

SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Kesejahteraan psikologis terbangun , salah satunya, dengan adanya sikap emosional yang merujuk pada perasaan dan emosi-emosi yang menyenangkan, seperti kesenangan dan afeksi. Emosi positif yang dirasakan individu menjadi bagian dari subjective *well-being* karena merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa hidup yang menandakan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan yang diinginkan. Spiritualitas dapat memberikan pengaruh yang positif, menentukan arah dan tujuan hidup, memiliki hubungan dan relasi positif dengan yang lain, meningkatkan pertumbuhan pribadi, meningkatkan penerimaan diri, mengoptimalkan penguasaan lingkungan, serta meningkatkan eksistensi dan performansi diri.



Marissa Chitra Sulastra - Priska Analya - Lie Fun Fun
Ulfah Trijayanti - Gerard Christian Joelin - Robby Yussac Tallar
Heliany Kiswantomo - Yuspendi - O. Irene Prameswari Edwina
Stevani - Petrayuna Dian Omega - Endeh Azizah
Ajeng Sista Anindya - Evany Victoriana - Anissa Lestari Kadiyono
F. Anindya Dwi Puspa Ningrum - C.M. Indah Socca R. Kuntari

Editor:
Rosida Tiurma Manurung
Maria Yuni Megarini

SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Marissa Chitra Sulastra | Priska Analya | Lie Fun Fun |
Ulfah Trijayanti | Gerard Christian Joelin |
Robby Yussac Tallar | Heliany Kiswantomo | Yuspendi |
O. Irene Prameswari Edwina | Stevani | Petrayuna Dian Omega |
Endeh Azizah | Ajeng Sista Anindya | Evany Victoriana |
Anissa Lestari Kadiyono | F. Anindya Dwi Puspa Ningrum |
C.M. Indah Soca R. Kuntari

Editor

Rosida Tiurma Manurung
Maria Yuni Megarini



SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Penulis

Marissa Chitra Sulastra | Priska Analya | Lie Fun Fun | Ulfah Trijayanti | Gerard Christian Joelin | Robby Yussac Tallar | Heliany Kiswantomo | Yuspendi | O. Irene Prameswari Edwina | Stevani | Petrayuna Dian Omega | Endeh Azizah | Ajeng Sista Anindya | Evany Victoriana | Anissa Lestari Kadiyono | F. Anindya Dwi Puspa Ningrum | C.M. Indah Soca R. Kuntari

Editor

Rosida Tiurma Manurung
Maria Yuni Megarini

Tata Letak

Ulfa

Desain Sampul

Faizin

15,5 x 23 cm, vi + 166 hlm.

Cetakan I, Oktober 2022

ISBN:

Diterbitkan oleh:

ZAHIR PUBLISHING

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,
Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571
e-mail: zahirpublishing@gmail.com

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta
No. 132/DIY/2020

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Bapak dan Ibu yang budiman,

Syukur kepada Tuhan, *book chapter* "Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis" telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan. Kehadiran *book chapter* ini diharapkan dapat menginspirasi serta dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, yaitu berupa realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu sehingga individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya.

Kondisi spiritual yang baik merupakan salah satu faktor untuk mendapatkan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Spiritualitas merupakan fondasi bagi individu untuk memahami tujuan hidupnya, pengetahuan yang diperoleh, kebermaknaan hidup, hubungan individu dengan lainnya, cinta, dan perasaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Disebutkan bahwa *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta perkembangan yang berkelanjutan. Dapat

disimpulkan bahwa *Psychological well-being* merupakan evaluasi atau penilaian seseorang terhadap potensi psikologis yang dimiliki, yaitu individu dapat menerima segala kekurangan, kelebihan dan masa lalunya; mandiri; mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain; dapat menguasai lingkungannya; memiliki tujuan dalam hidup; serta terus mengembangkan pribadinya.

Akhir kata, saya tutup dengan pesan “Kepuasan diri dan kebahagiaan hidup dapat tercapai jika spritualitas dan kesejahteraan psikologis terbangun dalam diri kita.”

Sekian dan terima kasih.

Bandung, 8 Oktober 2022
Koordinator penulis,

Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
KESEJAHTERAAN MENTAL PADA ANAK: APAKAH YANG DAPAT ORANG TUA LAKUKAN? Marissa Chitra Sulastra	1
SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI MILENIAL Priska Analya & Lie Fun Fun	17
PERAN KOMPETENSI TERHADAP KESEJAHTERAAN GURU Ulfah Trijayanti.....	27
KESIAPAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TEKNIK SIPIL DALAM MENEMPUH STUDI Gerard Christian Joelin & Robby Yussac Tallar	45
KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF Heliany Kiswantomo	53
PERAN <i>ADULT ATTACHMENT</i> TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL Yuspendi.....	63
<i>RELATIONSHIP FLOURISHING</i> PADA SUAMI/ISTRI: DETERMINAN DAN PENGEMBANGANNYA O. Irene Prameswari Edwina	69
KEPUASAN PERNIKAHAN PADA INDIVIDU YANG TELAH MENIKAH Stevani & Petrayuna Dian Omega.....	85
FUNGSIONALITAS KELUARGA DAN <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA LANSIA Endeh Azizah	101

GANGGUAN KEPERIBADIAN DEPENDEN Ajeng Sista Anindya & Evany Victoriana.....	111
<i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> IBU BEKERJA Anissa Lestari Kadiyono.....	121
PERAN <i>SELF-COMPASSION</i> PADA <i>NON-SUICIDAL SELF- INJURY</i> ORANG DENGAN GANGGUAN KEPERIBADIAN AMBANG F. Anindya Dwi Puspa Ningrum.....	141
<i>WORKPLACE SPIRITUALITY</i> : MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN KARYAWAN C.M. Indah Soca R. Kuntari.....	155

RELATIONSHIP FLOURISHING PADA SUAMI/ ISTRI: DETERMINAN DAN PENGEMBANGANNYA

O. Irene Prameswari Edwina
Irene.pe@psy.maranatha.edu

PENDAHULUAN

Manusia umumnya lahir, hidup, tumbuh, dan berkembang dalam keluarga. Keluarga adalah agen sosial pertama dan utama yang dimiliki manusia. Manusia tumbuh dan berkembang menjadi individu yang mandiri, dapat mengaktualisasikan kemampuan dirinya, berkarya dan bermanfaat bagi orang lain, serta bahagia, diawali dalam keluarga. Seperti yang diungkap Olson (2019) yang mengutip sumber dari *Family Service Association* yang diluncurkan pada tahun 2012, bahwa keluarga adalah unit sosial yang paling penting dan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan anggotanya, untuk bisa bertahan hidup, dan *well-being*. Selanjutnya, bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik akan meningkatkan kemampuan individual anggotanya untuk berfungsi dengan baik pula dalam keluarganya maupun komunitas yang lebih luas. Keluarga memenuhi kebutuhan emosi, fisik, dan ekonomi dari anggota keluarganya. Idealnya, keluarga dicirikan dengan keintiman, intensitas, kontinuitas, dan komitmen diantara anggota keluarga untuk menjalankan kehidupannya. Pengertian keluarga yang berasal dari barat ini dapat diterapkan juga di Indonesia.

Keluarga yang berfungsi dengan baik akan diawali dengan kehidupan perkawinan yang juga berlangsung memuaskan bagi suami-istri. Relasi suami-istri yang berkualitas dan memuaskan tersebut akan memungkinkan dan menunjang peran suami-istri dalam keluarganya sebagai orang tua. Tyas (2017) menyatakan bahwa kualitas pernikahan dan kesejahteraan subjektif dari suami-istri yang menikah di usia muda memengaruhi kualitas lingkungan pengasuhan anak.

Pentingnya relasi suami-istri yang berkualitas dan mensejahterakan akan menghindarkan suami-istri dari kemungkinan perceraian. Seperti yang diungkap oleh Kendhawati (2019) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas pernikahan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup dari suami-istri. Perceraian dapat membawa dampak negatif bagi perkembangan psikososial, prestasi belajar anak, dan emosi anak (Mone 2019; Untari 2018). Dengan demikian, memelihara pernikahan dan menghayati kebahagiaan menjadi hal penting yang perlu dilakukan oleh suami-istri, agar fungsi keluarga dapat berlangsung dengan semestinya.

Fowers (2016) menyatakan bahwa relasi pernikahan memberikan implikasi yang signifikan bagi kesejahteraan fisik dan psikis. Lebih lanjut diungkapkan Fowers (2016), bahwa *relationship flourishing* adalah hubungan yang dikarakteristikkan oleh keterhubungan yang bermakna dan aktivitas yang bertujuan membantu pasangan untuk bertumbuh sebagai individu dan pasangan. Terdapat empat aspek dalam *relationship flourishing* (Fowers, 2016). Pertama, kebermaknaan/meaning; setiap versi dari *eudaimonia* mengandung elemen inti yaitu kebermaknaan dan tujuan. Relasi yang bermakna akan berkontribusi pada individual *flourishing* dan vitalitas relasi.

Kedua, pertumbuhan pribadi; perkembangan pribadi adalah aspek penting dari hidup. Individu perlu mengembangkan karakter, kapasitas, dan pengetahuan. Bentuk lain dari pertumbuhan adalah bagaimana suami/istri memandang pasangannya sebagai sumber dari inspirasi, dukungan, dan semangat/kekuatan untuk mengembangkan dirinya.

Ketiga, *goal sharing*/berbagi tujuan. Berbagi tujuan merupakan pusat dari hubungan. Tujuan dalam relasi suami-istri merupakan hal penting, karena hanya dapat dicapai jika suami-istri berkontribusi dalam mencapainya. Kapasitas sebagai pasangan adalah berbagi tujuan dan secara mutual mendukung pencapaian masing-masing tujuan dari individu sebagai pusat dari *relationship flourishing*.

Keempat, *relational giving*. Salah satu karakteristik dari kualitas relasi yang tinggi adalah memprioritaskan pasangan dan

relasi dalam pernikahan. Dalam *relational giving*, masing-masing pasangan melakukan hal yang baik untuk pasangannya. Suami/istri memberi karena menginginkan yang terbaik untuk pasangannya.

Dalam pernikahan, *relationship flourishing* menjadi hal yang perlu dikembangkan. Manusia memiliki dimensi kognisi dan emosi yang akan memengaruhi perilaku dan kehidupannya. Seperti yang diungkap oleh Weele (2020) bahwa intervensi dari aktivitas kognitif dan perilaku dapat meningkatkan *well-being*. Dalam penelitian ini ingin diketahui bagaimana kognisi dan emosi berperan dalam *relationship flourishing*.

Kognitif dalam penelitian ini dipahami sebagai AIM, yaitu *attention* (atensi), *interpretation* (interpretasi), dan *memory* (ingatan). Diener (2008) menyatakan bahwa AIM mewakili pola berpikir individu, yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Berpikir positif artinya memerhatikan keberhasilan dan berkat yang diperoleh, berpikiran terbuka terhadap penjelasan positif atas sebuah peristiwa, serta mengingat saat-saat indah.

Individu diperhadapkan pada sangat banyak hal-hal baik dan buruk yang dapat menjadi perhatian/atensinya. Individu yang didominasi dengan cara berpikir negatif, lebih memberikan atensi pada hal-hal buruk dari suatu permasalahan dan memandang dunia sebagai tempat yang berbahaya atau buruk. Kebalikannya, individu yang berpikir positif lebih memandang hal baik dari suatu permasalahan, kejadian baik dapat berlangsung pada dirinya, dan memandang dunia sebagai tempat yang cukup menyenangkan.

Individu menginterpretasikan kejadian-kejadian yang secara objektif sama yang ada di sekitarnya, berdasarkan pada nilai-nilai personal, bias-bias, atensi yang selektif dan identitas dirinya. Orang-orang yang berpikir positif akan menginterpretasi hal-hal di lingkungannya dengan lebih menyenangkan dan rasa bahagia berperan dalam hal tersebut. Mereka pun memandang dunianya sebagai tempat yang menjanjikan dan kesempatan untuk mencapai keberhasilan. Sedangkan orang-orang yang berpikir negatif akan

menginterpretasikan kejadian-kejadian di lingkungannya sebagai hal yang tidak menyenangkan dan mengancam, suasana hati mereka lebih negatif dan cenderung tidak percaya kepada orang lain. Strategi berpikir yang demikian membawa individu pada perasaan yang buruk tentang diri mereka sendiri, relasi mereka, dan dunia dimana mereka hidup. Berita-berita baik memungkinkan membawa mereka keluar dari cara berpikir yang lama ini dan menggantikannya dengan gaya berpikir yang lebih positif.

Ingatan adalah bagian penting dari suatu sikap tentang kebahagiaan. Orang-orang yang berupaya untuk memerhatikan dan menghargai hal-hal positif yang terjadi, cenderung akan lebih mudah mengingat kembali tentang kesuksesan-kesuksesan yang mereka alami dibandingkan dengan kegagalan-kegagalan. Dengan demikian mereka cenderung lebih bahagia, dan sebaliknya terjadi pada individu yang cenderung lebih berpikir negatif. Ingatan merupakan bagian dari fungsi kognitif yang dalam pendekatan *happiness* menjadi bagian yang sangat penting dan merupakan prediktor yang baik bagi suami-istri untuk hidup bersama, serta bagaimana mereka membuat keputusan-keputusan penting untuk masa depan, seperti pemilihan untuk berlibur atau tindakan prevensi dalam memelihara kesehatan.

Selanjutnya akan dipaparkan tentang emosi positif dan emosi negatif. Fredrickson (2009) menyatakan bahwa emosi positif terdiri dari penghargaan, kegembiraan, cinta/kasih, sukacita, pengharapan, bersyukur, rasa diri berharga, kesenangan/hiburan, inspirasi, kagum, dan ketentraman. Dalam jangka waktu yang lama emosi positif akan memberikan efek pada karakter, relasi, komunitas, dan lingkungan. Terdapat enam fakta tentang emosi positif, yaitu (1) emosi positif ialah perasaan yang menyenangkan, (2) dapat merubah bagaimana pikiran individu bekerja, (3) mengubah masa depan, (4) "rem" untuk emosi negatif, (5) memberi pengaruh yang luas pada kehidupan, dan (6) emosi positif dapat ditingkatkan.

Manfaat dari emosi positif ialah, pertama, membuka pikiran dan perasaan individu, menjadikan individu lebih reseptif dan kreatif.

Kedua, menemukan dan membangun ketrampilan-ketrampilan yang baru, ikatan baru, pengetahuan baru, dan cara baru untuk hidup lebih baik. Ketiga, secara fisik lebih sehat. Rasio emosi positif dan emosi negatif, yaitu P/N, diharapkan minimal 3/1. Hal ini menunjukkan bahwa emosi negatif diperlukan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia dalam perkembangannya memerlukan adanya emosi negatif. Bila dalam porsi yang tepat maka dapat memotivasi individu untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Emosi negatif dapat berupa marah, rasa terhina, malu, muak, rasa bersalah, dipermalukan, takut, benci, sedih, dan stres.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana peran berpikir positif dan berpikir negatif terhadap *relationship flourishing* yang dimediasi oleh emosi positif dan emosi negatif. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional berupa hubungan kausal (Sugiono, 2019). Populasi sasaran adalah suami/istri dewasa muda dan dewasa madya. Teknik sampling yang digunakan yaitu sampling insidental (Sugiyono, 2019).

Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga kuesioner. Alat ukur AIM disusun oleh Diener (2008) diterjemahkan oleh peneliti, terdiri dari 14 item berpikir negatif, dan 13 item berpikir positif dengan 5 option pilihan jawaban, yakni sangat tidak sesuai, sedikit sesuai, cukup sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Kemudian dilakukan analisis item (pada 100 responden) untuk memenuhi persyaratan kualitas item (Azwar, 2013), diperoleh nilai r untuk item-item berpikir negatif yang berkisar 0.303-0.776. Sedangkan untuk item-item berpikir positif, diperoleh nilai r yang berkisar 0.500-0.728. Untuk reliabilitas alat ukur dihitung dengan Alpha Cronbach dengan nilai α berpikir negatif = 0.880, dan nilai α berpikir positif = 0.875.

Untuk alat ukur emosi positif dan emosi negatif diterjemahkan oleh peneliti berdasarkan alat ukur yang disusun oleh Fredrickson (2009), terdiri dari 20 item, dengan 10 item mengukur emosi positif dan 10 item mengukur emosi negatif. Terdapat lima option pilihan jawaban, yaitu, sangat tidak sesuai, sedikit sesuai, cukup sesuai,

sesuai, dan sangat sesuai. Kemudian dilakukan analisis item, dan diperoleh nilai r untuk emosi positif, berkisar 0.381-0.900, serta nilai r untuk emosi negatif antara 0.611-0.790. Untuk reliabilitas diperoleh nilai α emosi positif = 0.922, dan nilai α emosi negatif= 0.890.

Alat ukur *relationship flourishing* disusun oleh Fowers dkk (2016) dan diterjemahkan oleh peneliti. Terdiri atas 12 item RFS (*Relationship Flourishing Scale*), 4 item tentang *agreement* dan 8 item mengukur frekuensi. Untuk item *agreement* menggunakan lima pilihan jawaban, yakni, sangat tidak setuju sampai sangat setuju, dan untuk item frekuensi dari tidak pernah sampai dengan selalu. Selanjutnya dilakukan analisis item, dan didapatkan nilai r yang berkisar antara 0.526-0.856. Untuk reliabilitasnya diperoleh nilai α = 0.903.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis mediasi, yakni Model 4 dari Hayes *PROCESS* (Hayes, 2018). Dari hasil analisis diketahui keterkaitan antara berpikir positif dan berpikir negatif terhadap *relationship flourishing* dengan emosi positif dan emosi negatif sebagai mediator.

PEMBAHASAN

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 252 orang, dengan rata-rata usia 33.77 tahun. Sejumlah 78.57% berjenis kelamin perempuan, rata-rata usia pernikahan adalah 7.87 tahun. Sebagian besar responden berpendidikan Strata 1, dengan pekerjaan terbanyak sebanyak Ibu Rumah Tangga, yaitu 28.97%. Responden yang beragama Kristen Protestan berjumlah 40.48%, status ekonomi kebanyakan menengah atas

Tabel 1. Gambaran Demografis Responden

Karakteristik	Jumlah (n=252)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	21.43%
Perempuan	198	78.57%

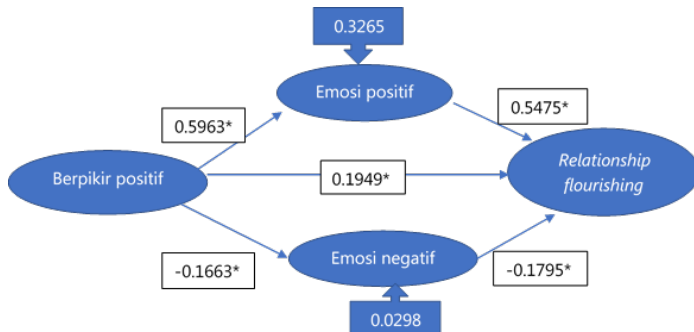
Karakteristik	Jumlah (n=252)	%
Usia Pernikahan		
Mean		7.87 Tahun
Pendidikan		
S1	171	67.86%
Lainnya	81	32.14%
Agama		
Kristen Protestan	102	40.48%
Islam	72	28.57%
Katolik	70	27.78%
Lainnya	8	3.17%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	73	28.97%
Karyawan	62	24.60%
Pengusaha	50	19.84%
Profesional	45	17.86%
lainnya	22	8.73%
Status Ekonomi		
Menengah atas	201	79.76%
Lainnya	51	20.24%
Usia		
Mean		33.77 Tahun

Dari pengolahan data diperoleh hasil demikian.

Table 2. Hasil uji mediasi Berpikir positif (BP) terhadap *Relationship Flourishing* (RF) melalui mediasi Emosi Positif (EP) and Emosi Negatif (EN)

	Variabel	Effect	se	T	p-Value
Direct effect	BP→RF	.1949*	.0788	2.4743	.0140
Direct effect	BP→EP	.5963*	.0411	14.5035	.0000
Direct effect	BP→ EN	-.1663*	.0719	-2.3113	.0216
Direct effect	EP → RF	.5475*	.0925	5.9199	.0000
Direct effect	EN → RF	-.1795*	.0529	-3.3958	.0008
	Variabel	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULC
Indirect Effect	BP→EP→RF	.3265	.0646	.1977	.4534
Indirect Effect	BP→EN→RF	.0298	.0198	.0001	.0740

n = 252



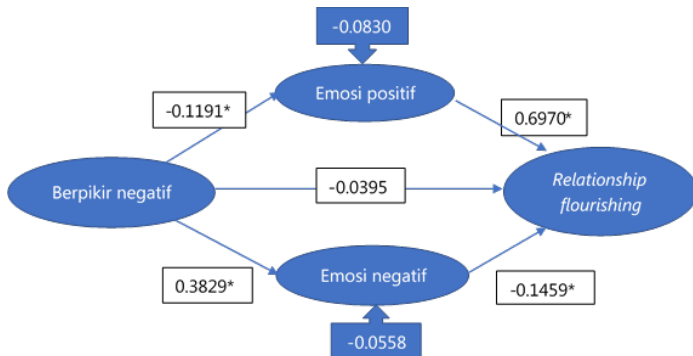
Gambar 1. Model berpikir positif, emosi positif, emosi negatif, dan *relationship flourishing*

Berpikir positif memiliki efek positif yang signifikan terhadap *relationship flourishing* dan memiliki efek positif yang juga signifikan terhadap emosi positif. Emosi positif memiliki efek positif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Selanjutnya, berpikir positif memiliki efek negatif yang signifikan terhadap emosi negatif dan emosi negatif memiliki efek negatif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Emosi positif dan emosi negatif memediasi peran berpikir positif terhadap *relationship flourishing*, yang mana peran emosi positif sebagai mediator lebih besar dibandingkan dengan emosi negatif.

Table 3. Hasil uji mediasi Berpikir negatif (BN) terhadap *Relationship Flourishing* (RF) melalui mediasi Emosi Positif (EP) and Emosi Negatif (EN)

	Variabel	Effect	se	T	p-Value
Direct effect	BN→RF	-.0395	.0460	-8.571	.3922
Direct effect	BN→EP	-.1191*	.0376	-3.1688	.0017
Direct effect	BN→EN	.3827*	.0437	8.7559	.0000
Direct effect	EP → RF	.6970*	.0695	10.0220	.0000
Direct effect	EN → RF	-.1459*	.0598	-2.4388	.0154
	Variabel	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULC
Indirect Effect	BN→EP→RF	-.0830	.0306	-.1523	-.0308
Indirect Effect	BN→EN→RF	-.0558	.0378	-.1374	.0096

n = 252



Gambar 2. Model berpikir negatif, emosi positif, emosi negatif, dan *relationship flourishing*

Berpikir negatif tidak memiliki efek langsung terhadap *relationship flourishing*, tetapi memiliki efek negatif yang signifikan terhadap emosi positif. Kemudian emosi positif memiliki efek positif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Selanjutnya, berpikir negatif memiliki efek positif yang signifikan terhadap emosi negatif, dan emosi negatif memiliki efek negatif yang signifikan terhadap *relationship flourishing*. Emosi negatif tidak memediasi pengaruh berpikir negatif terhadap *relationship flourishing*. Sedangkan emosi positif memediasi pengaruh berpikir negatif terhadap *relationship flourishing*.

Diener (2008) menyatakan bahwa individu yang berpikir positif banyak memberikan perhatian pada informasi positif dan menempatkan pemikiran tersebut pada strategi berpikir untuk kemudian menginterpretasikan kejadian-kejadian yang dihadapinya sebagai hal yang baik atau buruk. Mengingat kejadian baik dari masa lalu dapat meningkatkan *well-being*. Demikian juga suami/istri yang berpikir positif akan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan untuk memerhatikan hal-hal yang baik dari pasangan dan hidup perkawinannya, serta akan memandang dunia sebagai tempat yang menyenangkan. Kondisi ini menjadikan suami/istri mempersepsi kehidupan perkawinannya bermakna, mereka masing-masing dapat mendukung, menginspirasi pasangannya untuk mengembangkan diri. Kemudian dengan berpikir positif tersebut, mereka dapat

bersama-sama menentukan tujuan dalam hidup perkawinan dan juga mendukung masing-masing pasangan untuk pertumbuhan pribadinya, karena mereka mengharapkan hal yang terbaik dan memberikan yang terbaik pula untuk pasangannya. Seperti yang diungkapkan Lyubomirsky (2008) bahwa apa yang dipikirkan individu tentang dirinya, dunianya, dan orang-orang disekitarnya, lebih penting perannya dalam kebahagiaan dibandingkan situasi/kondisi objektifnya. Paparan ini menunjukkan bahwa berpikir positif memberikan dampak positif terhadap *relationship flourishing*. Malko (2019) mengungkapkan bahwa fleksibilitas kognitif menjadi prediktor dari *psychological well-being* yang merupakan bagian dari *flourishing*.

Untuk individu yang berpikir negatif, Diener (2008) mengungkapkan bahwa mereka cenderung dengan kebiasaan untuk memerhatikan hal-hal yang buruk dari permasalahan hidupnya dan dunia dipandang sebagai tempat yang tidak menyenangkan. Hal ini membawa dampak bahwa mereka pun merasa diri buruk, relasi yang dibinanya juga tidak menyenangkan, dan mereka lebih banyak mengingat kejadian-kejadian buruk, kegagalan dibandingkan dengan keberhasilan yang pernah dicapainya. Berpikir negatif tidak memberikan dampak langsung terhadap *relationship flourishing*. Kondisi ini menunjukkan bahwa strategi berpikir negatif ternyata tidak memberikan efek pada suami/istri memaknai relasi mereka, juga tidak memengaruhi pertumbuhan pribadi, berbagi tujuan maupun upaya menunjang dan memprioritaskan hubungan mereka dalam pernikahan.

Emosi negatif yang justru memberi dampak pada *relationship flourishing* dengan arah negatif. Artinya, semakin sering suami/istri mengalami emosi negatif maka semakin rendah *relationship flourishingnya*. Sedangkan emosi positif, baik pada model berpikir positif maupun berpikir negatif memberikan dampak yang signifikan dengan arah positif terhadap *relationship flourishing*. Semakin sering suami/istri mengalami emosi positif maka semakin meningkat *relationship flourishingnya*. Seperti yang diungkapkan

oleh Fredrickson (2009) bahwa emosi positif membuka perasaan dan pikiran, individu menjadi lebih reseptif dan kreatif, menemukan dan membangun ketrampilan-ketrampilan yang baru, ikatan dan pengetahuan baru dengan cara baru untuk hidup yang lebih baik, serta secara fisik lebih sehat. Keadaan ini memudahkan dan mendukung suami/istri untuk menemukan makna dalam relasi pernikahan mereka, memberi kesempatan suami/istri kepada pasangannya untuk mengembangkan diri, menetapkan tujuan pernikahan dan pribadi, serta menginginkan yang terbaik bagi pasangannya. Beaudoin (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan emosi positif membantu individu untuk *flourishing*. Walaupun emosi negatif memberikan dampak yang signifikan dengan arah negatif terhadap *relationship flourishing*, namun pada kedua model baik berpikir positif maupun berpikir negatif dampak emosi positif terhadap *relationship flourishing* lebih besar dari pada dampak emosi negatif terhadap *relationship flourishing*. Temuan ini memberikan optimisme bagi pengembangan *relationship flourishing* yaitu melalui peningkatan emosi positif.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah bahwa baik berpikir positif maupun berpikir negatif memberikan efek yang signifikan dengan arah positif dan negatif terhadap emosi positif dan emosi negatif. Berpikir positif dapat meningkatkan emosi positif (0.5963*) dan menurunkan emosi negatif (-0,1663*). Diener (2008) mengungkapkan bahwa individu dengan dominan berpikir positif akan memberikan perhatian pada keberhasilan dan berkat, menjadi *open-minded* pada penjelasan positif dari kejadian dan lebih mengingat peristiwa baik/menyenangkan. Kondisi ini meningkatkan emosi positif yang dialami suami/istri dan mengurangi emosi negatifnya.

Sebaliknya, berpikir negatif akan menurunkan tingkat emosi positif dan meningkatkan emosi negatif suami/istri. Peningkatan emosi negatif (0.3829*) lebih kuat dibandingkan dengan penurunan emosi positif (-0.1191*). Individu yang dominan berpikir negatif

merupakan individu yang sangat memerhatikan hal-hal buruk dari permasalahan yang dihadapi dan memandang dunia sebagai tempat yang mengancam (Diener, 2008). Dapat dipahami bahwa suami/istri yang berpikiran negatif lebih sering menghayati emosi negatif dan cukup sulit memiliki emosi positif. Seperti yang dinyatakan oleh Forgas dkk. (dalam Robinson 2013) bahwa informasi memberi dampak isi dan nilai dari berpikir dan selanjutnya akan memberi efek pula pada *mood*, dan *mood* memberi dampak pada proses strategi, memengaruhi bagaimana individu berhubungan dengan informasi.

Pemaparan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan *relationship flourishing* yang dibutuhkan suami/istri dalam sebuah pernikahan adalah bahwa suami/istri dalam berpikir perlu lebih banyak berpikir positif dan lebih sering mengalami/menghayati emosi positif. Dengan demikian, penting untuk melatih berpikir positif dan meningkatkan emosi positif bagi suami/istri.

Weele (2020) mengungkapkan bahwa terdapat tiga aktivitas kognitif yang dapat meningkatkan *flourishing*, yaitu *gratitude*, *savoring*, dan imajinasi. Untuk *gratitude*, suami/istri dapat menulis *gratitude journal*, yang mana mereka bersyukur untuk kejadian-kejadian dan perolehan-perolehan yang mereka alami. Mereka pun dapat menuliskan apa yang akan dilakukan hari ini yang mereka senangi selain mengerjakan tugas-tugas yang merupakan tanggung jawab mereka (*savoring*). Selain itu, suami/istri dapat menyusun rencana untuk dilakukan bersama di masa mendatang, seperti rekreasi bersama.

Selanjutnya Weele (2020) menyatakan untuk berpikir positif dan mengalami emosi positif, disarankan agar individu melakukan aktivitas dengan menggunakan *strengths* yang dimilikinya, untuk mendapatkan kebahagiaan dari apa yang dilakukan, melakukan kebaikan untuk pasangan dan komunitas. Apa yang dilakukan tersebut dapat menimbulkan emosi positif. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Fredrickson (2009) untuk meningkatkan emosi positif.

PENUTUP

Suami/istri penting untuk mengembangkan *relationship flourishing* agar bahagia dalam menjalani hidup pernikahannya. Selanjutnya hal ini akan menunjang suami/istri dalam menjalankan perannya sebagai suami/istri untuk pasangannya dan sebagai orang tua untuk anak-anaknya. Berpikir positif dan emosi positif merupakan determinan untuk mengembangkan *relationship flourishing*, sedangkan berpikir negatif dan emosi negatif adalah determinan yang dapat menghambat *relationship flourishing*. Suami/istri dalam hidup perkawinannya tidak dapat menghindari untuk berpikir negatif maupun mengalami emosi negatif. Namun dari hasil penelitian ditemukan bahwa dampak berpikir positif dan emosi positif terhadap *relationship flourishing* lebih besar dibandingkan dengan dampak berpikir negatif dan emosi negatif, maka psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif dan emosi positif menjadi peluang yang besar untuk mengembangkan *relationship flourishing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi 4. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Beaudoin, M.N. (2015). Flourishing with Positive Emotion: Increasing Clients' Repertoire of problem Counter-States. *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 34 No. 3, pp 1-13
- Diener, E., Diener, R.B. (2008). *Happiness, Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing Ltd. USA
- Fowers, B.J., R.D. Penfield, M.B. Owenz, J.P. Laurenceau, L.M. Cohen, S.F. Lang, E. Pasipandoya. (2016). Enhancing Relationship Quality Measurement: The Development of the Relationship Flourishing Scale. *Journal of Family Psychology*, Vol. 30, No. 8, 997-1007
- Frederickson, B.L. (2009). *Positivity, Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotion, Overcome Negativity, and Thrive*. www.crownpublishing.com
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach* (T.

- D. Little (ed.); second). The Guilford Press. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Kendhawati, L., Purba, K.P.D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi pada Individu dengan Usia Pernikahan di Bawah Lima Tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, Vol. 18 No 1. p. 106-115. DOI: 10.14710/jp.18.1.106-115
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness, A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. The Penguin Press, New York
- Malko, A., Multu, A.K. (2019). Mediating the Effect of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Psychological and Self-Confidence: A Study on Turkish University Students. *International Journal of Higher Education*. Vol. 8 No. 6, <http://ijhe.Sciencedupress.com>. ISSN 1927-6044 E-ISSN 1927-6052
- Mone, H.F. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar. *Harmoni Sosial, Jurnal Pendidikan IPS*. Volume 6, No. 2, <http://dx.doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>. ISSN: 2356-1807 (print) 2460-7916 (online)
- Olson, D.H., DeFrain, J., Skogrand, L. (2019). *Marriage and Families, Intimacy, Diversity, and Strengths*, Ninth Edition. McGraw-Hill Education, New York.
- Robinson, M.D., Watkins, E.R., Harmon-Jones, E. (2013). *Handbook of Cognition and Emotion*. The Guilford Press, A Division of Guilford Publication, Inc, New York.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Tyas, F.P.S., Herawati, T. (2017). Kualitas Pernikahan dan Kesejahteraan Keluarga Menentukan Kualitas Lingkungan Pengasuhan Anak pada Pasangan yang Menikah Usia Muda. *Jur.ilm.Kel&Kons.*, Vol 10, No. 1 pp 1-12. Doi:<http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.1> ISSN:1907-6037 e-ISSN:2502-3594
- Untari, I., Putri, K.P.D., Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *PROFESI (Professional Islam), Media Publikasi Penelitian*; volume 15.No.2. Website:ejournal.Stikespku.ac.id

Weele, T.J.V. (2020). Activities for Flourishing: An Evidence-Based Guide. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, Vol. 4, No 1, 79-91. <http://journalppw.com> ISSN 2587-0130

PROFIL SINGKAT

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog. lulus sebagai psikolog di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha tahun 1991. Lulus Pendidikan S2 Magister Sains Ilmu Psikologi Universitas Padjadjaran tahun 2005, dan lulus Pendidikan S3 Psikologi di Universitas Padjadjaran pada tahun 2013. Sejak tahun 1993 sampai sekarang sebagai staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Penelitian yang dilakukan dan minat tertuju di bidang psikologi perkembangan, psikologi positif, keluarga, dan terapi/konseling.