BAB V

SIMPULAN & SARAN

5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa atas data yang diperoleh, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) *Mindfulness* berkorelasi secara signifikan dengan *Positive Reappraisal*. Perempuan Bali yang mampu menyadari dan memperhatikan peristiwa yang sedang terjadi di dalam dan diluar dirinya mampu memberikan penilaian kembali secara positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, menjadi sesuatu yang bernilai/bermanfaat, tidak membahayakan dan bermakna bagi dirinya dan orang lain.
2) *Positive Reappraisal* berkorelasi secara signifikan dengan *Marital Satisfaction.* Perempuan Bali yang mampu memberikan penilaian kembali secara positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya mampu melihat sisi positif dari pernikahan dan pasangannya sehingga mereka merasa lebih puas dengan pernikahannya. Perempuan Bali yang mampu menghayati bahwa pernikahan dan pasangannya memberikan dampak yang positif bagi dirinya merasa lebih puas dengan pernikahannya.

3) *Mindfulness* berkorelasi secara signifikan dengan *Marital Satisfaction.* Perempuan Bali yang mampu menyadari dan memperhatikan peristiwa yang sedang terjadi di dalam dan diluar dirinya, mampu melihat sisi positif dari pernikahan dan pasangannya sehingga merasa lebih puas dengan pernikahannya.
4) *Mindfulness* berkorelasi secara signifikan dengan *Marital Satisfaction*, korelasi ini dimediasi oleh *Positive Reappraisal.* Perempuan Bali yang mampu menyadari dan memperhatikan peristiwa yang sedang terjadi di dalam dan diluar dirinya, mampu menjaga jarak dengan peristiwa yang sedang terjadi, mampu melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga mampu memberikan penilaian kembali secara positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, menjadi sesuatu yang bernilai/bermanfaat, tidak membahayakan dan bermakna bagi dirinya dan orang lain. Pada akhirnya mereka mampu menghayati pernikahan dan pasangannya bermanfaat bagi dirinya.

5.2. SARAN

Berdasarkan simpulan dari penelitian ini maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1) Mengingat besarnya dampak *mindfulness* terhadap pernikahan maka peneliti menyarankan kepada perempuan Bali serta pihak yang terkait

untuk menggunakan pendekatan berbasis *mindfulness* dalam upaya membentuk, meningkatkan dan mempertahankan kualitas pernikahan.

2) Agar pendekatan berbasis *mindfulness* dapat lebih dirasakan manfaatnya oleh Perempuan Bali, maka pendekatan ini perlu dirumuskan dengan lebih jelas dan rinci, disosialisasikan lagi, misalnya dengan menyelanggarakan pelatihan berbasis *mindfulness* seperti yoga, meditasi atau teknik intervensi lainnya.
3) Para peneliti serta akademisi perlu merumuskan lagi konsep *mindfulness* yang lebih tepat untuk masyarakat timur, khususnya Indonesia, agar lebih mudah dipahami dan diaplikasikan.
4) Untuk mendapatkan gambaran yang lebih umum berkaitan dengan kepuasan pernikahan perempuan Bali, maka sampel responden penelitian perlu diperluas dengan melibatkan kaum pria dan perempuan Bali dari seluruh kabupaten di Bali baik yang tinggal di perkotaan maupun yang tinggal di pedesaan, dengan karakteristik yang lebih homogen dari segi usia, pendidikan, serta profesinya.
5) Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang *marital satisfaction* pada perempuan Bali maka pengambilan data perlu dilakukan secara berkelanjutan.
6) Untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam berkaitan dengan kepuasan pernikahan, perlu dilakukan wawancara secara langsung terhadap responden. Selain itu tokoh-tokoh masyarakat Bali bisa dilibatkan untuk menggali filosofi yang mendasari pernikahan perempuan Bali.

7) Masyarakat Bali dikenal cukup intens dalam melaksanakan ritual keagamaan. Penelitian selanjutnya bisa dilakukan dengan menambahkan variabel spiritualitas dan atau religiustas, untuk mengetahui dampaknya terhadap *marital satisfaction*.
8) Perlu dibuat alat ukur *mindfulness* yang lebih mudah dimengerti, sesuai dengan karakteristik masyarakat timur yang lebih religious, lebih mementingkan hubungan sosial.