

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN  
*RUMINATION* PADA REMAJA YANG MEMILIKI  
ORANG TUA BERCERAI**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan gelar**

**Sarjana Psikologi**

**OLEH :  
SISDELINA PIJARTARA MARSEVANI  
04041181924007**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2023**

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *RUMINATION* PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI

#### SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

**SISDELINA PIJARTARA MARSEVANI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 27 Juni 2023

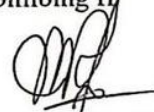
#### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA  
NIP. 198108132012101201

Penguji I



Amalia Jurnialy, S.Psi., MA., Psikolog  
NIP. 197906262014062201

Penguji II



Dewi Anggraini, S.Psi., MA  
NIP. 198311022012092201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Selasa, 27 Juni 2023



Suriza Aena Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197805272002122004

## LEMBAR PERSETUJUAN

### UJIAN SKRIPSI

Nama : Sisdalina Pijartara Marsevani  
NIM : 04041181924007  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Kedokteran  
Judul Proposal Penelitian : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Rumination*  
Pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai.

Inderalaya, 19 Juni 2023

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010



M. Zainal Fikri, S. Psi., MA  
NIP. 198108132012101201



Mengetahui  
Ketua Badan Psikologi

Sayang Ajeeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197609212002122004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Sidelina Pijartara Marsevani dengan disaksikan oleh tim dosen penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 27 Juni 2023

Yang menyatakan,



Sidelina Pijartara Marsevani  
NIM 04041181924007

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini serta mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, Siswoko dan Deyvi Makalew yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, mendukung saya di situasi apapun baik secara moril maupun materil demi melihat saya bahagia dan menyekolahkan saya sampai sarjana. Terima kasih karena tidak pernah lupa untuk selalu mendoakan saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk kalian sebagai bukti bahwa kalian berhasil menjadi orang tua yang hebat.
2. Saudara, kerabat, sahabat, dan teman-teman saya. Terima kasih banyak saya ucapkan kepada saudara-saudara kandung saya yaitu Singgih dan Syafira yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan perkuliahan. Tidak lupa juga terima kasih kepada bila, mamit, nanda, juju, acil, diani, riska, dan nadhira yang telah banyak membantu saya selama masa perkuliahan, terima kasih atas canda tawanya serta dukungannya yang membuat kehidupan kuliah saya menjadi lebih berwarna.
3. Diri saya sendiri, terima kasih banyak untuk tidak pernah menyerah disituasi apapun yang telah kita hadapi. Apa yang kita lakukan sekarang mungkin tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan apa yang akan kita hadapi di masa depan nanti. Terima kasih sudah mampu bertahan di banyaknya baik-buruknya kehidupan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan *Rumination* Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Bercerai”**.

Selama melaksanakan skripsi ini, banyak hambatan yang peneliti pelajari. Selama proses pengerjaan juga peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak sehingga peneliti mampu mengatasi berbagai kendala yang dialami dengan baik. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan selaku dosen pembimbing skripsi I peneliti.
5. Bapak M. Zainal Fikri, S.Psi., MA, selaku pembimbing skripsi II dan dosen pembimbing akademik peneliti.

6. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, atas ilmu yang bermanfaat dan juga segenap bantuannya.
7. Para responden yang telah bersedia membantu peneliti dalam proses pengumpulan data penelitian.
8. Papa, Mama, Singgih, Dan Vira yang selalu memberikan dukungan dan membantu peneliti selama ini.
9. Teman-teman satu angkatan, *Owlster Master* yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa disetiap hari selama masa perkuliahan berlangsung.
10. Sahabat-sahabatku, Mamit, Acil, Nadhira, Diani, Riska, Nanda, Bila, Juju, Amel, Waki, dan Kak Fyona yang selalu membantu dan mendukung peneliti selama ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kesalahan dan kekurangan serta jauh dari kata sempurna baik dalam penyusunan maupun materi, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun yang dapat menjadi masukan dan bantuan bagi peneliti. Terakhir, peneliti ucapkan terimakasih kepada semua pihak dan semoga penelitian ini dapat menjadi suatu sumbangan ilmiah yang bermanfaat.

Indralaya, 19 Juni 2023

Sidelina Pijartara Marsevani  
NIM. 04041181924007

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>19</b>
A. <i>Rumination</i> .....	19
1. Pengertian <i>Rumination</i> .....	19
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Rumination</i> .....	20
3. Komponen <i>Rumination</i> .....	23



B. <i>Mindfulness</i> .....	25
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	25
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	26
3. Komponen <i>Mindfulness</i> .....	28
C. Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan <i>Rumination</i> .....	30
D. Kerangka Berpikir .....	33
E. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Identifikasi variabel penelitian VT dan VB .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
1. <i>Rumination</i> .....	34
2. <i>Mindfulness</i> .....	35
C. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	36
D. Metode Pengumpulan Data .....	39
1. Skala <i>rumination</i> .....	41
2. Skala <i>Mindfulness</i> .....	41
E. Validitas dan Reliabilitas .....	42
1. Validitas .....	42
2. Reliabilitas .....	43
F. Metode Analisis Data .....	44
1. Uji Asumsi .....	44
2. Uji Hipotesis .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Orientasi Kancha Penelitian .....	46
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	49
1. Persiapan Administrasi .....	49
2. Persiapan Alat Ukur .....	50
3. Pelaksanaan Penelitian .....	56

C. Hasil Penelitian .....	61
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	61
2. Deskripsi Data Penelitian .....	63
3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	65
D. Hasil Analisis Tambahan .....	68
1. Uji Beda <i>Mindfulness</i> dan <i>Rumination</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	68
2. Uji Beda <i>Mindfulness</i> dan <i>Rumination</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.. .....	69
3. Uji Beda <i>Mindfulness</i> dan <i>Rumination</i> pada Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Perceraian Orang Tua.....	70
4. Hasil Tingkat <i>Mean</i> pada Variabel <i>Mindfulness</i> .....	71
5. Hasil Tingkat <i>Mean</i> pada Variabel <i>Rumination</i> .....	71
E. Pembahasan .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran.....	81
1. Bagi Remaja yang Memiliki Orang tua Bercerai .....	81
2. Bagi Penelitian Selanjutnya .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	33
-----------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologi <i>Rumination</i> .....	40
Tabel 3.2 Skoring Skala Psikologi <i>Mindfulness</i> .....	40
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Rumination</i> .....	41
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Mindfulness</i> .....	42
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Rumination</i> .....	51
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Rumination</i> .....	52
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Mindfulness</i> .....	53
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Mindfulness</i> .....	54
Tabel 4.5 Penyebaran Skala Uji Coba ( <i>Try out</i> ).....	57
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian.....	59
Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4.9 Deskripsi Lama Perceraian Orang Tua Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.10 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.11 Formulasi Kategorisasi.....	62
Tabel 4.12 Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Rumination</i> Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i> Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	64
Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	65
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	66
Tabel 4.17 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4.18 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	68
Tabel 4.19 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Lama Perceraian Orang Tua.....	69
Tabel 4.20 Hasil Tingkat <i>Mean</i> Aspek <i>Mindfulness</i> .....	70
Tabel 4.21 Hasil Tingkat <i>Mean</i> Pada Aspek <i>Rumination</i> .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	86
LAMPIRAN B.....	101
LAMPIRAN C.....	111
LAMPIRAN D.....	141
LAMPIRAN E .....	148
LAMPIRAN F.....	153

# HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *RUMINATION* PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI

Sisdalina Pijartara Marsevani<sup>1</sup>, Marisya Pratiwi<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *ruminatio*n.

Responden dalam penelitian ini adalah 160 remaja yang memiliki orang tua bercerai di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *ruminatio*n yang mengacu pada komponen *ruminatio*n Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003) dan skala *mindfulness* yang mengacu pada komponen *mindfulness* Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, dan Farrow (2008). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *pearson's product moment*.

Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai *R square* sebesar -0,479 dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *mindfulness* dan *ruminatio*n. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

### Kata kunci: *Mindfulness*, *Ruminatio*n

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA  
NIP. 198108132012101201



Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND RUMINATION IN ADOLESCENTS WHO HAVE DIVORCE PARENTS**

**Sisdalina Pijartara Marsevani<sup>1</sup>, Marisya Pratiwi<sup>2</sup>**

**ABSTRACT**

*This study aims to find out if there is a mindfulness relationship with rumination in adolescents who have divorce parents. The hypothesis in this study is that there is a relationship between mindfulness and rumination.*

*Respondents in this study were 160 adolescents who have divorce parents in Indonesia. The sampling technique used is non probability sampling. The measuring instrument used is the rumination scale which refers to the component of Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003) and the mindfulness which refers to the component of Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, dan Farrow (2008). Data analysis in this study used pearson's product moment*

*. The correlation of pearson's product moment shows the value of  $r = -0,479$  with the value  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). This suggest that there is negative and significant relationship between mindfulness and rumination. Thus, the proposed hypothesis is accepted.*

**Keyword: Mindfulness, Rumination**

**<sup>1</sup>Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University**

**<sup>2</sup>Lecturer of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University**

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA  
NIP.198108132012101201

Mengetahui,  
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197705212002122004

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap anak pasti senantiasa membutuhkan keluarga agar dapat tumbuh serta berkembang. Begitu pun dengan remaja yang juga membutuhkan keluarga untuk membimbing mereka melalui tugas-tugas perkembangan menuju ke masa dewasa (Fatchurrahmi & Sholichah, 2021). Peran keluarga yang baik pada masa remaja adalah mampu menerapkan fungsinya dengan benar agar remaja bisa melakukan pemecahan masalah, komunikasi, peran, respon afektif, keterlibatan afektif, dan kontrol perilaku (Ramadhany, Soeharto, & Verasari, 2016).

Meskipun keluarga memiliki peran penting bagi perkembangan remaja, situasi yang tidak diinginkan bisa saja terjadi dalam keluarga seperti misalnya perceraian orangtua (Hermansyah, 2019). Perceraian yang dilakukan oleh kedua orang tua akan sulit dimaafkan oleh anak mereka, khususnya ketika anak berada pada masa remaja (Azra, 2017). Perceraian kedua orang tua merupakan suatu hal yang cukup menakutkan untuk anak-anak terutama saat mereka berada di masa remaja yang akan mempengaruhi kondisi psikologi mereka (Juniarly, Mardhiyah, & Fitri, 2021).

Perceraian atau *divorced* merupakan berakhir atau putusnya hubungan antara suami dan istri dikarenakan konflik rumah tangga yang tidak dapat diselesaikan oleh kedua belah pihak (Hadianti, Nurwati, & Darwis, 2017). Selain itu menurut Matondang (2014) perceraian adalah putusnya ikatan pernikahan suami dan istri



setelah putusan pengadilan yang memiliki kekuatan hukum dan berlaku sejak berlangsungnya perkawinan. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab perceraian dalam pernikahan yaitu, pendidikan, usia dalam pernikahan, ekonomi, perselingkuhan, faktor campur tangan orang lain dalam keluarga, faktor perselisihan atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Ramadhani & Krisnani, 2019).

Di Indonesia sendiri perceraian bukan suatu hal yang baru. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 jumlah kasus perceraian mengalami peningkatan sebanyak 53,50% yaitu 447.743 kasus dibandingkan pada tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus yang disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran. Dilansir dari VIVA.co.id pada tahun 2020 sekitar 1.170 kasus perceraian terjadi dalam sehari atau 49 sampai dengan 50 kasus perceraian setiap jamnya. Hasil survei yang dilaksanakan oleh Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia (Badilag RI) pada tahun 2018 terdapat 850.000 anak yang menjadi korban dari perceraian yang dilakukan oleh orang tuanya.

Perceraian yang dilakukan oleh orang tua memberikan sumbangan yang besar terhadap kesehatan mental anak, dengan adanya perceraian orang tua hal ini dapat meningkatkan prevalensi gangguan mental pada anak (Tebeka, Hoertel, Dubertret, & Le Strat, 2016). Hal ini selaras dengan penelitian Untari, Puspa, dan Hafiduddin (2018) yang menyatakan bahwa perceraian orang tua dapat menjadi penyebab munculnya berbagai masalah emosional pada remaja seperti perasaan malu, sensitif, rendah diri, menarik diri dari lingkungan, serta kemungkinan besar mengalami

perubahan tingkah laku seperti menjadi pemarah, pembangkang, suka melamun, mudah tersinggung, suka menyendiri, dan sebagainya.

Lebih lanjut menurut Besharat, Soltani dan Mohammadian (2018) remaja korban perceraian akan memunculkan berbagai masalah psikologis seperti isolasi, kecemasan, depresi, masalah sosial, kekerasan, dan kesulitan dengan perhatian serta pemikiran. Selain itu menurut Siswanto (2020) pada saat kedua orangtua memutuskan untuk bercerai, remaja akan mengalami kesedihan yang mendalam dan berlangsung lama bahkan bisa berlangsung sepanjang hidupnya.

Reaksi emosional remaja terhadap perceraian orang tua akan dimulai dari merasa *shock*, kemudian mereka akan merasa ketakutan, kecemasan, merasa ketidakpastian akan masa depan, marah, perasaan bersalah atas apa yang terjadi, kebutuhan untuk beradaptasi dengan ketidakhadiran salah satu figur orang tua, kecewa, sedih, kecemburuan, dan kebencian (Zhumakulovna & Bakhriddinovna, 2021). Perceraian yang dilakukan kedua orang tua bahkan dimaknai oleh remaja sebagai suatu kejadian yang tidak menyenangkan dan menyakitkan bahkan remaja sering kali merasa lebih sakit daripada orang tua atau yang diketahui oleh orang lain (Safitri, 2017).

Menurut Michl, McLaughlin, Shepherd, dan Nolen (2013) peristiwa hidup yang penuh dengan tekanan seperti perceraian orang tua dapat meningkatkan *ruminatio*n pada remaja. Hasil penelitian oleh Besharat et al., (2018) telah mengungkapkan bahwa remaja dengan orang tua yang sudah bercerai mempunyai derajat *ruminatio*n yang lebih tinggi dan signifikan dibandingkan remaja yang orang tuanya tidak

bercerai. Tampaknya *ruminatio*n pada anak-anak akibat perceraian menjadi penyebab depresi karena mereka terlalu memikirkan alasan perceraian orang tuanya.

*Ruminatio*n yang dirasakan oleh remaja saat orang tua nya bercerai sering kali menjadi lingkaran setan yang sulit untuk mereka hentikan (Hilt & Pollak, 2012). Individu dengan *ruminatio*n yang tinggi akan memikirkan keadaan yang dirasainya secara mendalam mengenai mengapa hal tersebut dapat terjadi, apa akibat dari kejadian tersebut yang akhirnya membuat individu semakin memiliki perasaan negatif terhadap kejadian yang menimpanya (Shaleha, Yusainy, & Herani, 2018). Ketika remaja memiliki *ruminatio*n, maka remaja tersebut akan susah untuk melakukan pemecahan masalah secara aktif dan akan terus menerus terpaku pada masalah serta perasaan yang tidak menyenangkan tanpa melakukan tindakan apapun untuk mengurangi perasaan tersebut (Gull & Husain, 2019). *Ruminatio*n yang dirasakan oleh remaja tidak dapat menyelesaikan perasaan yang mereka rasakan melainkan hanya membuat remaja semakin ketakutan dan membuat pandangan, perasaan remaja terhadap perceraian orang tua semakin menjadi lebih buruk (Graham, 2014).

*Ruminatio*n dapat didefinisikan sebagai respon yang melibatkan fokus berulang pada kenyataan bahwa individu mengalami perasaan tertekan, sekaligus mengenai penyebab, makna, dan konsekuensi dari perasaan tertekan tersebut (Nolen-Hoeksema, 1991). *Ruminatio*n terbagi menjadi dua komponen yaitu *reflective pondering* atau perenungan secara netral dimana seseorang berupaya untuk menyelesaikan kesulitan dan masalah yang sedang dihadapi, dan *brooding* yang merupakan perenungan

negatif dimana seseorang berpikiran negatif mengenai permasalahan dan keadaan tidak menyenangkan yang dialaminya tanpa disertai usaha untuk menyelesaikan masalah tersebut (Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003).

*Rumination* akan meningkatkan efek suasana hati yang tertekan terhadap pemikiran individu mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan, membuatnya lebih mungkin menggunakan pikiran dan ingatan negatif yang diaktifkan oleh suasana hati mereka yang tertekan untuk memahami keadaan mereka saat ini. *Rumination* mengganggu pemecahan masalah yang efektif, dengan membuat pemikiran individu menjadi lebih pesimistis dan fatalistik (Nolen-Hoeksema, Blair, & Lyubomirsky, 2008). *Rumination* dapat mengarahkan remaja pada keadaan depresi dan menjadi seseorang yang penuh dengan perasaan cemas (McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007).

*Rumination* pada individu akan memunculkan lebih banyak pikiran negatif serta akan menjadi sebuah siklus yang akan mengurangi keterampilan seseorang dalam memecahkan masalah (Tatakovsky, 2018). Ketika individu berada dalam keadaan *rumination* mereka akan cenderung mengingat lebih banyak hal negatif yang terjadi pada individu tersebut di masa lalu, individu akan memaknai situasi yang sedang dihadapi ini secara lebih negatif, dan individu cenderung lebih putus asa tentang masa depan. *Rumination* yang tinggi cenderung akan membuat individu untuk berpikir secara repetitif, berulang-ulang, mengganggu, hingga tidak terkendali (Brinker & Dozois, 2009).

Pemikiran *ruminatio*n yang terjadi pada individu dapat dikurangi dengan meningkatkan *mindfulness* pada diri individu, dimana fokus perhatian individu hanya pada saat ini dan tidak akan menghakimi pengalaman dimasa batin lalu (Kearney, McDermott, Malte, Martinez, & Simpson, 2012). Dengan *mindfulness* seseorang mampu untuk menerima kejadian tidak menyenangkan yang terbentuk secara repetitif dan terbuka sehingga kecil kemungkinan individu untuk melakukan *ruminatio*n (Raes & Williams, 2010). Penurunan *ruminatio*n pada individu dapat diidentifikasi sebagai salah satu mekanisme kunci dari perubahan *mindfulness* dalam diri individu (Svendsen, Kvernenes, Wiker, & Dundas, 2017).

*Mindfulness* merupakan kecenderungan yang dimiliki oleh individu untuk memberikan perhatian secara penuh dan kesadaran pada hal-hal yang terjadi secara internal maupun eksternal, agar seseorang dapat lebih menerima dan tidak menghakimi pengalaman yang terjadi pada diri individu (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Pada *mindfulness* terdapat dua komponen menurut Cardaciotto et al. (2008) yaitu *awareness* atau kesadaran yang menggambarkan perilaku *mindfulness* yang dimiliki individu untuk lebih memusatkan perhatiannya pada peristiwa atau pengalaman yang terjadi pada dirinya saat ini daripada memikirkan peristiwa di masa lalu atau yang akan terjadi di masa depan, dan *acceptance* adalah menerima segala sesuatu yang terjadi pada diri individu tanpa menghakimi atau melakukan penilaian terhadap hal tersebut.

Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa terdapat manfaat dari *mindfulness*. Pada penelitian oleh Kanter, Kuczynski, Tsai, dan Kohlenberg (2018) menunjukkan

bahwa *mindfulness* dapat mengajarkan remaja untuk mengamati dan menyadari tekanan yang terjadi sebelum tekanan tersebut berkembang menjadi hal negatif pada dirinya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh Dyah dan Fourianalistyawati (2018) menyatakan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu untuk memaknai suatu pengalaman dan dapat membantu individu untuk mengurangi perasaan negatif yang sedang dirasakan. Remaja dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi akan menerima dirinya sendiri, mampu menjalani hubungan yang positif dengan orang lain, menunjukkan kemandirian, dapat mengontrol lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup dan mampu berkembang secara pribadi (Fatchurrahmi & Sholichah, 2021).

Berdasarkan penjelasan dan penjabaran diatas mengenai fenomena penelitian, peneliti menduga adanya hubungan antara *mindfulness* dengan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Sehingga dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Ruminatio*n pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan *mindfulness* dengan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari penjabaran diatas, secara spesifik tujuan yang ingin diketahui dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan *ruminaton* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan gambaran latar belakang hingga tujuan penelitian, maka diharapkan penelitian ini memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam membangun keilmuan psikologi dan menambah hasil penelitian yang sudah ada khususnya mengenai psikologi positif, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis dalam mengetahui *ruminaton* dan *mindfulness*.

#### 2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang bermanfaat bagi:

##### a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran bagi subjek penelitian yaitu remaja yang memiliki orang tua

bercerai untuk tidak memiliki *ruminatio*n dengan mengembangkan *mindfulness*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan subjek penelitian serta pembaca wawasan yang lebih luas mengenai pentingnya *mindfulness* pada setiap diri individu.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan rujukan atau referensi yang dapat memberikan informasi kepada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *ruminatio*n dan *mindfulness* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

### **E. Keaslian Penelitian**

Terkait penelitian mengenai hubungan *mindfulness* dengan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai belum pernah peneliti temui sebelumnya. Penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian yang hampir sama tetapi menggunakan variabel bebas dan terikat yang beda, kriteria subjek, metode analisis yang digunakan peneliti, jumlah populasi serta subjek yang berbeda. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk tetap menjaga keaslian penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Penelitian pertama mengenai “Hubungan antara *School Well-being* dengan *Ruminatio*n” yang dilakukan oleh Sandi Kartasasmita (2017). Subjek dalam



penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak dibatasi oleh jenis kelamin, fakultas, RAS maupun agama sebanyak 126 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *school well-being* dengan *ruminatio*n. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *school well-being* dengan *ruminatio*n. Namun, dari hasil penelitian pada dimensi ruminasi indikator depresi, terdapat hubungan dengan *school well-being* ( $r = -0.191$ ,  $p < 0.05$ ). Demikian pula dengan perhitungan untuk indikator *brooding* dalam ruminasi dengan indikator *health* dalam *school well-being* terdapat hubungan yang signifikan.

Perbedaan penelitian Sandi Kartasmita dengan penelitian yang ingin diteliti terletak pada subjek penelitian dan variabel bebas yang berbeda. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah 126 orang mahasiswa, sedangkan dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah remaja yang memiliki orang tua bercerai. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *school well-being* sedangkan dalam penelitian ini adalah *mindfulness*.

Penelitian kedua mengenai “Hubungan antara *Mindfulness* dan *Dispositional Forgiveness* Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai” dilakukan oleh Theresia Indira Shanti (2020). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja tengah dan akhir yang mengalami perceraian orang tua di usia 12-21 tahun sebanyak 57 orang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan *dispositional forgiveness* pada remaja dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan *dispositional forgiveness* pada remaja dengan orang

tua yang bercerai. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan menerima perasaan serta pikirannya sehingga membantu terjadinya *dispositional forgiveness* dalam individu.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Theresia Indira Shanti dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *dispositional forgiveness* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variabel terikat *ruminatio*n.

Penelitian ketiga mengenai “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Depresi Pada Remaja” yang dilakukan oleh Endang Fourianalisyawati dan Ratih Arrum Listiyandini (2017). Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah 200 remaja di Jabodetabek diambil berdasarkan jenis kelamin dan berusia 16-19 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan depresi pada remaja di Indonesia dan memberikan paduan untuk terapi *mindfulness* dalam mengatasi depresi remaja di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *mindfulness* dan depresi, terutama pada dimensi *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *mindfulness* pada dimensi *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*, maka semakin rendah skor depresi yang dimiliki remaja.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti terletak pada variabel dan subjek penelitian. Pada penelitian tersebut variabel yang digunakan adalah *mindfulness* dan depresi, sedangkan pada penelitian ini variabel

yang digunakan adalah *mindfulness* dan *ruminatio*n. Subjek pada penelitian tersebut adalah remaja Jabodetabek yang berjumlah 200 orang, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian keempat mengenai “Peran *Trait Mindfulness* (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai” yang dilakukan oleh Retty Fauzia dan Ratih Arruum Listiyandini (2018). Subjek dalam penelitian tersebut adalah remaja dengan orangtua bercerai di DKI Jakarta dengan rentang usia 12-21 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah tentang peran *trait mindfulness* (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri remaja dengan orang tua bercerai di DKI Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *trait mindfulness* (rasa kesadaran) berperan signifikan dengan kontribusi efektif sebesar 17,4% dalam menjelaskan penerimaan diri remaja dengan orangtua bercerai. Peran rasa kesadaran terhadap penerimaan diri bersifat positif, yang artinya peningkatan rasa kesadaran berperan terhadap peningkatan penerimaan diri dari pada remaja dengan orangtua bercerai. Hal ini mengindikasikan pentingnya memberi perhatian kepada rasa kesadaran dalam pengembangan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pada variabel yang digunakan. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *trait mindfulness* dan penerimaan diri sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel *mindfulness* dan *ruminatio*n.

Penelitian kelima mengenai “*Rumination* antara Usia Remaja dan Dewasa” oleh Faizah dan Nisrina Purnomo (2019). Subjek penelitian terdiri atas dua kelompok, yaitu remaja dengan usia 10 hingga 22 tahun, dan dewasa dengan usia 23 hingga 75 tahun keatas. Penelitian ini bertujuan untuk mencari apakah terdapat perbedaan *rumination* antara kelompok yang berusia remaja dan dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *rumination* antara usia remaja dan dewasa. Hasil juga menunjukkan bahwa kelompok subjek dengan usia remaja memiliki *rumination* yang lebih tinggi dibanding kelompok dewasa.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel dan subjek penelitian. Pada penelitian tersebut bersifat deksripsi dimana hanya menggunakan satu variabel saja yaitu *rumination*, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variabel *mindfulness* dan *rumination*. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah remaja dengan usia 10 hingga 22 tahun, dan dewasa dengan usia 23 hingga 75 tahun keatas. Sedangkan pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian keenam mengenai “*A Comparative Study of Rumination, Healthy Locus of Control, and Emotion Regulation in Children of Divorce and Normal Children*” yang dilakukan oleh Robab Besharat, Ebrahim Soltani Azemat, Abolfazl Mohammadian (2018). Pada penelitian ini jumlah subjek sebanyak 45 anak yang memiliki orang tua bercerai dan 45 anak dengan orang tua yang utuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *rumination*, *locus of control* yang sehat dan regulasi emosi pada anak dengan orang tua bercerai dan anak dengan orang tua yang tidak bercerai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan anak yang memiliki orang tua utuh, anak-anak dari orang tua yang bercerai memiliki *ruminatio*n jauh lebih tinggi, pengaturan emosi yang menekan dan *locus of control* orang lain yang kebetulan dan kuat, tetapi secara signifikan menurunkan regulasi emosi penilaian kembali dan *locus of control internal*.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel, subjek dan tempat penelitian. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *ruminatio*n, *healthy locus of control*, dan *emotion regulation*. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel *mindfulness* dan *ruminatio*n. Subjek yang digunakan pada penelitian tersebut adalah 45 anak dengan orang tua yang bercerai dan 45 anak dengan orang tua yang utuh di Tabriz City, Iran. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek remaja dengan orang tua yang bercerai di Indonesia.

Penelitian ketujuh mengenai “*The relationship between rumination, PTSD, and depression symptoms*” yang dilakukan oleh Michelle E. Roley, Meredith A. Claycomb, Ateka A. Contractor, Paula Dranger, Cherie Armour, dan Jon D. Elhai pada tahun (2015). Subjek penelitian ini terdiri dari 145 orang dewasa dengan berbagai macam trauma dan tingkat pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai apakah empat subtype *ruminatio*n memoderasi hubungan antara PTSD komorbiditas dan gejala MDD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *repetitive rumination* memoderasi hubungan antara gejala PTSD dan MMD simptom,

sedangkan *ruminatio*n antisipatif memoderasi hubungan antara gejala PTSD dan MDD pada tingkat rata-rata dan tingkat *ruminatio*n antisipatif yang lebih tinggi.

Terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin peneliti kaji yakni pada variabel dan subjek penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *ruminatio*n, PTSD, dan *depression symptoms*. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel *mindfulness* dan *ruminatio*n. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah 145 orang dewasa dengan berbagai macam trauma dan tingkat pendidikan, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek yaitu remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian kedelapan mengenai “*The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the Five Factor Model of personality*” yang dilakukan oleh Adam W. Hanley (2015). Subjek pada penelitian tersebut sebanyak 458 orang yang direkrut secara online dari kumpulan mata pelajaran perguruan tinggi di sebuah universitas besar di Tenggara. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *dispositional mindfulness* dan *the five factor model of personality*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Skor total DM ditemukan secara signifikan berkorelasi dengan masing-masing faktor kepribadian, menunjukkan hubungan terkuat antara DM dan *neuroticism* serta kesadaran. Hasil lebih lanjut menunjukkan bahwa *mindful* kecenderungan untuk menggunakan bahasa dalam deskripsi pengalaman internal dan eksternal, untuk bertindak dengan sengaja, dan untuk tetap tidak kritis terhadap pengalaman dikaitkan dengan faktor kepribadian yang teliti, menyenangkan, dan ekstraversi.

Terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin peneliti kaji yaitu pada variabel, subjek dan tempat penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah *mindfulness* dan *five factor personality*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel *mindfulness* dan *ruminatation*. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah sebanyak 458 orang yang direkrut secara online dari kumpulan mata pelajaran perguruan tinggi di sebuah universitas besar di Tenggara, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian kesembilan mengenai “*Discrimination hurts, but mindfulness may help: Trait mindfulness moderates the relationship between perceived discrimination and depressive symptoms*” yang dilakukan oleh Jazmin L. Brown-Iannuzzi, Kathryn C. Adair, B. Keith Payne, Laura Smart Richman, dan Barbara L. Fredrickson (2013). Subjek dalam penelitian tersebut berjumlah 642 orang dewasa di Amerika Serikat dengan menggunakan tahap *screening* bertujuan untuk mengumpulkan individu sebanyak mungkin untuk mendapatkan berbagai macam orang yang mengalami berbagai tingkat kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah *mindfulness* memoderasi hubungan antara diskriminasi yang dirasakan dan gejala depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhatian mungkin merupakan mekanisme koping yang berguna yang dapat mengurangi dampak psikologis dari diskriminasi. Selain itu, perhatian tampaknya memiliki manfaat tambahan di atas dan di luar emosi positif. Oleh karena itu, *mindfulness* tampaknya memberikan manfaat yang berbeda untuk target prasangka.

Terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin dikaji oleh peneliti yaitu variabel dan subjek penelitian. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *mindfulness*, *perceived discrimination*, dan *depressive symptoms*. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel penelitian *mindfulness* dan *ruminatation*. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah 642 orang dewasa di Amerika Serikat, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian yaitu remaja yang memiliki orang tua bercerai.

Penelitian kesepuluh mengenai “*An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy*” yang dilakukan oleh Michelle D. Keye, dan Aileen M. Pidgeon (2013). Subjek dalam penelitian tersebut adalah 39 mahasiswa laki-laki dan 102 mahasiswa perempuan dengan umur diatas 18 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksprolasi peran *mindfulness* dan *academic self-efficacy* dalam memprediksi resiliensi di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gabungan kesadaran dan efikasi diri akademik menyumbang sejumlah besar varians total dalam model resiliensi. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran dan efikasi diri akademik memiliki dampak yang signifikan pada ketahanan.

Terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin dikaji oleh peneliti adalah variabel penelitian dan subjek penelitian. Pada penelitian tersebut variabel yang digunakan adalah resiliensi, *mindfulness* dan *self-efficacy*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan penelitian variabel *mindfulness* dan *ruminatation*. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah 39 mahasiswa



laki-laki dan 102 mahasiswa perempuan dengan umur diatas 18 tahun. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek remaja dengan orang tua yang bercerai.

Berdasarkan uraian diatas, maka tidak ada kesamaan dengan penelitian sebelumnya dan berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti. Penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan *ruminaton* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai tidak ada yang meneliti sampai saat ini. Maka dari itu, topik penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ansyari, S., & Darmawan Z. (2020). Tiap jam terjadi 50 kasus perceraian di Indonesia. Retrived from <https://www.viva.co.id/berita/nasional/1331858-tiap-jam-terjadi-50-kasus-perceraian-di-indonesia> pada tanggal 19 februari 2022.
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang. *Psikoborneo*, 5(3), 529–540.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologis*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2016). Nikah, talak dan cerai, serta rujuk, 2007–2016. <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/893>. Diunduh pada tanggal 19 Februari 2022.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Besharat, R., Soltani Azemat, E., & Mohammadian, A. (2018). A comparative study of rumination, healthy locus of control, and emotion regulation in children of divorce and normal children. *Practice in Clinical Psychology*, 6(4), 207–214. <https://doi.org/10.32598/jpcp.6.4.207>
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 36(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/ab.20327>
- 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(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown-Iannuzzi, J. L., Adair, K. C., Payne, B. K., Richman, L. S., & Fredrickson, B. L. (2014). Discrimination hurts, but mindfulness may help: Trait mindfulness moderates the relationship between perceived discrimination and depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 56, 201–205.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1–19.

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, *15*(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S., & Updegraff, J. A. (2012). Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *41*(6), 760–770. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.698724>
- Chiesa, A. (2013). The difficulty of defining mindfulness: current thought and critical issues. *Mindfulness*, *4*(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>
- Cheung, R. Y. M., & Ng, M. C. Y. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: the underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, *10*(6), 1124–1135. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1069-y>
- Daphne M. Davis, P. D. and J. A. H. P. . (2012). Mindfulness-Benefits. *Monitor on Psychology*, *800*, 1–4.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *5*(1), 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Fatchurrahmi, R., & Sholichah, M. (2021). Mindfulness for adolescents from broken home family. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, *04*(02), 60–65.
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination antara usia remaja dan dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *15*(2), 152-162.
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran trait mindfulness (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. In *Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi* (pp. 152-163).
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, *5*(2), 115-122.
- Girgus, J. S., & Yang, K. (2015). Gender and depression. *Current Opinion in Psychology*, *4*, 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.01.019>
- Gull, M., & Husain, A. (2019). Rumination and mental health among parents of differently-abled children. *New Educational Review*, *56*(2), 285–301. <https://doi.org/10.15804/ner.2019.56.2.23>
- Graham, L. (2014). How self-compassion beats ruminations. Retrived From [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_self\\_compassion\\_beats\\_rumination](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_self_compassion_beats_rumination) tanggal 20 Maret 2023.
- Hadianti, S. W., Nurwati, R. N., & Darwis, R. S. (2018). Karakteristik individu resilien pada remaja berprestasi yang memiliki latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, *5*(1), 65-72.
- Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the five factor model of personality. *Personality and*

- Individual Differences*, 91, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.054>
- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 38(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9586-4>
- Hilt, L. M., & Pollak, S. D. (2012). Getting out of rumination: Comparison of three brief interventions in a sample of youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(7), 1157–1165. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9638-3>
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Im, S., & Follette, V. M. (2016). Rumination and mindfulness related to multiple types of trauma exposure. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(4), 395–407. <https://doi.org/10.1037/tps0000090>
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>
- Juniarly, A., Mardhiyah, S. A., & Fitri, N. G. (2021). Rumination in children from broken home: Can self-compassion and emotional intelligence reduce rumination? *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 70. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21972>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Johnson, D. P., Carr, F. A., & Whisman, M. A. (2015). Inter-parental conflict and rumination. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.1.1>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kang, Y., Rahrig, H., Eichel, K., Niles, H. F., Rocha, T., Lepp, N. E., Gold & Britton, W. B. (2018). Gender differences in response to a school-based mindfulness training intervention for early adolescents. *Journal of school psychology*, 68, 163-176.
- Kanter, J. W., Kuczynski, A. M., Tsai, M., & Kohlenberg, R. J. (2018). A brief contextual behavioral intervention to improve relationships: A randomized trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10(September), 75–84. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.001>
- Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara school well-being dengan rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 248. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.358>
- Keune, P. M., Bostanov, V., Hautzinger, M., & Kotchoubey, B. (2011). Mindfulness-

- based cognitive therapy (MBCT), cognitive style, and the temporal dynamics of frontal EEG alpha asymmetry in recurrently depressed patients. *Biological Psychology*, 88(2–3), 243–252. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.08.008>
- Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M., & Simpson, T. L. (2012). Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 101–116. <https://doi.org/10.1002/jclp.20853>
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J., Kong, F. C., Sun, X. J., & Fan, C. Y. (2018). Mindfulness and sleep quality in adolescents: Analysis of rumination as a mediator and self-control as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 122, 171-176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.031>
- Listiyandini, R. A., & Kusristanti, C. (2019). *Depression and Mindfulness among Adolescents with Parental Divorce*. August. <https://doi.org/10.2991/aicosh-19.2019.29>
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23–38. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.003>
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 339–352. <https://doi.org/10.1037/a0031994>
- Meyer, L. F., Taborda, J. G. V., Costa, F. A. da, Soares, A. L. A. G., Mecler, K., & Valença, A. M. (2015). Phenomenological aspects of the cognitive rumination construct. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 37(1), 20–26. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2014-0025>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is Mindful Parenting Associated with Adolescents' Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents' Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive* ÿ. Guilford Publications.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 519-534.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.840332>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199–203. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6>
- Ramadhany, P. A., Soeharto, T. N. E. D., & Verasari, M. (2016). Hubungan antara persepsi remaja terhadap keberfungsian keluarga dengan kematangan emosi pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1(1).
- Roley, M. E., Claycomb, M. A., Contractor, A. A., Dranger, P., Armour, C., & Elhai, J. D. (2015). The relationship between rumination, PTSD, and depression symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 180, 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.006>
- Rowe, A. C., Shepstone, L., Carnelley, K. B., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment security and self-compassion priming increase the likelihood that first-time engagers in mindfulness meditation will continue with mindfulness training. *Mindfulness*, 7(3), 642–650. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0499-7>.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 152–161.
- Selby, E. A., Fehling, K. B., Panza, E. A., & Kranzler, A. (2016). Rumination, Mindfulness, and Borderline Personality Disorder Symptoms. *Mindfulness*, 7(1), 228–235. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0432-5>
- Shanti, T. I., & Susanto, B. V. (2020). Hubungan antara mindfulness dan dispositional forgiveness pada remaja dengan orang tua bercerai. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 30–40.
- Shaleha, R. R. A., Yusainy, C. Al, & Herani, I. (2018). The mind anchor: peran trait rumination dalam struktur pengalaman afektif. *Mediapsi*, 4(1), 47–55. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.01.5>
- Siswanto, D. (2020). *Anak di persimpangan perceraian: memiliki pola asuh anak korban perceraian*. Airlangga University Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2013). *Midfulnes based cognitive*



therapy. 449.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2017). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71–82. <https://doi.org/10.1080/19012276.2016.1171730>
- Tan, L. B. G., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.709174>.
- Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the ruminative thought style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 633–646. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9492-1>
- Tatakovsky, M. (2018). Why ruminating is unhealthy and how to stop. <https://psychcentral.com/blog/why-ruminating-is-unhealthy-and-how-to-stop/>. Diunduh pada tanggal 4 November 2022.
- Tebeka, S., Hoertel, N., Dubertret, C., & Le Strat, Y. (2016). Parental divorce or death during childhood and adolescence and its association with mental health. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(9), 678–685. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000549>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Ruminative reconsider: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127(January). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036–1061. <https://doi.org/10.1037/a0030923>
- Zhao, S. Y., Ren, R. R., & Chen, W. (2023). A mediated moderation model of negative life events, self-esteem, rumination and parental divorce on depression among Chinese juvenile delinquents. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28626-9>
- Zhumakulovna, N. D., & Bakhridinovna, K. S. (2021). Peculiarities of relationship in families and their influence for the development of adolescents. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(3), 2389–2399.