

Validasi Modul Pelatihan Kebersyukuran Berbasis *Online* untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada *Long-Distance Marriage*

Cindi Meidiana Gustia¹, Sofia Retnowati²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹cindi.meidiana@mail.ugm.ac.id, ²sofi_53@ugm.ac.id

Abstract. *Couples who undergo long-distance marriage face challenges that are not necessarily faced by couples who live together, including low marriage satisfaction. Trying to see positive things in marriage through gratitude is a way that can increase marriage satisfaction and strengthen relationships. Especially in this modern era, an online gratitude training can be an innovative form of psychological training. This study aims to validate online-based gratitude training module to increase marital satisfaction in long-distance marriage. The module's content validity is based on the assessment of 8 experts and get Aiken's V coefficient of 0.903 ($V > 0.50$). Functional validity obtained by one group pretest-posttest experimental design involving 6 participants who are wives that undergo long-distance marriage. Wilcoxon test results between pretest and posttest showed the significance values was ranging from 0.027-0.038 ($p < 0.05$). This shows that the online-based gratitude training module to increase marital satisfaction in long-distance marriage has good content validity and functional validity*

Keywords: *Gratitude, Long-distance marriage, Marital satisfaction, Online training*

Intisari. Pasangan yang menjalani long-distance marriage menghadapi tantangan yang belum tentu dihadapi oleh pasangan yang tinggal satu rumah, diantaranya adalah kepuasan pernikahan yang rendah. Berusaha melihat hal-hal positif dalam pernikahan melalui bersyukur menjadi cara yang dapat meningkatkan kepuasan pernikahan dan memperkuat hubungan. Khususnya di zaman modern ini, sebuah pelatihan kebersyukuran berbasis online dapat menjadi inovasi bentuk pelatihan psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk memvalidasi modul pelatihan kebersyukuran berbasis online untuk meningkatkan kepuasan pernikahan pada long-distance marriage. Hasil validitas isi modul berdasarkan penilaian dari 8 ahli mendapatkan koefisien Aiken's V sebesar 0,903 ($V > 0,50$). Uji validitas fungsional dengan desain eksperimen one group pretest-posttest design melibatkan 6 orang partisipan yang merupakan istri yang menjalani long-distance marriage. Hasil uji Wilcoxon antara pretest dan posttest menunjukkan nilai signifikansi yang berkisar antara 0,027-0,038 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa modul pelatihan kebersyukuran berbasis online untuk meningkatkan kepuasan pernikahan pada long-distance marriage memiliki validitas isi dan validitas fungsional yang baik.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Kepuasan pernikahan, Long-distance marriage, Pelatihan online