

Hubungan *Mindfulness* dan *Authentic Happiness* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Father Absence karena Perceraian Orang Tua

Afifah Nisa Fauziah¹, Ratna Syifa'a Rachmahana²

Universitas Islam Indonesia

19320108@alumni.uii.ac.id

Abstrak: Authentic Happiness merupakan sebuah impian bagi setiap manusia. Namun masih ada yang belum merasakan Authentic Happiness karena terjadinya father absence yang disebabkan oleh perceraian orang tua. Hal ini karena anak meletakkan titik kebahagiaannya pada keluarga. Terjadinya perceraian memberikan dampak negatif pada sisi emosi. Ditemukan bahwa wanita lebih intens merasakan emosi dibanding pria. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui secara empirik hubungan Mindfulness terhadap Authentic Happiness pada wanita dewasa awal yang mengalami father absence karena perceraian orang tua. Penelitian ini melibatkan 142 responden sebagai subyek penelitian. Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment Pearson yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara Mindfulness dan Authentic Happiness pada wanita dewasa awal yang mengalami father absence karena perceraian orang tua.

Kata Kunci: Authentic Happiness, Father Absence, Mindfulness, Perceraian, Wanita

PENDAHULUAN

Kebahagiaan pastinya merupakan sebuah impian bagi setiap manusia. Kebahagiaan merupakan sekumpulan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian Rusydi (2007). Kebahagiaan jangka panjang merupakan hasil gabungan dari rentang kebahagiaan, lingkungan, dan juga faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian sadar individu (Seligman, 2002). Hal ini disebut juga dengan istilah *Authentic Happiness*. Dalam bukunya, Seligman (2002) menjelaskan bahwa *authentic happiness* dapat dapat dicapai dengan makna hidup, keterlibatan diri pada aktivitas dan kehidupan yang menyenangkan atau emosi positif yang dirasakan.

Namun pada kenyataannya, ada orang yang tidak merasakan kebahagiaan. Hal ini salah satunya dirasakan karena keluarga yang tidak harmonis atau dapat dikatakan karena perceraian orang tua (Rayani, 2017). Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Maksutac pada tahun 2021 mendapatkan hasil dimana sebagian anak yang

memiliki orang tua berpisah mengatakan bahwa hidup mereka akan terasa lebih tenang, lebih indah, dan lebih bahagia ketika orang tua mereka tidak berpisah (Maksutaj, 2021).

Saligman (2002) mengatakan bahwa *authentic happiness* merupakan baiknya perasaan yang dirasakan seseorang karena kebaikan yang dilakukan seseorang itu sendiri. *Authentic Happiness* merupakan kebahagiaan yang bersifat sejati. Pada hal ini sejati yang dimaksudkan adalah kebahagiaan yang dirasakan seseorang bukan hanya sementara dan hanya pada waktu-waktu tertentu (Seligman, 2002). Dengan begitu *authentic happiness* bukanlah kebahagiaan yang dirasakan seseorang hanya karena kesenangan-kesenangan sesaat seperti bersenang-senang karena bertamasya atau bersenang-senang karena pergaulan bebas.

Namun pada kenyataannya, ada orang yang tidak merasakan kebahagiaan. Hal ini salah satunya dirasakan karena keluarga yang tidak harmonis atau dapat dikatakan karena perceraian orang tua. Perlu diketahui bahwa anak dengan orang tua bercerai menempatkan sumber kebahagiaan kepada keluarganya (Rayani, 2017). Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Maksutaj pada tahun 2021 mendapatkan hasil dimana sebagian anak yang memiliki orang tua berpisah mengatakan bahwa hidup mereka akan terasa lebih tenang, lebih indah, dan lebih bahagia ketika orang tua mereka tidak berpisah.

Di Indonesia, menurut badan statistik Indonesia pada tahun 2022 ditemukan 516.344 kasus perceraian yang terjadi (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). Selain itu ditemukan peningkatan angka perceraian di Indonesia menurut Badan Statistik Indonesia dimana satu tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2021 ditemukan 447.743 kasus (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). Perceraian merupakan salah satu sebab putusnya pernikahan yang dapat terjadi karena talak atau berdasarkan gugatan perceraian (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). Pada fenomena ini keluarga yang tadinya utuh akan menjadi terbelah karena berpisahnya figur ayah dan ibu dalam keluarga. Hal ini jelas memberikan berbagai dampak kepada setiap orang yang memiliki hubungan dengan keluarga yaitu anak. Dampak psikologi dari perceraian orang tua bisa berupa perasaan tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih, kesepian, dan menyalahkan diri sendiri (Sarhini & Wulandari, 2014).

Peneliti telah melakukan survei yang dibagikan kepada 9 partisipan dengan latar belakang orangtua bercerai. Hasil dari survei tersebut menunjukkan bahwa 6 dari 9 anak dengan orangtua bercerai belum merasakan kebahagiaan. Selain itu, pada survei

tersebut juga didapati 8 dari 9 partisipan yang mengalami father absence. Father absence merupakan situasi dimana terjadinya ketidakhadiran ayah secara fisik atau psikologis dalam kehidupan anak (Sundari & Herdajani, 2013). Hubungan yang negatif antara anak dengan orang tua dapat terjadi karena perceraian yang terjadi dalam keluarga (Ramadhani & Krisnani, 2019). Partisipan yang mengalami *father absence* menganggap dirinya tidak mendapatkan kasih sayang dari figur ayah, tidak dipedulikan, ditinggalkan dan tidak memiliki tempat untuk bersandar. Hal tersebut menimbulkan perasaan sedih, kecewa, hampa hingga merasa benci pada diri Partisipan yang mengalami father absence (Ramadhani & Krisnani, 2019).

Terjadinya father absence atau tidak lekatnya antara anak dengan orang tua tentunya memberikan dampak yang tidak baik kepada anak. Selain itu, ada pula temuan yang mengatakan bahwa wanita lebih intens merasakan emosi dibanding pria. Temuan ini ditemukan oleh Seligman yang dibahas pada buku Arif Setiadi Arif yang berjudul "Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan" pada tahun 2016 (Arif, 2016). Pada buku tersebut dijelaskan bahwa ketika wanita merasakan suatu emosi, ia akan lebih mendalami emosi tersebut. Artinya ketika wanita merasakan emosi negatif yang disebabkan oleh suatu hal, ia akan lebih merasakan emosi tersebut dibanding ketika pria mengalami emosi negatif (Arif, 2016).

Hubungan yang positif antara anak perempuan dengan ayah merupakan hal yang sangat dibutuhkan. Hal ini karena hubungan yang dekat, penuh kasih sayang dan komunikasi yang baik antara anak perempuan dengan sosok ayah memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan hidup yang dialami anak perempuan di usia 18 hingga 25 tahun (Akhtar et al., 2021). Selain itu, hubungan yang tidak lekat antara ayah dengan anak signifikan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologi anak perempuan di masa dewasa (Akhtar et al., 2021). Artinya, semakin tidak lekat hubungan antara anak dan ayah akan menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologi anak perempuan di usia dewasa. Kesejahteraan memiliki kaitan yang dekat dengan kebahagiaan, dimana kebahagiaan merupakan indikator seseorang merasakan kesejahteraan (Maksutaj, 2021). Masih pada penelitian Maksutaj (2021), mengatakan bahwa sebagian banyak dari 400 partisipan mengungkapkan bahwa mereka akan lebih merasa bahagia jika tidak terjadi perceraian dalam keluarga.

Melihat dari pembahasan sebelumnya, kebahagiaan menjadi topik yang perlu untuk dibahas. Permasalahan ini sangat perlu diperhatikan karena memungkinkan memberikan dampak yang tidak baik kepada seseorang. Topik ini juga perlu

diperhatikan melihat angka perceraian di Indonesia meningkat yang artinya kemungkinan anak korban dari perceraian orang tua juga ikut meningkat sehingga semakin banyak anak dari orang tua bercerai yang kehilangan figur ayah tidak merasakan kebahagiaan.

Jika perceraian telah terjadi, apakah wanita dewasa awal yang mengalami father absence masih dapat merasakan kebahagiaan? Sebelumnya belum ada penelitian yang spesifik membahas terkait hal tersebut. Namun, kebahagiaan dapat tercipta dari memprioritaskan hal positif dalam kehidupan (Catalino & Tov, 2022). Salah satu hal positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah *mindfulness*. Coe & Salanova (2018) mengatakan bahwa ada hubungan positif antara *mindfulness* dengan kebahagiaan. *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh dalam menenangkan ego dan fokus untuk menyaksikan peristiwa internal dan eksternal secara alami saat ini. Ketika sedang *Mindfulness* seseorang tidak melakukan pembelaan atau distorsi kognitif saat melihat sebuah peristiwa, melainkan pandangan yang lebih objektif dan tidak memihak (Shapiro et al., 2007). Selain itu ditandai dengan pikiran yang jernih dan reflektif serta kejernihan pikiran (Bajaj et al., 2022).

Pada buku yang ditulis oleh Sony Adams (2022) *Mindfulness* juga merupakan sebuah energi yang dapat membantu kita untuk mengenali kebahagiaan yang telah ada pada diri kita sendiri. Menurutnya, pada zaman ini kebanyakan orang tidak menjalani kehidupannya secara sadar. Kebanyakan dari mereka terjebak dalam kekhawatiran, ketakutan, kemarahan dan penyesalan yang saat ini dirasakan. Oleh karena itu seseorang akan terjebak pada masa lalu dan masa depan yang ada pada diri masing-masing.

Adapun kebahagiaan memiliki faktor-faktor yang mempengaruhinya. Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut ada pikiran positif (Rayani, 2017). Hal ini karena untuk menjadi orang yang bahagia, hal pertama yang harus dilakukan adalah menciptakan pikiran yang membahagiakan (Rayani, 2017). Selain pemikiran positif, kondisi keluarga juga menjadi faktor terjadinya kebahagiaan. Hal ini karena anak dari keluarga yang mengalami perceraian menempatkan sumber kebahagiaan kepada kondisi keluarganya (Rayani, 2017).

Berdasarkan dari faktor-faktor tersebut, peneliti berpendapat bahwa *mindfulness* masih memiliki keterkaitan dengan salah satu faktor tersebut yaitu pemikiran positif. Seseorang yang *mindfulness* akan lebih memilih cara dengan melibatkan pikiran dan

emosi yang netral (Gambrel & Keeling, 2010). Hal ini karena *mindfulness* merupakan mempraktikkan perhatian penuh yang berarti memfokuskan perhatian pada saat ini dengan cara yang tidak menghakimi dan menerima (Baer, 2014). Dengan begitu dengan hadirnya *mindfulness* pada diri wanita dewasa awal yang mengalami father absence akan meminimalisir mereka untuk melakukan pemikiran yang negatif karena *mindfulness* lebih mengarahkan kepada pemikiran yang netral.

Hal tersebut pula yang membuat peneliti merasa bahwa *mindfulness* cocok dipadukan dengan *authentic happiness* pada permasalahan wanita dewasa awal karena perceraian orang tua. Hal ini juga didukung oleh penemuan Purwanto & Hendriyani yang mengatakan bahwa perceraian yang terjadi dapat menyebabkan perasaan-perasaan negatif yang menyakitkan bagi anak (Purwanto & Hendriyani, 2021). Dengan begitu pengalaman ini dapat menyebabkan luka batin yang mendalam bagi anak (Dagun, 2013).

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang serta uraian singkat diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana hubungan *mindfulness* dan *authentic happiness* pada wanita dewasa awal yang mengalami father absence karena perceraian orang tua?”. Pemfokusan sebab terjadinya father absence karena perceraian orang tua dilakukan karena adanya efek kausalitas yang memprediksi adanya pengaruh hasil yang berbeda antara satu dengan sebab lain (McLanahan et al., 2013). Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness* pada wanita dewasa awal yang mengalami father absence karena perceraian orang tua.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat 142 responden yang dilibatkan. Pengumpulan data akan dilakukan dengan metode Accidental Sampling. Peneliti mempertimbangkan subjek penelitian ini memenuhi syarat seperti (a) Perempuan (b) usia 18 hingga 25 tahun (c) Memiliki orang tua kandung yang bercerai (d) Merasakan kehilangan peran sosok ayah. Pada penelitian ini, kriteria kehilangan sosok ayah artinya tidak tinggal bersama ayah dan jauh dari sosok ayah yang disebabkan oleh perceraian. Santrock (2011) dalam bukunya mengatakan bahwa 18 tahun hingga 25 tahun merupakan rentang usia dewasa awal.

Terdapat 2 alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Alat ukur Pertama, Skala yang akan digunakan untuk mengukur *authentic happiness* merupakan ciptaan

penulis yang berlandaskan dari teori *authentic happiness* milik Saligman dan penemuan dari Zabihi, dkk (2014). Alasan yang mendasari peneliti menggunakan dua teori untuk menentukan aspek karena penemuan Zabihi, dkk (2014) ditemukan ketika sedang melakukan evaluasi alat ukur milik Seligman yaitu *Authentic Happiness Inventory*. Dengan begitu skala ini memiliki 4 aspek yaitu disusun untuk mengungkapkan aspek Meaningful and Purposeful Life atau pemaknaan hidup, pleasures and positive atau intensitas hal positif yang dilakukan, engagement in life activities atau keterlibatan diri pada kehidupan dan interpersonal relationships atau hubungan interpersonal (Zabihi et al., 2014). Berdasarkan uji validitas pada skala *authentic happiness*, ditemukan bahwa item correlation bergerak antara 0.286 – 0.626. Terdapat nilai dibawah 0,3 pada 2 item yaitu item AH 2 dan AH 12. Dengan begitu item tersebut dapat dikatakan belum memenuhi syarat index diskriminasi aitem *authentic happiness*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan skala *authentic happiness* memiliki reliabilitas $\alpha = 0.839$.

Alat ukur kedua, Untuk mengukur *mindfulness*, peneliti membuat skala yang berlandaskan pada teori *mindfulness* (Baer et al., 2008). Skala ini disusun untuk mengukur 5 aspek *mindfulness* yaitu *observasi, describing, acting with awareness, non-judging yang, dan non-reactivity* (Baer et al., 2008). Berdasarkan uji validitas pada skala *mindfulness*, ditemukan bahwa item correlation bergerak antara - 0.133 – 0.547. Terdapat nilai dibawah 0,3 pada 6 item yaitu item 5, 6, 11, 13, 15 dan 16. Dengan begitu aitem tersebut dapat dikatakan belum memenuhi syarat index diskriminasi item atau dapat dinilai tidak mendeskripsikan *mindfulness*. Dengan begitu item yang tidak valid digugurkan. Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan alat ukur *mindfulness* memiliki reliabilitas $\alpha = 0.798$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk membuktikan hipotesis dari penelitian, peneliti melakukan uji asumsi agar dapat menentukan apakah uji hipotesis dapat dilakukan secara uji parametrik atau non-parametrik. Uji asumsi yang dilakukan peneliti yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk kepada skala *authentic happiness* dan *mindfulness*, terlihat bahwa skala *authentic happiness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.144 ($p < 0.05$) dan skala *mindfulness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.082 ($p < 0.05$). Dengan begitu data kedua skala dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Hal ini karena Data dapat dikatakan normal apabila hasil signifikansi memiliki nilai lebih dari 0.05 ($p > 0.05$).

Tabel 4. 1. Hasil Uji Normalitas

Variable	P	Keterangan
Authentic Happiness	0.144	Normal
Mindfulness	0.082	Normal

Tabel 4. 2. Hasil Uji Linearitas

Variable	F	P (Linearity)	Keterangan
Authentic Happiness dan Mindfulness	147.545	0.000	Linear

Selain itu, Uji linearitas juga dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel linear atau berada dalam satu garis lurus Hasil uji linearitas dapat dilihat melalui tabel 4.6. Pada tabel berikut terlihat bahwa nilai Linearity sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat dikatakan bahwa hubungan antara *authentic happiness* dan *mindfulness* bersifat linier $p < 0.05$ atau kedua variable memiliki hubungan.

Selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi. Melihat bahwa hasil uji asumsi yang dilakukan sebelumnya mendapatkan hasil dimana data yang akan dianalisis normal dan linear, uji korelasi dilakukan dengan teknik parametrik menggunakan analisis Pearson. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 3. Hasil Uji Hipotesis

Variable	R	Sig.	R ²
Authentic Happiness dan Mindfulness	0.712	0.000	0.508

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 4.7, nilai koefisien korelasi sebesar 0.712 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Dimana artinya terdapat hubungan positif antara *authentic happiness* dengan *mindfulness* secara signifikan. Selain itu, R Squared yang diperoleh pada penelitian ini adalah 0.508. Dimana dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa *mindfulness* memiliki nilai sumbangsi sebanyak 50,8 % dalam memprediksi *authentic happiness*.

Peneliti melakukan analisis tambahan dengan mengkorelasikan masing – masing aspek *mindfulness* dengan *authentic happiness*. Peneliti melakukan analisis tambahan dengan mengkorelasikan masing – masing aspek *mindfulness* dengan *authentic happiness*.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi Peraspek Mindfulness dengan Authentic Happiness

Aspek	R	Sig.	R ²
<i>Observing</i>	0.260	0.002	0.067
<i>Describing</i>	0.388	0.000	0.151
<i>Acting with Awareness</i>	0.605	0.000	0.366
<i>No Judging</i>	0.652	0.000	0.425
<i>No Reacting</i>	0.517	0.000	0.267

Berdasarkan hasil yang diperoleh. Seluruh masing-masing aspek dari *mindfulness* secara signifikan berkorelasi positif dengan *authentic happiness*. Dimana artinya seluruh aspek memiliki hubungan yang searah dengan *Authentic Happiness*. Pada tabel 4.8, dapat dilihat bahwa *no judging* memiliki nilai koefisien korelasi yang paling tinggi daripada aspek lainnya. Didapati bahwa aspek *no judging* memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0.652 dengan $r^2 = 0.425$ (42.5 %) dengan begitu dapat dikatakan bahwa aspek *no judging* memiliki hubungan dan sumbangsih yang lebih besar dengan *authentic happiness* dibanding aspek lainnya..

Tabel 4. 5. Uji Korelasi Mindfulness dan Authentic Happiness berdasarkan kategori lamanya awal terjadi father absence

Kategori	r	Sig.	R ²
Sejak 0 hingga 5 tahun lalu	0.660	0.000	0.435
Sejak 6 hingga 10 tahun yang lalu	0.749	0.000	0.561
Sejak 11 hingga 15 tahun yang lalu	0.866	0.000	0.750
Sejak 16 hingga 20 tahun yang lalu	0.664	0.001	0.415
Sejak lebih dari 20 lalu	0.657	0.000	0.431

Peneliti juga melakukan analisis tambahan dengan mengkorelasikan *mindfulness* dan *authentic happiness* berdasarkan kategori seberapa lama responden mengalami *father absence* karena perceraian orang tua. Pada tabel 4.9, dapat dilihat bahwa koefisien korelasi yang diperoleh oleh masing-masing kategori berkisar 0,657 – 0,866 dengan nilai signifikan di bawah 0,005. Dengan begitu berdasarkan hasil korelasi yang dilakukan, terlihat bahwa seluruh kategori memiliki hubungan *mindfulness* dan *authentic happiness* yang positif yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwasanya adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness* secara signifikan. Hasil uji korelasi antara *mindfulness* dan *authentic happiness* mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,712 ($p = 0.000$). Dimana korelasi dengan interval koefisien 0,6 – 0,799 merupakan koefisien korelasi yang tinggi (Sugiyono, 2018). Artinya, hasil yang didapatkan oleh penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki keterkaitan yang tinggi terhadap *authentic*

happines wanita dewasa awal yang mengalami *father absence*. Selain itu berdasarkan hasil penelitian yang dilihat dari nilai R square, *mindfulness* memberikan sumbangsih kepada *authentic happiness* sebesar 50.8%

Dengan hasil analisis korelasi yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif *mindfulness* dan *authentic happiness*, artinya Semakin tinggi *mindfulness* pada wanita dewasa awal yang mengalami *father absence* maka semakin tinggi *authentic happiness*. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* pada wanita dewasa awal yang mengalami *father absence* maka *authentic happiness* dimiliki wanita dewasa awal yang mengalami *father absence* semakin rendah. Dengan begitu hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Crego, dkk. (2021) yang mendapati adanya hubungan positif yang kuat antara *mindfulness* dan *happiness* dan hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kecemasan dan depresi pada perempuan (mean = 33.76 tahun)(Crego et al., 2021). Dengan begitu hubungan antara *mindfulness* dan *happinnes* pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki seorang perempuan maka semakin tinggi pula *happiness* pada perempuan. Sedangkan semakin tinggi *mindfulness*. Sedangkan hubungan *mindfulness* dengan kecemasan dan depresi menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* pada perempuan maka semakin rendah kecemasan dan depresi pada perempuan.

Pada buku yang ditulis oleh Sony Adams (2022) *mindfulness* juga merupakan sebuah energi yang dapat membantu kita untuk mengenali kebahagiaan yang telah ada pada diri kita sendiri. Menurutny, pada zaman ini kebanyakan orang tidak menjalani kehidupannya secara sadar. Kebanyakan dari mereka terjebak dalam kekhawatiran, ketakutan, kemarahan dan penyesalan yang saat ini dirasakan. Oleh karena itu seseorang akan terjebak pada masa lalu dan masa depan yang ada pada diri masing-masing. Energi positif dari *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk menyadari bahwa saat ini terdapat kebahagiaan yang sebetulnya ada pada diri seseorang namun tidak disadari karena terlalu fokus pada masa lalu dan masa depan.

Peneliti juga melakukan uji korelasi *mindfulness* dan *authentic happiness* berdasarkan kelompok lamanya responden mengalami *father absence*. Ada 5 kelompok kategori sesuai pada tabel 4.9. Berdasarkan uji yang telah dilakukan, ditemukan bahwa setiap kelompok mendapatkan koefisien korelasi yang berkisar 0,657 – 0,866 dengan nilai signifikan di bawah 0,005. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa setiap kelompok kategorisasi lamanya terjadi *father absence* memiliki hubungan *mindfulness* dan *authentic*

happiness pada wanita dewasa awal yang positif dan signifikan. Hasil yang diperoleh berdasarkan kategori ini sama dengan dengan hasil korelasi keseluruhan kategori.

Berdasarkan korelasi perkategori ini memperlihatkan bahwa dekat ataupun jauhnya rentang waktu awal merasa *father absence* yang disebabkan oleh perceraian orang tua yang dialami oleh wanita dewasa awal sama-sama memiliki hubungan kuat yang positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness*. Hasil ini tidak sejalan dengan pendapat Bern (2010) yang mengatakan bahwa seseorang yang merasakan pengalaman buruk atas perceraian orang tua masih terbebani ingatan menyakitkan yang disebabkan oleh perceraian tersebut hingga 10 tahun kemudian.

Pendapat Bern (2010) ini dapat dikatakan tidak sejalan karena hubungan positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness* pada setiap kategori membuktikan bahwa belum tentu wanita dewasa awal yang mengalami *father absence* masih terbebani ingatan menyakitkan terkait pengalaman buruk perceraian orang tua selama 10 tahun pertama sejak terjadinya pengalaman buruk tersebut. Hal ini karena masih ada kemungkinan wanita dewasa awal yang mengalami *father absence* sudah mengalami *authentic happiness* yang disebabkan karena kualitas *mindfulness* yang baik sebelum 10 tahun setelah awal mula terjadinya *father absence*. Sehingga pikiran beban yang dirasakan karena perceraian orang tua telah berubah menjadi kebahagiaan. Hal ini juga berlaku sebaliknya, masih ada kemungkinan seseorang terbebani pikiran mengenai perceraian karena belum merasakan *authentic happiness* yang disebabkan rendahnya *mindfulness* meskipun telah memiliki jarak awal terjadinya *father absence* lebih dari 10 tahun.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini dan penguat dari penelitian lainnya, dapat kita lihat bahwa *mindfulness* memiliki peran yang signifikan kepada *authentic happiness*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa wanita yang mengalami *father absence* karena perceraian orang tua masih berkemungkinan merasakan *authentic happiness* atau kebahagiaan dengan adanya *mindfulness* jika dilihat dari adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness* pada penelitian ini. Oleh karena itu, kualitas *mindfulness* sangat penting bagi wanita yang mengalami *father absence* karena perceraian orang tua.

Hasil korelasi yang mengatakan bahwa adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness* pada penelitian ini juga dapat menjadi penjelasan mengapa mayoritas dari responden penelitian memiliki tingkat *mindfulness* yang sangat rendah (73.2 % dari keseluruhan responden) dan *authentic happiness* yang rendah (52.8

% dari keseluruhan responden). Seseorang yang *mindfulness* akan lebih memilih cara dengan melibatkan pikiran dan emosi yang netral (Gambrel & Keeling, 2010). Sedangkan menurut Seligman (2002) kebahagiaan merupakan dimana suatu keadaan seseorang yang cenderung untuk mengenang atau mengingat kembali peristiwa yang menyenangkan atau sebaliknya (Seligman, 2002). Dengan begitu, hadirnya *mindfulness* yang secara langsung mengarahkan kepada pemikiran dan reaksi kepada arah yang netral, dapat membantu individu untuk meminimalisir seseorang untuk mengingat masa lalu yang tidak menyenangkan yang terjadi pada perempuan dewasa awal yang mengalami *father absence* karena perceraian orang tua.

Berdasarkan analisis tambahan penelitian, peneliti juga menemukan bahwa seluruh aspek dari *mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan kepada *authentic happiness*. Dimana dari hasil tersebut bahwa aspek *Non Judging* mendapatkan nilai korelasi tertinggi yaitu 0,652 dengan sumbangsi kepada *authentic happiness* sebesar 42.5%. *Non judging* merupakan aspek *mindfulness* yang memiliki hubungan paling besar dengan *authentic happiness*. Aspek *non judging* merupakan aspek yang mengacu pada sikap seseorang yang tidak terpengaruh oleh penilaian terhadap pikiran dan perasaan.

Perempuan dewasa awal yang mengalami *father absence* yang disebabkan oleh perceraian tentunya pernah mengalami traumatis karena terjadinya pengalaman perceraian yang terjadi pada keluarganya. Perceraian yang terjadi dapat menyebabkan perasaan-perasaan negatif yang menyakitkan bagi anak (Purwanto & Hendriyani, 2020). Dengan begitu pengalaman ini dapat menyebabkan luka batin yang mendalam bagi anak (Dagun, 2013).

Pengalaman buruk yang anak dapatkan ketika terjadi perceraian orang tua menyebabkan pengalaman traumatis kepada anak selama masa perkembangannya (Purwanto & Hendriyani, 2021). Hal ini menyebabkan anak yang mengalami pengalaman buruk karena perceraian orang tua memiliki pola pikir yang negatif (Tedeschi & Calhoun dalam Dagun, 2013). Adanya pola pikir yang negatif menjadikan seseorang yang mengalami perceraian orangtua terpancing untuk melakukan *Judging* secara negatif sehingga lebih mudah terpengaruh oleh penilaian terhadap pikiran dan perasaan negatif.

Penemuan Seligman (dalam Arif, 2016) juga mengatakan bahwa wanita lebih intens dalam menghayati emosi yang sedang dirasakan. Wanita akan lebih menghayati secara negatif jika emosi yang dirasakannya negatif. Sebaliknya, wanita juga akan lebih

menghayati emosi positif jika emosi dan perasaan yang sedang dirasakan positif. Pikiran negatif dapat mempengaruhi emosi menjadi negatif sehingga menjadikan seseorang merasa kebingungan, tidak dapat mendengarkan suara hatinya dan kesulitan dalam menyikapi realita hidup (Arif, 2016).

Dengan melihat penjelasan diatas, penulis berpendapat bahwa pengalaman buruk akibat perceraian orang tua, pola pikir yang negatif dan intensnya wanita dalam merasakan emosi menyebabkan wanita yang mengalami *father absence* karena perceraian lebih sering melakukan *judging* secara negatif sehingga lebih sedikit mengalami pola pikir positif yang mengarahkan pada *authentic happiness*. Oleh karena itu, *non judging* menjadi aspek dari *mindfulness* yang paling besar pengaruhnya kepada *authentic happiness*. Dimana jika seorang wanita yang mengalami *father absence* karena perceraian ingin *authentic happiness* yang tinggi, maka aspek ini sangat perlu untuk diperhatikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness*. Hubungan positif antara *mindfulness* dan *authentic happiness* pada wanita dewasa yang mengalami *father absence* karena perceraian memperoleh nilai koefisien korelasi yang kuat dan signifikan. Dengan begitu hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki oleh wanita dewasa yang mengalami *father absence* karena perceraian maka semakin tinggi *authentic happiness* yang ia miliki. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* wanita dewasa yang mengalami *father absence* karena perceraian maka semakin rendah pula *authentic happiness*.

Ditemukan juga bahwasanya aspek *non judging* milik *mindfulness* merupakan aspek yang paling besar hubungannya dengan *authentic happiness*. *Non judging* mendapatkan koefisien variabel sebesar 0,652. Selain itu penelitian ini menemukan bahwa seberapa lama durasi terjadinya *father absence* pada perempuan dewasa awal, tetap memberikan hubungan positif antara *Mindfulness* dan *Authentic Happiness*.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan pada proses pelaksanaan penelitian ini. Salah satunya adalah kurangnya variasi kategori responden yang peneliti dapatkan. Hal ini juga terlihat dari mayoritas kategorisasi *authentic happiness* dan *mindfulness* dari responden berada pada tingkat sedang kebawah. Selain itu, adanya kurang spesifikasi pada kriteria *father absence*. Dimana seharusnya dapat ditambahkan

mengenai apakah anak tersebut masih mendapatkan tanggungjawab secara finansial atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. (2022). *The Power Of Mindfulness : 30 Hari Menerima Hidup Apa Adanya*. Psikologi Corner.
- Akhtar, M., Jilani, S., Ahmad, F., Shamyle, F., & Khan, R. (2021). Daughter - to - Father Attachment Style and Emerging Adult Daughter ' s Psychological Well - Being : Mediating Role of Interpersonal Communication Motives. *Journal of Adult Development*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10804-021-09390-4>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). Statistik Indonesia : Statistical Yearbook of Indonesia 2023. In *Statistik Indonesia : Statistical Yearbook of Indonesia 2023* (Vol. 1101001). <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Baer, R. (2014). *The Practicing Happiness Workbook : How Mindfulness Can Free You from the 4 Psychological Traps That Keep You Stressed, Anxious and Depressed*. New Harbinger Publications, Inc.
- Baer, R., 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>
- Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.771263>
- Catalino, L. I., & Tov, W. (2022). *Daily Variation in Prioritizing Positivity and Well-being*. February. <https://doi.org/10.1037/emo0001070>
- Coo, C., & Salanova, M. (2018). Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1691–1711. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9892-8>
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030925>
- Dagun, S. M. (2013). *Psikologi Keluarga: Peran Ayah dalam Keluarga*. JK: Rineka Cipta.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412–426. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9129-z>

- Maksutaj, F. B. (2021). *Effects of Divorce in the Happiness of Children*. 102–110. <https://doi.org/10.19044/esj.2021.v17n35p102>
- McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The causal effects of father absence. *Annual Review of Sociology*, 39, 399–427. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071312-145704>
- Purwanto, M. D., & Hendriyani, R. (2021). Tumbuh dari Luka: Gambaran Post-Traumatic Growth pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 185–197. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.24697>
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23126>
- Rayani, D. (2017). Kebahagiaan Anak dengan Orang Tua yang Bercerai. *Jurnal Visionary : Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 2(1). <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/visionary/article/view/698/656#>
- Rusydi, E. (2007). *Psikologi Kebahagiaan: Dikupas Melalui Pendekatan Psikologi Yang Sangat Menyentuh Hati*. YO: Progresif Books
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai. *SRA-Social and Politic*.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. In *The Free Press* (Vol. 51, Issue 16). The Free Press. <https://doi.org/10.1037/a0002195>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Alfabeta*.
- Sundari, A. R., & Herdajani, F. (2013). Dampak Fatherlessness Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Prosiding Seminar Nasional Parenting 2013*, 53(9), 1689–1699.
- Zabihi, R., Ketabi, S., & Tavakoli, M. (2014). *Examining the Internal Consistency Reliability and Construct Validity of the Authentic Happiness Inventory (AHI) among Iranian EFL Learners*. 2002. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9217-6>