



## Program “SUPER” Untuk Meningkatkan Kepuasan Perkawinan Ika Rizki Ramadhani

### Abstrak

**Abstrak.** Kebahagiaan dan kesuksesan perkawinan dapat dicapai dengan menciptakan perkawinan yang memuaskan. Rendahnya tingkat kepuasan perkawinan menyebabkan timbulnya berbagai permasalahan dalam perkawinan yang berisiko terjadinya perceraian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program “SUPER” dalam meningkatkan kepuasan perkawinan. Program “SUPER” merupakan intervensi kebersyukuran yang disusun berdasarkan teknik-teknik menciptakan rasa syukur. Subjek dalam penelitian ini adalah 12 wanita menikah yang terbagi menjadi dua kelompok (6 eksperimen, 6 kontrol) dengan usia perkawinan kurang dari 10 tahun. Desain eksperimen menggunakan untreated control group desain with *pretest-posttest* dengan analisis uji statistik Mann-Whitney U. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan skor kepuasan perkawinan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $Z = -2,098$ ,  $p < 0,05$ ). Uji Sign-Rank Wilcoxon dilakukan pada kelompok eksperimen dan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan perkawinan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ( $Z = -1,992$ ,  $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program “SUPER” dapat meningkatkan kepuasan perkawinan pada wanita yang telah menikah. Berbagai teknik menciptakan syukur yang dilaksanakan dalam Program “SUPER” ini mampu meningkatkan berbagai aspek dalam kepuasan perkawinan, yaitu kognitif, pola interaksi, dukungan sosial serta fisiologis dan aspek kognitif merupakan aspek yang mengalami peningkatan tertinggi dibandingkan dengan aspek lainnya. Karakteristik individu yang menjadi fasilitator terkait keterampilan dalam menyampaikan program ini perlu diperhatikan karena dapat memberikan hasil yang berbeda. Keterampilan yang perlu dimiliki yaitu keterampilan dalam menjalankan suatu proses intervensi, baik konseling maupun terapi.

**Kata Kunci:** kebersyukuran, kepuasan perkawinan, program “SUPER”

**Abstract.** *The happiness and success of marriage can be achieved by creating a satisfying marriage. The low level of marital satisfaction causes the occurrence of various problems in a marriage that cause the risk of divorce. This study aims to determine the effect of SUPER Program in improving marital satisfaction. The SUPER Program was a gratitude intervention compiled based on the techniques of creating gratitude. Subjects in this study were 12 married women who were divided into two groups (6 experiments, 6 controls), duration of marriage less than 10 years, and had low and medium marital satisfaction score. Experiment design using untreated control group design with a pretest-posttest with Mann-Whitney U statistical analysis test. The results of the analysis showed that there was a significant difference in marital satisfaction score between the experimental group and the control group ( $Z = -2.098$ ,  $p < 0.05$ ). Sign-Rank Test was conducted to experiment group and showed that there were significant differences in marital satisfaction score between the pretest and post-test scores ( $Z = -1.992$ ,  $p < 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that the SUPER program can increase marital satisfaction in married women. Various techniques of creating gratitude that was implemented in the SUPER Program can improve various aspects in marital satisfaction, namely cognitive, interaction patterns, social support and physiological and cognitive aspect was the aspects that experienced the highest increase compared with other aspects. Characteristics of individuals who become facilitators related skills in delivering this program needs to be considered because it can give different results. Skills that need to be skilled in running an psychological intervention process, both counseling and therapy.*

**Keywords:** *gratitude, marital satisfaction, program “SUPER”*