

Pengaruh *Gratitude* Terhadap Kepuasan Pernikahan

Sherla Novianty & Yonathan Aditya Goei

Fakultas Psikologi
Universitas Pelita Harapan
UPH Tower Lippo Karawaci,
Jl. MH Thamrin Boulevard 1100, Tangerang-15811
sherla_2511@hotmail.com

Abstract—*Gratitude is known to improve ability to cope with stress and to increase well-being. This research was conducted in order to study the effect of gratitude on marital satisfaction: both on actor and partner. This research used The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6) and Relationship Assessment Scale (RAS). The respondent of this study was 180 couples who live in Jakarta. This study found that husbands' gratitude has a significant effect on husbands' marital satisfaction ($\beta = .31, p = 0.0$), and on wives' marital satisfaction ($\beta = .48, p = 0.0$). The same was also true on wives' gratitude. Wives' gratitude has a significant effect on wives' marital satisfaction ($\beta = .58, p = 0.0$), and husbands' marital satisfaction ($\beta = .20, p = .004$).*

Keywords: *gratitude; marital satisfaction; APIM*

Abstrak—*Gratitude diketahui dapat memperbaiki coping seseorang terhadap stres dan meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh gratitude terhadap kepuasan pernikahan baik pada diri sendiri maupun pada pasangan. Alat ukur yang digunakan adalah The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6) dan Relationship Assessment Scale (RAS). Responden dari penelitian ini adalah 180 pasangan suami istri yang berdomisili di Jakarta. Hasil analisis menemukan terdapat pengaruh yang signifikan gratitude suami terhadap kepuasan pernikahan suami ($r^2 = .31, p = 0.0$), gratitude suami terhadap kepuasan pernikahan istri ($r^2 = .48, p = 0.0$), gratitude istri terhadap kepuasan pernikahan istri ($r^2 = .58, p = 0.0$), dan gratitude istri terhadap kepuasan pernikahan suami ($r^2 = .20, p = .004$).*

Kata kunci: *gratitude, kepuasan pernikahan, APIM.*

PENDAHULUAN

Latar belakang

Sebagian besar manusia akan mengalami perubahan-perubahan di dalam perkembangannya, baik perubahan fisik, kognitif, maupun psikososial. Erikson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2008) mengemukakan bahwa ketika memasuki masa dewasa, manusia berada di dalam tahap perkembangan yang akan menuntut mereka untuk membangun hubungan yang lebih intim dengan lawan jenisnya, mereka akan memiliki keinginan untuk dapat membentuk sebuah keluarga, dan hal ini dapat diperoleh dengan menikah. Sebuah survei yang dilakukan di Amerika Serikat dan Australia juga menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang berada pada tahap dewasa awal memiliki keinginan untuk menikah, dan mengharapkan pernikahan yang langgeng (Wolcott & Hughes, 1999). Setiap pasangan yang menikah akan cenderung memiliki keinginan untuk mencapai kepuasan dalam hubungan pernikahannya (Papalia, Olds, & Feldman, 2008).

Kepuasan pernikahan memiliki pengaruh terhadap kehidupan seseorang. Ketika seorang individu dapat memiliki kepuasan pernikahan yang baik, dia akan cenderung memiliki tingkat stres yang rendah baik stress psikologis, maupun fisik. Begitu juga sebaliknya ketika individu memiliki kepuasan pernikahan yang rendah, individu akan rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh stres (Santrock, 2006). Gottman dan Levenson (2002) juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara kepuasan pernikahan dan perceraian. Di dalam penelitian ini, mereka menemukan bahwa kepuasan pernikahan merupakan salah satu komponen utama yang mempengaruhi kestabilan dan keberhasilan dalam pernikahan. Ketika pasangan tidak dapat mencapai kepuasan di dalam hubungan pernikahannya, pernikahan mereka cenderung menjadi tidak stabil dan pada akhirnya akan berakibat pada perceraian (Gottman & Levenson, 2002).

Menurut Kartikawati (2011) salah satu hal yang dapat dilakukan pasangan untuk meningkatkan kepuasan pernikahannya adalah dengan mengucapkan serta menunjukkan rasa terima kasih kepada pasangan. Ungkapan rasa terima kasih untuk hal-hal dan kejadian yang baik yang telah terjadi di dalam kehidupan seseorang di mana hal ini dikarenakan adanya keterlibatan orang lain di dalam kejadian tersebut merupakan definisi dari *gratitude* (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005 dalam Mitchell, 2010). Wood, Joseph, dan Linley (2007) mengungkapkan bahwa ketika seorang individu memiliki *gratitude* yang tinggi, individu akan cenderung memandang dunia sebagai tempat yang menyenangkan, dan melihat banyak hal-hal positif yang terjadi di dalam hidupnya. Oleh karena itu, individu akan memiliki sikap optimis ketika menghadapi suatu masalah di dalam hidupnya, dan akan menggunakan strategi *coping* yang positif ketika harus menyelesaikan masalah tersebut.

Individu yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik akan cenderung memiliki tingkat stres yang rendah (Wood, Joseph, & Linley, 2007). Karney dan Bradbury (1995) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan adalah stres dan cara penyelesaian masalah di dalam rumah tangga. Individu yang memiliki tingkat stres yang rendah dan dapat mengatasi masalah yang terjadi di dalam hidupnya akan memiliki kepuasan pernikahan yang tinggi. Hal inilah yang membuat *gratitude* memiliki hubungan dengan kepuasan pernikahan.

Berdasarkan data-data yang peneliti peroleh, sebagian besar penelitian mengenai *gratitude* dan kepuasan pernikahan dilakukan di luar Indonesia yaitu di Amerika Serikat dengan mengambil sampel individu yang memiliki ras Kaukasia. Lebih lanjut Sarwono (2004) menyebutkan bahwa teori-teori psikologi tidak selalu dapat diterapkan di seluruh negara. Seperti psikologi di Indonesia, karena sejarahnya yang jauh lebih singkat dibandingkan di Negara barat seperti Amerika Serikat, teori psikologi di Negara Barat tidak selalu dapat diterapkan di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan

pernikahan pada pasangan yang berdomisili di Jakarta. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode statistik APIM (Actor-Partner Interdependence Model). APIM digunakan untuk meneliti bagaimana suatu variabel (X) mempengaruhi variabel (Y) pada seseorang dan juga pada pasangannya.

Gratitude

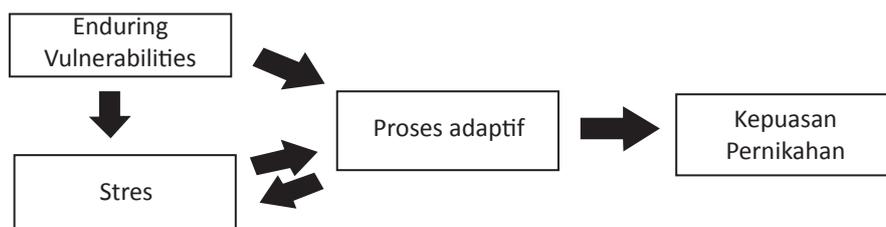
McCullough, Tsang & Emmons (2004) berpendapat bahwa *gratitude* merupakan sebuah bentuk perasaan atau emosi senang karena telah mendapatkan sesuatu hal yang baik, di mana hal baik tersebut didapatkan karena adanya orang lain. McCullough, Emmons, & Tsang, (2002) membagi *gratitude* menjadi tiga tingkatan yaitu *gratitude* sebagai *trait*, *gratitude* sebagai *mood*, dan *gratitude* sebagai emosi.

Gratitude sebagai *trait* merupakan sebuah kecenderungan stabil terhadap beberapa respon emosional yang menentukan ambang batas individu untuk merasakan keadaan emosional tertentu (Rosenberg 1998 dalam McCullough, Tsang & Emmons, 2004). Orang yang memiliki *gratitude* sebagai *trait* yang tinggi, cenderung untuk memiliki tingkat kepuasan yang tinggi di dalam hidupnya, memiliki perilaku yang suka menolong, lebih mudah untuk merasakan empati, pemaaf, memiliki spiritualitas dan religiusitas yang tinggi, lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya, serta memiliki harapan yang lebih tinggi di dalam hidupnya. Sebaliknya, orang yang memiliki *gratitude* sebagai *trait* yang rendah, akan lebih cenderung untuk mengalami depresi, memiliki kebencian, dan sifat iri hati terhadap orang lain (McCullough, Tsang & Emmons, 2004).

Individu yang mengalami emosi dari *gratitude* biasanya disertai dengan ekspresi dan tindakan yang terlihat jelas, sedangkan pada individu yang mengalami *gratitude* sebagai suasana hati hal ini tidak akan terlihat jelas. Suasana hati dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memproses informasi, reaksi fisiologis, dan fenomena psikologis lainnya. Suasana hati akan mempengaruhi kognitif seseorang. Oleh karena itu, seseorang yang sering kali mengalami *gratitude* sebagai suasana hati, akan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Wood, Joseph, & Linley, 2007). Sedangkan seseorang mengalami emosi dari *gratitude*, orang tersebut akan memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan tertentu yang berkontribusi pada kesejahteraan hidup orang lain. Emosi memiliki efek yang besar pada kesadaran, namun efek-efek ini cenderung termotivasi oleh adanya sebuah tujuan dan akan hilang saat tujuan tersebut telah tercapai. Emosi tidak bertahan lama jika dibandingkan dengan *mood* atau suasana hati, oleh karena itu tindakan seperti membantu orang lain setelah orang tersebut merasakan *gratitude* akan terjadi karena dipengaruhi oleh emosi.

Kepuasan Pernikahan

Pinsof dan Lebow (2005) mendefinisikan kepuasan pernikahan sebagai pengalaman, perasaan, serta sikap dari seorang individu yang sifatnya subjektif yang akan mempengaruhi kualitas pernikahan individu. Karney dan Bradbury (1995) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan seseorang yang disebut VSA (*Vulnerability Stress Adaptation*) model.



Bagan 1. VSA (*Vulnerability Stress Adaptation*) Model

Enduring Vulnerabilities merupakan karakteristik individu yang sudah ada sebelum individu menikah dan akan dibawa pada saat ia menikah seperti sifat, kepribadian, budaya, dan latar belakang keluarga. Sebagai hasilnya, di dalam pernikahan, pasangan tersebut harus dapat menyatukan dua kebudayaan, kepribadian, serta latar belakang yang berbeda. Hal ini akan memicu timbulnya stres pada individu dan mempengaruhi cara individu untuk mengatasi konflik di dalam pernikahannya.

Hal lain yang mempengaruhi kepuasan pernikahan adalah peristiwa yang dapat memicu timbulnya stres. Karney dan Bradbury (1995) membagi dua faktor yang dapat memicu timbulnya stres yaitu faktor stres yang berasal dari dalam diri individu dan yang berasal dari luar individu. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres yang berasal dari dalam individu adalah *enduring vulnerabilities*. Sedangkan faktor yang menyebabkan stres yang berasal dari luar misalnya adalah anak, atau orang tua.

Proses adaptif merupakan proses dan cara individu baik perilaku maupun kognitif dalam menghadapi suatu kejadian terutama yang memicu timbulnya stres (Karney & Bradbury, 1995). Proses adaptif yang efektif seperti interaksi positif antara pasangan dapat meningkatkan kepuasan pernikahan. Sebaliknya, proses yang maladaptive seperti saling menyalahkan, memiliki emosi negatif dapat menurunkan kepuasan pernikahan (Karney, 2009).

Pengaruh Gratitude Terhadap Kepuasan Pernikahan

Kepuasan pernikahan yang tinggi akan membuat individu berani untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terdapat di dalam rumah tangganya dengan pasangan (Karney & Bradbury, 1995). Individu akan menghadapi masalah yang terjadi di dalam pernikahannya secara bersama-sama, memikirkan serta mencari penyelesaian masalah tersebut dengan cara-cara yang positif, dan saling mendukung satu sama lain. Sedangkan kepuasan pernikahan yang rendah akan membuat individu menghindari pasangan ketika mereka menemukan masalah. Individu cenderung akan menghindari topik-topik yang menurut mereka akan menimbulkan masalah, individu akan menghindari pasangan ketika pasangan ingin membicarakan mengenai masalah mereka, atau saling menyalahkan pasangan ketika ada masalah (Karney & Bradbury, 1995).

Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan cenderung untuk melihat banyak aspek-aspek positif yang akan membuat individu memiliki sikap optimis, selain itu individu akan lebih menyadari bahwa orang-orang di sekitarnya akan ada untuk membantunya ketika individu memiliki masalah. Oleh karena itu, individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan berusaha untuk menyelesaikan masalahnya dengan cara-cara yang positif seperti dengan berkomunikasi dengan orang-orang terdekatnya, serta meminta bantuan orang terdekatnya untuk saling mendukung ketika mereka menghadapi masalah (Wood, Joseph, & Linley, 2007). Individu yang memiliki *gratitude* yang rendah cenderung akan melihat dunia sebagai ancaman. Oleh karena itu, mereka akan melihat konflik yang terjadi di dalam hidupnya juga sebagai sebuah ancaman, sehingga ketika mereka dihadapkan pada sebuah masalah, mereka akan cenderung untuk menghindarinya (Wood, Joseph, & Linley, 2007).

Individu yang mampu untuk menghadapi masalah dan tidak menghindar dari masalah tersebut, akan dapat menurunkan tingkat stres pada individu. Individu yang memiliki tingkat stres yang rendah akan cenderung untuk memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang tinggi (Karney & Bradbury, 1995). Hal yang sama akan terjadi pada pasangan, ketika individu memiliki *gratitude* yang tinggi, hal ini akan mempengaruhi kepuasan pernikahan pasangan. Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan memberikan dukungan kepada pasangannya ketika mereka sedang menghadapi konflik. Dengan adanya dukungan dari pasangan, individu tidak akan merasa cemas dan takut ketika mereka menghadapi masalah di dalam rumah tangganya sehingga pada akhirnya hal ini akan meningkatkan kepuasan pernikahannya (Davila & Kashy, 2009).

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan pernikahan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan APIM (*Actor-Partner Interdependence Model*). Model ini dapat digunakan untuk melihat bagaimana efek suatu variabel mempengaruhi variabel lain pada diri sendiri (Actor) dan pasangan (partner).

Pertanyaan Penelitian

Bagaimanakah pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan pernikahan individu dan juga pasangannya?

Hipotesis

Tingkat *gratitude* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan baik terhadap diri sendiri maupun pasangan.

METODE

Partisipan

Di dalam penelitian ini, yang menjadi responden adalah 180 pasangan suami istri yang telah menikah selama lebih dari satu tahun dan berdomisili di Jakarta. Penentuan jumlah sampel ini diambil berdasarkan rekomendasi dari Ackerman, Donnellan, dan Kashy (2011). Jumlah kuesioner yang disebarkan adalah 215 pasangan. 5 pasangan tidak mengembalikan kuesioner, sedangkan sebanyak 23 data dari pasangan tidak dapat digunakan karena beberapa alasan seperti pasangan mengisi dengan asal-asalan, ada beberapa bagian yang tidak diisi, atau tidak mengisi data demografi. Oleh karena itu hanya 187 data dari pasangan yang dapat digunakan.

Usia responden berkisar antara 20 tahun- 69 tahun dengan rata-rata usia 42.26 tahun (SD= 10.95). Sedangkan untuk lama pernikahan responden berkisar antara 1- 37 tahun dengan rata-rata 14.04 tahun (SD = 9.83). Jumlah anak yang dimiliki responden berkisar antara 0- 5 anak, dan mayoritas responden memiliki 2 anak (SD = 1.19). Mayoritas pendidikan yang dimiliki oleh responden laki-laki adalah S1 dan SMA, sedangkan untuk perempuan mayoritas pendidikan yang dimiliki adalah SMA. Responden dalam penelitian semuanya hanya pernah menikah sebanyak 1 kali dan belum pernah bercerai.

Desain

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional non-experimental explanatory design* (Johnson, 2001).

Prosedur

Penerjemahan alat ukur. Salah satu alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini yaitu GQ-6 (*The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form*) ditulis dalam bahasa Inggris oleh karena itu perlu diterjemahkan terlebih dahulu sebelum dapat dipakai. Metode penerjemahan yang dipakai adalah metode "*back translation*" (Behling & Law, 2000). Pertama GQ-6 diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, kemudian alat ukur

dalam bahasa Indonesia ini diterjemahkan kembali ke dalam bahasa Inggris oleh penterjemah lain yang tidak membaca GQ-6 dalam bahasa Inggris. Alat ukur hasil penterjemahan kembali ke bahasa Inggris ini dibandingkan dengan alat ukur GQ-6 asli yang berbahasa Inggris. Hasil perbandingan ini tidak menemukan perbedaan yang signifikan, sehingga hasil terjemahan GQ-6 kedalam bahasa Indonesia dapat dipakai.

Prosedur pengumpulan data. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan menemui responden langsung. Masing-masing responden menerima *informed consent* dan satu set alat ukur. Responden juga diberitahu untuk tidak berdiskusi dengan pasangannya sewaktu mengisi kuesioner. Setelah responden selesai mengisi kuesioner mereka menerima *debriefing information*.

Alat ukur. Pertanyaan demografi. Responden akan mengisi sejumlah daftar pertanyaan seperti jenis kelamin, usia, agama, jumlah anak, lama pernikahan, etnis, tingkat pendidikan, dan status pernikahan.

The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6). GQ-6 merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh McCullough dan digunakan untuk mengukur perbedaan individu dalam mengalami *gratitude*, serta seberapa sering dan intens individu merasakan *gratitude* (McCullough, Tsang, & Emmons, 2002). Kuesioner ini terdiri dari 6 butir pernyataan dengan 7 pilihan skala Likert (1= “sangat tidak setuju”, sampai 7= “sangat setuju”). Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan alat ukur *gratitude* pada laki-laki memiliki reliabilitas (α) sebesar .69 sedangkan untuk perempuan sebesar .64.

Relationship Assessment Scale (RAS). RAS merupakan kuesioner yang terdiri dari 7 butir pernyataan yang digunakan untuk mengukur kepuasan dalam hubungan (Hendrick, Dicke, & Hendrick, 1998). RAS diukur dengan menggunakan 5 pilihan skala Likert (1= “sangat tidak puas” sampai 5= “sangat puas”). Semakin kecil skor yang didapatkan, semakin rendah tingkat kepuasan pasangan. RAS mengukur kepuasan hubungan secara umum, oleh karena itu peneliti menggunakan RAS untuk mengukur kepuasan pernikahan. Reliabilitas alat ukur RAS pada laki-laki adalah sebesar .75, sedangkan untuk perempuan adalah .76.

Teknik Analisis

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis diadik, karena data didapatkan dari pasangan suami istri, sehingga data yang didapatkan tidak dapat dianggap tidak berkaitan satu sama lain. Oleh karena itu jika dianalisis dengan menggunakan teknik regresi biasa akan menyalahi asumsi observasi independen dari statistik (Kenny, Kashy & Cook, 2006). Metode analisis diadik yang dipakai adalah *Actor-Partner Interdependence Analysis (APIM)* karena terdapat dua anggota (suami dan istri) dalam satu *dyad* (pasangan).

Langkah pertama yang dilakukan dalam analisis data adalah memeriksa akurasi pemasukan data dan melihat apakah asumsi dari analisis multi variabel telah terpenuhi. Setelah itu dilakukan *Omnibus Test of Distinguishability* untuk memeriksa apakah data dari suami dan istri berbeda secara empiris (Kenny, Kashy & Cook, 2006). Hasil analisis menunjukkan data suami dan istri dalam penelitian ini berbeda secara empiris oleh karena itu dipakai APIM untuk pasangan yang dapat dibedakan (*distinguishable dyad*).

Perhitungan statistik yang digunakan adalah *multi level modeling* karena dalam penelitian ini ada dua tingkat data: tingkat pertama adalah *dyad* dan tingkat kedua adalah suami dan istri.

HASIL & ANALISIS

Peneliti juga mengukur rata-rata dan standard deviasi dari kedua variabel yang peneliti gunakan yaitu *gratitude* dan kepuasan pernikahan. Berikut merupakan tabel rata-rata dan standard deviasi.

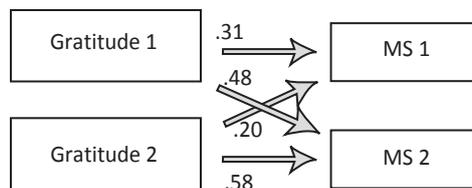
Tabel 1. Gambaran Variabel *Gratitude* dan Kepuasan Pernikahan

	Suami			Istri			T-test
	Mean	Std. deviasi	Range	Mean	Std. deviasi	Range	
<i>Gratitude</i>	35.28	3.49	18-42	35.74	2.74	28-42	-1.39
Kepuasan Pernikahan	27.96	3.76	15-35	27.71	3.62	16-35	.77

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa pada tabel *gratitude*, laki-laki (suami) memiliki nilai *mean* 35.28, standard deviasi 3.49, dan nilai *range*-nya adalah 18-42. Untuk perempuan (istri), nilai *mean* yang didapatkan adalah 35.74, standard deviasi 2.74, dan nilai *range* sebesar 28-42 untuk variabel *gratitude*. Sedangkan untuk variabel kepuasan pernikahan, terlihat dari tabel bahwa laki-laki (suami) memiliki nilai *mean* 27.96, standard deviasi 3.76, dan nilai *range* 15-35. Sedangkan perempuan (istri) memiliki nilai *mean* 27.76, standard deviasi 3.62, dan *range* sebesar 16-35.

Peneliti juga melakukan uji beda terhadap variabel *gratitude* dan kepuasan pernikahan untuk melihat apakah terdapat perbedaan antara *gratitude* laki-laki dengan *gratitude* perempuan dan kepuasan pernikahan laki-laki dan perempuan (tabel dilampirkan). Uji beda yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *independent sample t-test* dan didapatkan hasil untuk *gratitude* $t = -139$, dengan $p = 16 > 05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara *gratitude* laki-laki dengan *gratitude* perempuan. Sedangkan untuk variabel kepuasan pernikahan, didapatkan nilai $t = 77$, dengan $p = 43 > 05$ yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kepuasan pernikahan laki-laki dengan perempuan.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *multi level modeling*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari *gratitude* terhadap kepuasan pernikahan dari diri sendiri maupun pasangan ($p= 0.0$). Berikut merupakan diagram hasil uji pengaruh *gratitude* terhadap kepuasan pernikahan.



Keerangan:

Person 1 : Suami

Person2 : Istri

MS : Kepuasan Pernikahan

Bagan 2. Hasil Uji Pengaruh *Gratitude* Terhadap Kepuasan Pernikahan

Peneliti juga menguji korelasi antara data demografi dengan variabel kepuasan pernikahan. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment*. Berdasarkan dari data demografi yang ada, diketahui bahwa tingkat pendidikan memiliki korelasi yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan pada responden laki-laki maupun perempuan. Nilai korelasi antara tingkat pendidikan suami dan kepuasan pernikahan suami adalah $r = .28$, ($p = 0.0$). Sedangkan untuk istri nilai korelasinya adalah $r = .30$, ($p = 0.0$). Selain itu, peneliti juga menguji perbedaan kepuasan pernikahan antara laki-laki yang memiliki anak dan laki-laki yang tidak memiliki anak. Uji perbedaan ini dilakukan dengan menggunakan *independent sample t-test*. Hasil uji perbedaan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Kepuasan Pernikahan Suami dengan Jumlah Anak

t	df	Sig
-77	178	.44

DISKUSI

Hasil analisis penelitian dengan menggunakan metode APIM menunjukkan bahwa *gratitude* yang dimiliki individu akan secara signifikan mempengaruhi kepuasan pernikahan individu dan juga pasangannya. Hal ini berarti *gratitude* yang dimiliki oleh suami akan mempengaruhi kepuasan pernikahan pada dirinya sendiri dan pada pasangannya, begitu pula dengan istri.

Kepuasan pernikahan individu ditentukan dari bagaimana cara individu ketika menghadapi konflik di dalam rumah tangganya (Olson & Olson 2000, dalam Olson & DeFrain, 2003). Sedangkan seseorang yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan berbagai strategi coping yang positif seperti mencari dukungan emosional dan instrumental dari orang lain, serta membuat perencanaan dalam menyelesaikan konflik di dalam hidupnya (Wood, Joseph, & Linley, 2007). Hal ini disebabkan oleh karena *gratitude* merupakan salah satu emosi positif, sedangkan emosi yang positif akan mendorong individu untuk membangun kreativitas, kemampuan kognitif individu, dan mendorong individu untuk dapat berpikir menggunakan akal sehat serta bertindak secara rasional ketika akan menghadapi masalah (Fredrickson, 2004). Selain itu, individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan cenderung untuk lebih sadar terhadap keuntungan yang ia dapatkan dari orang lain dan ia akan menyadari jika orang-orang di sekitarnya bersedia untuk membantunya. Hal ini akan membuat individu lebih mencari dukungan emosional dan instrumental dari orang sekitarnya (Wood, Joseph, & Linley, 2007) serta lebih dapat mengembangkan kemampuan sosial dan kognitif dengan melakukan strategi *coping* yang positif ketika menghadapi masalah (Fredrickson, 2004).

Dalam pernikahan, individu yang menggunakan strategi *coping* dengan mencari dukungan dari orang terdekatnya yaitu pasangannya, kepuasan pernikahannya cenderung akan meningkat karena individu yang menggunakan strategi *coping* ini akan merasa bahwa pasangannya akan ada untuk membantunya ketika ia menghadapi masalah dan hal ini akan memunculkan keadaan yang positif di dalam rumah tangganya yang akan meningkatkan kepuasan pernikahan individu. Sedangkan pada pasangan, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Barry, Brock, Lawrence, dan Bunde (2009) menyebutkan bahwa ada dua bentuk dukungan yang terdapat di dalam pernikahan, yaitu sikap menghargai, dan membantu pasangan untuk menyelesaikan masalah. Hal yang sebaliknya akan terjadi ketika individu tidak memiliki *gratitude*. Individu yang tidak

memiliki *gratitude* akan cenderung untuk melihat dunia sebagai ancaman, dan merasa bahwa tidak ada yang akan membantunya serta mendukungnya ketika sedang menghadapi masalah (Wood, Joseph, & Linley, 2007).

Dalam sebuah hubungan pernikahan, ketika individu merasa bahwa pasangannya tidak mendukungnya dalam masalah yang dihadapinya, hal ini akan membuat individu merasa cemas dan takut untuk berkomunikasi dengan pasangannya karena adanya pikiran yang negatif bahwa jika ia melakukan interaksi dengan pasangan, hal ini hanya akan memperburuk masalah yang ia hadapi (Mitchell, 2010). Perasaan bahwa individu akan diabaikan dan tidak mendapatkan dukungan dari pasangannya, akan membuat individu merasa kehilangan harapan di dalam pernikahannya dan pada akhirnya akan menurunkan tingkat kepuasan di dalam pernikahannya (Davila & Kashy, 2009).

Selain itu, individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi juga akan berusaha untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan tindakan yang positif. Wood, Joseph, & Linley (2007) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan melihat dunia sebagai tempat yang menyenangkan, oleh karena itu mereka akan lebih melihat aspek-aspek positif yang terjadi di dalam hidupnya. Persepsi ini akan membuat individu lebih bersedia untuk menghadapi masalah yang terjadi di dalam hidupnya dan berusaha untuk menggunakan tindakan yang positif untuk menyelesaikannya (Beck, 1976 dalam Wood, Joseph, & Linley, 2007).

Pada pasangan, tindakan positif yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan konflik di dalam rumah tangganya adalah dengan cara berkomunikasi dan berusaha untuk menyelesaikan masalah secara bersama-sama dengan pasangan. Ketika individu bersikap lebih terbuka, dan dapat berdiskusi dengan pasangan mengenai keputusan yang dapat diambil untuk menyelesaikan masalah, hal ini akan membuat pasangan merasa lebih dihargai di dalam pernikahannya dan akan memunculkan adanya keadaan positif di dalam rumah tangganya (Fredrickson, 2004). Ketika individu dapat mengurangi hal-hal negatif yang terjadi di dalam hidupnya karena adanya masalah, maka tingkat stres individu cenderung akan menurun, begitu juga halnya dengan pasangan.

Menurut Karney & Bradbury (1995) individu yang memiliki tingkat stres yang rendah akan cenderung untuk memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang tinggi. Oleh karena itu, ketika individu mampu untuk menyelesaikan konflik di dalam kehidupannya serta pernikahannya, hal ini akan meningkatkan kepuasan pernikahan pada dirinya sendiri, maupun pasangannya.

Dalam penelitian ini, ketika seorang pria memiliki *gratitude* yang tinggi, hal ini akan lebih berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan pasangannya dibandingkan dirinya sendiri. Hal ini dapat terjadi karena perempuan lebih dapat memperoleh dan merasakan manfaat dari *gratitude* ketika ia mengalami *gratitude*. Pada dasarnya, seorang perempuan akan cenderung untuk menerima dukungan sosial yang lebih besar dari orang-orang di sekitarnya dibandingkan laki-laki. Hal ini akan membuat perempuan akan lebih memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk merasakan tindakan yang positif dari orang lain, dan mengekspresikan rasa terima kasih lebih sering dibandingkan laki-laki (Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009).

Gratitude memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan salah satunya pada komunikasi pasangan, sedangkan menurut Rhoades (1994 dalam Haseley, 2006), komunikasi merupakan salah satu hal yang penting untuk seorang perempuan. Hal ini juga yang pada akhirnya membuat *gratitude* yang tinggi pada laki-laki lebih dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan pada perempuan. Pada laki-laki, hal utama yang mempengaruhi kepuasan pernikahannya adalah hubungannya dengan anak. Sedangkan di dalam penelitian ini, peneliti tidak melihat bagaimana hubungan ayah dengan anak, melainkan hanya melihat jumlah anak saja.

SIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan diskusi yang telah dilakukan, diketahui bahwa *gratitude* yang dimiliki individu akan mempengaruhi kepuasan pernikahan pada individu dan pada pasangannya. Selain itu, hasil analisis dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketika seorang suami memiliki *gratitude*, hal ini akan lebih mempengaruhi kepuasan pernikahan pada pasangannya dibandingkan pada dirinya sendiri.

Keterbatasan di dalam penelitian ini dapat diakibatkan oleh adanya keterbatasan pada metodologis penelitian yaitu terdapat kemungkinan responden tidak mengisinya dengan sebenar-benarnya dan kuesioner tersebut tidak diisi secara langsung oleh responden.

Penelitian ini diharapkan akan menjadi lebih baik apabila dilakukan dengan menambahkan variabel-variabel lain yang mungkin akan mempengaruhi *gratitude* dan kepuasan pernikahan seperti misalnya variabel komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, R. A., Donnellan, M. B. & Kashy, A. D. (2011). Working with dyadic data in studies of emerging adulthood: Specific recommendations, general advice, and practical tips. In F. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 67-97). New York: Cambridge University Press.
- Barry, R. A., Brock, R. L., Lawrence, E., & Bunde, M. (2009). Validity and utility of a multidimensional model of received support in intimate relationships. *Journal of Family Psychology, 23*, 48-57.
- Behling, O., & Law, K.S. (2000). *Translating questionnaires and other research instruments*. Thousand Oaks: Sage.
- Davila, J., & Kashy, D. A. (2009). Secure base processes in couples: Daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of Family Psychology, 23*, 76-88.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistic using SPSS*. New York: Sage Publication
- Hendrick, S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*, 137-142.
- Karney, B. R. (2009). Vulnerability-stress-adaptation model. Dalam H. T. Reis, & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationship* (Vol. 3, pp. 1674-1677). USA: SAGE Publications.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of the theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118* (1), 3-34.
- Olson, D. H., & Defrain, J. (2003). *Marriages and families: intimacy, diversity, and strenghts*. USA: McGraw Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development* (11th edition ed.). New York: McGraw Hill.
- Pinsof, W. M., & Lebow, J. L. (2005). *Family psychology: The art of science*. USA: Oxford University Press.
- Santrock, J. W. (2006). *Life-span development* (10th ed.). New York: McGraw Hill.

- Sarwono, S. W. (2004). Psychology in Indonesia. In M. J. Stevens & D. Wedding (Eds.). *Handbook of international psychology* (pp. 59-74). New York: Brunner- Routledge
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A two factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14- Year
- Johnson, B. (2001). Toward a new classification of nonexperimental quantitative research. *Educational Researcher*, 69, 3-13.
- Kenny, D.A., Kashy, D.A., & Cook, W.L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press.

Internet

- Kartikawati, E. (2011, Desember 27). Mau Pernikahan Langgeng? Ucapkan Terimakasih Pada Pasangan!. Diunduh pada 25 Juli 2012 dari <http://wolipop.detik.com/read/2011/12/27/081054/1800034/854/mau-pernikahan-langgeng-ucapkan-terimakasih-pada-pasangan>
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude*, 145-166. Diunduh pada 20 Juni 2012 dari <http://myweb.stedwards.edu/michaelo/2349/paper1/BroadenAndBuild.pdf>
- Longitudinal Data. *Family Process*, 41(1), 83-96. Diunduh pada 20 Juni 2012 dari ist-socrates.berkeley.edu
- Haseley, J. L. (2006). Marital satisfaction among newly married couples: Associations with religiosity and romantic attachment style (Disertasi program Doktor, University of North Texas). Diunduh pada 25 Juli 2012 dari <http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc5458>
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W.E., Froh, J. J. (2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *Journal of Personality*, 77 : 3. Diunduh pada 25 Juli 2012 dari http://people.hofstra.edu/jeffrey_j_froh/website%20spring%2009/gratitude_genderdiff_JP.pdf
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309. Diunduh pada 20 Juni 2012 dari <http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/gratitude/GIAT.pdf>
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. Diunduh pada 20 Juni 2012 dari http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/The%20Grateful%20Disposition_JPSP.pdf
- Mitchell, R. A. (2010). *Thankful couples: Examining gratitude and marital happiness at the dyadic level (tesis program master, university of North Carolina)*. Diunduh pada 20 Juni 2012 dari <http://dl.uncw.edu/etd/2010-1/mitchellr/robynmitchell.pdf>
- Wolcott, I., & Hughes, J. (1999). *Towards Understanding the Reasons for Divorce*. Australian Institute for Family Studies, 20. Diunduh pada 15 Juni 2012 dari <http://www.aifs.gov.au/institute/pubs/WP20.pdf>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (9), 1076-1093. Diunduh pada 25 Juni 2012 dari <http://personalpages.manchester.ac.uk/staff/alex.wood/gratitude%20and%20coping.pdf>

