

## **Mindfulness dan Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri** (*Mindfulness and Marital Satisfaction in Married Couples*)

**Delvia Eka Ariana, Ratih Eka Pertiwi**

Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

<sup>\*)</sup>*ratihekapertiwi@umm.ac.id*

### **Abstrak**

Adanya ketidaksesuaian akan peran dan harapan antara masing-masing pasangan dapat mengakibatkan ketidakpuasan dalam hubungan pernikahan, padahal kepuasan pernikahan sangat diperlukan sebagai fondasi utama bagi pasangan suami istri dalam membangun kehidupan rumah tangga melalui hubungan pernikahan yang bahagia dan harmonis. Sikap *mindfulness* dinilai dapat digunakan sebagai upaya untuk mencapai kepuasan pernikahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik sampling *incidental sampling*. Terdapat 156 subjek dalam penelitian ini dengan kriteria pasangan menikah yang telah mempunyai anak dan berusia 19-40 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah ENRICH *Marital Satisfaction Scale* (EMS) dan *Five Factor Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan dengan nilai  $r = 0,434$ ;  $p < 0,01$ . Hasil ini bermakna semakin tinggi *mindfulness* pada individu maka semakin tinggi pula kepuasan pernikahan. Begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah *mindfulness* maka kepuasan pernikahan yang dirasakan akan semakin rendah.

**Kata kunci:** *Mindfulness*, Kepuasan Pernikahan, Pasangan Suami Istri.

### **Abstract**

*The existence of a mismatch of roles and expectations between each partner can result in dissatisfaction in establishing a marriage relationship. Meanwhile, marital satisfaction is needed as the main foundation for married couples in order to achieve harmonious marriage relationships. Mindfulness is useful in enhancing marital satisfaction. The purpose of this study was to determine the relationship between mindfulness and marital satisfaction in married couples. This study used a quantitative approach correlational design and incidental sampling technique. There were 156 subjects in this study with the criteria of married couples in the age range of 19-40 years and already had children. The measurement tools used were the ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMS) and the Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The results of the study indicated that there is a significant relationship between mindfulness and marital satisfaction  $r = 0,434$ ;  $p < 0,01$ . It can be inferred that the higher the mindfulness in the individual, the higher the marital satisfaction, and vice versa if mindfulness is lower the perceived marital satisfaction will be lower.*

**Keywords:** *Mindfulness, Marital Satisfaction, Married Couples.*

### **PENDAHULUAN**

Pernikahan adalah suatu proses yang mengikat dua individu dengan segala perbedaan yang ada menjadi satu kesatuan sehingga dapat membina sebuah keluarga baru. Menurut Odinka dkk., (2019)

pernikahan adalah proses yang menyatukan laki-laki dan perempuan secara intim untuk saling melengkapi dengan melibatkan keluarga besar dari kedua pasangan. Dalam pernikahan, setiap individu tentu memiliki berbagai macam perbedaan dalam dirinya

yang dapat dilihat melalui segi nilai, sikap, keyakinan, kepribadian, pengalaman masa lalu dan harapan (Shella & Rangkuti, 2013).

Perbedaan-perbedaan tersebut dapat membuat seseorang memiliki ekspektasi terhadap sesuatu yang dipercaya berdasarkan pengalaman. Hasil penelitian Rannu (2020) menyatakan bahwa 91% individu memiliki ekspektasi terhadap konsep pernikahan yang sempurna dan mendambakan pasangan ideal. Selain itu, 94% subjek memiliki harapan dalam segi penerimaan pasangan, di mana setiap individu ingin selalu merasa diterima oleh pasangannya dalam keadaan suka dan duka. Adapun persentase tertinggi sebesar 96% menunjukkan bahwa individu berharap pasangan dapat saling membantu dan melalui masa sulit bersama, berkembang bersama, setia, jujur, tulus, mampu mendidik anak bersama, saling menghormati dan dapat memenuhi kebutuhan dalam berbagai aspek pernikahan [lainnya](#). Data tersebut menunjukkan bahwa dalam kehidupan pernikahan, setiap pasangan akan membawa kebutuhan, harapan dan keinginannya (Soraiya dkk., 2016). Oleh karena itu, suami dan istri akan berharap bahwa masing-masing pasangannya dapat memenuhi setiap kebutuhan hidup dengan layak serta mampu membangun keluarga yang harmonis.

Akan tetapi, tidak semua pasangan dapat dengan mudah untuk memenuhi setiap kebutuhan dan membina rumah tangga sesuai dengan apa yang diharapkan oleh masing-masing. Selain itu, seringkali harapan dan kebutuhan terlalu besar dan tidak realistis, sehingga baik suami maupun istri tidak dapat memenuhinya (Prasko dkk., 2017). Hasil *preliminary study* yang peneliti lakukan di poli psikologi sebuah RSUD dengan menggunakan metode wawancara, menunjukkan bahwa beberapa pasangan cenderung merasakan adanya perbedaan ekspektasi yang dihadapi dari sebelum menikah dengan setelah menikah. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pasangan yang merasa bahwa setelah menikah mereka cenderung merasa tidak cocok dengan sikap dan [kebiasaan](#) yang dimiliki oleh masing-masing pasangannya. Kemudian, terdapat pasangan yang tidak puas dengan hubungan pernikahan yang

sedang dijalani karena tidak terpenuhinya hubungan seksual. Ada pula pasangan yang setelah menikah seringkali mengalami pertengkaran akibat kurang adanya sikap yang terbuka dalam berkomunikasi antara suami dan istri dan salah satu dari pasangan cenderung kurang menunjukkan bentuk perhatian kepada pasangannya. Selain itu, terdapat juga perselisihan yang terjadi antara mertua dengan menantu karena perbedaan pendapat dalam cara mengasuh anak.

Gambaran fenomena tersebut menunjukkan bahwa akan selalu ada sifat dan perilaku pasangan yang kurang ideal dari sudut pandang suami maupun istri yang dapat memicu munculnya emosi negatif seperti perasaan kesal, kecewa, marah serta rasa enggan untuk menerima bahwa pasangan tidak sempurna (Kappen dkk., 2018). Kondisi ini dapat menimbulkan adanya konflik dari waktu ke waktu (Prasko dkk., 2017). Lebih lanjut, munculnya perasaan tidak puas pada diri individu dalam menjalani suatu hubungan pernikahan ketika harapannya tidak dapat terpenuhi (Vannier & O'Sullivan, 2018). Apabila dalam pernikahan, pasangan suami istri merasakan adanya ketidakpuasan dalam hubungan yang sedang dijalani maka akan berakibat pada munculnya perselisihan dan tekanan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Dwima, 2019). Selain itu, hubungan pernikahan yang tidak memuaskan dapat meningkatkan gangguan psikologis dan ketidakstabilan pernikahan bahkan hingga berujung pada perceraian (Girma, 2020; Harahap & Lestari, 2018).

Kepuasan dalam pernikahan sangat diperlukan sebagai fondasi utama bagi pasangan suami istri dalam membangun dan membina kehidupan rumah tangga melalui hubungan pernikahan yang bahagia dan sejahtera. Nouri dkk., (2019) menjelaskan kepuasan pernikahan sebagai suatu keadaan di mana suami dan istri merasa bahagia dan puas dengan pernikahan mereka. Sementara itu, menurut Veronika & Afdal (2021) kepuasan pernikahan merupakan proses evaluasi yang dilakukan dan dirasakan secara subjektif oleh masing-masing pasangan tentang kualitas pernikahan mereka yang telah dijalani

selama ini berdasarkan segala aspek dalam pernikahan. Dengan kata lain setiap individu akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan akan hubungan yang sedang dijalani dengan tingkatan yang berbeda-beda sesuai dengan pengalaman yang dirasakan masing-masing berdasarkan kebutuhan dan aspek-aspek dalam pernikahan.

Bühler dkk., (2021) menjelaskan bahwa menjaga hubungan dengan penuh kepuasan dan rasa bahagia merupakan keinginan setiap individu, akan tetapi setelah bertahun-tahun kepuasan relasi akan mengalami penurunan. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain seperti hubungan interpersonal, keagamaan, kehidupan seksual, kesamaan minat, hubungan dengan mertua, kondisi finansial, sikap terhadap perkawinan, kemampuan menghadapi konflik serta kesesuaian peran dan harapan (Srisusanti & Zulkaida, 2013). Selain itu, menurut Zaheri dkk., (2016) faktor demografis seperti durasi pernikahan, perbedaan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak juga turut menjadi pengaruh dalam kepuasan pernikahan. Penelitian lainnya menyebutkan faktor lain seperti *body image* (Riza dkk., 2021) dan pengungkapan diri sebagai faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan (Firmanto & Pertiwi, 2023)

Berdasarkan penjabaran fenomena di atas, kesesuaian peran dan harapan menjadi salah satu prediktor yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam pernikahan. Kepuasan pernikahan dapat ditingkatkan dengan melibatkan sikap *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan sikap yang ditunjukkan oleh individu dalam bertindak secara sadar dan fokus tanpa memberikan suatu reaksi maupun penilaian pada perilaku, pikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini. Leonard dkk., (2018) mendefinisikan *mindfulness* sebagai teknik yang mengarahkan perhatian dan kesadaran pada saat ini sebagai bentuk untuk mengasah perhatian dan proses emosional. Sedangkan menurut Moghadam & Kazerooni (2017) *mindfulness* merupakan suatu kondisi dengan penuh konsentrasi dan atensi yang berpusat pada masalah

saat ini tanpa adanya pikiran negatif dan rasa cemas akan masa depan.

Dengan melibatkan sikap *mindfulness* individu akan belajar untuk lebih menerima dan menoleransi segala perbedaan dan ketidaksesuaian yang sedang dialami. Penelitian Davis & Hayes (2011) menunjukkan beberapa manfaat dari *mindfulness* diantaranya seperti meningkatkan regulasi emosi, empati, kasih sayang, fleksibilitas, menurunkan stress, kecemasan, reaktivitas, menumbuhkan hubungan intrapersonal dan interpersonal. Selain itu, *mindfulness* juga dapat meningkatkan kepuasan dalam relasi romantis (Karremans dkk., 2020) dan kepuasan pernikahan (Jones dkk., 2011).

Didukung juga dengan beberapa hasil penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Burpee & Langer, (2005) yang menjelaskan bahwa ada hubungan yang kuat antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan. Dijelaskan lebih lanjut dari hasil penelitiannya menunjukkan apabila *mindfulness* menjadi salah satu faktor yang turut berperan secara langsung dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Hal ini menunjukkan bahwa keterikatan pasangan dalam melibatkan keterbukaan akan pengalaman baru dan sadar terhadap sesuatu konteks dapat menumbuhkan perasaan puas dan terpenuhinya kepuasan pernikahan. Menurut Hadits dkk., (2020) *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang melaksanakan *homeschooling* mandiri. Kemudian, Ismaeilzadeh & Akbari (2020) menunjukkan bahwa *mindfulness-based cognitive therapy* memberikan pengaruh kepada peningkatan *sexual self-efficacy* dan *marital satisfaction*. Menurut Weliangan (2022) *mindfulness* dan gaya komunikasi asertif berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan pernikahan pasangan suami istri. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa pasangan suami istri yang memiliki kesadaran dan mampu melihat perbedaan, menyesuaikan diri dan menyadari setiap momen dalam hubungan yang sedang dijalani dapat menumbuhkan perasaan senang, bahagia, dan puas yang mana adanya *mindfulness* dapat memberikan pengaruh terhadap

pasangan untuk memiliki pola komunikasi yang asertif.

Berdasarkan pemaparan di atas, menunjukkan bahwa individu yang *mindful* akan memiliki sikap yang terbuka akan suatu keadaan dirinya baik secara positif maupun negatif. Berbeda dengan individu yang *mindlessness*, individu akan terpaku dengan pola perilaku yang tidak fleksibel dan tidak peka terhadap suatu situasi (Burpee & Langer, 2005). Hal yang menjadi pembeda dalam penelitian ini yaitu terdapat pada sasaran sampel yang digunakan. Penelitian ini ditujukan pada pasangan menikah yang telah mempunyai anak dan berusia 19-40 tahun dengan pertimbangan bahwa memiliki anak dapat memberikan dampak positif maupun negatif pada kepuasan pernikahan. Dalam penelitian Onyishi dkk., (2012) menyatakan bahwa jumlah anak merupakan salah satu prediktor dalam kepuasan pernikahan, di mana memiliki anak dapat membawa kebahagiaan bagi keluarga. Sedangkan menurut Ghahremani dkk., (2017) bertambahnya jumlah anak dapat menurunkan kepuasan pernikahan, di mana memiliki anak dapat memberikan tuntutan-tuntutan yang dapat meningkatkan stress pada orang tua dari segi financial dan waktu. Selain itu, dalam penelitian ini, peneliti mengkaji hubungan *mindfulness* dan kepuasan pernikahan berdasarkan faktor demografis seperti pendidikan, usia pernikahan dan jumlah anak. Urgensi dalam penelitian ini adalah ketika setiap pasangan suami istri dapat mencapai dan merasakan kepuasan dalam hubungan pernikahannya dengan didasari sikap yang positif, dapat menerima segala perbedaan dan ketidaksesuaian antara pasangan serta memiliki sudut pandang yang terbuka dalam menghadapi segala situasi tanpa memberikan suatu penilaian tertentu, hal ini dapat menggambarkan bagaimana hubungan suami dan istri dapat terikat dalam kurun waktu yang lama. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2017) merupakan sebuah metode yang menggunakan data penelitian berupa angka dan dianalisis secara statistik. Kemudian, desain penelitian korelasional menurut Ismail (2018) merupakan desain penelitian yang merujuk pada proses analisis yang digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel secara kebetulan, yang artinya siapa saja subjek yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memiliki kecocokan dengan kriteria yang telah ditetapkan maka mereka dapat dijadikan sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, didapatkan subjek sebanyak 156 orang. Adapun karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) pasangan menikah yang telah mempunyai anak, (2) berusia 19-40 tahun.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kepuasan pernikahan adalah ENRICH *Marital Satisfaction Scale* yang dikembangkan oleh Fowers & Olson (1993) dan telah dimodifikasi oleh Safira (2022). Skala ini terdiri dari 15 item pernyataan yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepuasan pernikahan yang meliputi *personality issues, communication, conflict resolution, financial management, leisure activities, sexual relationship, children and parenting, family and friends, equalitarian roles, religious orientation* dan *idealistic distortion*. Skala ini memiliki indeks validitas sebesar 0,810-0,893 dan indeks reliabilitas *Cronbach  $\alpha$*  0,856. Alat ukur ini berbentuk skala *likert* yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat lima pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju”, “Tidak Setuju”, “Netral”, “Setuju”, “Sangat Setuju”.

Sementara itu, instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* yaitu *Five Facets of Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang dikembangkan oleh Baer dkk., (2006) dan telah dimodifikasi oleh Jannah, (2019). Skala ini terdiri dari

39 item pernyataan yang disusun berdasarkan lima aspek *mindfulness* yaitu mengamati (*observing*), menjelaskan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi yang dirasakan (*non judging to inner experience*), dan tidak menanggapi apa yang dirasakan (*non reactivity to inner experience*). Skala ini memiliki indeks reliabilitas *Cronbach  $\alpha$*  0,869. Alat ukur ini berbentuk skala *likert* yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat lima pilihan jawaban yaitu “1 = Tidak Pernah”, “2 = Seseekali”, “3 = Kadang-kadang”, “4 = Sering”, “5 = Sangat Sering”. Nilai 1, 2, 3, 4, 5 diberikan ketika menunjukkan item *favorable* sedangkan jika item *unfavorable* diberikan nilai terbalik yaitu 5, 4, 3, 2, 1.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian kepada pasangan menikah yang berusia 19-40 tahun dan telah memiliki

anak pada tanggal 23 Mei 2023 hingga 8 Juni 2023 secara *online* menggunakan *google form* dan disebarikan melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, maupun *twitter* dalam bentuk poster dengan melampirkan *link google form* agar lebih mudah untuk menjangkau subjek dari berbagai domisili di Indonesia. Kemudian proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS* uji korelasi untuk menguji hubungan antara variabel *mindfulness* dan kepuasan pernikahan. Setelah itu, peneliti menginterpretasikan hasil analisis data dan menarik kesimpulan dari seluruh hasil penelitian.

## HASIL

Berikut hasil dari pengelompokan kategorisasi dari variabel *mindfulness* dan kepuasan pernikahan subjek penelitian dapat dilihat melalui Tabel 1.

**Tabel 1.** Kategorisasi *Mindfulness* dan Kepuasan Pernikahan

Variabel	Mean	SD	Kategori	T-score	n	%
Kepuasan Pernikahan	50,00	9,122	Rendah	$\leq 50$	72	46,2%
			Tinggi	$\geq 50$	84	53,8%
<i>Mindfulness</i>	50,00	11,649	Rendah	$\leq 50$	85	54,5%
			Tinggi	$\geq 50$	71	45,5%

Tabel 2. Menunjukkan data deksriptif perbedaan mean pada kedua kelompok. Dilihat dari angka yang didapat, laki-laki menunjukkan mean yang lebih tinggi, baik pada kepuasan pernikahan maupun *mindfulness*.

Uji asumsi ini dilakukan untuk menguji kelayakan terkait dengan jenis analisis yang digunakan dalam penelitian dengan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan dari uji normalitas *kolmogorov smirnov* dalam penelitian

ini, menunjukkan bahwa hasil residual dapat dikatakan berdistribusi normal dengan nilai  $p = 0,058$ ;  $p > 0,05$ . Artinya data dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan melakukan uji linearitas. Sementara itu, hasil uji linearitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai *deviation from linearity* Sig. sebesar 0,173;  $p > 0,05$ . Artinya, terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan.

**Tabel 2.** Data Deksriptif Perbedaan Mean pada Kedua Kelompok

	Group	N	Mean	SD	SE
Kepuasan Pernikahan	Laki-laki	40	63,25	8,393	1,327
	Perempuan	116	59,42	9,191	0,853
<i>Mindfulness</i>	Laki-laki	40	126,00	13,555	2,143
	Perempuan	116	123,44	10,904	1,012

**Tabel 3.** Uji Komparasi *Mindfulness* dan Kepuasan Pernikahan Berdasarkan Jenis Kelamin

	Statistic	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Kepuasan Pernikahan	2,321	154	0,022	3,828	1,649	0,569
<i>Mindfulness</i>	1,200	154	0,232	2,560	2,133	-1,653

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepuasan pernikahan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan ( $t(154) = 2,321$ ;  $p < 0,022$ ). Perempuan ( $M = 59,42$ ;  $SD = 9,191$ ) memiliki tingkat kepuasan yang lebih rendah daripada laki-laki ( $M = 63,25$ ;  $SD = 8,393$ ).

Pada skor *mindfulness* tidak terdapat perbedaan yang antara kedua kelompok, dengan  $t(154) = 1,200$ ;  $p > 0,232$ . Perempuan ( $M = 123,44$ ;  $SD = 10,904$ ) memiliki tingkat *mindfulness* yang tidak jauh berbeda dengan laki-laki ( $M = 126,00$ ;  $SD = 13,555$ ).

**Tabel 4.** Uji Perbedaan *Minfulness* dan Kepuasan Pernikahan Berdasarkan Usia Pernikahan

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2$
Usia Pernikahan	351,763	5	70,353	0,841	0,523	0,027
Residual	12545,794	150	83,639			
Usia Pernikahan	545,569	5	109,114	0,799	0,552	0,026
Residual	20487,989	150	136,587			

Hasil Uji Anova untuk melihat perbedaan kepuasan pernikahan dapat dilihat di Tabel 4. Berdasarkan usia pernikahan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara berbagai kategori usia pernikahan, yaitu < 1 tahun, 1-5 tahun, 6-10 tahun, 11-15 tahun, 16-20 tahun dan > 20 tahun dengan kepuasan pernikahan. Uji Anova pada keenam kelompok, menunjukkan

adanya nilai  $F(5,150) = 0,841$ ;  $p > 0,523$ .

Sementara itu, pada variabel *mindfulness* juga tidak ditemukan perbedaan yang signifikan apabila dianalisis dari usia pernikahan < 1 tahun, 1-5 tahun, 6-10 tahun, 11-15 tahun, 16-20 tahun dan > 20 tahun. Uji Anova pada keenam kelompok ditunjukkan dengan nilai  $F(5,150) = 0,799$ ;  $p > 0,552$ .

**Tabel 5.** Uji Perbedaan *Mindfulness* dan Kepuasan Pernikahan Berdasarkan Pendidikan

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2$
Pendidikan	451,271	5	90,254	1,088	0,370	0,035
Residual	12446,287	150	82,975			
Pendidikan	1106,154	5	441,231	3,514	0,005	0,105
Residual	18827,404	150	125,516			

Hasil Uji Anova untuk melihat perbedaan kepuasan pernikahan berdasarkan pendidikan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara individu yang memiliki tingkat pendidikan terakhir SD, SMP, SMA, S1, S2 dan

S3 dengan kepuasan pernikahan. Hasil Uji Anova pada keenam kelompok menunjukkan nilai  $F(5,150) = 1,088$ ;  $p > 0,370$ . Sementara itu, pada variabel *mindfulness* ditemukan perbedaan yang signifikan apabila dianalisis dari tingkat

pendidikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $F(5,150) = 3,514; p > 0,005$ .

**Tabel 6.** Uji Perbedaan *Mindfulness* dan Kepuasan Pernikahan Berdasarkan Jumlah Anak

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2$
Jumlah anak	289,577	4	72,394	0,867	0,485	0,022
Residual	12607,981	151	83,497			
Jumlah anak	593,482	4	148,380	1,096	0,361	0,028
Residual	20440,076	151	135,365			

Hasil Uji Anova untuk melihat perbedaan kepuasan pernikahan berdasarkan jumlah anak menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara individu yang memiliki anak 1, 2, 3, 4 maupun 5 dengan kepuasan pernikahan dengan nilai  $F(4,151) = 0,867; p > 0,485$ .

Sementara itu, Uji Anova terhadap 5 kelompok berdasarkan anak yang dimiliki juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan juga pada variabel *mindfulness* apabila dilihat jumlah anak. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $F(4,151) = 1,096; p > 0,361$ .

Setelah itu, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi Pearson yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan dengan nilai  $r = 0,434; p < 0,01$ .

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi Pearson yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan dengan nilai  $r = 0,434; p < 0,01$ . Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti dan dapat diterima. Artinya, apabila individu memiliki sikap *mindfulness* yang tinggi maka kepuasan pernikahan akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, apabila individu memiliki sikap *mindfulness* yang rendah maka kepuasan pernikahan yang dirasakan akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Hadits dkk., (2020) bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan kepuasan pernikahan. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Odinka dkk., (2019) yang menemukan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dapat memprediksi kepuasan pernikahan yang lebih tinggi, namun *mindfulness* yang rendah memprediksi rendahnya kepuasan pernikahan juga. Hal ini dikarenakan tingkat *mindfulness* yang rendah cenderung dikaitkan dengan penghindaran dan kecemasan. Dengan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan ini, menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang turut berperan dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan ini dapat meningkat melalui adanya perasaan saling mengerti, kebijaksanaan, kerja sama dan kemampuan dalam berkomunikasi (Duvall & Miller, 1985).

Hal ini berkaitan dengan manfaat-manfaat *mindfulness* yang ditunjukkan dengan hasil penelitian terdahulu. Menurut Retnoningias dkk., (2021) *mindfulness* dapat mengembangkan kesabaran, kepercayaan, penerimaan dan sikap melepaskan. Davis & Hayes (2011) juga menyatakan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi, empati, kasih sayang, fleksibilitas, menurunkan stress, kecemasan, reaktivitas, menumbuhkan hubungan intrapersonal dan interpersonal. Menurut Baer dkk., (2006) *mindfulness* sendiri berfokus pada unsur kesadaran dan perhatian. Sehingga dengan adanya kesadaran penuh dan keterbukaan akan sebuah situasi yang sedang dihadapi saat ini, individu dapat

menunjukkan sikap menerima tanpa menghakimi suatu pengalaman masa lalu dan perbedaan antara pasangan suami istri sesuai dengan aspek-aspek yang ada dalam *mindfulness*.

Dalam *mindfulness* aspek mengamati (*observing*), individu akan cenderung melibatkan perhatian dalam menafsirkan sebuah pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, emosi, kognisi, suara, pemandangan maupun bau (Baer dkk., 2008). Penerapan aspek mengamati dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam pernikahan dapat membuat individu mampu menyadari segala perbedaan dan ketidaksesuaian akan peran, harapan dan tuntutan-tuntutan yang ada dalam hubungan pernikahan yang sedang dijalani, sehingga pengambilan keputusan yang nantinya dibuat oleh suami maupun istri dalam menyelesaikan suatu permasalahan dapat dilakukan dengan tepat. Seperti yang dijelaskan oleh Zeidan dkk., (2010) apabila ditinjau dari sisi kognitif, *mindfulness* mampu meningkatkan fokus perhatian dalam proses pengambilan sebuah keputusan.

Aspek mendeskripsikan (*describing*) merujuk pada bagaimana seseorang dalam menggambarkan sebuah keadaan internal yang sedang dirasakan melalui penggunaan kata-kata (Baer dkk., 2008). Ketika individu mampu untuk mengutarakan setiap pikiran dan perasaannya terhadap pasangan, tentu saja suami maupun istri dapat dengan mudah dalam membangun pola komunikasi yang lebih efektif apabila sedang terjadi perbedaan pendapat antara satu sama lain dalam hubungan pernikahannya. Sebab dengan menjelaskan suatu keadaan maupun perasaan yang sedang dialami dengan penuh keterbukaan terhadap pasangan membuat suami maupun istri dapat menyelesaikan konflik yang sedang terjadi dengan tepat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Maneesang dkk., (2022) yang menjelaskan bahwa dengan mempraktikkan *mindfulness* dalam hal berkomunikasi, akan berguna bagi setiap individu untuk mengutarakan pikiran dan kebutuhan melalui respon yang baik, sehingga hal ini dapat mengurangi adanya kecanggungan dan masalah dalam hubungan

yang dapat mengakibatkan stress. Dipertegas dengan pendapat Khoirot & Sa'diyin (2022) bahwa adanya komunikasi yang terjalin antara suami istri dapat membantu setiap pasangan dalam mengatasi segala masalah yang sedang dihadapi dalam rumah tangga mereka.

Aspek bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*) merupakan keadaan di mana individu fokus pada suatu situasi dan kondisi yang terjadi saat ini dan tidak memusatkan perhatian pada momen lain (Baer dkk., 2008). Individu yang sedang berada dalam kondisi ini, akan lebih sadar untuk memperhatikan dan menghargai berbagai hal tentang pasangan dan hubungan yang sedang dijalani saat ini, sehingga dengan keadaan seperti ini, pasangan suami istri dapat menyelaraskan setiap perbedaan akan ketidaksesuaian harapan yang dimiliki dan dapat meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan dalam hubungannya. Seperti hasil penelitian Lenger dkk., (2017) yang menyatakan bahwa kesadaran dalam bertindak dapat memungkinkan individu untuk lebih memperhatikan kebutuhan pasangannya dalam berbagai macam situasi sehingga dapat mencapai kesejahteraan hubungan.

Aspek tidak menghakimi apa yang sedang dirasakan (*non judging to inner experience*) individu mengambil sikap untuk tidak menghakimi terhadap pikiran dan perasaan (Baer dkk., 2008). Dalam aspek ini, individu tidak melibatkan proses evaluasi atau penilaian tertentu akan suatu hal yang sedang dialami dan dirasakan. Individu yang menerapkan aspek ini dalam membina hubungan rumah tangganya dan berada dalam kondisi *mindful* yang tinggi, suami maupun istri akan lebih memiliki empati dalam menghadapi perbedaan yang ada dalam diri masing-masing pasangan yang didasari dengan sikap penerimaan. Sejalan dengan hasil penelitian Fuente-Anuncibay dkk., (2020) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat mengembangkan empati. Di mana empati mengarahkan pada cara memahami dan merasakan dunia orang lain, hal ini didasarkan pada sikap penerimaan dan tidak menghakimi sudut pandang orang lain dan tidak melibatkan perasaan

serta penilaian secara subjektivitas terhadap pengalaman masa lalu, perbedaan maupun perihal kekurangan pada diri pasangan. Sehingga akan ada pemahaman yang dibentuk oleh individu dengan pasangannya dalam menghadapi masalah terkait ketidaksesuaian harapan melalui empati untuk menciptakan kepuasan dalam pernikahan yang sedang dijalani.

Aspek tidak menanggapi apa yang sedang dirasakan (*non-reacting to inner experience*) Individu akan cenderung membiarkan pikiran dan perasaan yang dirasakan datang dan pergi tanpa terjebak atau larut terbawa oleh hal tersebut (Baer dkk., 2008). Dengan menerapkan sikap ini dalam menjalin hubungan pernikahan, dapat mengajarkan individu untuk menghiraukan segala hal yang tidak diperlukan. Di mana apabila terdapat konflik yang terjadi sebab perbedaan pandangan terhadap sesuatu hal antara individu dengan pasangan dan mengakibatkan munculnya tekanan emosi negatif, maka individu akan memilih cara yang tepat untuk menyelesaikan hal tersebut dengan melibatkan keterampilan regulasi emosi, sehingga individu dengan pasangan tidak membiarkan diri untuk berlarut-larut dalam terlibat dalam pikiran dan perasaan yang sedang dirasakan. Hal ini mendukung hasil penelitian Remmers dkk., (2016) bahwa menerapkan *mindfulness* dapat membantu mengarahkan suasana hati menjadi positif dengan memperbaiki regulasi emosi.

Berdasarkan hasil analisis di atas, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap *mindfulness* laki-laki dan perempuan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuente-Anuncibay dkk., (2020) yang menjelaskan bahwa *mindfulness training* tidak menunjukkan adanya perbedaan yang menonjol antara laki-laki dan perempuan, yang artinya *mindfulness* yang diterapkan pada laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat efektivitas yang sama. Sedangkan pada hasil analisis kepuasan pernikahan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan apabila ditinjau dari faktor jenis kelamin. Perempuan menunjukkan hasil kepuasan

pernikahan yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gobout dkk., (2020) bahwa laki-laki memiliki kecenderungan yang lebih tinggi merasakan kepuasan dalam menjalin hubungan dengan pasangannya.

Hasil uji perbedaan *mindfulness* dan kepuasan pernikahan dilihat berdasarkan usia pernikahan tidak menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Shakir dkk., (2021) yang menjelaskan bahwa durasi pernikahan tidak memberikan dampak yang signifikan pada kepuasan pernikahan pasangan. Temuan Sorkowski dkk., (2017) juga menyimpulkan bahwa kepuasan pernikahan tidak dapat ditentukan hanya dengan durasi pernikahan di mana terdapat kemungkinan untuk dipengaruhi oleh faktor lain. Kepuasan pernikahan tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan apabila ditinjau dari tingkat pendidikan. Sementara *mindfulness* cmenunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil yang signifikan. Penelitian ini tidak mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmadi dkk., (2014) yang menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, ras, agama, latar belakang pendidikan serta kondisi keluarga tidak memiliki hubungan dengan tingkat *mindfulness* individu. Kemudian *mindfulness* dan kepuasan pernikahan yang ditinjau berdasarkan jumlah anak tidak memberikan perbedaan yang signifikan dari keduanya. Penelitian Rahmananda dkk., (2022) menunjukkan bahwa jumlah anak tidak memiliki keterkaitan dengan kepuasan pernikahan. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sorokowski dkk., (2021) bahwa jumlah anak memiliki pengaruh negatif terhadap kepuasan pernikahan.

Dari total 156 subjek penelitian, terdapat sebanyak 84 subjek atau setara dengan 53,8% memiliki kepuasan pernikahan yang tinggi, dengan kata lain subjek telah merasa puas dalam menjalani hubungan pernikahan dengan pasangannya saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa individu akan merasa harapan ataupun keinginannya telah terpenuhi apabila dalam menjalani hubungannya terdapat

kepuasan yang dirasakan (Olson dkk., 2010). Hal ini membuktikan bahwa dengan memiliki tingkat *mindfulness* tinggi mereka cenderung lebih sadar dan menerima perubahan serta lebih mampu menyesuaikan diri dengan pengalaman sulit dalam hubungannya di kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan individu dengan tingkat *mindfulness* yang rendah, mereka akan cenderung memiliki emosi yang negatif dan mengalami kepuasan pernikahan yang rendah terhadap hubungan yang dijalani (Don & Algoe, 2020). Oleh sebab itu, dengan melibatkan *mindfulness* maka dapat menjadikan individu sebagai pasangan suami dan istri memiliki perasaan yang sejahtera dan bahagia dalam menjalani hubungan pernikahannya saat ini. Sejalan dengan Brown & Ryan (2003) *mindfulness* turut memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan secara langsung.

Keterkaitan *mindfulness* dan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri dapat dilihat dari bagaimana sikap masing-masing individu dalam meregulasi emosi, berempati, dan menanggapi suatu tuntutan yang dihadapi dalam hubungan pernikahan yang saat ini dijalani. Tentunya hal ini juga dapat menentukan kualitas dalam hubungan pernikahan yang sedang dijalin. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lenger dkk., (2017) bahwa sikap *mindfulness* memiliki relevansi terhadap kualitas pernikahan apabila suami maupun istri memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi kearah yang lebih positif, sehingga ketika pasangan menghadapi konflik, mereka dapat menyelesaikannya dengan cara yang lebih adaptif dan relasional.

Kekurangan dan kelebihan dalam setiap penelitian tentu akan selalu ada, begitu juga dalam penelitian ini. Adapun kelebihan dalam penelitian ini yaitu karena masih minimnya literatur yang meneliti tentang *mindfulness* dan kepuasan pernikahan dalam Bahasa Indonesia maka hasil penelitian ini dapat menjadi sumber literatur tambahan yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya. Selain itu dalam penelitian ini, peneliti turut mengukur *mindfulness* dan kepuasan pernikahan melalui faktor

demografis seperti jenis kelamin, usia pernikahan, pendidikan dan jumlah anak. Sementara kekurangan dalam penelitian ini adalah peneliti kesulitan dalam mencari sumber referensi yang membahas tentang *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan yang menggunakan Bahasa Indonesia.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan. Maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki sikap *mindfulness* tinggi, maka akan semakin tinggi juga kepuasan pernikahan yang dirasakan. Begitu juga sebaliknya, apabila individu memiliki sikap *mindfulness* yang rendah maka kepuasan pernikahan yang dirasakan akan semakin rendah.

Implikasi dari penelitian ini dalam bidang praktis, konselor pernikahan dapat menggunakan pendekatan konseling untuk meningkatkan sikap *mindfulness* agar menumbuhkan kepuasan pada hubungan pernikahan yang sedang dijalani oleh klien. Saran bagi penelitian selanjutnya yaitu, apabila memiliki ketertarikan untuk mengkaji variabel yang serupa yaitu terkait variabel *mindfulness* dengan variabel kepuasan pernikahan dapat dipertimbangkan untuk menggunakan desain penelitian eksperimen intervensi berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2022). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.321>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of

- mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 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>
- 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>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A Systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10). <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- 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>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A Practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Don, B. P., Algoe, S. B. (2020). Impermanence in relationships: Trait mindfulness attenuates the negative personal consequences of everyday dips in relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8-9), 2419-2437. <https://doi.org/10.1177/0265407520921463>
- Duvall, E. R. M., & Miller, B. C. (1985). Marriage and family development. Harper & Row.
- Dwima, M. J. A. (2019). Pengaruh komunikasi efektif terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan yang melakukan pernikahan dini. *Cognicia*, 7(4), 475–491. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i4.10466>
- Firmanto, A., & Pertiwi, R. (2023). Pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan pada long-distance married couples. *Psychopolytan*, 7(1), 43-51. [doi:https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3741](https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3741)
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: A Brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176–185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Fuente-Anuncibay, R. D. L., González-Barbadillo, Á., Ortega-Sánchez, D., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2020). Mindfulness and empathy: Mediating factors and gender differences in a spanish sample. *Frontiers in Psychology*, 11(8), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01915>
- Gabout, N., Harvey, F. M., Cyr, G., & Belanger, C. (2020). Cumulative childhood trauma and couple satisfaction: Examining the mediating role of mindfulness. *Mindfulness*, 11(5), 1723-1733. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01390-x>
- Ghahremani, F., Doulabi, M. A., Eslami, M., & Shekarriz-Foumani, R. (2017). Correlation between number and gender composition of children and marital satisfaction in women presenting to health centers in Tehran-Iran 2015. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(2), 2-7. <http://dx.doi.org/10.5812/ijpbs.9598>
- Girma, Z. (2020). The role of socio-demographic variables, sexual relationship, marital stability, marital communication and conflict resolution in marital satisfaction among married individuals in Addis Ababa, Ethiopia. *Psychology and Behavioral Sciences*, 9(6), 87. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20200906.11>
- Green, A. A., & Kinchen, E. V. (2021). The effects of mindfulness meditation on stress and

- burnout in nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 39(4), 356–368. <https://doi.org/10.1177/08980101211015818>
- Hadits, A. F., Khasanah, A. N., Sri, M., Psikologi, R. P., & Psikologi, F. (2020). Mindfulness dan kepuasan perkawinan pada pasangan yang melaksanakan *homeschooling* mandiri. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 668–673. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23978>
- Harahap, S. R., & Lestari, Y. I. (2018). Peranan komitmen dan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kepuasan pernikahan pada suami yang memiliki istri bekerja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 120. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5603>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaeilzadeh, N., & Akbari, B. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in sexual self-efficacy and marital satisfaction among couples with marital conflicts. 1, 29–36. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Ismail, F. (2018). *Statistika untuk penelitian pendidikan dan ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Jannah, A. M. (2019). Hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. *Skripsi*.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- 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>
- 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*, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78919-6>
- Khoirot, U., & Sa'diyin, M. (2022). Pola komunikasi dalam penyelesaian konflik pasangan nikah muda di Desa Pangkah. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.55352/kpi.v2i1.571>
- Kohn, J. L., Rholes, S. W., Simpson, J. A., Martin, A. M. L., Tran, S. S., & Wilson, C. L. (2012). Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1506–1522. <https://doi.org/10.1177/0146167212454548>
- Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8(1), 171–180. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0590-0>
- Leonard, H. D., Campbell, K., & Gonzalez, V. M. (2018). The relationships among clinician self-report of empathy, mindfulness, and therapeutic alliance. *Mindfulness*, 9(6), 1837–1844. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0926-z>
- Marheni, A. K. . (2019). Komunikasi interpersonal dalam pernikahan. *Counselling and Personal Development*, 1(1), 11.
- Maneesang, W., Hengpraprom, S., & Kalayasiri, R. (2022). Effectiveness of mindfulness-based therapy and counseling programs (MBTC) on relapses to methamphetamine dependence at a substance dependency treatment center. *Psychiatry Research*, 312(11). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114886>

- Moghadam, N. K., & Kazerooni. (2017). A study of mindfulness-based stress reduction's effectiveness on marital satisfaction in women. *International Journal of Health Sciences*, 3(1), 36–39. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v3i1.149>
- 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., Nwoha, S. O., & Ndukuba, A. C. (2019). Socio-demographic variables, mindful awareness and marital satisfaction among nursing mothers in Southeast Nigeria. *10*, 63–75.
- Olson, D. H., Defrain, J., Skogrand, L. (2010). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Onyishi, E. I., Sorokowski, P., Sorokowska, A., & Pipitone, R. N. (2012). Children and marital satisfaction in a non-Western sample: Having more children increases marital satisfaction among the Igbo people of Nigeria. *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 771-774. <http://dx.doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2012.06.005>
- Prasko, P. K. J., Holubová, M., Vrbova, K., Zmeskalova, D., Slepecky, M., & Grambal, A. (2017). Anxiety disorders and marital satisfaction. *Neuroendocrinology Letters*, 38(8), 555–564.
- Putama, R. A. (2022). *Kepuasan komunikasi pasangan sebagai variabel mediator pada pengaruh manajemen konflik terhadap kepuasan pernikahan*. Disertasi doktoral, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rannu, A. R. A. D. (2020). Hubungan antara ekspektasi terhadap pernikahan dengan kepuasan pernikahan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 187. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4899>
- Rahmananda, R., Adiyanti, M. G., & Sari, E. P. (2022). Kepuasan pernikahan pada istri generasi milenial di sepuluh tahun awal pernikahan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 15(2), 102-116. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.2.102>
- Safira, J. A. (2022). Hubungan gaya resolusi konflik dengan kepuasan pernikahan pada pasangan commuter marriage. *Skripsi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Shakir, A. Y. M., Aziz, D. A., & Carmergam, S. (2021). Financial well-being, mindfulness and marital duration as predictor of relationship satisfaction among married couples in Malaysia. *Polish Psychological Bulletin*, 52(4), 322-326. <https://doi.org/10.24425/ppb.2021.139165>
- Shella, S., & Rangkuti, A. A. (2013). Pengaruh trait kepribadian terhadap penyesuaian perkawinan pada dewasa awal usia perkawinan 1-5 tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2(2), 112-117.
- Soraiya, P., Khairani, M., Rachmatan, R., Sari, K., & Sulistyani, A. (2016). Kelekatan dan kepuasan pernikahan pada dewasa awal di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 36–42.
- Remmers, C., Topolinski, S., & Koole, S. L. (2016). Why being mindful may have more benefits than you realize: Mindfulness improves both explicit and implicit mood regulation. *Mindfulness*, 7(4), 829–837. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0520-1>
- Retnoningias, D. W., & Hardika, I. R. (2021). Menurunkan infertility-related stress dengan program mindfulness based stress reduction (MBSR). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 63-82. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art6>
- Riza, S. W. L., & Hermasti, R. A. G. (2021). Pengaruh body image terhadap kepuasan

- pernikahan pada wanita madya yang bekerja di PT X. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(2), 30–39.
- Sorokowski, P., Id, M. K., Groyecka-bernard, A., & Kochan-wo, M. (2021). *When and how does the number of children affect marital satisfaction? An international survey*. 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249516>
- Srisusanti, S., & Zulkaida, A. (2013). Studi deskriptif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan perkawinan pada Istri. *UG Jurnal*, 7(6), 8–12.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2017). Konseling pranikah: Sebuah upaya meredukasi budaya pernikahan dini di Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 28–32. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Vannier, S. A., & O’Sullivan, L. F. (2018). Great expectations: Examining unmet romantic expectations and dating relationship outcomes using an investment model framework. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(8), 1045–1066. <https://doi.org/10.1177/0265407517703492>
- Veronika, M., & Afdal, A. (2021). Analisis kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri yang bekerja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 81. <https://doi.org/10.29210/1202121150>
- Weliangan, H. (2022). Mindfulness and assertive communication effect towards husbands and wives marital satisfaction. *International Journal of Research Publications*, 104(1), 931–940. <https://doi.org/10.47119/ijrp1001041720223564>
- Zaheri, F., Dolatian, M., Shariati, M., Simbar, M., Ebadi, A., & Hasanpoor Azghadi, S. B. (2016). Effective factors in marital satisfaction in perspective of Iranian women and men: A systematic review. *Electronic Physician*, 8(12), 3369–3377. <https://doi.org/10.19082/3369>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

Naskah masuk: 24 November 2023

Naskah diterima: 28 Agustus 2024