

**META ANALISIS: EDUKASI PASANGAN DENGAN MEDIA DARING UNTUK  
MENINGKATKAN KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS**

**TESIS**

Disusun dan Diajukan untuk memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi  
Bidang Kekhususan Psikologi Klinis



**Disusun Oleh :**

**BUNGA SHAHWAH**

T 100205026

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TESIS**

**META ANALISIS: EDUKASI PASANGAN DENGAN MEDIA DARING UNTUK  
MENINGKATKAN KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS**

Diajukan oleh:

BUNGA SHAHWAH

T100205026

Telah disetujui untuk diajukan pada seminar proposal penelitian

Dosen Pembimbing:



Prof. Dr. Sri Lestari, M.Si., Psikolog  
NIDN. 0621057101

Surakarta, 23 Juni 2021

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TESIS**

**META ANALISIS: EDUKASI PASANGAN DENGAN MEDIA DARING UNTUK  
MENINGKATKAN KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS**

Diajukan oleh:

BUNGA SHAHWAH

T100205026

Telah disetujui untuk diajukan pada seminar hasil penelitian

Dosen Pembimbing:



Prof. Dr. Sri Lestari, M.Si., Psikolog  
NIDN. 0621057101

Surakarta, 1 September 2021

**HALAMAN PENGESAHAN**

**META ANALISIS: EDUKASI PASANGAN DENGAN MEDIA DARING UNTUK  
MENINGKATKAN KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS**

Diajukan Oleh:

**BUNGA SHAHWAH**

**T 100205026**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 17 Maret 2022

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Sri Lestari, M. Si, Psikolog



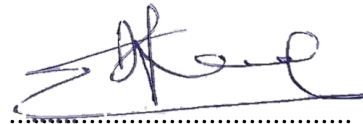
Penguji I

Lusi Nuryanti, M.Si., Ph.D., Psikolog



Penguji II

Dr. Daliman, SU



Surakarta, 23 Januari 2024

Program Pendidikan Magister Profesi Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**



**Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D**  
**NIK/NIDN: 799/0629037401**



**Ketua Program Magister Profesi  
Psikologi**



**Dr. Nani Prihartanti., M.Si., Psikolog**  
**NIK.NIDN: - /625075901**



## **PERNYATAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Bunga Shahwah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Tesis ini adalah hasil karya sendiri belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kemagisteran (S-2) di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, di dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali daftar pustaka.

Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, ... Januari 2024

Yang Menyatakan



**Bunga Shahwah**  
**T100205026**

## **MOTTO**

“Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu,”

“dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu dari yang permulaan.”

“Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas.”

**(QS. Ad-Dhuha: 3-4)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini ini saya persembahkan kepada seluruh pihak yang membantu dalam prosesnya. Saya berterima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Muhammad Fajri dan Ibu Titin Saptaningrum yang senantiasa memberikan kepercayaan agar saya tidak menyerah dan terus berusaha.

Dosen pembimbing saya, ibu Prof. Dr. Sri Lestari, M.Si., Psikolog yang telah memberikan bimbingan kepada saya dengan sabar. Ibu Tari telah memberikan ilmu terkait penelitian dengan meta analisis yang membuat saya termotivasi untuk mengeksplorasi lebih jauh terkait dengan metode ini. Selain itu, Ibu Tari juga memberikan banyak masukan serta ilmu yang berguna baik untuk saat ini maupun di masa yang mendatang. Terima kasih Ibu Tari, karena bimbingan ibu saya dapat menyelesaikan tesis ini.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman seperjuangan serta sahabat yang memberikan semangat, bantuan, serta energi positif yang mendukung saya untuk tetap optimis ketika ada menghadapi hambatan.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh*

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan petunjuk dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Meta-Analisis: Edukasi Pasangan dengan Media Daring untuk Meningkatkan Kepuasan Hubungan Romantis”.

Penulis menyadari bahwa bimbingan, dukungan, serta doa yang diberikan dari semua pihak sangat berarti dalam penyelesaian tesis ini, semoga Allah SWT melimpahkan kebaikan dan keberkahan. Maka dari itu dengan kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kemudahan dalam perijinan penelitian.
2. Ibu Prof. Dr. Sri Lestari, M.Si., Psikolog selaku pembimbing tesis. Terima kasih atas waktu, tenaga, pikiran, arahan, masukan, dan bimbingannya sehingga tesis saya dapat berjalan dengan baik serta banyak membantu dan membimbing sehingga proses ini dapat berjalan dengan baik.
3. Ibu Lusi Nuryanti dan ... selaku penguji terima kasih banyak atas waktu yang telah beliau luangkan serta bimbingan dan masukan selama penulis menyelesaikan tesis ini.
4. Seluruh Dosen pengampu serta civitas akademika Magister Profesi Psikologi yang sudah memberikan ilmu serta memberikan bantuan kemudahan dalam segala proses kegiatan pembelajaran.
5. Seluruh jajaran Program Studi Magister Psikologi Profesi, atas kebijakan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Magister Psikologi Profesi.
6. Orang tua penulis Bapak Muhammad Fajri dan Ibu Titin Saptaningrum, yang selalu mendoakan, memberi dukungan dan memberikan kasih sayang kepada penulis.
7. Saudara-saudara penulis yang telah memberikan dukungan dan bantuannya sehingga penulis terus bersemangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.



8. Teman-teman Magister Psikologi Profesi Angkatan XVIII, terutama bidang klinis. Terima kasih atas dukungan, diskusi dan kebersamaannya yang begitu berharga.
9. Seluruh pihak yang belum sempat saya sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan cinta dan kasih sayang kepada kita semua. Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah mendukung, mendoakan dan memberikan semangat dalam penyelesaian tesis ini. Semoga karya ini bisa bermanfaat untuk kita semua serta orang lain. *Aamiin allahumma aamiin.*

*Wassalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh*

Surakarta, 24 Januari 2024

Penulis

Bunga Shahwah

T100205026

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
ABSTRACT.....	1
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
Latar Belakang.....	2
Tujuan dan Kontribusi Penelitian.....	6
Edukasi Pasangan dengan Media Daring.....	6
Kepuasan Hubungan Romantis.....	8
Kerangka Konseptual Penelitian.....	10
Pertanyaan Penelitian.....	11
METODE PENELITIAN.....	12
Desain dan Pendekatan Penelitian.....	12
Objek Kajian.....	12

Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	13
Prosedur Pengumpulan Data .....	14
Analisis Data .....	14
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	16
Hasil Penelitian.....	16
Pembahasan .....	25
SIMPULAN DAN SARAN.....	30
Kesimpulan.....	30
Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN .....	45
A. Strategi Pencarian .....	46
B. Diagram Alir Proses Seleksi Literatur .....	48
C. Tabel Ekstraksi Data .....	49
D. Asesmen Risiko Bias .....	52
E. Instrumen Asesmen Kualitas .....	83

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: vulnerability-stress adaptation model (Karney & Bradbury, 1995) .....	11
Gambar 2: Rangkuman Hasil Asesmen Bias (Sterne dkk., 2019).....	20
Gambar 3: rumus penggabungan rangkuman statistik dua kelompok (Higgins dkk. 2021).....	21
Gambar 4: Forest Plot Kepuasan Hubungan Romantis (Review Manager (RevMan), 2012).....	22
Gambar 5: Funnel Plot Kepuasan Hubungan Romantis (Review Manager (RevMan), 2012).....	23

## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Rangkuman Hasil Asesmen Bias (Sterne dkk., 2019).....	19
--	----

## ABSTRACT

A high relationship satisfaction can promote psychological and physical health. Relationship education programs was showed to be effective to improve relationship satisfaction in couples. Similar programs delivered offline have been implemented in Indonesia with limitations in term of accessibility. Online method on other hand is a practical, flexible, easy-access, and safe alternative to deliver relationship education as a preventive intervention for couples to increase relationship satisfaction. The present study is a meta-analysis examining effectiveness of online relationship education in increasing relationship satisfaction. Systematic literature search was conducted using PubMed, CENTRAL, ScienceDirect, ERIC, PsycInfo, APA Journals, google scholar, and bibliography searches. Twelve literatures reporting six studies and seven effect sizes eligible for review with a total of 2,478 participants met the inclusion criteria. Five out of six trials were conducted in United States and one trial were conducted in Australia. Pooled analysis demonstrates that online relationship education produces modest effect compared to control group (*Cohen's d* = 0.47, 95% CI [0.13, 0.58]). The overall quality of evidence examined using GRADE was very low.

**Keywords:** online relationship education, relationship satisfaction

## ABSTRAK

Kepuasan hubungan romantis dapat mendukung terwujudnya kesehatan fisik maupun mental. Program edukasi pasangan telah banyak diteliti dan terbukti efektif untuk meningkatkan kepuasan hubungan romantis pada pasangan. Program serupa telah diterapkan di Indonesia secara luring namun masih menghadapi kendala aksesibilitas. Metode daring dapat menjadi alternatif penyampaian edukasi pasangan yang praktis, mudah diakses, dan aman. Penelitian ini merupakan meta-analisis yang menganalisis efektivitas edukasi pasangan secara daring dalam meningkatkan kepuasan hubungan romantis. Pencarian literatur yang sistematis dilakukan melalui PubMed, CENTRAL, ScienceDirect, ERIC, PsycInfo, APA Journals, google scholar, dan penelusuran daftar pustaka. Sejumlah 12 literatur yang melaporkan enam penelitian dan tujuh *effect size* dengan jumlah partisipan total 2478 individu memenuhi kriteria inklusi. Lima dari enam penelitian dilakukan di Amerika Serikat dan satu penelitian dilakukan di Australia. *Pooled analysis* menemukan bahwa edukasi pasangan dengan media online memiliki efektivitas sedang dibandingkan dengan kelompok kontrol (*Cohen's d* = 0.47, 95% CI [0.13, 0.58]). Penilaian kualitas hasil meta analisis menggunakan GRADE menunjukkan tingkat sangat rendah.

**Kata kunci:** edukasi pasangan daring, kepuasan hubungan romantis