

**PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP KEPUASAN
PERNIKAHAN PADA ISTRI YANG TIDAK BEKERJA**



SKRIPSI

**OLEH :
ANISA PATIKA SARI
04041181924006**

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

LEMBAR PENGESAHAN
MINDFULNESS DAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA ISTRI YANG
TIDAK BEKERJA
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

ANISA PATIKA SARI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 6 Januari 2023

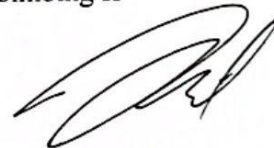
Susunan Dewan penguji

Pembimbing I



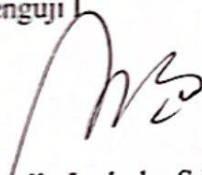
Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198704152018032001

Pembimbing II



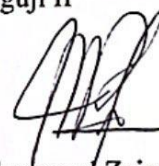
Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072082031001

Penguji I



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

Penguji II



Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 6 Januari 2023


Savang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN SKRIPSI**

Nama : Anisa Patika Sari
NIM : 04041181924006
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Mindfulness* Terhadap Kepuasan Pernikahan
Pada Istri yang Tidak Bekerja

Indralaya, 30 Desember 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198704152018032001

Dosen Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072082031001

Mengetahui,

Ketua
Bagian Psikologi



Savang Areng Marthiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan 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, 6 Januari 2023



Anisa Patika Sari
NIM. 04041181924006

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya, terima kasih untuk ibu dan ayah saya karena selalu mendukung saya di situasi apapun, mau berjuang demi melihat saya bahagia dan menyekolahkan saya sampai sarjana. Terima kasih karena tidak pernah lupa untuk mendoakan saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk kalian sebagai bukti bahwa kalian telah berhasil menjadi orang tua yang hebat.
2. Saudara, kerabat, sahabat, dan teman-teman saya. Terima kasih banyak saya ucapkan kepada saudara-saudara kandung saya terutama mbak saya yang sudah sangat berjasa dalam kehidupan perkuliahan saya. Terima kasih juga kepada mas amal, bangbi, bangfer, bang gung, dan mbak sari, serta sahabat-sahabat saya kuliah sekaligus partner saya dalam berjuang menyelesaikan skripsi, angel pecol awek ipoh beka ica dilak nauk, yang telah membantu saya selama proses perkuliahan, terima kasih untuk canda tawanya serta dukungannya, kehidupan kuliah saya jadi lebih berwarna berkat ada kalian. Saya yakin kita semua akan jadi orang yang hebat di bidang apapun itu,
3. Diri saya sendiri, terima kasih untuk tidak menyerah di situasi apapun yang kita hadapin. Mungkin, hal yang sekarang ini tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan hal yang akan kita lalui didepan nanti. Terima kasih sudah bisa bertahan di banyaknya baik-buruk kehidupan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan Rahmat-Nya kita masih dapat merasakan nikmat sehat, nikmat ilmu yang berguna dan dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Peran *Mindfulness* Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Istri yang Tidak Bekerja”. Peneliti mendapat banyak bantuan dan bimbingan sehingga peneliti dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah mempermudah dan memperlancar proses pengerjaan tugas ini
2. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
3. dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah S.Psi., M. SI., selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Rosada Dwi Iswari M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
6. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti
8. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog, selaku dosen penguji I peneliti

9. Bapak Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., M.A, selaku dosen penguji II peneliti
10. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
11. Responden penelitian, yaitu istri yang tidak bekerja, yang telah bersedia meluangkan dan memberikan waktunya untuk membantu peneliti.
12. Awek, angel, ipoh, beka, ica, dilak, nauk, dan pecol, serta teman-teman Kopi Pulang yang telah menemani dan membantu peneliti selama kehidupan perkuliahan
13. Kak Riki Zalki, yang sudah sangat membantu peneliti dan memberikan banyak saran serta nasihat kepada peneliti dalam menyusun skripsi.
14. Teman-teman kelas B dan Owlster Master yang sudah sama-sama berjuang dan selalu mengisi hari-hari perkuliahan yang akan menjadi kenangan

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar di masa mendatang penulisan skripsi ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca.

Indralaya, 1 Januari 2023

Peneliti,

Anisa Patika Sari
NIM 04041181924006

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Keaslian Peneltian	7
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Kepuasan Pernikahan	17
1. Pengertian Kepuasan Pernikahan	17
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepuasan Pernikahan	18
3. Dimensi Kepuasan Pernikahan.....	20
B. <i>Mindfulness</i>	24
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	25
2. Faktor-faktor pembentuk <i>Mindfulness</i>	25
3. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	26
C. Peranan <i>Mindfulness</i> Terhadap Kepuasan Pernikahan	29
D. Kerangka Berpikir.....	31

E. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1. Kepuasan Pernikahan	32
2. <i>Mindfulness</i>	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian	34
D. Metode Pengumpulan Data	35
1. Skala Kepuasan Pernikahan	36
2. Skala <i>Mindfulness</i>	37
E. Validitas dan Reliabilitas	38
1. Validitas.....	38
2. Reliabilitas.....	39
F. Metode Analisis Data.....	39
1. Uji Asumsi Penelitian.....	39
2. Uji Hipotesis Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	42
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	44
1. Persiapan Administrasi.....	44
2. Persiapan Alat Ukur	44
a. Skala Kepuasan Pernikahan	46
b. Skala <i>Mindfulness</i>	48
3. Pelaksanaan Penelitian	51
a. Tahap Pertama	51
b. Tahap Kedua.....	52
c. Tahap Ketiga	56
d. Tahap keempat	56
C. Hasil penelitian.....	59
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	59

2.	Deskripsi Data Penelitian	63
a.	Kategorisasi Kepuasan Pernikahan	64
b.	Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	65
3.	Hasil Analisis Data Penelitian	65
a.	Uji Normalitas	65
b.	Uji Linearitas.....	66
c.	Uji Hipotesis.....	67
D.	Hasil Analisis Tambahan	68
1.	Uji Beda <i>Mindfulness</i> dan Kepuasan Pernikahan pada Subjek Berdasarkan Usia Pernikahan	68
2.	Uji Beda <i>Mindfulness</i> dan Kepuasan Pernikahan pada Subjek Berdasarkan Jumlah Anak	69
3.	Uji beda <i>Mindfulness</i> dan Kepuasan Pernikahan pada Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Anak	70
4.	Uji beda <i>Mindfulness</i> dan Kepuasan Pernikahan pada Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Suami	71
5.	Uji beda <i>Mindfulness</i> dan Kepuasan Pernikahan pada Subjek Penelitian Berdasarkan Pendapatan Suami.....	72
6.	Uji beda <i>Mindfulness</i> dan Kepuasan Pernikahan pada Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Sosial.....	73
7.	Uji beda <i>Mindfulness</i> dan Kepuasan Pernikahan pada Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili (Asal Pulau Subjek)	74
8.	Uji Sumbangan Efektif Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i> Terhadap Kepuasan Pernikahan	75
9.	Uji Tingkat <i>Mean</i> pada Variabel Kepuasan Pernikahan	77
E.	Pembahasan.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		86
A.	Kesimpulan	86
B.	Saran.....	86
1.	Bagi Istri yang tidak bekerja	86
2.	Bagi Penelitian Selanjutnya.....	87
DAFTAR PUSTAKA		89
LAMPIRAN.....		96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	31
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Penilaian Setiap Aitem Skala Penelitian	36
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kepuasan Pernikahan	37
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Mindfulness</i>	38
Tabel 4.1 Distribusi Skala Kepuasan Pernikahan Aitem Valid dan Gugur	47
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Kepuasan Pernikahan	48
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i> Aitem Valid dan Gugur	50
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru <i>Mindfulness</i>	51
Tabel 4.5 Penyebaran Skala <i>Try out</i>	55
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian	58
Tabel 4.7 Deskripsi Usia Pernikahan Subjek Penelitian	59
Tabel 4.8 Deskripsi Jumlah Anak Subjek Penelitian	60
Tabel 4.9 Deskripsi Pekerjaan Suami Subjek Penelitian	60
Tabel 4.10 Deskripsi Pendapatan Suami Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.11 Deskripsi Aktivitas Sosial Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.12 Deskripsi Domisili (Asal Pulau) Subjek Penelitian	62
Tabel 4.13 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	63
Tabel 4.14 Formulasi Kategorisasi	64
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi Variabel Kepuasan Pernikahan Subjek.....	64
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i> Subjek Penelitian.....	65
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	66
Tabel 4.18 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	66
Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis	67
Tabel 4.20 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Pernikahan Subjek	68
Tabel 4.21 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Anak Subjek	69

Tabel 4.22 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Anak Subjek	70
Tabel 4.23 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan Suami Subjek	71
Tabel 4.24 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendapatan Suami Subjek.....	72
Tabel 4.25 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Aktivitas Sosial Subjek.....	73
Tabel 4.26 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Domilisi (Asal Pulau) Subjek	75
Tabel 4.27 Deskripsi Uji Sumbangan Efektif Aspek <i>Mindfulness</i> Terhadap Kepuasan Pernikahan	76
Tabel 4.28 Deskripsi Hasil Uji Sumbangan Efektif Aspek <i>Mindfulness</i> Terhadap Kepuasan Pernikahan	77
Tabel 4.29 Deskripsi Uji Tingkat <i>Mean</i> pada Variabel Kepuasan Pernikahan.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	97
LAMPIRAN B	108
LAMPIRAN C	116
LAMPIRAN D	147
LAMPIRAN E.....	155
LAMPIRAN F.....	160
LAMPIRAN G	163

PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP KEPUASAN PERNIKAHAN PADA ISTRI YANG TIDAK BEKERJA

Anisa Patika Sari¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan pada istri yang tidak bekerja. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada peran *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan.

Partisipan pada penelitian ini adalah 200 istri yang tidak bekerja dan usia pernikahannya masih berada pada rentang 0-10 tahun di Indonesia. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala kepuasan pernikahan yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada dimensi dari Hendrick (1988) serta juga skala *mindfulness* yang disusun oleh peneliti mengacu pada aspek dari Baer dan Krietemeyer (2006).

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *simple regression*. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan data nilai *R square* sebesar 0,157 dengan nilai *F* sebesar 34,935 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Dengan demikian hipotesis penelitian ini dapat diterima dimana kontribusi *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan sebesar 15,7%.

Kata Kunci: Kepuasan Pernikahan, *Mindfulness*, Istri yang tidak bekerja

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198704152018032001

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072082031001



Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi,



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

THE ROLE OF MINDFULNESS ON MARITAL SATISFACTION IN NON-WORKING WIFE

Anisa Patika Sari¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRACT

This study aims to determine the role of mindfulness on marital satisfaction in non-working wives. The hypothesis of this study is that there is a role for mindfulness.

Participants in this study were 200 non-working wives and their marriage age was in the range 0-10 years in Indonesia. Marital satisfaction scale refers to dimension of marital satisfaction from Hendrick (1988). This study used sampling technique purposive sampling. The measuring instrument used in this study is the marital satisfaction scale compiled by researchers refers to dimensions of marital satisfaction from Hendrick (1988) and also the mindfulness scale refers to aspects of mindfulness for Baer and Krietemeyer (2006).

Data analysis in this study used simple regression. The results of simple regression shows $R^2 = 0,157$, $F = 34,935$, $p = 0,000$ ($p < 0,005$). This means that mindfulness has a significant role toward marital satisfaction. Thus, the hypothesis could be accepted and mindfulness contribution toward marital satisfaction is 15,7%.

Keyword: Marital Satisfaction, Mindfulness

¹*Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

²*Lecturer of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

Pembimbing I

Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198704152018032001

Pembimbing II

Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072082031001



Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi,

Sayang A Reza Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 19805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan merupakan penyatuan antara laki-laki dan perempuan yang berasal dari latar belakang yang berbeda dalam ikatan janji untuk hidup bersama selamanya (Güven, 2017). Setiap pasangan yang memutuskan untuk menjalin ikatan pernikahan akan selalu mendambakan rumah tangga yang ideal dan senantiasa diliputi oleh rasa kasih sayang, penuh kedamaian, ketentraman, dan kebahagiaan (Olfah, 2019). Pada kehidupan pernikahan, umumnya seorang laki-laki akan berperan sebagai suami dan bertugas mencari nafkah, sedangkan wanita akan berperan sebagai ibu rumah tangga yang bertugas memenuhi kebutuhan yang diperlukan dalam rumah tangga (Fairuz & Satriadi, 2022).

Pembagian peran dan tugas rumah tangga antara suami dan istri masih sangat dipengaruhi oleh cara pandang masyarakat mengenai peran *gender* yang ada (Putri & Lestari, 2015). Menurut Notopuro (Yare, 2021) umumnya, pandangan masyarakat masih menempatkan seorang suami sebagai pencari nafkah dan seorang istri akan lebih ditempatkan dalam kewajiban mengurus kebutuhan rumah dan anak. Hal ini menyebabkan munculnya pandangan bahwa seorang istri hanyalah sekedar wanita yang memiliki tiga fungsi yaitu, memasak, melahirkan anak, berhias, dan hanya memiliki tugas di dapur dan kasur.

Selain itu, pada budaya Indonesia sendiri, terutama budaya Jawa, masih sangat menganut sistem patriarki yang cukup kuat. Pada sistem ini wanita diposisikan

lebih rendah dibanding laki-laki, baik pada sektor publik maupun rumah tangga (Sihite, 2007). Istri dalam budaya Jawa dikenal dengan istilah *kanca wingking*, yang berarti teman belakang. Istilah tersebut menggambarkan istri sebagai teman untuk mengurus dan mengelola urusan rumah tangga khususnya, urusan dalam mengurus anak, mencuci, memasak, membersihkan rumah, dan sebagainya (Putri & Lestari, 2015).

Menurut Handayani (2006), peran seorang istri yang tidak bekerja atau yang lebih dikenal sebagai ibu rumah tangga merupakan peran yang sangat melelahkan karena dilakukan secara terus menerus dan tidak mendapatkan upah sama sekali. Seorang ibu rumah tangga juga mempunyai tanggung jawab yang besar atas sesuatu yang terjadi pada keluarga dan tempat tinggalnya. Tidak hanya memiliki beban kerja yang banyak dan ketat, ibu rumah tangga juga mempunyai kebutuhan konstan untuk mengurus rumah tangga dan keluarganya setiap hari (Anggraini, 2018).

Menurut Litiloly dan Swastiningsih (2014), masalah yang akan dialami ibu rumah tangga juga dapat timbul dikarenakan suaminya bekerja dalam jangka waktu yang cukup lama. Hal tersebut membuat timbulnya rasa takut dan curiga sehingga dapat terjadi pertengkaran dan membuat hubungan renggang. Selain itu, permasalahan tersebut juga akan memberikan dampak psikologis tersendiri bagi para ibu rumah tangga karena harus mengurus banyak pekerjaan rumah dan anak dengan sendirian (Kurniawan, 2014).

Menurut Yustari dan Sari (2020), dalam kesehariannya seorang ibu rumah tangga selalu melakukan rutinitas yang monoton sehingga dapat menimbulkan

adanya perasaan mudah khawatir, sedih, dan mudah merasa bosan. Ibu rumah tangga juga dapat mengalami rasa frustrasi yang tinggi karena pekerjaannya dalam mengurus rumah tangga merupakan pekerjaan yang dilakukan tanpa henti, tanpa upah, dan melelahkan (Pujiastuti & Retnowati, 2004). Selain itu, mereka akan memiliki rasa ketergantungan terhadap suami, kurang stimulasi sosial dan intelektual, kurang penghargaan, serta merasakan ketidakpuasan dalam berbagai hal (Lewis, 1986). Suryani (2008) juga menjelaskan bahwa, seorang ibu rumah tangga seringkali dianggap sebagai individu yang tidak menarik, membosankan, dan tidak dapat mengembangkan potensi dan pengetahuan mereka.

Banyaknya permasalahan yang dialami oleh ibu rumah tangga tersebut membuat kepuasan pernikahan pada ibu rumah tangga menjadi rendah. Hal tersebut didukung oleh Wardhani (2015) yang menjelaskan bahwa, ibu rumah tangga memiliki kepuasan pernikahan yang lebih rendah dibandingkan dengan istri yang bekerja. Hal ini disebabkan oleh ibu rumah tangga yang sangat menggantungkan hidupnya pada suami dan kurang mandiri. Selain itu, seorang ibu rumah tangga juga hanya terfokus pada rutinitas didalam rumah saja yang mengakibatkan mereka tidak dapat bertukar pikiran mengenai pekerjaan dan cenderung tidak memiliki pengetahuan yang terbuka seperti para istri yang bekerja.

Umumnya, seorang istri akan memiliki kepuasan pernikahan yang rendah pada usia awal pernikahan atau masa sepuluh tahun pernikahan (Glenn, 1988). Hal ini dikarenakan, pada masa ini pasangan suami istri masih belajar untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru yang dimunculkan oleh pasangan mereka (Williams, Sawyers, & Wahlstrom, 2009). Selain itu, masa sepuluh tahun pertama pernikahan

merupakan masa yang sulit untuk dilalui karena pasangan suami istri tidak dapat memprediksi tekanan dan konflik yang mungkin dapat timbul dalam kehidupan pernikahan (Walgito, 2004). Hal tersebut menyebabkan kepuasan pernikahan pada individu yang berada pada masa sepuluh tahun pertama pernikahan umumnya akan lebih rendah dibandingkan dengan individu yang telah melewati masa sepuluh tahun (Enache, 2013).

Kepuasan pernikahan sendiri didefinisikan oleh Bradbury, Fincham, dan Beach (2000) sebagai kondisi mental yang menggambarkan persepsi seseorang mengenai kelebihan dan kekurangan dari pernikahan yang dijalannya. Selain itu, Hendrick (1988) juga mendefinisikan kepuasan pernikahan sebagai penilaian seorang individu mengenai perasaan, pikiran, maupun perilaku terhadap pasangannya dalam menjalani hubungan pernikahan. Individu yang puas akan hubungan pernikahannya akan lebih bahagia dan memiliki kesehatan mental yang baik (Lippman, Ward, & Seabrook, 2014). Sedangkan, apabila individu tidak puas dengan hubungan pernikahannya maka individu tersebut dapat merasa frustrasi dan *stress* dalam menjalani hubungannya (Rhoades, Dush, Atkins, Stanley, & Markman, 2011).

Kepuasan pernikahan dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah tingkat *mindfulness* seseorang. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Burpee dan Langer (2005) yang membuktikan bahwa *mindfulness* berperan cukup kuat terhadap kepuasan dalam hubungan pernikahan. Individu yang memiliki *mindfulness* yang tinggi dinilai akan lebih dapat menciptakan lingkungan yang positif, terbuka, dan rasa penerimaan yang tinggi mengenai sudut pandang yang

berbeda dari pasangannya. Tingkat *mindfulness* yang tinggi dapat membuat individu memiliki rasa penerimaan yang tinggi terhadap semua kondisi pasangannya sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya konflik dan membuat pasangan lebih bahagia (Simou & Moraitou, 2018).

Mindfulness sendiri didefinisikan oleh Kabat-Zinn (2015) sebagai tingkat kesadaran yang membuat seseorang memberikan perhatiannya secara penuh pada tujuan yang sudah dia buat tanpa memberikan penilaian. Menurut Simou dan Moraitou (2018) *mindfulness* dapat membuat seorang individu menerima pasangannya dengan tidak menghakimi kekurangan pasangannya. Hal ini dapat berdampak pada pengurangan konflik dalam hubungan dan menjadikan hubungan pernikahan lebih bahagia. *Mindfulness* juga dinyatakan dapat membawa seorang individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi, dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai, serta akan membawa individu tersebut untuk melakukan regulasi diri atas perhatian dari waktu ke waktu (Williams & Kabat-Zin, 2013).

Mindfulness didefinisikan juga oleh Baer dan Krietemeyer (2006) sebagai suatu bentuk kesadaran diri yang berpusat pada waktu saat ini dan tanpa menghakimi atau menyalahkan apa yang terjadi. Selain itu, Baer dan Krietemeyer (2006) membagi *mindfulness* menjadi lima aspek yaitu, mengamati (*observing*), menjelaskan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dirasakan (*nonjudging to inner experience*), dan tidak menanggapi apa yang dirasakan (*nonreacting to inner experience*).

Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih toleran terhadap pengalaman negatif (Hayes-Skelton & Graham, 2013). Naik, Harris, dan Forthun (2013) juga menjelaskan bahwa, *mindfulness* juga dapat membantu seorang individu dalam menghadapi tekanan sehari-hari, dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik. Selain itu Karremans, Kappen, Schellekens dan Schoebi (2020) juga menjelaskan bahwa, individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi akan cenderung lebih mudah menerima bahwa pasangannya tidak sempurna dan terkadang melakukan hal yang dapat memicu timbulnya emosi negatif

Berdasarkan hasil paparan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat peran *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan pada istri yang tidak bekerja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada peran *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan pada istri yang tidak bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang diajukan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan pada istri yang tidak bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan mengenai peran *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan pada istri yang tidak bekerja dan diharapkan menambah wawasan ilmu yang bermanfaat bagi ilmu psikologi, terutama di bidang ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Istri

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan informasi bagi seorang istri yang tidak bekerja mengenai peran *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan, sehingga istri yang tidak bekerja tersebut dapat meningkatkan *mindfulness* yang berdampak pada kepuasan pernikahannya.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan masukan dan kontribusi dalam pengembangan teori, penambahan informasi, serta pengetahuan mengenai *mindfulness* dan kepuasan pernikahan.

E. Keaslian Penelitian

Banyak penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain terkait dengan variabel bebas maupun variabel terikat pada penelitian ini. Namun, dari apa yang telah peneliti cari serta ketahui bahwa belum ada penelitian yang meneliti tentang peran antara *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan pada istri yang tidak bekerja, penelitian ini merupakan sebuah penelitian yang menggunakan metode

penelitian kuantitatif. Peneliti akan memaparkan bahwa penelitian ini memang belum ada yang sama dan akan membandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya.

Variabel *mindfulness* dan kepuasan pernikahan pernah diteliti oleh Shakir, Aziz, dan Carmergam (2021) dengan judul penelitian “*Financial Well-Being, Mindfulness and Marital Duration as Predictors of Relationship Satisfaction among Married Couples in Malaysia*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prediktor potensial yang terdiri dari kesejahteraan finansial, *mindfulness*, dan durasi pernikahan terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan menikah di Malaysia. Penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran berupa skala *Charge Financial Distress, Mindfulness Attention Awareness Scale*, dan *Couple Satisfaction Index*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan finansial dan *mindfulness* terhadap kepuasan pernikahan, sedangkan untuk durasi pernikahan ditemukan tidak memiliki hubungan dengan kepuasan pernikahan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Shakir, dkk (2021) dengan yang dilakukan peneliti terletak pada variabel bebas yang digunakan yang dimana penelitian tersebut menggunakan variabel bebas berupa kesejahteraan finansial dan *mindfulness* sedangkan peneliti menggunakan satu variabel bebas berupa *mindfulness*. Perbedaan selanjutnya terletak pada subjek yang digunakan dimana penelitian Shakir, dkk (2021) menggunakan subjek berupa pasangan yang telah menikah sedangkan peneliti menggunakan subjek berupa istri yang tidak bekerja. Selain itu, penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan instrumen

pengukuran yang berbeda dari penelitian Shakir, dkk (2021) yang dimana peneliti menggunakan skala yang disusun sendiri berdasarkan dimensi kepuasan pernikahan Hendrick (1988) dan aspek *mindfulness* Baer dan Krietemeyer (2006).

Selanjutnya variabel *mindfulness* pernah diteliti pada penelitian yang dilakukan oleh Kappen, Karremans, Burk, dan Buyukcan-Tetik (2018) yang berjudul “*On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance*”. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah perilaku *mindfulness* mempunyai peran terhadap penerimaan pasangan yang didefinisikan sebagai kemampuan dan kemauan untuk menerima ketidaksempurnaan pasangan, dan apakah penerimaan pasangan menjelaskan peran antara *mindfulness* dan kepuasan hubungan. alat ukur yang digunakan berbentuk kuesioner (*self-report questionnaire*). Skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini adalah antara lain; FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*) yang digunakan untuk mengukur sifat *mindfulness*; Untuk mengukur penerimaan pasangan digunakan skala *partner acceptance*; dan untuk mengukur kepuasan hubungan digunakan skala *The Investment Model Scale*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sifat *mindfulness* terkait dengan sikap menerima terhadap kekurangan pasangan romantis. Data dari ketiga studi menjelaskan mengenai peran antara sifat *mindfulness* dan penerimaan pasangan, yang pada gilirannya dikaitkan dengan kepuasan hubungan, baik dalam peserta tanpa dan dengan pelatihan *mindfulness* formal.

Perbedaan yang dilakukan peneliti dan penelitian yang dilakukan oleh Kappen, dkk (2018) terletak pada variabel terikat yang digunakan, yang dimana pada

penelitian Kappen, dkk (2018) menggunakan variabel terikat berupa kepuasan hubungan romantis, sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat kepuasan pernikahan. Selanjutnya, perbedaan pada penelitian Kappen, dkk (2018) terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian tersebut menggunakan subjek berupa orang dewasa yang sedang menjalani hubungan romantis sedangkan, pada penelitian yang akan peneliti lakukan akan menggunakan subjek berupa istri yang tidak bekerja.

Variabel kepuasan pernikahan pernah diteliti oleh Naemi (2018) dengan judul penelitian “*Relationship between basic psychological needs satisfaction with resilience and marital satisfaction in teachers*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebutuhan dasar psikologis dengan resiliensi dan kepuasan pernikahan pada guru di Iran. Penelitian ini melibatkan sebanyak 174 guru wanita yang mengajar pada jenjang SMP. Hasil penelitian ini menunjukkan semua variabel dalam kebutuhan dasar psikologis mempunyai korelasi positif yang signifikan dengan resiliensi dan kepuasan pernikahan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Naemi (2018) dan yang akan dilakukan peneliti terletak pada jumlah variabel yang dimana penelitian Naemi (2018) menggunakan 3 variabel yang terdiri dari satu variabel bebas dan dua variabel terikat sedangkan peneliti akan meneliti dengan menggunakan 2 variabel yang terdiri dari satu variabel bebas dan variabel terikat. Kemudian, perbedaan juga terdapat pada variabel bebas dan satu variabel terikat yang digunakan, yang dimana Naemi (2018) menggunakan variabel bebas berupa kebutuhan dasar psikologis dan salah satu variabel terikatnya adalah resiliensi, sedangkan peneliti akan melakukan

penelitian menggunakan variabel bebas berupa *Mindfulness*. Pada penelitian Naemi (2018) menggunakan instrumen untuk mengukur kepuasan pernikahan berupa skala yang dikembangkan oleh Fowers dan Olson (1989) sedangkan peneliti akan menggunakan instrumen pengukuran kepuasan pernikahan menggunakan skala yang disusun sendiri berdasarkan dimensi kepuasan pernikahan Hendrick (1988).

Variabel *mindfulness* juga pernah diteliti oleh Botaya, Torres, Atalaya, Jimenez, Villajos, Moreno, Campayo, dan Martos (2021) dengan judul penelitian “*Mindfulness in Primary Care Healthcare and Teaching Professionals and its Relationship with Stress at Work: a Multicentric Cross-Sectional Study*”. Penelitian ini merupakan studi *cross-sectional* yang menggunakan kuesioner online yang dirancang sendiri oleh peneliti. Kuesioner penelitian ini disebar kepada para tenaga profesional dibidang kesehatan seperti, dokter, residen, ataupun perawat. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologis yaitu skala *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang digunakan untuk mengukur *mindfulness*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi akan memiliki tingkat *stress* kerja yang lebih rendah.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Botaya, dkk (2021) dengan yang dilakukan oleh peneliti yakni terletak pada fenomena yang dibahas. Pada penelitian yang dilakukan Botaya, dkk (2021) menggunakan fenomena mengenai para tenaga kesehatan seperti dokter, residen, dan perawat sedangkan, pada penelitian yang akan peneliti lakukan fenomenanya adalah berupa istri yang tidak bekerja. Selain itu, perbedaan pada penelitian ini adalah pada penelitian Botaya, dkk (2021) *mindfulness* akan dikaitkan dengan stress kerja pada tenaga kesehatan sedangkan,

peneliti akan mengaitkan *mindfulness* pada kepuasan pernikahan pada istri yang tidak bekerja.

Variabel kepuasan pernikahan juga pernah diteliti oleh Paramita dan Suarya (2018) dengan judul penelitian “Peran Komunikasi Interpersonal dan Ekspresi Emosi terhadap Kepuasan Perkawinan Pada Perempuan di Usia Dewasa Madya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komunikasi interpersonal dan ekspresi emosi terhadap kepuasan perkawinan pada perempuan di usia dewasa madya. Subjek penelitian ini merupakan perempuan yang berusia dewasa madya dan telah memiliki anak yang beranjak dewasa dan menikah di Kota Denpasar. Instrumen pengukuran yang digunakan berupa skala kepuasan perkawinan, skala komunikasi interpersonal, dan skala ekspresi emosi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran antara komunikasi interpersonal dan ekspresi emosi terhadap kepuasan perkawinan pada perempuan di usia dewasa madya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel bebas yang digunakan dimana penelitian Paramita dan Suarya (2018) menggunakan variabel bebas berupa komunikasi interpersonal dan ekspresi emosi sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas berupa *mindfulness*. Selain itu, perbedaan terletak juga pada subjek penelitian yang dilakukan dimana peneliti akan menggunakan subjek berupa istri yang tidak bekerja. Instrumen pengukuran yang akan digunakan peneliti juga berbeda dengan penelitian Paramita dan Suarya (2018), yang dimana penelitian tersebut menggunakan skala kepuasan pernikahan yang disusun berdasarkan aspek Fower dan Olson (1993) sedangkan peneliti akan

menggunakan skala kepuasan pernikahan yang disusun berdasarkan dimensi Hendrick (1988).

Kemudian, variabel kepuasan pernikahan juga pernah diteliti oleh Maulina dan Atika (2020) dengan judul penelitian “Hubungan Komunikasi dengan Kepuasan Pernikahan pada Ibu Rumah Tangga Penggemar Tayangan Drama Korea”. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar hubungan komunikasi dengan kepuasan pernikahan pada ibu rumah tangga penggemar drama korea. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe eksplanatif. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala komunikasi pernikahan dan kepuasan pernikahan. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara komunikasi pernikahan dan kepuasan pernikahan pada ibu rumah tangga penggemar drama korea.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada variabel bebas yang digunakan yang dimana penelitian ini menggunakan variabel bebas berupa komunikasi pernikahan sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas berupa *mindfulness*. Pada penelitian ini juga menggunakan subjek berupa ibu rumah tangga penggemar drama korea sedangkan peneliti akan menggunakan subjek berupa istri yang tidak bekerja. Perbedaan selanjutnya juga terletak pada judul yang akan diteliti yang dimana penelitian ini menggunakan judul hubungan yang berarti dua variabel saling berkaitan sedangkan peneliti menggunakan judul peran yang berarti bahwa variabelnya bersifat satu arah atau satu variabel dapat muncul karena dipengaruhi variabel lain.

Selanjutnya, penelitian mengenai *mindfulness* pernah diteliti oleh Fourianalistyawati, Listiyandini, dan Fitriana (2016) dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dan Kualitas Hidup Orang Dewasa”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain asosiatif. Penelitian ini menggunakan 324 partisipan yang terdiri dari 182 orang pria dan 142 orang wanita. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala psikologis yang terdiri dari dua macam yaitu; Skala FFMQ yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* dan skala WQ 5D5L untuk mengukur kualitas hidup. Hasil pada penelitian ini menyatakan bahwa *trait mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup sehari-hari khususnya pada domain kesehatan mental serta persepsi akan status kesehatan.

Perbedaan pada penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada variabel terikat yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fourianalistyawati, dkk (2016), variabel terikat yang digunakan adalah kualitas hidup sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan variabel terikat berupa kepuasan pernikahan. Selain itu juga, pada penelitian yang dilakukan oleh Fourianalistyawati, dkk (2016) menggunakan subjek penelitian berupa orang dewasa, sedangkan peneliti menggunakan subjek berupa istri yang tidak bekerja.

Selanjutnya, variabel *mindfulness* juga pernah diteliti oleh Amru dan Ambarini (2021) yang berjudul “Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *trait mindfulness* terhadap kesepian pada orang dewasa awal. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologis yang terdiri dari skala multidimensi *Five-Facets of Mindfulness* (FFMQ) untuk mengukur *trait mindfulness* dan *The*

University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA) untuk mengukur kesepian pada individu. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang dirumuskan, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara *trait mindfulness* dengan kesepian pada orang dewasa awal. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak pada arah yang berlawanan, dengan kata lain peningkatan pada *trait mindfulness* diikuti dengan penurunan pada tingkat kesepian demikian pula sebaliknya. Hasil dari penelitian ini konsisten dengan penelitian lain yang serupa.

Peneliti menemukan sejumlah perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Amru dan Ambarini (2021) dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Pada penelitian yang dilakukan Amru dan Ambarini (2021) menggunakan variabel terikat berupa kesepian sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat berupa kepuasan pernikahan. Kemudian, subjek yang dilakukan pada penelitian Amru dan Ambarini (2021) berupa orang dewasa awal sedangkan, peneliti menggunakan subjek berupa istri yang tidak bekerja.

Penelitian mengenai *Mindfulness* juga pernah dilakukan oleh Rahman, Permana, dan Hidayat (2019) yang berjudul “Peran *Mindfulness* dalam Meningkatkan *Behavioral Self Control* Remaja”. Tujuan penelitian adalah untuk menguji sejauhmana kontribusi dari *mindfulness* terhadap *behavioral self-control*. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi yang terdiri dari, skala *Assessment of Mindfulness by Self-Report*, dari *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* untuk mengukur *mindfulness* dan skala *Behavioral Self Control* yang disusun oleh peneliti berdasarkan *Behavioral self-control*. Hasil pada

penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* dan *behavioral self-control* ternyata cukup seimbang dan tidak terlalu beda secara kuantitatif. Namun, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian terbukti bahwa *mindfulness* mempunyai peranan dan dapat memprediksi *behavioral self-control*.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan Rahman, dkk (2019) terletak pada variabel terikat yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman, dkk (2019) menggunakan variabel terikat berupa *behavioral self-control* yang dimana subjek yang digunakan berupa remaja. Sedangkan, peneliti akan menggunakan variabel terikat berupa kepuasan pernikahan dengan subjek berupa istri yang tidak bekerja.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan oleh peneliti di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain terdahulu, baik dari segi subjek ataupun dari segi variabel yang digunakan, sehingga penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adianto, J., & Fedryansyah, M. (2018). Peningkatan Kualitas Tenaga Kerja Dalam Menghadapi Asean Economy Community. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(2), 77. <https://doi.org/10.24198/focus.v1i2.18261>
- Aman, J., Abbas, J., Nurunnabi, M., & Bano, S. (2019). The relationship of religiosity and marital satisfaction: The role of religious commitment and practices on marital satisfaction among Pakistani respondents. *Behavioral Sciences*, 9(3), 30.
- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara trait *mindfulness* dan kesepian pada orang dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1064-1074.
- Anggraini, A.P. (2018). Ibu rumah tangga adalah profesi “terberat” dibanding pekerjaan lainnya. Diakses pada 19 oktober 2022. <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/17/075000420/ibu-rumah-tangga-adalah-profesi-terberat-dibanding-pekerjaan-lainnya>
- Ardhani, F. (2015). Perbedaan kepuasan perkawinan pada wanita suku bugis, jawa, dan banjar di kecamatan balikpapan selatan kota balikpapan. *EJurnal Psikologi*, 3(1), 358–368.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of *mindfulness*-and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-Based Treatment Approaches*, 3–27. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2>.
- Bahr, S. J., Chappell, C. B., & Leigh, G. K. (1983). Age at marriage, role enactment, role consensus, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 795-803.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of *mindfulness* in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bird, G., & Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. US: McGraw-Hill.Inc
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness : a proposed operational definition*. *Clinical Psychology : Science & Practice*, Vol. 11, No. 3, 230-241.
- Botaya, R. M., Torres, L. A. P., Atalaya, J. C. V. M., Jimenez, C. P., Villajos, N. L., Moreno, C. B., Campayo, J. G., & Martos, H. M. (2021). *Mindfulness* in

- primary care healthcare and teaching professionals and its relationship with stress at work: a multicentric cross-sectional study. *BMC family practice*, 22(1), 1-9. Doi: 10.1186/s12875-021-01375-2
- BPS. (2022). Statistik indonesia 2022. In *Badan Pusat Statistik* (03200.205;1101001, Vol. 1101001). <https://www.bps.go.id/publication/2022/02/25/0a2afea4fab72a5d052cb315/statistik-indonesia-2022.html>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of *marital satisfaction*: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). *Mindfulness* and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43–51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and *mindfulness*. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7, 299-310. Doi: 10.5964/ijpr.v7i2.133.
- Duvall, E. R. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development*. Harper & Row.
- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A. M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T. S., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, D., ... Sorokowska, A. (2020). Global perspective on marital satisfaction. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21), 1–15. <https://doi.org/10.3390/su12218817>
- Enache, R. G. (2013). Study on the relationship between communication and marital attachment in Romanian families. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 811-814.
- Fairuz, F., & Satriadi, S. (2022). Harga diri dan kepuasan pernikahan terhadap kualitas hidup ibu rumah tangga yang tidak bekerja. *Psimphoni*, 3(2), 104-112.
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016). Hubungan *mindfulness* dan kualitas hidup orang dewasa. In *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesian (FIPI)*, (1), 1-12.
- Fitriyani, F., Nurwati, N., & Humaedi, S. (2016). Peran Ibu Yang Bekerja Dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13626>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family psychology*, 7(2), 176.

- Germer, C. K. (2005). *Mindfulness what Is It? What does it matter?. Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Publications
- Glenn, N. D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 569–576.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gobout, N., Morissette Harvey, F., Cyr, G., & Bélanger, C. (2020). Cumulative Childhood Trauma and Couple Satisfaction: Examining the Mediating Role of *Mindfulness*. *Mindfulness*, 11(7), 1723–1733. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01390-x>
- Greenberg, J., Reiner, K., & Meiran, N. (2012). “Mind the trap”: *mindfulness* practice reduces cognitive rigidity. *PloS one*, 7(5), e36206. Doi: 10.1371/journal.pone.0036206
- Güven, N. (2017). Analysis of the theses about marital adjustment. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4 (2), 5463. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2017.02.006>
- Handayani, A. (2016). Kepuasan perkawinan pada wanita menikah antara wanita karier dan ibu rumah tangga. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 5, 149-155.
- Handayani, C. S., & Novianto, A. (2004). *Kuasa Wanita Jawa*. Yogyakarta: LKiS.
- Hayes-Skelton, S., & Graham, J. (2013). Decentering as a common link among *mindfulness*, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(03), 317–328. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000902>
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*, 50(1), 93. doi: 10.2307/352430.
- Indonesia, R. (2022). Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 18 Tahun 2022 tentang Upah Minimum Pegawai. *Jakarta: Kementerian Ketengakerjaan*.
- Irham, & Herwanis, D. (2020). *Perbandingan Kualitas Hidup Antara Ibu Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga; Tinjauan Pustaka Hasil Penelitian Tahun 2015 – 2020*. 4, 1–13.
- Isma, M. N. P., & Turnip, S. S. (2019). Personality Traits and Marital Satisfaction in Predicting Couples’ Attitudes Toward Infidelity. *Journal of Relationships Research*, 2011. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.10>
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). *Mindfulness*, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.

- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543–1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Karremans, J. C., Kappen, G., Schellekens, M., & Schoebi, D. (2020). Comparing the effects of a *mindfulness* versus relaxation intervention on romantic relationship wellbeing. *Scientific reports*, 10(1), 1-10.
- King, M. E. (2016). Marital satisfaction. *Encyclopedia of family studies*, 1-2.
- Kurniawan, D. (2014). *Gambaran psychological well-being istri prajurit mi-ad yang tergabung sebagai kontingen garuda dalam misi perdamaian di lebanon* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana).
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA, US: Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Larson J.M. (2014). *Relationship satisfaction, attitudes toward infidelity, Facebook, and infidelity*. Nashville, TN: Trevecca Nazarene University.
- Leong, J. L. T., Chen, S. X., Fung, H. H. L., Bond, M. H., Siu, N. Y. F., & Zhu, J. Y. (2020). Is Gratitude Always Beneficial to Interpersonal Relationships? The Interplay of Grateful Disposition, Grateful Mood, and Grateful Expression Among Married Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64–78. <https://doi.org/10.1177/0146167219842868>
- Lewis, J. M. (1986). *Family Stucture and Stress*. Family process.
- Lippman, J. R., Ward, L. M., & Seabrook, R. C. (2014). Isn't it romantic? Differential associations between romantic screen media genres and romantic beliefs. *Psychology of popular media culture*, 3(3), 128.h.
- Litolily, F., & Swastiningsih, N. (2014). *Manajemen stres pada istri yang mengalami long distance marriage* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory and Science*. NewYork : Routledge Taylor & Francis Group.
- Maulina, N., & Atika, A. (2020). Hubungan Komunikasi dengan Kepuasan Pernikahan pada Ibu Rumah Tangga Penggemar Tayangan Drama Korea. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 301-318.

- Mitchell, B. A. (2016). Happily ever after? Marital satisfaction during the middle adulthood years. In J. Bookwala (Ed.), *Couple relationships in the middle and later years: Their nature, complexity, and role in health and illness* (pp. 17–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14897-002>
- Moghadam, N. K., & Kazerooni, G. (2017). A study of *mindfulness*-based stress reduction's effectiveness on marital satisfaction in women. *International Journal of Health Studies*, 3(1).
- Naemi, A. M. (2018). Relationship between basic psychological needs satisfaction with resilience and marital satisfaction in teachers. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 4(2), 78. 10.4103/jepr.jepr_67_16
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). *Mindfulness: an introduction*. *Edis*, 2013(8). <https://doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013>
- Nouri, M., Mohadeseh, H. K., Frouzan, A., Ahmad, K., & Mohammad, A. (2019). Marital satisfaction and related factors among married women. *International Journal of Health Sciences*, 4(August 2017), 11–15. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v4i4.480>
- Odinka, P. C., Nduanya, U. C., Odinka, J. I., Muomah, R. C., Amadi, K. U., Ezeme, M. S., & Ndukuba, A. C. (2019). Socio-demographic variables, mindful awareness and marital satisfaction among nursing mothers in southeast nigeria. *American journal of Humanities and Social Sciences Research*, 03(10), 63-75.
- Olfah, H. (2019). Keluarga ideal. *An-Nahdhah*, 12(2), 201-224
- Paramita, N. K. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Peran komunikasi interpersonal dan ekspresi emosi terhadap kepuasan perkawinan pada perempuan di usia dewasa madya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 241-253.
- Pujiastuti, E & Retnowati, S. (2004). Kepuasan pernikahan dengan depresi pada kelompok wanita menikah yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 1, (2), 1-9
- Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2015). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72-85.
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran *mindfulness* dalam meningkatkan behavioral self-control pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110-117.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366-374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Safitri, P. I., Zuriyati, & Rohman, S. (2022). PERIBAHASA MASYARAKAT JAWA SEBAGAI CERMIN KEPRIBADIAN PEREMPUAN JAWA. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 11(3), 211–220.

- Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W., & Lee, T. R. (2005). After “I do”: The newlywed transition. *Marriage & Family Review*, 38(1), 45-67.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Sharf, R. H. (2015). Is *mindfulness* buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 470–484. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>
- Shakir, A. Y. M., Aziz, D. A., & Carmegam, S. (2021). Financial well-being, *mindfulness* and marital duration as predictors of relationship satisfaction among married couples in Malaysia. *Polish Psychological Bulletin*, 322-326.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?*. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY. Doi: 10.1007/978-0-387-09593-6_2.
- Simou, P., & Moraitou, D. (2018). The association between *mindfulness* and romantic relationship satisfaction in adults. *Hellenic Journal of Psychology*, 15, 289-301.
- Sihite, R. (2007). *Perempuan, kesetaraan dan keadilan “suatu tinjauan berwawasan gender”*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Stone, E. A., & Shackelford, T. (2007). Marital satisfaction. *Encyclopedia of social psychology*, 2, 541-544.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Suryani, I. (2008). Perbedaan kepuasan perkawinan antara wanita bekerja dan wanita tidak bekerja. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D.O. (2006). *Social Psychology 12th ed*. New Jersey: Pearson Education Group, Inc.
- Undang-Undang Republik Indonesia nomor 1 Tahun 1974 tentang *perkawinan*, tanggal 2 januari 1974, Bandung: Fokusmedia, 2016.
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2018). Efficacy of Emotion-Focused Couples Communication Program for Enhancing Couples’ Communication and Marital Satisfaction Among Distressed Partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(2), 79–88. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9375-6>
- Walgito, B (2004). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. (ed-2). Yogyakarta: Andi.
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage and Family Review*, 45(4), 412–429. <https://doi.org/10.1080/01494920902828219>

- Wardhani, B. S. R. (2015). *Perbedaan kepuasan pernikahan pada wanita bekerja dan tidak bekerja*. Tugas Akhir. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Weliangan, H. D. (2022). *Mindfulness and Assertive Communication Effect Towards Husbands and Wives Marital Satisfaction*. *International Journal of Research Publications*, 104(1), 931–940.
- Wijayanti, A. T., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Kepuasan Pernikahan Pada Wanita yang Bekerja Sebagai Penyuluh di Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Empati*, 5(April), 282–286.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: diverse perspective on its meaning, origins, and applications*. Routledge.
- Williams, B.K., Sawyer, S. C., & Wahlstrom, C. M. (2006). *Marriages, families, & intimate relationships: A Practical Introduction*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Yalcintas, S., & Pike, A. (2021). Co-parenting and marital satisfaction predict maternal internalizing *problems* when expecting a second child. *Psychological Studies*, 66(2), 212–219. doi:10.1007/s12646-021-00620-z
- Yare, M. (2021). Peran ganda perempuan pedagang dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga di kelurahan karang mulia distrik samofa kabupaten biak numfor. *Jurnal Komunikasi, Politik & Sosiologi*, 3(2), 17-28.
- Yekta, F. F., Yaghubi, H., Mootabi, F., Roshan, R., Fesharaki, M. G., & Omidi, A. (2019). Effect of *mindfulness* on psychological distress, emotion regulation, and marital satisfaction. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 4(2), 49-56.
- Yustari, A., & Sari, J. D. E. (2020). Perbedaan tingkat kepuasan hidup ibu bekerja dan ibu rumah tangga. *IKESMA*, 16(1), 1-6.