

Program "SUPER" untuk Meningkatkan Komitmen Perkawinan

Alfi Fatima Yudani¹ & Tina Afiatin²
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. Low marital commitments can cause many marital problems. Therefore, interventions that can increase marriage commitments are needed. This study aimed to determine the effect of the "SUPER" Program in increasing marital commitment. The "SUPER" program was an intervention based on the techniques of creating gratitude according to the stages in the experiential learning cycle and implemented in four sessions. This quasi-experimental study was conducted with untreated control group design with pretest and posttest in 12 women who had been married for 1 to 10 years. The result of the difference of gained score analysis in the experimental group and control group with Mann-Whitney U test showed Z score = -2.089 p = 0.037 (p < 0.05). The Wilcoxon Signed-Rank Test was performed on the experimental group showed Z score = -1.997 p = 0.046 (p < 0.05). The results showed that there were significant differences between the experimental group compared with the control group. There was a significant increase in the marital commitment score between the pretest and posttest experimental groups.

Keywords: gratitude; marital commitment; program "SUPER"

Abstrak. Rendahnya komitmen perkawinan dapat menyebabkan berbagai masalah perkawinan. Oleh karena itu diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan komitmen perkawinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program "SUPER" dalam meningkatkan komitmen perkawinan. Program "SUPER" merupakan intervensi kebersyukuran yang disusun berdasarkan teknik-teknik menciptakan rasa syukur yang dan dilaksanakan sesuai tahap-tahap dalam siklus *experiential learning* dan dilaksanakan dalam empat sesi. Penelitian eksperimen kuasi ini dilakukan dengan *untreated control group design with pretest dan posttest* pada 12 wanita yang telah menikah selama 1 hingga 10 tahun. Hasil analisis perbedaan *gained score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai $Z = -2,089$ $p = 0,037$ ($p < 0,05$). Uji Signed-Rank Wilcoxon dilakukan pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $Z = -1,997$ $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ada peningkatan yang signifikan pada skor komitmen perkawinan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

Kata kunci: kebersyukuran; komitmen perkawinan; program "SUPER"

Perkawinan merupakan ekspresi dari komitmen yang legal dan serius (Hiekel & Keizer, 2015). Sebuah perkawinan yang sukses

merupakan tujuan dari kebanyakan pasangan yang menikah. Akan tetapi tidak semua perkawinan dapat dikatakan sebagai perkawinan yang sukses. Perkawinan yang berujung pada perceraian tentunya tidak dapat dikatakan sebagai perkawinan yang sukses. Berdasarkan penelitian yang

¹Korespondensi dapat dilakukan melalui:
alfifyudani@gmail.com

² Atau melalui afiatin04@ugm.ac.id

dilakukan oleh Prianto, Wulandari, dan Rahmawati (2013), diketahui bahwa individu yang bercerai kurang memiliki komitmen dalam menerapkan makna dan tujuan perkawinan.

Komitmen merupakan niat seseorang untuk mempertahankan sebuah hubungan (Knox & Schacht, 2010). Komitmen merupakan salah satu hal yang seharusnya ada pada keluarga yang kuat (Olson, DeFrain, J., & Skogrand, 2013) dan menjadi faktor penentu kesuksesan perkawinan (Asoodeh, Khalili, Daneshpour, & Lavasani, 2010). Komitmen yang lemah menjadi salah satu tanda akan berakhirnya suatu hubungan (Amato, 2010).

Stanley dan Markman (1992) menyampaikan bahwa individu yang berkomitmen memiliki keinginan untuk menjaga atau meningkatkan kualitas hubungannya demi keuntungan bersama. Individu yang memiliki komitmen yang rendah memiliki kecenderungan yang tinggi untuk merasa terperangkap dalam hubungan dan berpikir secara serius mengenai alternatif pasangan, hal ini dapat mengakibatkan munculnya rasa tidak suka pada pasangannya (Stanley, Markman, & Whitton, 2002). Komitmen diperlukan oleh pasangan agar dapat memiliki keberfungsian yang tinggi dan sehat (Sheras & Koch-Sheras, 2006).

Masa-masa awal perkawinan merupakan masa yang menempatkan komitmen menjadi hal yang penting (Barnhill & Longo, 1978). Proses besar dalam keluarga yang sedang berkembang adalah berpisah dari keluarga asal, membentuk sistem dalam keluarga baru, menata ulang hubungan sosial dengan melibatkan pasangan, dan mengembangkan komitmen seumur hidup terhadap keluarga baru (Barnhill & Longo, 1978; Goldenberg & Goldenberg, 2013). Komitmen terhadap persatuan merupakan kunci untuk mengelola

transisi perpisahan dari masing-masing keluarga dan membentuk sebuah unit pasangan baru yang lekat (Goldenberg & Goldenberg, 2013). Untuk beberapa pasangan, masa-masa ini dapat menjadi masa yang penuh dengan masalah dan pertengkaran (Weiten, Dunn, & Hammer, 2015). Selain itu, hubungan dapat terbebani dengan keraguan, keengganan untuk meninggalkan kehidupan yang dijalani sebagai individu yang sendiri (Goldenberg & Goldenberg, 2013).

Mengingat pentingnya komitmen untuk keberlangsungan hubungan, diperlukan sebuah intervensi yang dapat meningkatkan komitmen perkawinan. Fokus individu terhadap hal-hal negatif dalam hubungan yang dijalani berpengaruh dalam menurunnya komitmen perkawinannya (Adams & Spain, 1999). Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang dapat mengalihkan fokus terhadap hal-hal negatif menjadi fokus terhadap hal-hal positif. Hal tersebut dapat dilakukan oleh intervensi syukur yang dapat mengalihkan perhatian pada negatif ke hal-hal positif dan mengakui bahwa hal buruk pun dapat diambil hikmahnya dan disyukuri (Emmons & Stern, 2013).

Syukur adalah mengakui adanya hal-hal baik dalam hidup dan menyadari bahwa asal dari hal baik tersebut adalah dari luar diri sendiri (Emmons, 2007). Kemampuan untuk dapat hidup dalam kebersyukuran tidak begitu saja didapatkan dan mungkin pada awalnya akan sulit untuk dilakukan (Emmons & Stern, 2013). Beberapa latihan seperti membuat jurnal dan mengingat kembali peristiwa baik dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu dalam menciptakan kebersyukuran (Emmons & Stern, 2013).

Penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif terhadap keintiman dengan pasangan

(Murray & Hazelwood, 2015). Rasa syukur mampu meningkatkan kepuasan akan hubungan yang dijalani dan membuat individu merasa lebih dekat dengan pasangan (Algoe, Gable, & Maisel, 2010). Syukur merupakan hal yang penting dalam membentuk dan mempertahankan suatu hubungan (Algoe, 2012). Melibatkan ekspresi syukur dalam interaksi sehari-hari dapat mempengaruhi proses berpikir dan meningkatkan kemampuan untuk berpikir positif mengenai masa depan dari hubungan (Mitchell, 2010). Individu yang lebih merasakan syukur dari pasangan memiliki kebahagiaan perkawinan dan komitmen yang lebih tinggi, serta lebih sedikit pikiran akan perceraian (Barton, 2016). Individu yang merasa lebih bersyukur terhadap pasangannya termotivasi untuk berkomitmen lebih besar pada hubungan mereka (Joel, Gordon, Impett, MacDonald, & Keltner, 2013). Memikirkan mengenai hal-hal yang dilakukan oleh pasangan untuk hubungan mereka dapat meningkatkan kesadaran individu bahwa pasangannya berharga dan membuatnya lebih bersyukur memiliki pasangan tersebut dalam hidupnya. Evaluasi tersebut kemudian dapat meningkatkan komitmen terhadap hubungan (Joel *et al.*, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa intervensi kebersyukuran menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan komitmen perkawinan pada individu di masa awal perkawinan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk memberikan intervensi kebersyukuran berupa Program "SUPER" pada individu di masa awal perkawinan dengan harapan dapat meningkatkan komitmen perkawinan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Program "SUPER"

dalam meningkatkan komitmen perkawinan pada individu di masa awal perkawinan. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang psikologi mengenai komitmen perkawinan dan kebersyukuran pada individu yang telah menikah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi individu yang telah menikah sebagai salah satu cara untuk meningkatkan komitmen perkawinan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam penerapan intervensi kebersyukuran terhadap komitmen perkawinan dan menjadi panduan praktis bagi psikolog atau konselor yang menangani hubungan perkawinan. Hipotesis penelitian ini adalah Program "SUPER" dapat meningkatkan komitmen perkawinan pada wanita yang telah menikah.

Metode

Komitmen perkawinan adalah kondisi psikologis yang merepresentasikan niat individu untuk bertahan dalam sebuah perkawinan serta bertindak sesuai dengan kepentingan dan harapan pasangan, orientasi jangka panjang terhadap hubungan dan juga kelekatan psikologis terhadap hubungan tersebut. Variabel bebas pada penelitian ini adalah sebuah intervensi kebersyukuran yang dikemas dalam bentuk program yaitu Program "SUPER". Program "SUPER" merupakan serangkaian kegiatan dan materi yang sesuai dengan teknik-teknik menciptakan syukur dan diberikan dalam pendekatan kelompok bagi individu yang telah menikah. Teknik-teknik dalam menciptakan syukur yang digunakan pada program ini adalah teknik-teknik menurut Watkins (2014), yaitu: (1) *recounting*, (2) *reflections*, (3) *expressions*, (4) *reappraisal*. Teknik-teknik tersebut diwujudkan dalam

empat sesi dimana masing-masing sesi mewakili satu teknik.

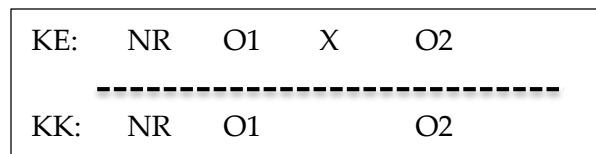
Pelaksanaan penelitian ini terbagi dalam dua tahap, yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan penelitian. Pada saat tahap persiapan, peneliti melakukan hal-hal berikut: (1) asesmen awal dan studi pendahuluan; (2) Penyusunan, *Professional Judgement*, dan Uji Coba Modul Program "SUPER"; (3) Penyusunan, *Peer Review*, dan Uji Coba Skala Komitmen Perkawinan; dan (4) Pemilihan Fasilitator dan Pengamat. Hal-hal yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian adalah: (1) pemilihan subjek penelitian; (2) penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol; (3) pemberian *pretest*; (4) pelaksanaan intervensi; (5) melakukan *posttest*; dan (6) melakukan *follow-up*.

Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria-kriteria berikut: (1) wanita yang telah dan masih menikah; (2) usia perkawinan satu hingga sepuluh tahun; (3) memiliki skor komitmen perkawinan rendah atau sedang saat proses seleksi; (4) belum pernah mendapatkan intervensi kebersyukuran sebelumnya dan tidak dalam proses intervensi psikologis apapun; (5) memiliki kemampuan membaca dan menulis; dan (6) bersedia mengikuti kegiatan-kegiatan dan mengerjakan berbagai tugas selama proses berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala komitmen perkawinan yang diberikan pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow-up*. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek komitmen perkawinan menurut Arriaga dan Agnew (2001) yaitu aspek kognitif, afektif, dan konatif. Cek manipulasi juga dilakukan dengan memberikan Skala Bersyukur Indonesia yang disusun oleh Listiyandini, Nathania, Syahnia, Sonia, dan Nadia (2015).

Seluruh proses intervensi diamati oleh pengamat untuk memastikan bahwa prosedur penelitian berjalan sesuai dengan rencana. Setelah pelaksanaan intervensi, seluruh subjek diberikan lembar evaluasi sebagai media untuk mengetahui penilaian subjek terhadap intervensi yang diterima dan evaluasi perubahan yang dialami subjek.

Penelitian ini berupa eksperimen-kuasi, yaitu eksperimen dengan penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen secara tidak acak. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *untreated control group design with pretest dan posttest* pada Gambar 1.



Gambar 1. Rancangan penelitian

Keterangan :

- NR : *non random*
- KE : kelompok eksperimen
- KK : kelompok kontrol
- O₁ : *pretest* atau pengukuran sebelum diberi perlakuan
- X : perlakuan atau intervensi pada kelompok eksperimen dengan Program "SUPER"
- O₂ : *posttest* atau pengukuran sesudah diberi perlakuan

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis statistik non-parametrik. Teknik yang digunakan adalah uji *Mann-Whitney* yang bertujuan untuk menguji apakah dua sampel memiliki *mean* yang setara. Uji ini dilakukan untuk menguji perbedaan perubahan skor antara dua kelompok. Uji ini dilakukan untuk menguji perbedaan perolehan skor kelompok eksperimen dengan skor kelompok kontrol.

Proses penghitungan analisis dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20.0.

Hasil

Penelitian ini melibatkan dua belas subjek yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari enam subjek. Data demografis subjek dapat dilihat pada tabel 1.

Cek manipulasi dilakukan dengan melakukan uji *signed-rank Wilcoxon* pada skor kebersyukuran kelompok eksperimen. Cek manipulasi dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen benar-benar disebabkan oleh perlakuan yang diberikan. Uji tersebut menghasilkan nilai $Z = -2,207$; $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan kebersyukuran yang signifikan pada subjek penelitian setelah mengikuti Program "SUPER". Hal ini menunjukkan bahwa Program "SUPER" terbukti dapat meningkatkan kebersyukuran subjek.

Uji hipotesis dilakukan dengan uji *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan *gain scores* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Setelah dilakukan uji *Mann whitney*, didapatkan hasil yaitu nilai $Z = -2,089$ dan $p = 0,037$ ($p < 0,05$), menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dengan *gain score* kelompok kontrol.

Dilakukan pula Uji *Signed-Rank Wilcoxon* terhadap skor komitmen perkawinan kelompok eksperimen dari *pretest* dan *posttest* dengan nilai $Z = -1,997$; $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Analisis kualitatif terhadap tiap-tiap subjek menunjukkan bahwa subjek mengikuti proses pelaksanaan Program "SUPER" dengan baik. Subjek mampu untuk terlibat dalam proses

diskusi dan berbagi serta mengajukan pertanyaan. Tugas-tugas yang diberikan, baik untuk dikerjakan selama pertemuan maupun tugas untuk di rumah, dapat dikerjakan oleh subjek.

Subjek mampu merasakan perubahan positif setelah menjalani Program "Program "SUPER" mampu membuat partisipan menjalin komunikasi yang positif dengan pasangan. Hal ini terjadi ketika subjek dalam mengerjakan rumah meminta pendapat suami, seperti pada subjek DN.

Diskusi

Pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh Program "SUPER" dalam meningkatkan komitmen perkawinan istri pada masa awal perkawinan. Terdapat perbedaan yang bermakna pada perubahan skor kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Perubahan skor komitmen perkawinan dari sebelum ke sesudah mendapatkan perlakuan dapat dikatakan meningkat secara signifikan. Cek manipulasi juga menunjukkan bahwa skor kebersyukuran kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan.

Peningkatan komitmen perkawinan subjek pada kelompok eksperimen dapat bertahan hingga paling tidak satu minggu setelah perlakuan diberikan. Hal ini terbukti dari hasil *follow-up* yang dilakukan satu minggu setelah perlakuan. Hasil *follow-up* menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan dari skor ketika *post-test*. Meskipun dua orang subjek mengalami penurunan skor komitmen perkawinan, namun tidak lah signifikan. Sehingga dapat dikatakan bahwa perubahan yang dialami karena Program "SUPER" tetap bertahan hingga satu minggu.

Tabel 1.

Data Demografis Subjek Penelitian

Kelompok	Inisial	Usia	Usia Perkawinan	Jumlah Anak
Eksperimen	DW	26 tahun	3 tahun	2
	DF	32 tahun	7 tahun	2
	RF	25 tahun	3 tahun	1
	DR	28 tahun	3 tahun	0
	DN	31 tahun	5 tahun	1
	KN	24 tahun	2 tahun	1
Kontrol	AR	28 tahun	8 tahun	1
	KH	31 tahun	7 tahun	2
	LN	28 tahun	7 tahun	1
	AD	39 tahun	9 tahun	1
	RN	29 tahun	7 tahun	2
	IS	25 tahun	6 tahun	2

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh subjek merasakan manfaat dari program ini. Subjek merasa ada perubahan pada sikapnya setelah mengikuti Program "SUPER". Subjek menjadi lebih menghargai diri sendiri dan juga orang-orang di sekitarnya sehingga berusaha lebih sabar dan tidak reaktif dalam berperilaku. Subjek juga menjadi memiliki rencana-rencana positif untuk semakin meningkatkan kualitas perkawinannya.

Analisis terhadap pengaruh Program "SUPER" pada aspek-aspek komitmen perkawinan menunjukkan bahwa perubahan paling besar ketika posttest terdapat pada aspek kognitif, diikuti dengan aspek afektif. Aspek kognitif merupakan orientasi jangka panjang terkait hubungan, meliputi keyakinan yang kuat bahwa jauh di masa depan hubungan yang dijalani akan tetap bertahan sementara aspek afektif adalah kelekatan terhadap hubungan (Arriaga & Agnew, 2001). Ketika follow-up, aspek yang mengalami kenaikan paling banyak adalah aspek konatif atau motivasi untuk bertahan dalam hubungan (Arriaga & Agnew, 2001). Pengaruh Program "SUPER" pada aspek-aspek komitmen perkawinan ini dapat dipahami dengan

melihat lebih dalam pada proses tiap-tiap aspeknya. Program "SUPER" membuat subjek menyadari hal-hal positif yang selama ini tidak disadari ada dalam hubungan perkawinan yang dijalani. Penilaian yang positif tersebut kemudian menghasilkan evaluasi baru mengenai hubungan, yaitu keyakinan bahwa kualitas-kualitas tersebut dapat membuat hubungan semakin bertahan lama.

Pada subjek penelitian ini, perubahan kognitif yang besar diikuti dengan adanya perubahan emosi. Hal ini sesuai dengan kondisi-kondisi ketika praktik dimana setelah subjek mengerjakan tugas dan menerima informasi baru, emosi subjek mengalami perubahan.

Perubahan komitmen perkawinan subjek setelah mendapatkan intervensi berupa Program "SUPER" adalah pertama-tama terjadi peningkatan pada pikiran untuk menjalani masa depan bersama pasangan dan keyakinan bahwa hubungan perkawinan yang dijalani akan bertahan lama. Kemudian diikuti perubahan perasaan, yaitu subjek merasa semakin dekat dengan pasangan dan merasakan kelekatan terhadap hubungan yang dijalani. Hingga pada akhirnya muncul

motivasi untuk tetap mempertahankan hubungan karena ada keyakinan bahwa hubungan yang dijalani akan bertahan lama dan merasakan kedekatan emosi dengan hubungan serta pasangan.

Pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan. Peneliti mengalami kesulitan dalam membuat jadwal intervensi yang sesuai dengan ketersediaan waktu subjek. Hal ini membuat proses penempatan subjek ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen tidak dapat dilakukan secara acak sehingga menyebabkan hasil penelitian ini lebih rentan terhadap berbagai ancaman validitas internal (Mertens, 2010). Beberapa hal yang dapat mengurangi validitas internal pada penelitian ini adalah faktor testing, histori, dan maturasi.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program "SUPER" mampu meningkatkan komitmen perkawinan secara signifikan pada wanita yang telah menikah. Peningkatan terjadi pada tiga aspek komitmen perkawinan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan konatif. Perubahan paling besar terjadi pada aspek kognitif. Perubahan yang terjadi karena Program "SUPER" dapat bertahan selama paling tidak satu minggu, terlihat dari tidak adanya perubahan yang signifikan dari *posttest* ke *follow-up*.

Saran

Terdapat beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini. Pertama, bagi subjek penelitian diharapkan dapat mempraktikkan teknik-teknik menciptakan dan menguatkan rasa syukur yang telah dipelajari selama mengikuti program. Subjek diharapkan dapat semakin peka terhadap hal-hal yang dapat disyukuri yang ada pada diri sendiri maupun pada

lingkungan sekitarnya. Subjek diharapkan juga dapat terus menerapkan untuk mengungkapkan rasa syukur terhadap individu di sekitarnya, terutama pada pasangan. Kedua, bagi peneliti selanjutnya. Saat masa skrining subjek sebaiknya peneliti telah memiliki jadwal pelaksanaan intervensi yang pasti. Hal ini perlu dilakukan agar sejak awal subjek tidak kesulitan dalam mengatur waktunya untuk mengikuti program. Peneliti selanjutnya sebaiknya dapat melakukan proses penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol secara acak. Hal ini dilakukan agar validitas internal penelitian semakin baik.

Ketiga, bagi praktisi psikologi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan intervensi pada hubungan perkawinan. Modul ini dirancang untuk diberikan dalam dua kali pertemuan dan masing-masing pertemuan berdurasi cukup panjang.

Daftar Pustaka

- Adams, J. M., & Spain, J. S. (1999). The Dynamics of interpersonal commitment and the issue of salience. In J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. doi: [10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x)
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17, 217–233.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce:

- Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. doi: [10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x)
- Arriaga, X. B., Agnew, C. R., (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Society for Personality and Social Psychology*, 27(9), 1190-1203. doi: [10.1177/0146167201279011](https://doi.org/10.1177/0146167201279011)
- Asoodeh, M. H., Khalili, S., Daneshpour, M., & Lavasani, M. G. (2010). Factors of successful marriage: Accounts from self described happy couples. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2042–2046. doi: [10.1016/j.sbspro.2010.07.410](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.410)
- Barnhill, L. R., & Longo, D. (1978). Fixation and regression in the family life cycle. *Family Process*, 17(4), 469–478. doi: [10.1111/j.1545-5300.1978.00469.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1978.00469.x)
- Barton, A. W. (2016). *Protecting marriages from stress*. Retrieved from <https://ifstudies.org/blog/protecting-marriages-from-stress>
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Boston : Houghton Mifflin Harcourt.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. doi: [10.1002/jclp.22020](https://doi.org/10.1002/jclp.22020)
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2013). *Family therapy : An overview* (8th ed.). California: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Hiekel, N., & Keizer, R. (2015). Risk-avoidance or utmost commitment? Dutch focus group research on cohabitation and marriage. *Demographic Research*, 32(10), 311–340. doi: [10.4054/DemRes.2015.32.10](https://doi.org/10.4054/DemRes.2015.32.10)
- Joel, S., Gordon, A. M., Impett, E. A., MacDonald, G., & Keltner, D. (2013). The things you do for me. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1333–1345. doi: [10.1177/0146167213497801](https://doi.org/10.1177/0146167213497801)
- Knox, D., & Schacht, C. (2010). *Choices in relationships : An introduction to marriage and the family*. Wadsworth. Retrieved from https://books.google.co.id/books/about/Choices_in_Relationships_An_Introduction.html?id=x8NT2IMAcJwC&redir_esc=y
- Listiyandini, R.A, Nathania, A., Syahnar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. (3rd ed.) Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mitchell, R. A. (2010). *Thankful couples: Examining gratitude and marital happiness at the dyadic level*. University of North Caroline Wilmington. Retrieved from <http://dl.uncw.edu/etd/2010-1/mitchellr/robynmitchell.pdf>
- Murray, A. J., & Hazelwood, Z. J. (2015). Being grateful: Does it bring us closer? Gratitude, attachment and intimacy in romantic relationships. *Journal of Relationships Research*, 2(1). 17–25. doi: [10.1375/jrr.2.1.17](https://doi.org/10.1375/jrr.2.1.17)
- Olson, D., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2013). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. New York: McGraw-Hill.
- Prianto, B., Wulandari, N. W., & Rahmawati. A. (2013). Rendahnya komitmen dalam perkawinan sebagai sebab perceraian. *Jurnal Komunitas*, 5(2), 208-2018.
- Sheras, P. L., & Koch-Sheras, P. R. (2006). *Couple power therapy: Building commitment, cooperation, communication, and community in relationships*. American Psychological Association. Retrieved from <http://www.apa.org/pubs/books/>

[4317074.aspx](#)

Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and Family*, 54(3), 595-608. doi: [10.2307/353245](#)

Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations

of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. doi: [10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x](#)

Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2015). *Psychology applied to modern life adjustment in the 21st century*. Stanford: Cengage Learning.