

## Pengaruh aktivitas menghitung berkat terhadap kebahagiaan dan kepuasan pernikahan = The effect of counting one's blessings on happiness and marital satisfaction

Nadira Khairunnisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457833&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas menghitung berkat terhadap kebahagiaan dan kepuasan pernikahan. Penelitian ini dilakukan untuk melanjutkan penelitian sebelumnya yang mengungkap bahwa aktivitas menghitung berkat dapat meningkatkan kebahagiaan Emmons McCullough, 2003, namun sumber berkat masih secara umum, belum spesifik seperti pernikahan atau pasangan. Partisipan sejumlah total 58 individu yang telah menikah dibagi ke dalam kelompok yang melakukan aktivitas menghitung berkat  $n = 21$  dan kelompok yang tidak melakukan aktivitas menghitung berkat  $n = 37$ . Aktivitas dilakukan selama dua minggu berturut-turut dengan menuliskan hal apa yang individu syukuri setiap harinya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas menghitung berkat meningkatkan kebahagiaan pada kelompok yang melakukan aktivitas tersebut,  $t_{20} = -4,41$ ,  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas menghitung berkat tidak mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan pernikahan individu.

*The aim of this study is to examine the effect of counting one's blessings on happiness and marital satisfaction. This study is the continuation of the previous research that showed counting one's blessings can increase happiness Emmons McCullough, 2003, however the source of the blessings are general, not specific like marriage or couple. Fifty eight married people was randomly assigned into group to counting one's blessings experiment group  $n = 21$  and group that did not control group  $n = 37$ . Participants in experiment group were asked to think about their blessings everyday for two weeks in a row. The results indicate that counting one's blessings increase happiness in groups that assigned to do the activity,  $t_{20} = -4,41$ ,  $p < 0,05$ . That results shows that counting one's blessings did not affect happiness and marital satisfaction.*