UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Online untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Long-Distance Marriage
CINDI MEIDIANA G, Sofia Retnowati, Prof. Dr., MS., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
ABSTRACT ..... **xiv**
INTISARI ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 15
C. Tujuan Penelitian 15
D. Manfaat Penelitian 15
E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya 16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Kepuasan Pernikahan 19
1. Definisi Pernikahan 19
2. Definisi Kepuasan Pernikahan 22
3. Aspek Kepuasan Pernikahan 25
4. Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Pernikahan 27
5. Intervensi untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan 35
B. *Long-Distance Marriage* 37
1. Definisi *Long-Distance Marriage* 37
2. Tantangan yang Dihadapi Pasangan *Long-Distance Marriage* 39
C. Kebersyukuran 43
1. Definisi Kebersyukuran 43
2. Manfaat Kebersyukuran 45
3. Aspek/Komponen Kebersyukuran 48
4. Teknik untuk Melatih Kebersyukuran 51
5. Faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran 55

Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Online untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada
Long-Distance Marriage
CINDI MEIDIANA G, Sofia Retnowati, Prof. Dr., MS., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

D. Validasi Modul 58
E. iGREAT (*Internet-mediated Gratitude Enhancement Therapy*) 59
1. Definisi iGREAT 59
2. Konsep iGREAT 60
3. Prinsip Pembelajaran iGREAT 62
F. Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Online untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada *Long-Distance Marriage* 66
G. Kerangka Berpikir 70
H. Hipotesis 71

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel 72
B. Definisi Operasional 72
1. Kepuasan pernikahan 72
2. Pelatihan iGREAT 73
C. Partisipan Penelitian 75
D. Instrumen Pengumpulan Data 76
1. Modul iGREAT 76
2. Tes Pengetahuan Bersyukur (*Manipulation Check*) 79
3. Skala Kebersyukuran 81
4. Skala Kepuasan Pernikahan 82
5. Lembar Observasi Diri 83
6. Lembar Kerja Partisipan *(Online*) 84
7. Lembar Observasi (*Online*) 84
8. Lembar Evaluasi *(Online*) 84
E. Prosedur Penelitian 85
1. Tahap Persiapan Penelitian 85
a. Studi Pendahuluan 85
b. Persiapan Instrumen Pengumpulan Data dan Modul Pelatihan 85
c. Pemilihan Fasilitator, Co-fasilitator, dan *Observer* 86

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Online untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Long-Distance Marriage
CINDI MEIDIANA G, Sofia Retnowati, Prof. Dr., MS., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian 86
a. Penilaian isi modul melalui *expert judgement* 86
b. Pemilihan partisipan penelitian 87
c. Pelaksanaan pelatihan kebersyukuran berbasis *online* 87
d. Melakukan *pre-test* dan *post-test* 87
F. Desain Penelitian 88
1. Validitas isi 88
2. Validitas fungsional 88
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Partisipan Penelitian 89
1. Partisipan Uji Validitas Isi Modul Pelatihan 89
2. Partisipan Uji Validitas Fungsional Modul Pelatihan 89
B. Hasil Penelitian 90
1. Uji Validitas Isi Modul Pelatihan 90
2. Uji Keterbacaan Modul 93
3. Uji Validitas Fungsional Modul Pelatihan 94
a. Tes Pengetahuan 94
b. Skala Kebersyukuran 96
c. Skala Kepuasan Pernikahan 97
d. Observasi Diri 98
e. Analisis Deskriptif 100
C. Pembahasan 131
D. Keterbatasan Penelitian 136
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 138
B. Saran 139
DAFTAR PUSTAKA 141

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Online untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Long-Distance Marriage
CINDI MEIDIANA G, Sofia Retnowati, Prof. Dr., MS., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian 151
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Kesediaan Partisipan (*Informed Consent*) (1) 154
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Kesediaan Partisipan (Informed Consent) (2) 155
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Kesediaan Partisipan (Informed Consent) (3) 156
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Kesediaan Partisipan (Informed Consent) (4) 157
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Kesediaan Partisipan (Informed Consent) (5) 158
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Kesediaan Partisipan (Informed Consent) (6) 159
Lampiran 8. Tes Pengetahuan Kebersyukuran 160
Lampiran 9. Skala Kebersyukuran..... 161
Lampiran 10. Skala Kepuasan Pernikahan 164
Lampiran 11. Lembar Observasi Diri 167
Lampiran 12. Validitas Skala Kepuasan Pernikahan..... 168
Lampiran 13. Reliabilitas dan Uji Seleksi Aitem Skala Kepuasan Pernikahan..... 169
Lampiran 14. Lembar Observasi Kegiatan 170
Lampiran 15. Lembar Observasi Individual 214
Lampiran 16. Lembar Observasi Fasilitator 215
Lampiran 17. Lembar Evaluasi Pelatihan..... 216

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Online untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Long-Distance Marriage
CINDI MEIDIANA G, Sofia Retnowati, Prof. Dr., MS., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Blueprint* Modul Pelatihan iGREAT 77
Tabel 2. Rincian Kegiatan Pelatihan iGREAT 78
Tabel 3. *Blueprint* Tes Pengetahuan Kebersyukuran 79
Tabel 4. *Blueprint* Skala Bersyukur Indonesia 81
Tabel 5. *Blueprint* Skala Kepuasan Pernikahan 83
Tabel 6. Deskripsi Partisipan Pelatihan 89
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Isi Modul Pelatihan 90
Tabel 8. Hasil Uji Keterbacaan Modul 93
Tabel 9. Hasil Tes Pengetahuan 95
Tabel 10. *Ranks* Tes Pengetahuan 95
Tabel 11. Uji *Wilcoxon* Tes Pengetahuan 95
Tabel 12. Hasil Skala Kebersyukuran 96
Tabel 13. *Ranks* Skala Kebersyukuran 96
Tabel 14. Uji *Wilcoxon* Skala Kebersyukuran 97
Tabel 15. Hasil Skala Kepuasan Pernikahan 97
Tabel 16. *Ranks* Skala Kepuasan Pernikahan 98
Tabel 17. Uji *Wilcoxon* Skala Kepuasan Pernikahan 98
Tabel 18. Hasil Observasi Diri 99
Tabel 19. *Ranks* Observasi Diri 99
Tabel 20. Uji *Wilcoxon* Observasi Diri 99
Tabel 21. Hasil Evaluasi Fasilitator 126
Tabel 22. Evaluasi *Online Platform* 127
Tabel 23. Evaluasi dari Partisipan 128

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Online untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Long-Distance Marriage
CINDI MEIDIANA G, Sofia Retnowati, Prof. Dr., MS., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2020 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. *Experiential learning cycle* 63
Gambar 2. *Hook Model* 65
Gambar 3. Kerangka Berpikir Penelitian 70
Gambar 4. Perubahan Skor Seluruh Partisipan 112
Gambar 5. Grafik Perubahan Nesa 115
Gambar 6. Grafik Perubahan Isan 117
Gambar 7. Grafik Perubahan Atun 119
Gambar 8. Grafik Perubahan Asti 120
Gambar 9. Grafik Perubahan Yuna 122
Gambar 10. Grafik Perubahan Yanti 124