

Pengaruh rasa syukur dengan cara menghitung berkat yang dihasilkan dari kebaikan orang lain terhadap kepuasan hidup = The effect of gratitude with counting blessing as result of others kindness on life satisfaction

Deyavana Raissa Exodus Tabun, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20429556&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh rasa syukur dengan cara menghitung berkat yang dihasilkan dari kebaikan orang lain yang memiliki kedekatan tertentu terhadap kepuasan hidup seseorang. Dengan menggunakan desain eksperimental, 63 partisipan dibagi secara acak dalam dua kelompok, yakni kelompok yang diinstruksikan untuk menghitung berkat setiap hari selama dua minggu dengan mengisi lima daftar hal yang mereka syukuri pada orang yang dekat (n=32) dan kelompok yang mengisi lima daftar hal yang mereka syukuri dari orang yang tidak di kenal (n=31) kemudian diukur kepuasan hidupnya dengan menggunakan alat ukur Satisfaction With Life Scale (SWLS) setelah aktivitas menghitung berkat selama dua minggu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok partisipan yang menghitung berkat yang dihasilkan dari kebaikan orang yang dekat dan dari kebaikan orang yang tidak di kenal terhadap kepuasan hidup.

The purpose of this study is to examine of gratitude and people life satisfaction. Gratitude was measured by counting blessing from others kindness towards oneself. Experimental design was used, 63 participant randomly assign to two group, the two group that is instructed to counting blessing everyday for about two weeks by writing five list that they are feel very grateful from closes people (n=32) and group that writing five list that they are feel very grateful from strangers (n=31). Life satisfaction is measure by Satisfaction With Life Scale (SWLS) after two weeks of counting blessing. This study result that there is no significantly difference for the group participant that counting blessing as result of others kindness from close people or strangers on life satisfaction.