applicable to the absence of bad event.