



UNIVERSITAS
KRISTEN
MARANATHA



KONAS OPTIMALISASI
COMMUNITY WELL-BEING

PROCEEDING

KONFERENSI NASIONAL

Konferensi Nasional

"Optimalisasi Community Well-being
dalam Perspektif Multidisipliner"

Bandung, 4-5 September 2015

50
50th Anniversary

PROCEEDING

**Konferensi Nasional
Optimalisasi *Community Well-being* dalam Perspektif Multidisipliner**

Bandung, 4 – 5 September 2015

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA**

DAFTAR ISI

KOMITE.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
Analisis Kesejahteraan Subyektif Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak <i>Sri Masliah, Juka K. Sirogar, Rismijati E. Koesma, Hendriati Agustiani</i>	1
<i>Amanah in Mother Among Undergraduate Students (Indigenous Psychological Analysis).....</i> <i>Sri Wahyuni, Mukhlis, Suwanda Priyadi</i>	9
Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja..... <i>Anggia Kargenti Evanurul Maretih, Rizka Aprilia</i>	19
<i>Subjective Well-Being pada Single Mother.....</i> <i>Yuli Widiningsih, Dewi Waslati</i>	29
Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Pemaafan yang Dimediasi oleh Empati pada Remaja <i>Hijiyati Cucuani, Dewi Angaini</i>	39
<i>Academic Buoyancy, Protective Factors dan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Psikologi yang Menggunakan Kurikulum KKNi di Universitas "X"</i> <i>Priska Anaya, Ka Yan</i>	47
Studi Kasus mengenai <i>Psychological Well-Being (PWB)</i> pada Pria Pensiunan PNS Usia 60-80 Tahun di Bandung Utara..... <i>Elvy Selviana Chandra, Sianwati Sunarto, Lie Fun Fun</i>	57
Kontribusi Dimensi-dimensi <i>Attachment to God</i> terhadap Tipe <i>Forgiveness</i> Siswa SMA Kristen dan Katolik di Bandung <i>Heliary Kiswantomo</i>	65
Studi Kasus mengenai <i>Psychological Well-Being</i> pada Abdi Dalem Punakawan di Keraton Kasultanan Yogyakarta <i>Gemala Doreen Ngelow, Missiliana Riasnugrahani, Cakrangadinata</i>	77
Studi Deskriptif mengenai Pola <i>Attachment</i> terhadap Pasangan pada Mahasiswa Universitas "X" Bandung <i>Viona Patricia Fernandi, Yuspendi, Cindy Maria</i>	87
Peran <i>Positive Reappraisal</i> dalam Hubungan Antara <i>Mindfulness</i> dan <i>Marital Satisfaction</i> (Sebuah Tinjauan Teoretis) <i>Dewa Ayu Putu Eka Sucahyati Winaya Putri, Ida Ayu Kartikawati, Henndy Ginting</i>	97
Peran <i>Parent Involvement</i> untuk Meningkatkan <i>School Engagement</i> Siswa SMPN "X" di Kota Bandung..... <i>Ida Ayu Sri Widdyati, Jane Savitri, Trisa Genia C. Zega</i>	107
Suatu Tinjauan Teoretis terhadap Typologi <i>Work-Family Balance</i> pada Tipe Pekerjaan 'Manager Menengah'..... <i>Filie Nurofia, Ira Adelina</i>	115

<i>Psychological Well Being</i> Masyarakat Etnis Madura	125
<i>Netty Herawati</i>	
Studi Korelasi Antara Grit dan IPK pada Mahasiswa Kurikulum Berbasis KKN Fakultas Psikologi Angkatan 2013 di Universitas 'X' di Kota Bandung	133
<i>Milda, Eveline Sarintohe, Iman Setiadi Arif</i>	
Profil Resiliensi ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Klinik "X" Kota Bandung	143
<i>Dyah Titi S, Verry Celiandi</i>	
Pola Berpikir yang Terintegrasi guna Mengoptimalkan <i>Community Well-Being</i> dalam Proses Desain Bangunan.....	157
<i>Theresia Puryyawati</i>	
Pengaruh Pendapatan Nasional terhadap Konsumsi di Indonesia sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Rakyat Periode 1997-2013	165
<i>Sugartiningih</i>	
<i>The Practice of Well-Being in Taiwan: Literature study</i>	175
<i>Maya Malinda</i>	
Pentingnya Etika dalam Pemimpin Efektif	185
<i>P. Julius F. Nagel</i>	
Kontribusi <i>Underground Economy</i> terhadap Perekonomian di Jawa Timur.....	197
<i>Kharisma Juwita Nuriga, Zefany Yarden Palinggi, Luky Patricia Widianingsih, Hubertus Brandon Arnaud Giovanni, dan Edwin Agustinus Ramawijaya</i>	
Konsep Harmoni dalam Leksikon Bertani di Kampung Cibungur, Kabupaten Purwakarta (Studi Antropolinguistik).....	207
<i>Fajar Sandy, Bayu Iqbal Anshari, Ghaldy Agassi, Iwan Ridwan, M. Naufal Hafizh</i>	
Optimisme Kesembuhan dalam Jampi <i>Ngamandian Budak</i> : Studi Etnolinguistik di Kampung Pasir Harja, Subang	217
<i>Iwan Ridwan, Adi Irawandi, Ismi Aliyah, Jumina</i>	
Pengaruh Kemunculan Kata dalam Deteksi Kepribadian Studi Kasus: Kelompok Remaja GKI Anugerah Bandung	227
<i>Sandi Guna Wirawan, Oscar Kamalim, Hapnes Toba</i>	
Optimalisasi <i>Community Well-Being</i> dalam Perspektif Multidisipliner Komunitas Sejahtera "Terminal Kebudayaan" Transportasi Publik Menuju Bandung Kota Budaya	237
<i>Gai Suhardja</i>	
Perancangan Promosi Komunitas-komunitas Pelaku Seni Gamelan Sunda Kontemporer melalui Event "Bandung Contemporary Gamelan Fest" untuk Meningkatkan Kesejahteraan Komunitas-Komunitas tersebut.....	243
<i>Validiah Ashri Fajri, Sandy Rismantojo</i>	
Telaah Fungsi Hunian Vertikal dalam Memenuhi Kebutuhan Tempat Tinggal terhadap Terbentuknya Kesejahteraan Masyarakat.....	255
<i>Sriwinarsih Maria Kirana</i>	
Desain Grafis dan Gaya Hidup Sehat di Depan Layar Komputer Studi Eksploratif Peran Desain Grafis untuk Mencegah <i>Computer vision syndrome</i> pada Pengguna Komputer	265
<i>Rene Arthur Palit</i>	

Transportasi Umum sebagai Kunci dalam Perspektif <i>Community Well-being</i> di Kota Bandung.....	275
<i>Andi Aulia Hamzah</i>	
Pengenalan Desain pada Siswa Pengidap <i>Cerebral Palsy</i> Menggunakan Media <i>Power Point</i> (Studi Kasus Pengabdian Masyarakat di SLB-D YPAC Jl. Mustang 8 Bandung)	285
<i>Irena V. G. Fajarto</i>	
Akses Kreativitas dalam Perwujudan <i>Ekonomi Kerakyatan</i> Berbasis Potensi Lokal pada Produk Oncom di Jawa Barat	291
<i>Ferlina Sugata</i>	
Penyelesaian Sengketa Bank Garansi antara Bank dan Perusahaan Asuransi melalui Lembaga Arbitrase di Indonesia.....	303
<i>Jafar Sidik</i>	
Perspektif Hukum Progresif dalam Pembebasan Tanah untuk Kepentingan Pembangunan (Studi Kasus Pembebasan Tanah untuk Pembangunan Waduk Logung di Kabupaten Kudus).....	319
<i>Hidayatullah</i>	
Gambaran Kebiasaan Anak dan Perilaku Ibu dalam Menjaga Kebersihan Mulut Anak di Kecamatan Jatinangor Tahun 2014	331
<i>Grace Monica, Tina Dewi Judistiani, Hadiyana Sukandar</i>	
Terapi Paliatif dan Suportif dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker.....	339
<i>Susanti Bulan</i>	
Efisiensi Pengunyahan terhadap Kualitas Hidup pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Gigi	349
<i>Dian Lesmana, Sri Tjahajawati, Vita M. Tarawan Lubis</i>	

Peran *Positive Reappraisal* dalam Hubungan antara *Mindfulness* dan *Marital Satisfaction* (Sebuah Tinjauan Teoretis)

Dewa Ayu Putu Eka Sucahyati Winaya Putri, Ida Ayu Kartikawati, Henndy Ginting

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

ekasucahyati@yahoo.com

Abstrak

Pernikahan adalah relasi yang khusus dan sangat diinginkan oleh pada umumnya orang dewasa di dalam komunitas. Stabilitas dan kepuasan di dalam pernikahan menjadi salah satu ukuran kesejahteraan komunitas (*community well-being*). Kepuasan pernikahan (*marital satisfaction*) merupakan aspek penting dalam sebuah pernikahan yang berkualitas. Pasangan yang puas dengan pernikahannya cenderung lebih sehat secara fisik, lebih bahagia, lebih mampu menghadapi stres di dalam kehidupannya. Dalam kaitan dengan proses pengasuhan anak, pasangan yang bahagia dengan pernikahannya, lebih mungkin menghasilkan anak yang sehat secara fisik dan psikologis. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction*. Pasangan yang *mindful* lebih mampu menjalin hubungan yang harmonis, berempati, menerima dan bersikap terbuka terhadap pasangannya. Akan tetapi, mekanisme yang menjelaskan hubungan keduanya belum begitu jelas. Penelitian lain menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan penilaian yang positif terhadap situasi menekan yang sedang terjadi. Orang yang *mindful* mampu memberikan penilaian yang positif (*positive reappraisal*) terhadap kejadian yang menimbulkan stress menjadi sesuatu yang bermakna. Peneliti menduga bahwa *positive reappraisal* menjadi mediator yang menjelaskan hubungan *mindfulness* dan *marital satisfaction*. Tulisan ini menggambarkan tinjauan literatur tentang hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* serta kemungkinan *positive reappraisal* sebagai mediator. Berbagai hasil penelitian terdahulu dan teori-teori terkait akan dibahas untuk memberikan penjelasan tentang hubungan variabel-variabel di atas. Penjelasan teoritis tersebut diharapkan bisa memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan kualitas pernikahan dan kehidupan keluarga yang harmonis di tengah-tengah masyarakat sebagai salah satu gambaran *community well-being*.

Kata kunci: *mindfulness, positive reappraisal, marital satisfaction, community well-being*

Abstrak

Dewasa ini para peneliti mulai memberikan perhatian pada dinamika sebuah hubungan antar individu serta bagaimana sebuah hubungan berfungsi dengan baik (Wenzel & Harvey, 2001). Upaya untuk menguatkan sebuah hubungan meskipun sedang berfungsi dengan baik akan memberikan manfaat yang penting, seperti meningkatkan kemampuan pasangan dalam menghadapi tantangan kehidupan, dan berkaitan dengan pengasuhan anak (Sayers, Kohn, & Heavey, 1998). Orang tua yang melaporkan kepuasan pernikahannya secara signifikan berkaitan dengan simptom positif pada anak. Ibu yang tidak puas dengan pernikahannya, kurang terlibat dengan anak-anaknya, pada akhirnya berpengaruh terhadap distress psikologis anak (Fishman & Meyers, 2000). Hasil penelitian Fishman & Meyers (2000) menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan (*marital satisfaction*) secara langsung dan tidak langsung berhubungan dengan penyesuaian psikologis anak. Hasil penelitian itu juga mendukung pernyataan bahwa kepuasan pernikahan secara signifikan mempengaruhi konteks keluarga yang lebih luas di mana anak-anak hidup. Kepuasan pernikahan suami & istri berkaitan dengan derajat tekanan psikologis mereka sendiri. Pasangan suami istri yang melaporkan tingkat kepuasan perkawinannya rendah lebih mungkin memiliki perasaan tertekan, sedih, takut, dan kesepian dibandingkan partisipan dengan tingkat kepuasan pernikahan yang tinggi. Selain faktor di atas para peneliti juga menemukan faktor lain yang mempengaruhi *marital satisfaction* dan salah satu di antaranya adalah *mindfulness*.

Mindfulness bersumber dari kebijaksanaan timur, yang dikembangkan di barat sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Penelitian sebelumnya lebih difokuskan

pada manfaat yang dirasakan oleh individu yang mempraktikkan *mindfulness*. Belum banyak penelitian yang meneliti peran *mindfulness* dalam suatu relasi interpersonal seperti pernikahan. Beberapa peneliti sebelumnya melihat bahwa ada hubungan antara *mindfulness* dengan *marital satisfaction*, relasi yang romantis dengan pasangan (Burpee & Langer, 2005; Barnes et al. 2007; Jones et al., 2011, Carson et al., 2004). Meskipun para peneliti melihat adanya hubungan antara *mindfulness* dengan relasi interpersonal akan tetapi mekanisme yang menjelaskan hubungan ini belum begitu jelas. Sehingga diperlukan pengkajian yang lebih dalam.

Penelitian yang dilakukan oleh Garland dkk. menemukan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *positive reappraisal* (kemampuan untuk memberikan penilaian yang positif terhadap situasi/kondisi yang menimbulkan stres). Kemampuan individu memberikan atribusi yang positif terhadap perilaku pasangannya merupakan salah satu komponen *marital satisfaction* yang akan menentukan apakah individu merasa puas/tidak dengan pernikahannya (Stone & Shackelford dalam M-Baumeister, 2007). Berdasarkan evaluasi atas beberapa penelitian sebelumnya, ada kemungkinan *positive reappraisal* menjadi mediator yang menghubungkan *mindfulness* dan *marital satisfaction*. Pembahasan atas beberapa literatur berikut bertujuan untuk melihat hubungan *mindfulness* dan *marital satisfaction* serta peran *positive reappraisal* dalam menjelaskan hubungan kedua variabel ini.

I. Tinjauan Literatur

1.1 *Marital Satisfaction*

Menurut Fowers (1995), cinta dan pernikahan adalah sumber utama kebahagiaan dan kebermaknaan individu dalam hidup. Upaya untuk memenuhi, kebahagiaan dan perkembangan yang positif hanya mungkin terjadi ketika hubungan antara pasangan terjalin dengan harmonis dan memuaskan. Kepuasan pernikahan selanjutnya disebut dengan *marital satisfaction* merupakan salah satu komponen penting dalam pernikahan yang berkualitas. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang puas dengan pernikahannya lebih panjang umur, lebih sehat secara fisik. Sistem fisiologis pada pasangan yang puas dengan pernikahannya terlihat lebih harmonis dibandingkan dengan yang tidak puas dengan pernikahannya (Thomsen & Gilbert, 1998).

Tiori tentang *marital satisfaction* mengungkapkan bahwa individu yang mampu memberikan penilaian yang positif pada pernikahannya akan merasa lebih puas dengan pernikahannya (Stone & Shackelford dalam M-Baumeister, 2007). *Marital satisfaction* didefinisikan sebagai keadaan mental yang mencerminkan manfaat dan kerugian yang dipersepsi oleh seorang individu mengenai pernikahannya (Stone & Shackelford dalam M-Baumeister, 2007). Menurut pengertian ini semakin tinggi kerugian yang dirasakan oleh individu, maka individu pada umumnya semakin tidak puas dengan pernikahan dan pasangannya, sebaliknya semakin besar manfaat yang dirasakan maka seseorang semakin puas dengan pernikahan dan pasangannya. Dengan demikian persepsi individu terhadap pernikahannya mempengaruhi apakah mereka merasa puas atau tidak dengan pernikahannya.

Menurut Stone dan Shackelford (2006), *marital satisfaction* memiliki 5 komponen yaitu: kognisi (*cognition*), fisiologi (*physiology*), pola interaksi (*pattern of interaction*), dukungan sosial (*social support*) dan kekerasan (*violence*). Komponen kognisi mengacu pada penilaian individu terhadap perilaku pasangannya. Saat seseorang melakukan penilaian atas perilaku pasangannya apakah merugikan atau memberikan manfaat, maka penilaian secara kognitif menjadi sangat penting. Dalam kaitan dengan *marital satisfaction*, individu yang memberikan atribusi negatif terhadap pasangannya, dibandingkan terhadap faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku pasangannya diasosiasikan dengan penurunan *marital satisfaction* atau kemunduran dalam sebuah pernikahan. Atribusi yang tidak tepat seringkali diikuti oleh perilaku negatif saat pasangan menghadapi sebuah masalah. Cara seseorang menginterpretasikan perilaku tampaknya berkaitan dengan seberapa puas mereka dengan pernikahannya. Keintiman berkaitan dengan pikiran dan perasaan seorang individu terhadap perilaku pasangannya.

Komponen fisiologi berkaitan dengan kemampuan individu menjaga kesejahteraan fisiknya. Penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pernikahan dan upaya menjaga kesejahteraan fisik. Pasangan suami-istri yang bahagia dengan pernikahannya memiliki sistem fisiologis yang lebih seimbang dibandingkan dengan pasangan yang kurang bahagia. Pasangan yang puas

dengan pernikahannya lebih sehat dibandingkan yang tidak menikah. Komponen ini mengacu pada pola interaksi yang diterapkan oleh pasangan saat melakukan interaksi dan komunikasi dengan pasangannya. Bagaimana individu mengembangkan pola interaksi dengan pasangan akan mempengaruhi kepuasan pasangan terhadap pernikahannya. Pola umum yang berkaitan dengan ketidakpuasan pernikahan adalah adanya tuntutan atau upaya menarik diri. Pada pola ini salah satu pasangan umumnya wanita suka memberikan kritikan atau mengomel, sementara pihak suami menghindari konfrontasi dan diskusi. Kritik akan merenggangkan hubungan, memicu terjadinya konfrontasi bahkan hubungan menjadi semakin renggang. Pola ini berdampak terhadap *marital satisfaction*, dimana kedua belah pihak akan merasa tidak puas.

Dukungan sosial (*social support*) untuk pasangan merupakan komponen penting untuk mewujudkan *marital satisfaction*. Pasangan pernikahan yang mampu memberikan dukungan yang positif pada pasangannya memberikan kontribusi terhadap *marital satisfaction* pasangannya. Jenis-jenis *Social Support* menurut Stroebe (2000) adalah: *Emotional Support* (dukungan emosional): berupa empati, perhatian yang menimbulkan rasa aman dan nyaman, rasa memiliki dan dimiliki, merasa dicintai; *Esteem Support* (dukungan penghargaan): menerima ekspresi sikap positif, dukungan semangat, pemahaman sehingga membangun rasa berguna, merasa layak dan memiliki nilai bagi orang lain; *Informational Support* (dukungan informasi): menerima nasehat, saran, pengarahan dan *feed back*; *Instrumental Support* (dukungan instrumental): menerima bantuan keuangan, bantuan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, mengurus anak; *Appraisal Support* (dukungan dalam memberikan penilaian, berkaitan dengan sumber apa yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres).

Komponen kekerasan (*violence*), berkaitan dengan derajat kekerasan fisik di dalam rumah tangga. Individu yang terlibat dalam kekerasan rumah tangga lebih tidak bahagia dengan pernikahannya dibandingkan dengan individu yang tidak terlibat dalam kekerasan rumah tangga. Kekerasan fisik adalah perbuatan yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh sakit atau luka berat. Adapun kekerasan fisik dapat diwujudkan dengan perilaku di antaranya: menampar, menggigit, memutar tangan, menikam, mencekek, membakar, menendang, mengancam dengan suatu benda atau senjata, dan membunuh (Undang-Undang No 23 tahun 2004 tentang PKDRT).

Stone & Shackelford, 2006 menemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *marital satisfaction* antara lain: *spousal personality characteristics* (kepribadian pasangan), *spousal mate guarding* (penjagaan pasangan), *spousal susceptibility to infidelity* (kesetiaan pasangan), *mate value* (nilai yang dimiliki pasangan), *children & additional factor* (anak serta faktor lainnya). Beberapa peneliti lainnya menemukan adanya hubungan antaramindfulness dan *marital satisfaction* (Burpee & Langer, 2005; Jones dkk., 2011).

1.2 *Mindfulness*

Mindfulness adalah sebuah konsep yang diadaptasi dan dikembangkan dari kebijaksanaan timur khususnya dari praktik meditasi Vipasana dalam agama Budha. Kabat-Zinn (1990) mengembangkan konsep ini menjadi satu program berbasis *mindfulness*. Kabat-Zinn adalah salah satu tokoh yang mengangkat praktik dan kebijaksanaan dari timur ini ke dalam dunia ilmiah khususnya sebagai psikoterapi untuk mengatasi stres yang banyak dialami oleh orang-orang modern (di barat). Kabat-Zinn menggabungkan beberapa teknik berbasis *mindfulness* seperti *body scanning*, *sitting meditation*, *hatha yoga*, *breathing exercise & relaxation* menjadi satu program pelatihan bernama *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR).

Menurut Kabat-Zinn (2005) stres tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kabat-Zinn bahkan menganggap stres dalam kehidupan sehari-hari sebagai *catastrophe living* karena dapat merenggut kesejahteraan hidup seorang individu. Dikatakan bahwa stres diakibatkan oleh seringnya individu berada dalam *state of doing* (*mindlessness*), suatu keadaan dimana pikiran seseorang selalu mengarah pada tujuan yang ingin dicapai, berpindah-pindah dari satu keinginan ke keinginan yang lain. Di satu saat tertarik pada kenangan yang telah terjadi di masa yang lalu, di saat lain tertarik pada masa yang akan datang yang belum terjadi. Sebagai akibatnya, individu sulit terkoneksi dengan kekinian, sering merasa gelisah, takut, cemas, khawatir dan sulit mengendalikan emosi dan perilakunya misalnya gampang marah dan reaktif. Kondisi mental individu akan sangat berbeda saat seseorang berada dalam *state of being* (*mindfulness*) yaitu saat pikiran lebih tenang dan menikmati apa

yang ada di hadapannya dan yang sudah dimiliki. Saat pikiran tenang maka individu bisa berfikir dengan jernih dan bersikap objektif, tidak reaktif.

Para peneliti mendefinisikan *mindfulness* dengan berbagai macam sudut pendekatan. Berikut ini akan disertakan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para peneliti. Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul dari upaya memberikan perhatian, tanpa memberikan penilaian pada saat ini (*"awareness that arise through paying attention on purpose, non-judgmentally in the present moment"*). Brown dan Ryan (2003) melihat *mindfulness* sebagai faktor tunggal yang didefinisikan sebagai kondisi mental saat individu menyadari dan memberikan perhatian sepenuhnya pada apa yang sedang terjadi di dalam dan di luar dirinya, termasuk di dalamnya pikiran serta proses metacognitif yang ada di dalamnya, emosi, perasaan, sensasi fisik. Mereka berasumsi bahwa *mindfulness* adalah keterampilan yang dapat diperkuat melalui pelatihan, selain menjadi ciri kepribadian yang dimiliki oleh semua orang. Mereka berpendapat bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menjadi sadar (*mindful*), tetapi setiap individu bervariasi pada kecenderungan atau kesediaan mereka untuk menyadari dan memperhatikan masa sekarang sehingga *mindfulness* individu akan bervariasi. Menurut Brown (2003), setiap orang pada dasarnya memiliki kemampuan alami untuk berada dalam kondisi *mindfulness*, tetapi dengan derajat yang berbeda-beda.

Secara umum *mindfulness* didefinisikan sebagai "kesadaran akan apa yang sedang terjadi dimana pikiran, perasaan atau sensasi yang muncul diamati, dikenali dan diterima sebagaimana adanya dan ditandai dengan sikap yang tidak melakukan elaborasi, tidak melakukan penilaian" (Kabat-Zinn, 1990, 1998; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999b; Segal, Williams & Teasdale, 2002). Dalam kondisi *mindfulness* pikiran dan perasaan diamati sebagai kejadian di dalam pikiran (tidak nyata), tidak diidentifikasi secara berlebihan, tidak bereaksi secara otomatis, secara reaktif. Keadaan ini akan memberi ruang jeda antara persepsi dan respon. *Mindfulness* memungkinkan individu memberikan respon secara reflektif (kebalikan dari refleksif).

Baer dkk. (2006), melihat *mindfulness* sebagai sejumlah ketrampilan yang bisa dipelajari, dilatih dan dikembangkan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Baer dkk. (2006), merumuskan lima komponen *mindfulness*. Setiap komponen memiliki dampak potensial yang berbeda pada perilaku individu dan kognisinya. Kelima komponen ini dapat dijelaskan sebagai berikut: Mengamati (*observing*) mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan pengamatan terhadap pengalaman di dalam diri dan di luar diri. Pengalaman di dalam diri bisa berupa pikiran (termasuk proses meta kognisi di dalam pikiran), emosi, perasaan atau sensasi fisik. Pengalaman di luar diri berasal dari panca indera (penglihatan, penciuman, pendengaran, pengecap dan perasa pada kulit). Semua fenomena dan pengalaman diamati sebagaimana adanya. Sebagai contoh, melalui kegiatan *observing* seseorang menyadari pikirannya seolah-olah tidak bisa diam, selalu berpindah-pindah dari satu waktu ke waktu yang lain, dari satu peristiwa ke peristiwa lainnya. Melalui kegiatan *observing* individu bisa mengenal dirinya dengan lebih baik dan bisa membedakan antara yang nyata dan tidak nyata (hanya dalam pikiran/sebagai persepsi).

Menjelaskan (*describing*) mengacu pada kemampuan individu untuk mencatat atau menjelaskan dengan kata-kata semua pengalaman ini. Meskipun beberapa pengajar *mindfulness* mengajarkan pengamatan tanpa memberikan label (Gunaratana, 2002), beberapa diskusi menyarankan penggunaan kata-kata atau label untuk menjelaskan fenomena yang diamati misalnya menggunakan kata-kata seperti sakit, nyaman, kesedihan, berfikir, kebahagiaan, untuk mengungkapkan apa yang sedang dialami atau dirasakan (Segal, et al. 2002 dalam Baer et al. 2004).

Bertindak dengan kesadaran (*act with awareness*), mengacu pada kemampuan individu untuk menyadari tindakannya saat ini, bukan berperilaku secara otomatis atau melamun. Individu menyadari sepenuhnya kegiatan yang sedang dilakukan dengan perhatian yang tidak terpecah, dengan kata lain memusatkan perhatian pada satu hal dalam satu waktu. (Hanh, 1976). Contohnya adalah: saat sedang berkomunikasi dengan orang lain, individu yang bertindak dengan kesadaran akan memperhatikan isi pembicaraan dengan lawan bicaranya, memberikan tanggapan yang tepat, sehingga tidak terjadi kesalah pahaman atau salah persepsi.

Tidak menilai pengalaman di dalam diri (*non-judging of inner experiences*), berarti tidak melakukan evaluasi terhadap pengalaman yang sedang dialami/sedang terjadi, menerima apa adanya. Menahan diri untuk tidak memberikan label baik/buruk, benar/salah, berharga/tidak berguna (Marlatt & Kristeller, 1999). Membiarkan segala sesuatu terjadi apa adanya, tidak menolak, menghindari atau mengubahnya (Dimidjian & Linehan, 2003; Segal et al. 2002 dalam Baer dkk. 2004). Contoh: pada

saat sakit tidak memberikan label negatif pada diri sendiri misalnya mengatakan "saya bodoh, karena tidak bisa menjaga kesehatan". Label negatif bisa menimbulkan perlawanan, penolakan, kebencian oleh diri terhadap diri sendiri. Sikap non-judging mengarahkan individu untuk menerima apapun yang sedang terjadi di dalam atau di luar diri sebagaimana adanya, baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. Tidak reaktif terhadap pengalaman di dalam diri (*non-reactivity to inner experience*) mengacu pada kemampuan individu untuk tidak memberikan reaksi yang berlebihan terhadap emosi, pikiran dan perasaan (Baer et al., 2006). Memungkinkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak di dalamnya. Contoh: saat individu merasa marah kepada seseorang, individu tetap mengendalikan emosi dan perilakunya dan tidak bersikap reaktif atau bereaksi secara berlebihan.

Kemampuan individu untuk berada dalam kondisi *mindfulness* (*state of being*) dapat diperkuat dengan *attitude mindfulness*. Jon Kabat-Zinn (1990) mengemukakan 7 *attitude* atau fondasi untuk mengembangkan *mindfulness*, yaitu: (1) *Non judging*: tidak terjebak dalam penilaian baik dan buruknya suatu kejadian, keadaan. Menurut Kabat-Zinn, penilaian yang dilakukan oleh pikiran memiliki kecenderungan mendominasi pikiran, sehingga menyulitkan kita dalam menemukan kedamaian dan sangat mengganggu saat bermeditasi. Penilaian yang terlalu dini serta penolakan atas sebuah pengalaman merupakan sesuatu yang sangat umum terjadi. Menghadapi apa yang muncul dalam pikiran membutuhkan kelembutan (*gentleness*), kebaikan (*kindness*) dan dukungan dari lingkungan; (2) *Patience*: sabar, membiarkan segala sesuatu terjadi pada waktunya tanpa perlu diburu-buru. Sabar berarti berada disetiap setiap moment sepenuhnya, menerima semuanya secara utuh. Untuk menjaganya bisa dilakukan dengan membawa pikiran kembali pada napas. Mengembalikan sensasi kembali pada tubuh membutuhkan kesabaran yang tinggi dan ketekunan. (3) *Beginners mind*: bersikap terbuka atas sesuatu hal yang baru, melihatnya seperti saat baru pertamakali. (4) *Trust*: jujur terhadap pikiran, perasaan dan sensasi yang dirasakan. Belajar jujur terhadap pengalaman pribadi, perasaan, intuisi, menghindarkan seseorang dari penilaian yang keras terhadap diri sendiri, menimbulkan perasaan kebebasan, menjadi kunci bagi praktik yang sungguh-sungguh dan penting untuk perkembangan individu. (5) *Non Striving*: tidak memaksakan diri untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Hampir semua yang kita lakukan diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu, untuk mendapatkan sesuatu atau kemana kita mau. (6) *Acceptance*: keikhlasan dalam menerima segala sesuatu apa adanya baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. "Anda harus menerima diri anda terlebih dahulu sebelum anda berubah". *Attitude* ini berkaitan dengan menerima pengalaman pribadi dengan kejujuran dan kebaikan, sebagai fondasi dasar dari praktik meditasi. (7) *Letting Go*: membiarkan segala sesuatu terjadi sebagaimana adanya. Mempraktikkan *attitude "letting go"*, atau tidak terikat, merupakan dasar dari praktik *mindfulness*. Kecenderungan untuk menahan apa yang menyenangkan dan menolak yang tidak menyenangkan merupakan respon otomatis yang sering disebut dengan "*auto pilot*".

Secara tradisional *mindfulness* bisa dilatih melalui praktik yoga, meditasi, taichi. Program pelatihan berbasis *mindfulness* ini oleh beberapa ilmuwan lainnya dikembangkan dan diaplikasikan sebagai terapi untuk mengatasi stres yang berasal dari berbagai macam sumber seperti stres fisik karena sakit atau stres mental seperti ketakutan, kecemasan, depresi serta berbagai gangguan psikologis lainnya. Secara formal, *mindfulness* dilatih melalui program pelatihan berbasis *mindfulness* seperti *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*, *Mindfulness Based Cognitive Behavior Therapy (MBCBT)*.

Pada awalnya pendekatan berbasis *mindfulness* digunakan untuk terapi individual. Dalam perkembangan selanjutnya pendekatan ini diaplikasikan dalam konteks interpersonal salah satunya adalah dalam konteks marital. Salah satu pengembangan program ini adalah *Mindfulness Based Relationship Enhancement (MBRE)*. Program MBRE dibuat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan marital. Penelitian untuk menguji intervensi MBRE yang dilakukan oleh Carson, Carson, Gil & Baucon (2005), menggunakan *randomized wait list control design*. Partisipan penelitian adalah 44 pasangan (22 menerima intervensi, 22 wait list) yang cukup bahagia, tidak stres dan telah menikah minimal 12 bulan. Hasil penelitian menunjukkan beberapa hal berikut: (a) berdampak terhadap tingkat kepuasan pasangan (*relationship satisfaction*), otonomi, keterikatan, kedekatan, penerimaan antara yang satu dan yang lain, *relationship distress*; (b) berdampak terhadap optimisme individu, spiritualitas, relaksasi, *distress psikologis*; dan (c) mempertahankan manfaat ini selama 3 bulan berikutnya.

1.3 *Positive Reappraisal*

Positive reappraisal merupakan salah bentuk *coping* yang berbasis pada pemaknaan (*meaning based type of coping*), yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan baik pada kejadian dalam hidup yang menimbulkan stres (Garland dkk., 2009). *Positive reappraisal* didefinisikan sebagai penilaian kembali suatu kejadian atau situasi dengan cara yang positif (Folkman & Moskowitz, 2000; Hegelson et al. 2006). Dengan melakukan *positive reappraisal*, maka situasi atau kejadian yang sebelumnya dianggap menimbulkan stres atau sebagai sesuatu yang merugikan dipersepsi kembali menjadi sesuatu yang bernilai/bermanfaat, tidak membahayakan dan memberikan makna bagi hidup seorang individu. *Positive reappraisal* merupakan salah satu bentuk *emotion focused coping* yang bersifat aktif didasarkan pada upaya memberikan makna yang positif pada suatu kejadian atau peristiwa (Folkman dkk., 1986), digunakan untuk meredakan emosi yang muncul sebagai konsekuensi dari suatu kejadian/peristiwa yang tidak diinginkan. *Emotion coping* digunakan jika individu merasa bahwa tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi misalnya kehilangan pasangan.

Positive reappraisal bukan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk menekan atau menolak. Tidak seperti penekanan emosi negatif yang dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, *positive reappraisal* tidak menyebabkan komplikasi fisiologis atau psikososial. Selain itu, *positive reappraisal* merupakan langkah pertama menuju upaya menjaga jarak dengan stressor. Misalnya, orang yang terkena serangan jantung mungkin menilai secara positif sebagai kesempatan untuk mengubah gaya hidup mereka dan kemudian mulai membuat perubahan dalam perilaku diet dan olahraga. Atau, seseorang yang telah sembuh dari kanker mungkin melihat kelangsungan hidup mereka dari penyakit sebagai bukti kekuatan dan ketahanan mereka, dan mereka mungkin memutuskan untuk mendedikasikan hidup mereka untuk membantu orang lain.

Folkman dan Lazarus (1988) merumuskan 8 strategi *coping* yang biasa digunakan individu yang diukur dengan menggunakan *Ways of Coping Questionnaire*, salah satu di antaranya adalah *positive reappraisal*. *Positif Reappraisal* menjelaskan upaya untuk menciptakan makna positif dengan berfokus pada pertumbuhan pribadi. Jenis *coping* ini juga memiliki dimensi religius. Berdasarkan penelitian selanjutnya Folkman dan Moskowitz (2000) merumuskan bahwa *positive reappraisal* merupakan salah satu strategi *coping* yang dapat meningkatkan emosi positif. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitiannya pada *caregiver* penderita AIDS, yang tetap memiliki emosi positif setelah kematian pasangannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *positive reappraisal* adalah penilaian kembali secara positif suatu kejadian yang sebelumnya menimbulkan stres atau dianggap sebagai ancaman menjadi sesuatu yang bermanfaat, tidak membahayakan dan bermakna. *Positive reappraisal* dapat menimbulkan semangat dan optimisme pada seorang individu untuk melakukan yang lebih baik dari sebelumnya, serta mampu melihat sisi positif sebuah kejadian atau peristiwa dalam hidupnya.

II. Diskusi

Belum banyak penelitian yg melihat sisi positif dari pernikahan seperti *marital satisfaction*, bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraan pasangan, anak-anak serta masyarakat secara umum serta bagaimana menjaga dan meningkatkannya. Ada beberapa faktor yang dikaitkan dengan *marital satisfaction*, salah satu di antaranya adalah *mindfulness*. Sejak diperkenalkan oleh Kabat Zinn (1993), konsep *mindfulness* sudah banyak diaplikasikan dalam bidang medis dan psikologi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada dampaknya secara individu. Belum banyak penelitian yang meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap peningkatan kualitas pernikahan, sampai sejauh mana konsep ini bisa diterapkan dalam sebuah pernikahan untuk meningkatkan *marital satisfaction*.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kepuasan dalam relasi interpersonal, khususnya *marital satisfaction*. Meskipun penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara *mindfulness* dan *marital satisfaction*, namun mekanisme yang menjelaskan hubungan ini belum begitu jelas. Ada beberapa kemungkinan mekanisme, salah satu di antaranya adalah *positive reappraisal*. Penelitian yang dilakukan oleh Barnes dkk., (2007) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam melihat sebuah peristiwa dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga individu melihat sisi positif dari suatu kejadian yang tidak

menyenangkan dalam hidupnya dengan sudut pandang yang positif. Dalam konteks pernikahan, kemampuan untuk melihat sisi positif dari pernikahan dan pasangannya akan membuat individu merasa puas dengan pernikahannya. Sehingga *positive reappraisal* kemungkinan menjadi mediator yang menghubungkan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction*.

2.1 Hubungan *Mindfulness* dan *Marital Satisfaction*

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak yang positif jika diterapkan dalam relasi interpersonal. *Mindfulness* dapat meningkatkan *attunement*, *connection*, dan kedekatan dalam sebuah hubungan (Kabat-Zinn, 1993; Wellwood, 1996). Secara spesifik dikatakan bahwa sikap terbuka (*receptive attentiveness*) yang merupakan karakteristik *mindfulness* akan meningkatkan kesediaan untuk memperhatikan pikiran, emosi serta isi komunikasi dengan pasangan termasuk nada bicara serta bahasa tubuhnya, tidak bersikap reaktif, impulsif dan destruktif. Sikap seperti ini secara umum akan meningkatkan kualitas hubungan.

Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge (2007) melakukan penelitian untuk melihat peran *mindfulness* dalam hubungan yang romantis dan respon terhadap stres. Hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingginya *mindfulness* memprediksi tingginya kepuasan relasi dan meningkatnya kemampuan untuk merespon stres secara konstruktif dalam sebuah hubungan. Studi replikasi yang dilakukan oleh peneliti yang sama juga menguatkan dugaan bahwa *mindfulness* memprediksi menurunnya respon emosional terhadap stres dan adanya perubahan persepsi yang positif sebelum dan setelah terjadinya konflik. Mereka menemukan bahwa derajat *mindfulness* yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan kepuasan relasional, keterampilan memberikan respon yang lebih baik ketika menghadapi stres relasional, peningkatan kontrol diri dan akomodasi, persepsi yang lebih positif terhadap pasangan dan komunikasi yang lebih efektif. Penelitian ini dilakukan pada pasangan yang masih dalam tahap berpacaran, berstatus mahasiswa dan merasa puas dengan hubungan mereka. Barnes dkk. (2007) menilai bahwa hasil penelitian belum bisa di generalisasi dan masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Guna mendapatkan gambaran yang lebih umum tentang peran *mindfulness* dalam hubungan yang romantis dan respon terhadap stres, Barnes dkk. (2007) menyarankan untuk melakukan penelitian lanjutan menggunakan partisipan yang sudah menikah, dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, dan mengalami stres dalam pernikahannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Burpee & Langer (2005) bertujuan untuk menemukan hubungan antara *mindfulness*, *marital satisfaction* dan *perceived spousal similarity*. Sebanyak 95 orang subjek menjawab kuesioner untuk mengukur ketiga variabel ini ditambah dengan variabel demografi seperti usia, jenis kelamin, lamanya pernikahan, tingkat pendidikan, banyaknya anak, banyaknya hewan peliharaan, banyaknya saudara kandung. Peneliti menduga bahwa tingginya score *mindfulness* akan diikuti oleh tingginya score *marital satisfaction*. Teknik *mindfulness* seperti membedakan beberapa situasi, mengenali beberapa sudut pandang, mengenali bahwa sesuatu yang merugikan mungkin menguntungkan dari sudut pandang yang lain, mungkin akan membantu mengembangkan kepuasan dalam hubungan marital dengan menciptakan lingkungan yang kaya dengan pikiran yang terbuka dan fleksibilitas, dibandingkan dengan kritikan dan kekakuan. Dilaporkan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* lebih kuat jika dibandingkan dengan variabel lainnya termasuk *perceived spousal similarity*. Penelitian ini memberikan dukungan yang kuat terhadap peran *mindfulness* dalam relasi interpersonal khususnya dalam konteks membangun dan menjaga hubungan marital yang membahagiakan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Pasangan yang terikat secara mental, terbuka atas pengalaman yang baru, menyadari konteks yang baru lebih puas dan memiliki relasi marital yang utuh. Peneliti tidak menemukan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan *perceived spousal similarity* dan *behavior similarity*, padahal *spousal similarity* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *marital satisfaction*.

Jones dkk. (2011), melakukan penelitian untuk melihat hubungan antara *mindfulness*, *spousal attachment* dan *marital satisfaction*. Sampel penelitian ini adalah pasangan suami istri yang berusia 19-66 tahun. Peneliti menduga (a) *trait mindfulness* berkaitan dengan *marital satisfaction*, (b) *secure spousal attachment* akan memediasi hubungan ini. *Trait mindfulness* diukur dengan *The Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ); Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). *Marital Satisfaction* diukur dengan *The Dyadic Adjustment Scale* (DAS; Spaner, 1976). *Spousal Attachment* diukur dengan *The Experiences in Close Relationships Revised Questionnaire* (ECR-R;

Fraley, Waller, & Brennan, 2000). Hasil analisa multiple regresi dan model mediasi menggunakan Sobel test mediation dari Preacher & Hayes, (2004) memberikan dukungan sebagian terhadap peran *spousal attachment* dalam menjelaskan hubungan antara *trait mindfulness* dan *marital satisfaction*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction*, dan hubungan ini dijelaskan dengan pengalaman merasakan rasa aman akibat adanya perasaan dekat dan bergantung pada pasangan. Meskipun penelitian ini bukan penelitian yang pertama kali meneliti hubungan *mindfulness* dan *marital satisfaction*, peneliti ini mengklaim bahwa penelitian ini yang pertama kali memberikan dukungan pada peran *spousal attachment* sebagai mekanisme yang menjelaskan *trait mindfulness* berkontribusi terhadap tingginya *marital satisfaction*. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction*, namun hingga saat ini mekanisme yang menjelaskan hubungan keduanya belum begitu jelas. Dengan demikian mekanisme yang dapat menjelaskan bagaimana *mindfulness* dapat meningkatkan *marital satisfaction* masih menjadi sebuah pertanyaan bagi para peneliti.

2.2 Hubungan *Mindfulness* dan *Positive Reappraisal*

Garland, Gaylord & Fredrickson, (2011) melakukan penelitian terhadap 339 partisipan yang mengikuti kursus berbasis *mindfulness* untuk mengatasi stres dan *pain management* selama 8 minggu. Mereka mengajukan hipotesa (a) peningkatan *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan *coping positive reappraisal* dan (b) penurunan efek stres sebagai dampak dari peningkatan *mindfulness* dimediasi oleh peningkatan *positive reappraisal*. *Positive reappraisal* dan *mindfulness* tampaknya saling menguatkan antara yang satu dengan yang lain, menciptakan gerakan spiral dinamis yang bergerak ke atas. Melalui praktik *mindfulness* individu dapat mengembangkan kesadaran yang memfasilitasi kemampuan dalam memahami kejadian yang menimbulkan stres, dan mengarah pada penurunan distress Hasil penelitian dapat digunakan dalam terapi kognitif pada pasangan.

Garland dkk. (2011) mengusulkan sebuah model tentang peran *mindfulness* di dalam *coping positive reappraisal*. *Positive reappraisal* merupakan komponen penting dalam *coping* berbasis pemaknaan yang memungkinkan individu untuk beradaptasi secara sukses terhadap kejadian yang menimbulkan stres. *Mindfulness* merupakan bentuk kesadaran metakognitif, termasuk proses *decentering*, perubahan kognisi yang memungkinkan penilaian yang lain terhadap kejadian dalam hidup. Mereka meriview konsep *positive reappraisal* di dalam teori stres transaksional dan teori *coping*, kemudian menjelaskan penelitian dan literatur yang berkaitan dengan *mindfulness* dan *cognitive reappraisal*, serta peran sentral dari *mindfulness* dalam proses *reappraisal*. Dengan pemahaman ini mereka menyajikan model kausal untuk menjelaskan sebuah mekanisme. Mereka menyatakan model ini bisa diterapkan dalam praktik klinis, menyarankan bagaimana intervensi yang menggabungkan pendekatan *mindfulness* dan pengobatan dapat dibuat untuk mendukung proses *coping* yang adaptif.

2.3 Hubungan *Positive Reappraisal* dan *Marital Satisfaction*

Penilaian individu yang telah menikah terhadap pasangan dan pernikahannya akan berpengaruh terhadap kepuasan atau ketidakpuasan individu. Penilaian yang negatif misalnya menganggap bahwa pernikahan yang dijalani merugikan dirinya akan membuat individu merasa kecewa dengan pernikahannya (*dissatisfied*). Sebaliknya individu yang mampu melihat sisi positif dari pasangan dan pernikahannya akan merasa puas (*satisfied*) dengan pernikahannya. Dalam konteks ini penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) menjadi satu hal yang penting dalam mempengaruhi *marital satisfaction* (Stone dan Shackelford (2006). Literatur yang membahas tentang persepsi di dalam relasi yang romantis menunjukkan bahwa baik pria maupun wanita yang memiliki kecenderungan untuk menilai pasangannya dengan sudut pandang yang positif merasa puas dengan relasinya, tetapi hanya persepsi pria yang memprediksi kestabilan relasi (Murray, Holmes, & Griffin, 1996; Srivastava, McGonigal, Richards, Butler, & Gross, 2006).

III. Simpulan

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness*, *positive reappraisal* dan *marital satisfaction* adalah tiga variabel penting yang saling berkaitan. *Marital satisfaction* merupakan komponen penting dalam mewujudkan pernikahan yang bahagia dan berkualitas. *Marital satisfaction* juga berkaitan dengan kesejahteraan pasangan, anak dan masyarakat. Kesejahteraan masyarakat (*community well-being*) akan bisa terwujud jika individu yang berada di dalamnya sejahtera. Kesejahteraan individu tidak bisa dipisahkan dari lingkungan keluarga dimana mereka tumbuh dan dibesarkan. Hubungan yang harmonis antara pasangan suami istri akan memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan anak dalam melakukan penyesuaian (*child adjustment*).

Selain memberikan dampak secara fisik dan mental terhadap individu, *mindfulness* juga memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan relasi interpersonal termasuk meningkatkan *marital satisfaction*. Pasangan yang terbuka atas pengalaman yang baru, memiliki skor *mindfulness* yang tinggi dan memiliki relasi yang memuaskan dengan pasangannya (Burpee & Langer, 2005).

Penilaian individu yang telah menikah terhadap pasangan dan pernikahannya akan berpengaruh terhadap kepuasan atau ketidakpuasan individu. Individu yang mampu melihat sisi positif dari pasangan dan pernikahannya akan merasa puas (*satisfied*) dengan pernikahannya. Dalam konteks ini penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) menjadi satu hal yang penting dalam mempengaruhi *marital satisfaction* (Stone dan Shackelford (2006).

Hubungan *mindfulness* dan *marital satisfaction* kemungkinan dimediasi oleh *positive reappraisal*. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang peran *positive reappraisal* sebagai mediator maka perlu dilakukan pengujian lebih lanjut melalui sebuah penelitian. Penelitian bisa dilakukan pada para istri yang menjalankan beberapa peran sekaligus yang umumnya memiliki kecenderungan mengalami derajat stres/konflik yang lebih tinggi dibandingkan dengan para pria, dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi misalnya sarjana.

Daftar Pustaka

- Baer, Ruth A. et al. 2008. *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and Non Meditating Samples*. *Assesment*, volume 15, No.3. September 2008 329-342. DOI:10.1177/1073191107313003.
- Barnes, S. et al. 2007. *The Role of Mindfulness in Romantic Relationship satisfaction and responses to relationship stress*. Unpublished senior honor's thesis, University of Rochester.
- Burpee, Leslie C. & Langer, Ellen J. 2005. *Mindfulness and Marital Satisfaction*. *Journal of Adult Development*, Vol. 12 No. 1, January 2005. DOI: 10.1007/s10804-005-1281-6.
- Bradbury Thomas N., Fincam Frank D., Beach Steven R. H. 2000. *Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review*. *Journal of Marriage and the Family* 62 (November 2000): 964-980.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. 2007. *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Carson, James W. et al. 2004. *Mindfulness-Based Relationship Enhancement*. *Behavior Therapy* 35, 471-494, 2004.
- Elizabeth A. Fishman, Elizabeth A., Meyers, Steven A. 2000. *Marital Satisfaction and child adjustment: direct and mediated pathways*. *Contemporary Family Therapy* 22(4), December 2000.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. 1987. *The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation*. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-809.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). *Positive affect and the other side of coping*. *American Psychologist*, 647-654.

- Gambrel, Laura Eubanks & Keeling, Margaret L. 2010. *Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy*. *Contemp Fam Ther* (2010) 32:412–426. DOI 10.1007/s10591-010-9129-z.
- Garland, Eric et al. 2009. *The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC/2719560>. Diunggah tanggal 19/8/2014.
- Garland, Eric et al. 2011. *Positive Reappraisal Mediates The Stress Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral*. *Mindfulness* DOI 10.1007/s12671-011-0043-8. Springer Science + Business Media, LLC 2011.
- Jones, Kendra C. et al. 2011. *Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A mediated Model*. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 19(4) 357-361.
- Kabat-Zinn, J 1990 *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourt.
- Lazarus, Richard S. & Folkman Susan. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.
- Saphiro, S.L. et al. 2006. *Mechanism of Mindfulness*. *Journal of Clinical Psychology*, vol. 62(3), 373-386 (2006).