

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Undang-undang No.1 tahun 1974 tentang perkawinan memuat pengertian perkawinan sebagai “ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa”. Setiap pasangan yang memutuskan untuk menikah dan menjadi pasangan suami-istri mengharapkan pernikahannya bisa memberikan kebahagiaan dan bertahan selama hidupnya. Hal ini juga menjadi harapan perempuan Bali yang memutuskan untuk menikah dan menjalani kehidupan selanjutnya bersama suaminya.

Perempuan Bali sering digambarkan sebagai figur manusia yang memiliki etos kerja tinggi, tekun, mandiri, dan memiliki dedikasi yang tinggi pada keluarga (Suryani, 2003). Perempuan Bali memainkan beberapa peran sekaligus seperti peran rumah tangga, peran ekonomi dan peran adat baik di keluarga, di *banjar* (organisasi tradisional masyarakat Bali yang lebih kecil dari desa) dan desa adat (Ayu Tirtayani, 2007). Praktik keagamaan di Bali hampir bisa dipastikan digerakkan oleh mayoritas kaum perempuan. Mereka harus pandai membagi waktu agar bisa menjalankan semua tugas dan kewajiban dengan sebaik-baiknya. Peran-peran yang dijalankan oleh perempuan Bali pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan peran yang dijalankan oleh perempuan dari etnis lainnya. Namun peran wanita Bali terlihat lebih kompleks, karena mereka juga memegang peran

yang sangat penting dalam pelaksanaan dan pelestarian adat dan budaya Bali serta dalam pelaksanaan ritual agama Hindu di Bali.

Pelaksanaan upacara adat dan keagamaan di Bali membutuhkan banyak waktu, tenaga serta materi, karena frekuensinya cukup sering (rata-rata 1 minggu sekali). Hal ini juga membutuhkan alokasi waktu, tenaga, materi/non materi. Pada saat hari raya, tugas dan kewajiban perempuan Bali akan semakin berlipat. Mereka akan disibukkan dengan berbagai macam kegiatan menyiapkan sarana upacara keagamaan yang terkadang dikerjakan hingga larut malam. Bagi wanita yang bekerja *full time* sebagai karyawan di sektor formal, maka tantangan yang harus dihadapi semakin rumit, karena mereka harus pandai membagi waktunya untuk keluarga, masyarakat serta pekerjaan kantor.

Kegiatan yang dilakukan oleh perempuan Bali tidak bisa dipisahkan dari keyakinan serta pedoman hidupnya. Menurut ajaran yang mereka yakini, ada lima pengabdian atau pengorbanan suci (*panca yadnya*) yang harus mereka lakukan dalam kehidupan ini, yaitu pengorbanan yang tulus dan ikhlas kepada Tuhan Yang Maha Esa, kepada para leluhur, kepada orang suci (pemimpin agama), kepada sesama manusia dan kepada ciptaan Tuhan lainnya. Pelaksanaan *panca yadnya* ini bertujuan untuk mewujudkan hubungan yang harmonis dan seimbang antara manusia dengan sang pencipta, antara sesama manusia, dan antara manusia dengan alam semesta. Konsep ini dikenal dengan istilah *tri hita karana*. Diyakini bahwa jika hubungan dengan Tuhan, dengan sesama dan dengan alam ciptaan Tuhan telah terjalin dengan harmonis maka hidupnya akan diliputi oleh ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan (Suryani, 2003).

Filosofi inilah yang mendasari perilaku perempuan Bali, dimana kerja tidak hanya ditujukan untuk mendapatkan kepuasan pribadi, tetapi sebagai salah satu bentuk pengabdian atau pengorbanan yang tulus dan ikhlas kepada Tuhan, kepada leluhur, kepada para guru atau pemimpin agama, kepada sesama dan kepada alam semesta ciptaan Tuhan. Atas dasar keyakinan ini, maka kepentingan pribadi tidak lagi menjadi prioritas yang utama. Ketika terjadi konflik antara kepentingan pribadi dan kepentingan lain yang lebih besar maka mereka akan mendahulukan kepentingan yang lebih besar. Demikian pula halnya jika terjadi konflik dalam rumah tangga dengan suaminya, maka mereka akan berusaha mempertahankan rumah tangganya, dan menghindari perceraian.

Berdasarkan wawancara awal dengan tujuh orang perempuan Bali yang berdomisili di kota Denpasar, terungkap bahwa lima orang dari mereka seringkali merasa jenuh dengan rutinitas yang harus dijalani. Banyaknya tugas yang harus dikerjakan membuat mereka mengalami kelelahan secara fisik sehingga gampang sakit. Mereka juga menjadi lebih sensitif secara emosional, lebih gampang marah sehingga memicu terjadinya konflik dengan suami. Mereka sering kali tidak punya waktu untuk beristirahat serta merawat dirinya sendiri. Terkadang semua waktu cuti digunakan untuk mengikuti berbagai macam upacara adat dan keagamaan di keluarga dan di *banjar*/desa adat. Meskipun lelah mereka tetap memilih untuk mempertahankan pernikahannya dan tidak ada niat untuk berpisah.

Kondisi yang berbeda dialami oleh dua perempuan Bali lainnya. Meskipun harus menjalankan beberapa peran sekaligus, mereka bisa mengaktualisasikan diri dengan baik, memiliki karir yang bagus bahkan bisa membantu sesama perempuan Bali lainnya agar bisa lebih sejahtera secara fisik dan psikologis.

Mereka tidak melihat pernikahan sebagai hambatan, tetapi sebagai sebuah tantangan yang harus dihadapi. Mereka mampu memberikan persepsi yang positif terhadap pernikahannya, bahwa pernikahan membuat mereka menjadi pribadi yang lebih kuat dan bisa mengembangkan bakat, potensi serta ketrampilan yang dimilikinya.

Menurut Lazarus & Folkman (1986), tugas yang banyak (*overload*) merupakan salah satu situasi yang memunculkan stres. Banyaknya peran (*multiple role*) yang harus dijalankan oleh wanita Bali, berpotensi dalam memicu stres. Untuk mengurangi dampak negatif dari stres, maka individu harus mencari strategi coping yang efektif. *Appraisal* adalah sesuatu yang penting berkaitan dengan stres. Bagaimana individu melakukan penilaian (*appraisal*) terhadap sebuah peristiwa atau kejadian dalam hidupnya akan berdampak terhadap derajat stres yang dialaminya (Lazarus dan Folkman, 1984). *Positive reappraisal* merupakan salah bentuk *emotion focused coping* yang berbasis pada pemaknaan (*meaning based type of coping*), yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan baik pada kejadian dalam hidup yang menimbulkan stres. *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 sebagai sesuatu yang merugikan akan dinilai kembali sebagai sesuatu yang positif bagi dirinya, membuatnya menjadi lebih kuat dan lebih dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Finkel et al. (2013) terhadap 120 pasangan yang telah menikah menemukan bahwa *reappraisal* dapat meningkatkan *marital satisfaction* serta proses yang terkait di dalamnya seperti hasrat dan gairah

seksual. Selain itu *reappraisal* juga mengurangi ketegangan ketika pasangan mengalami konflik dalam pernikahannya, mencegah penurunan *marital satisfaction*, serta membantu pasangan mempertahankan kualitas pernikahannya. Dari penelitian ini terlihat bahwa *positive reappraisal* dapat meningkatkan *marital satisfaction* yang merupakan komponen penting dari sebuah pernikahan yang berkualitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Garland dkk. (2009) menunjukkan bahwa *positif reappraisal* dapat dilatih dan ditingkatkan dengan *mindfulness*. Ditemukan bahwa melalui praktek *mindfulness*, individu mampu mengembangkan kesadaran yang lebih luas, sehingga mampu memberikan penafsiran yang lebih baik terhadap stres dalam kehidupan. Praktek *mindfulness* akan memfasilitasi strategi *positive reappraisal*, suatu proses yang adaptif dimana kejadian yang menimbulkan stres akan dinilai kembali sebagai sesuatu yang bermanfaat, tidak membahayakan, dan bermakna. Strategi ini berdampak terhadap pengurangan *distress* (stres yang merugikan) dan peningkatan kesehatan mental (Helgeson dkk. 2006 dalam Garland dkk. 2011).

Mindfulness adalah sebuah konsep yang diadaptasi dari kebijaksanaan timur khususnya dari ajaran Budha. Dewasa ini *mindfulness* banyak digunakan sebagai intervensi dalam bidang medis dan psikologi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. *Mindfulness* dideskripsikan sebagai kemampuan untuk tetap fokus pada peristiwa yang sedang terjadi, menerima dan bersikap terbuka, tanpa terperangkap di dalam elaborasi pikiran atau bereaksi secara emosional terhadap satu situasi (Kabat-Zinn, 1990). Brown & Ryan (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kondisi mental saat individu menyadari dan memberikan

perhatian sepenuhnya pada apa yang sedang terjadi di dalam dan di luar dirinya. Menurut Brown (2003), setiap orang pada dasarnya memiliki kemampuan alami untuk berada dalam kondisi *mindfulness*, tetapi dengan derajat yang berbeda-beda.

Baer dkk. (2006) melihat *mindfulness* berkaitan dengan sejumlah ketrampilan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Mereka merumuskan lima komponen *mindfulness* yaitu: kemampuan untuk mengamati atau menyadari pengalaman di dalam dan di luar diri seperti sensasi, pikiran, emosi, suara (*observing*); kemampuan untuk mengungkapkan pengalaman ini dengan kata-kata (*describing*); kemampuan untuk bertindak secara sadar (*acting with awareness*); kemampuan untuk bersikap tidak reaktif terhadap pengalaman di dalam diri (*non-reactivity to inner experience*); dan tidak memberikan penilaian pada pengalaman di dalam diri (*non-judging to inner experience*). Selain berdampak terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu, penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* juga memberikan manfaat yang positif pada pasangan (*couple*).

Penelitian yang dilakukan oleh Burpee & Langer (2005) menemukan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan *marital satisfaction*. Dilaporkan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* lebih kuat jika dibandingkan dengan *perceived spousal similarity* serta beberapa variabel demografi seperti usia, lama pernikahan, jumlah anak, tingkat pendidikan. Penelitian ini memberikan dukungan yang kuat terhadap peran *mindfulness* dalam relasi interpersonal khususnya dalam konteks marital. Pasangan yang terbuka atas pengalaman yang baru, memiliki skor *mindfulness* yang tinggi dan memiliki relasi yang memuaskan dengan pasangannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge (2007) menunjukkan bahwa tingginya *mindfulness* memprediksi tingginya kepuasan relasi dan meningkatnya kemampuan untuk merespon stres secara konstruktif dalam sebuah hubungan. Penelitian lanjutan 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. Kedua penelitian ini tidak menguraikan mekanisme yang menjelaskan peran *mindfulness* terhadap *marital satisfaction*.

Penelitian yang dilakukan oleh Jones, Welton, Oliver & Thoburn (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* melalui mediasi *spousal attachment*. Hubungan ini dijelaskan dengan derajat rasa aman yang dimiliki sebagai akibat dari adanya perasaan dekat dan ketergantungan terhadap pasangan. Dengan demikian hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya (Barnes et al., 2007; Burpee & Langer, 2004) tetapi dengan menambahkan *spousal attachment* sebagai mediator.

Teori tentang *marital satisfaction* mengungkapkan bahwa individu yang mampu memberikan penilaian yang positif pada pernikahannya akan merasa lebih puas dengan pernikahannya. Kepuasan pernikahan atau *marital satisfaction* didefinisikan sebagai keadaan mental yang mencerminkan penghayatan individu

terhadap pernikahannya apakah memberikan manfaat atau merugikan dirinya (Stone & Shackelford dalam M-Baumeister, 2007). Menurut pengertian ini semakin tinggi manfaat yang dihayati oleh individu, maka individu pada umumnya semakin puas dengan pernikahannya. Dengan demikian penghayatan individu terhadap pernikahannya akan mempengaruhi apakah mereka merasa puas atau tidak dengan pernikahannya.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 18 orang wanita Bali di Kota Denpasar, ditemukan bahwa sebagian besar dari responden menyatakan merasa puas dengan pernikahannya. Mereka menyatakan memiliki hubungan yang hangat dan menyenangkan dengan suaminya, suami bisa memahami perasaan istri, bisa diandalkan saat istri memerlukan dukungan suami. Mereka juga mengungkapkan bahwa godaan tidak mampu menggoyahkan pernikahannya. Jawaban yang mereka berikan mendukung fakta bahwa meskipun banyak peran yang harus dijalankan para wanita Bali ini tetap mempertahankan pernikahannya, dengan kata lain mereka cukup puas dengan pernikahannya.

Sebagian dari responden menyatakan kurang puas dengan pernikahannya, hal ini terlihat dari jawaban yang mereka berikan. Mereka menyatakan memiliki hubungan yang kurang hangat dan kurang menyenangkan dengan suaminya. Suami kurang bisa memahami perasaan istri, kurang bisa diandalkan saat istri memerlukan dukungan suami. Mereka juga mengungkapkan bahwa godaan dari luar hampir menggoyahkan pernikahannya.

Penelitian awal terhadap 18 orang perempuan Bali di kota Denpasar menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kondisi *mindfulness*. Hal ini ditandai dengan kemampuannya menyadari tubuhnya yang sedang

bergerak, mencari kata-kata yang tepat untuk menjelaskan apa yang sedang dipikirkan, tetap fokus pada apa yang sedang terjadi, tidak menyalahkan diri sendiri, dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap perasaan dan emosinya. Sebagian yang lain tidak sepenuhnya berada dalam kondisi *mindfulness*. Hal ini terlihat dari kurangnya kemampuan untuk menjelaskan apa yang sedang dipikirkan, kurang mampu memahami perasaan dan emosinya sehingga terpancing memberikan reaksi yang berlebihan.

Penelitian awal terhadap 18 orang perempuan Bali di kota Denpasar menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu memberikan penilaian yang positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan dalam kehidupan pernikahannya. Hal ini ditandai dengan kemampuannya menemukan makna positif dari kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya dengan menganggap sebagai takdir yang harus dijalannya; menjadi lebih kuat setelah menghadapi masalah yang berat; serta mampu melihat bahwa masalah dalam pernikahannya bukanlah ancaman tetapi tantangan yang harus dihadapi. Tidak semua responden memiliki pandangan yang positif terhadap pernikahannya. Sebagian yang lain merasa bahwa masalah dalam pernikahan menjadi ancaman bagi keutuhan rumahtangganya.

Penelitian awal terhadap 18 orang perempuan Bali di kota Denpasar menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa puas dengan pernikahannya (*marital satisfaction*), berada dalam kondisi *mindfulness* dan memiliki pandangan yang positif (*positive reappraisal*) terhadap pernikahannya. Sebagian yang lain merasa kurang puas, kurang *mindful* serta memiliki pandangan yang negatif tentang pernikahannya.

Peneliti menduga *marital satisfaction* perempuan Bali berhubungan dengan *mindfulness* dan hubungan ini dimediasi oleh *positive reappraisal*. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh, maka peneliti membuat model mediasi untuk menjelaskan hubungan antara *mindfulness*, *marital satisfaction* serta *positive reappraisal*. Selanjutnya peneliti akan menguji model ini berdasarkan data-data di lapangan. Meskipun 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. Peneliti menduga *positive reappraisal* berperan sebagai mediator yang menjelaskan hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction*.

Peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat hubungan *mindfulness* dan *marital satisfaction* serta peran *positive reappraisal* sebagai mediator, karena penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah “apakah *positive reappraisal* menjadi mediator antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* pada perempuan Bali di kota Denpasar.

1.2. Identifikasi Masalah

Sampai saat ini belum ada penelitian yang meneliti hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* serta peran *positive reappraisal* dalam satu penelitian, khususnya pada perempuan Bali yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan perempuan dari daerah lain di Indonesia. Masalah dalam

penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: “Apakah *positive reappraisal* menjadi mediator antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* pada perempuan Bali di kota Denpasar”.

1.3. Maksud, Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Memperoleh gambaran tentang peran *positive reappraisal* dalam memediasi hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* pada perempuan Bali di kota Denpasar.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peran *positive reappraisal* dalam memediasi hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* pada perempuan Bali di kota Denpasar.

1.3.3. Kegunaan Penelitian

1.3.3.1. Kegunaan praktis:

- 1) Memberikan pemahaman kepada perempuan Bali di kota Denpasar tentang peran *positive reappraisal* dalam memediasi hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction*, Dengan pemahaman ini perempuan Bali diharapkan mampu mengembangkan *mindfulness* dalam kesehariannya, bersikap

positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan dalam pernikahannya. agar bisa mewujudkan rumah tangga yang kekal dan bahagia.

2) Memberikan informasi kepada para praktisi pernikahan tentang hubungan antara *mindfulness* dan *marital satisfaction* melalui mediasi *positive reappraisal*. Informasi ini dapat digunakan untuk membantu pasangan yang mengalami konflik dalam pernikahannya dalam mewujudkan pernikahan yang berkualitas dengan memanfaatkan potensi serta kemampuan yang mereka miliki.

1.3.3.2. Kegunaan ilmiah:

- 1) Memberikan tambahan informasi bagi pengembangan Psikologi Keluarga, Psikologi Kesehatan dan Psikologi Positif. Informasi ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam meningkatkan kesehatan individu, keluarga serta masyarakat secara umum.
- 2) Memberikan tambahan informasi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan *mindfulness*, *positive reappraisal* dan *marital satisfaction*.

1.4. Metodologi Penelitian

Rancangan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study dengan melakukan pengujian model*. Pengambilan data akan dilakukan satu kali, dengan memberikan kuesioner kepada partisipan yang memenuhi syarat. Pengolahan data secara statistik menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menguji sampai sejauh mana hubungan variabel yang satu terhadap terhadap variabel lainnya dan menguji sampai sejauh mana efek mediasinya.

