

PERAN *MINDFULNESS* SEBAGAI MODERATOR PADA HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN KEPUASAN PERNIKAHAN

Indri Wulansari, Missiliana Riasnugrahani, & Robert Olan Rajagukguk

Universitas Kristen Maranatha, Jalan Surya Sumantri No. 65, Sukajadi, Bandung, Jawa Barat 40164, Indonesia

Korespondensi: indri.wulansari@gmail.com

THE ROLE OF MINDFULNESS AS A MODERATOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONAL COMMUNICATION AND MARITAL SATISFACTION

Manuscript type: Original Research

Abstract

This study aims to provide an overview of the role of mindfulness as a moderator in the relationship between interpersonal communication and marital satisfaction among husbands and wives married for over five years. Participants in this study were 188 husbands or wives who met the criteria of being married for over five years and living with their partners in the city of Bogor. Participants were selected using a purposive sampling technique. Each participant completed the Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and interpersonal communication (IC) Scales. Using Hayes' PROCESS Model 1 analysis technique, the study found that mindfulness significantly moderates the relationship between interpersonal communication and marital satisfaction, although its effect weakens this relationship.

Article history:

Received 04 January 2023
Received in revised form 30 April 2023
Accepted 09 June 2024
Available online 15 November 2024

Keywords:

communication
interpersonal communication
marital satisfaction
mindfulness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran peran *mindfulness* sebagai moderator dalam hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan pada suami istri dengan usia pernikahan di atas lima tahun. Partisipan penelitian ini berjumlah 188 suami atau istri dengan kriteria usia pernikahan di atas lima tahun, tinggal serumah bersama pasangan, dan tinggal di kota Bogor. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Setiap partisipan melengkapi kuesioner yang berisi skala-skala berikut: *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS), *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan *Interpersonal Communication* (IC). Data dianalisa menggunakan teknik analisis *Hayess PROCESS* Model 1. Hasilnya ialah *mindfulness* secara signifikan berperan sebagai moderator pada hubungan komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan, meskipun efek yang diberikan adalah melemahkan hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan.

Kata Kunci: kepuasan pernikahan, komunikasi, komunikasi interpersonal

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Studi-studi tentang cara meningkatkan kualitas relasi di dalam pernikahan dan keluarga merupakan salah satu topik penting mempertimbangkan konteks masyarakat Indonesia yang mengutamakan keutuhan dan ketahanan keluarga. Ketahanan pernikahan ditentukan oleh faktor komunikasi, sehingga kepuasan pernikahan dapat menurun jika suami dan istri memiliki komunikasi yang buruk. Strategi *mindfulness* dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kepuasan pernikahan. *Mindfulness* menunjukkan kemampuan seseorang untuk hadir dan bertindak dengan kesadaran, mengungkapkan serta mendeskripsikan pikiran, perasaan, maupun pendapatnya, terbuka, tidak menghakimi, serta berusaha memahami pasangan. Penelitian ini menunjukkan bahwa baik *mindfulness* dan komunikasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kepuasan pernikahan. Hasil penelitian ini memberi masukan penting agar *mindfulness* dapat dikembangkan mengikuti budaya yang ada di Indonesia.

Handling Editor: Made Diah Lestari, Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Pembangunan keluarga sebagai tempat awal untuk membentuk kehidupan nasional yang sehat menjadi perhatian besar dari pemerintah Indonesia. Hal ini ditunjukkan melalui berbagai program pemerintah yang dilakukan Kementerian Keagamaan, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), dan bahkan dituangkan dalam perundang-undangan. Misalnya, Kementerian Keagamaan membentuk Badan Penasihat Pembinaan dan Pelestarian Perkawinan (BP4 Pusat) memiliki program penasihat perkawinan bagi para calon pengantin dan mewajibkan para suami istri yang hendak bercerai untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan Seksi Penasihat Perkawinan (Siradj, 2021). Sementara itu, Kementerian PPPA membuat program Modul Pembangunan Ketahanan Keluarga yang akan membekali keluarga dalam menghadapi berbagai ancaman terhadap keutuhan keluarga (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2016). Salah satu fokus dari modul tersebut adalah meningkatkan keakraban suami istri agar dapat mewujudkan kualitas pernikahan yang baik. Program-program tersebut diharapkan dapat memperkuat fondasi negara melalui keberadaan pernikahan dan keluarga yang harmonis, sejahtera, dan bahagia (Nassar, 2022).

Kepuasan pernikahan merupakan faktor yang penting untuk mempertahankan suatu pernikahan. Menurut Fowers dan Olson (1993), kepuasan pernikahan adalah evaluasi subjektif suami atau istri atas kehidupan pernikahannya berdasarkan perasaan puas, bahagia, dan pengalaman menyenangkan yang dilakukan bersama pasangan. Kepuasan pernikahan juga mempertimbangkan semua aspek kehidupan pernikahan, yaitu kepribadian, komunikasi, penyelesaian konflik, pengelolaan keuangan, aktivitas bersama, orientasi seksual, anak dan pengasuhan anak, keluarga dan teman, serta kesetaraan peran. Melalui penelitian Rostami dkk. (2014), ditemukan bahwa kepuasan pernikahan pada suami lebih tinggi dibandingkan istri, meskipun seiring berjalannya waktu kepuasan pernikahan dapat menurun karena adanya krisis atau permasalahan dalam kehidupan pernikahan, baik dalam hal komunikasi, pengasuhan anak, hubungan seksual, finansial, dan lain-lain. Penurunan kepuasan pernikahan merupakan salah satu alasan bagi pasangan untuk memutuskan bercerai (Li & Fung, 2011). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat bahwa angka perceraian di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2021, angka perceraian meningkat sebesar 53.35% dibandingkan pada tahun 2020 (BPS, 2022). Selain itu, diketahui juga bahwa jumlah perceraian di Indonesia pada tahun 2021 paling banyak terjadi di provinsi Jawa Barat dengan penyebab tertingginya adalah perselisihan dan pertengkaran terus-menerus sebesar 62.36% (BPS, 2022).

Perselisihan dan pertengkaran yang terjadi terus-menerus dapat disebabkan karena faktor komunikasi yang buruk. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Vazhappilly dan Reyes (2018), faktor utama penyebab penurunan kepuasan pernikahan adalah kurangnya komunikasi antar pasangan, yaitu

komunikasi tidak sehat yang dapat menyebabkan putusannya hubungan satu dengan yang lain. Penelitian Firat dan Okanli (2019) juga menunjukkan bahwa masalah komunikasi antara pasangan secara signifikan dapat memengaruhi suatu hubungan. Masalah komunikasi yang terjadi dalam pernikahan dapat disebabkan oleh ketidakmampuan pasangan untuk merasakan dan memahami apa yang disampaikan pasangan, serta ketidakmampuan untuk memahami permasalahan berdasarkan sudut pandang pasangannya. Selain itu, komunikasi yang buruk dalam pernikahan terjadi dengan menuduh, mengkritik, ataupun mempermalukan pasangan, sedangkan komunikasi yang baik adalah ketika pasangan dapat menyampaikan dan mengekspresikan setiap ide, pendapat, dan perasannya tanpa takut dihakimi karena saling percaya satu sama lain. Dengan demikian, kualitas komunikasi menentukan kesuksesan suatu pernikahan, termasuk di dalamnya adalah hal-hal yang positif, keterbukaan, dan saling percaya (Hou dkk., 2019).

Komunikasi interpersonal yang baik merupakan salah satu kunci penting dalam menyelesaikan konflik rumah tangga. Komunikasi interpersonal merupakan interaksi pengiriman pesan, baik secara verbal dan nonverbal, antara dua pihak yang saling terhubung dengan cara yang sama dan memberikan efek umpan balik (DeVito, 2013). Menurut Olson dkk. (2019), pasangan suami istri yang aktif dalam komunikasi interpersonal akan merasa lebih bahagia dibandingkan dengan pasangan yang tidak aktif. Faktor komunikasi penting dalam pernikahan karena mendukung penyampaian perhatian, empati, dan dorongan kepada pasangan. Selain itu, komunikasi juga berperan dalam seberapa baik individu mampu mengatasi emosi yang sulit dan situasi yang tidak menyenangkan (Jones & Hansen, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Burleson dan Denton (1997), masalah komunikasi merupakan sumber utama kesulitan interpersonal yang dapat menyebabkan kesalahpahaman antar pasangan. Banyak pasangan mengalami kesulitan dalam pernikahannya karena bermasalah dalam berkomunikasi. Meskipun demikian, hubungan antara komunikasi dan kepuasan pernikahan tidaklah sederhana dan lugas, melainkan cukup kompleks. Komunikasi berpengaruh besar terhadap kepuasan pernikahan, tetapi tidak semua pasangan yang merasakan ketidakpuasan pernikahan disebabkan oleh kurangnya komunikasi. Baik dan tidak baiknya komunikasi antar pasangan tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan komunikasi yang dimiliki, tetapi juga bergantung pada faktor lain. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rogge dkk., 2013) yang menemukan bahwa upaya melatih komunikasi efektif pada pasangan tidak selalu berhasil untuk meningkatkan kepuasan pernikahan. Lavner dkk. (2016) juga mengemukakan bahwa keterampilan komunikasi pasangan bukanlah prediktor utama kepuasan hubungan, melainkan masih terdapat faktor-faktor lain yang memperkuat atau memperlemah hubungan keduanya.

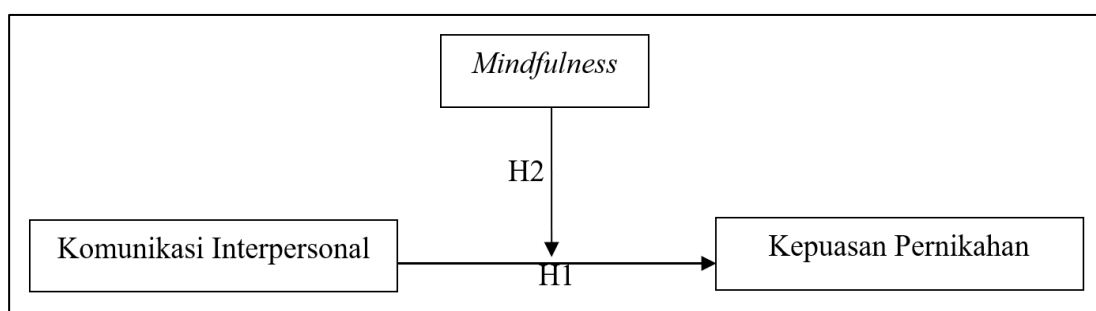
Beberapa penelitian menemukan faktor lain yang dapat memengaruhi kaitan antara komunikasi dan kepuasan relasi, seperti motivasi positif pasangan, emosi, dan impulsivitas (Burleson & Denton, 1997; Kingery dkk., 2020; Tan dkk., 2017). Motivasi mengacu pada niat dan tujuan individu untuk melakukan sesuatu, yang dapat bersifat positif atau negatif, sehingga komunikasi yang dilakukan dapat menolong atau menyakiti, menyampaikan dukungan dan penerimaan, ataupun penghinaan dan penolakan kepada orang lain (Burleson & Denton, 1997). Disfungsi komunikasi dapat terjadi jika tidak ada motivasi positif pada individu, sehingga komunikasi yang baik dapat diterima secara negatif oleh pasangan. Jika individu sudah memiliki pemikiran buruk terhadap pasangannya, komunikasi yang disampaikan juga akan diterima secara buruk. Keterampilan komunikasi hanya akan menghasilkan komunikasi yang efektif jika individu mampu mengontrol emosi negatifnya (Kingery dkk., 2020). Sementara impulsivitas juga membuat individu lebih mendahulukan kepentingan diri sendiri daripada kepentingan relasional, sehingga individu cenderung menunjukkan perilaku yang lebih negatif dan kurang responsif terhadap pasangan. Individu cenderung bertindak tanpa berpikir ketika berada dalam suasana hati emosional yang negatif, sehingga impulsivitas dapat menurunkan kemampuan komunikasi yang konstruktif dan akhirnya menimbulkan ketidakpuasan dalam relasi (Tan dkk., 2017).

Upaya untuk mengurangi motivasi negatif, emosi negatif, dan impulsivitas adalah dengan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kondisi mental saat individu meningkatkan perhatian dan kesadaran yang terbuka atau reseptif akan pengalaman atau realitas yang terjadi di dalam dan di luar dirinya, termasuk pemikiran, motif, dan emosi (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* memfasilitasi *self-regulation*, sehingga menurunkan reaktivitas emosional, respons otomatis, dan impulsivitas dalam hubungan interpersonal (Karremans dkk., 2017; Pakenham & Samios, 2013). Zambianchi dan Ricci Bitti (2014) menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol lebih besar terhadap emosi negatif akan lebih mampu menampilkan diri secara positif dan membantu komunikasi lebih efektif. *Mindfulness* juga diasosiasikan dengan peningkatan kedekatan dengan orang lain, menghambat dorongan *self-interested*, serta meningkatkan empati (Karremans dkk., 2017). Dengan *mindfulness*, pasangan dapat mengamati dan menggambarkan pengalaman mereka secara objektif dan mendorong secara aktif untuk memperhatikan apa yang dikomunikasikan pasangannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat memoderasi pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan pernikahan, yaitu dengan memperkuat hubungan komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan.

Kemampuan *mindfulness* menjadi semakin penting sejalan dengan usia pernikahan. Semakin lama usia pernikahan, semakin menurun pula kepuasan pernikahan karena kesulitan pasangan dalam mengatasi kejenuhan ritual sehari-hari atau menjaga pernikahan mereka tetap segar dan menarik.

Stresor kehidupan yang menumpuk dapat menjadi tantangan besar bagi pasangan untuk mempertahankan tingkat kepuasan seperti awal pernikahan (Burpee & Langer, 2005). Penelitian Lenger (2016) menyimpulkan bahwa komponen *mindfulness* secara positif berhubungan dengan kepuasan pernikahan bagi pasangan yang telah lama menikah. Komponen *mindfulness* adalah kemampuan seseorang untuk hadir dan bertindak dengan kesadaran, mengungkapkan dan mendeskripsikan pikiran, perasaan, maupun pendapatnya, keterbukaan dan keingintahuan terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi pengalaman batin, serta memahami pikiran, perasaan, dan emosi pasangan tanpa berusaha mengubahnya. Dengan menggunakan teknik *mindfulness*, seseorang mampu mengatasi perbedaan di segala situasi, memikirkan perspektif yang lain, menyadari bahwa suatu ketidakberuntungan mungkin dapat menjadi keberuntungan dari sudut pandang orang lain, membuat pasangan berpikiran lebih terbuka, fleksibel, dan memiliki persamaan persepsi. Kemampuan-kemampuan ini menjadikan hubungan pernikahan lebih positif dan memuaskan (Burpee & Langer, 2005). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan komunikasi interpersonal antara pasangan suami istri dan kepuasan pernikahan dengan dimoderasi oleh *mindfulness*.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai peran *mindfulness* sebagai moderator dalam hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan pada pernikahan suami istri dengan usia pernikahan di atas 5 tahun (Figur 1). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan (H1) dan *mindfulness* dapat memperkuat hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan (H2). Penelitian ini juga akan melihat kaitan jenis kelamin dan tingkat pendidikan dengan kepuasan pernikahan. Menurut (Rostami dkk., 2014), terdapat hubungan antara kepuasan pernikahan dan jenis kelamin, yaitu kepuasan pernikahan pada suami ditemukan lebih tinggi dibandingkan istri. Sementara itu, tingkat pendidikan berkaitan dengan kemampuan kognitif individu, serta level kompleksitas dan fleksibilitas kognitif individu berhubungan dengan kepuasan pernikahan (Hill, 2009). Tingkat pendidikan yang tinggi juga berkaitan dengan kepuasan berkomunikasi dalam pernikahan dan strategi resolusi konflik (Rostami dkk., 2014).



Figur 1. Model Penelitian

METODE

Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri yang sudah menikah dengan kriteria memiliki usia pernikahan di atas 5 tahun, tinggal serumah dengan pasangan (bukan pasangan jarak jauh), dan berdomisili di Kota Bogor. Kota Bogor dipilih karena sebagai salah satu kota di Jawa Barat yang memiliki tingkat perceraian yang tinggi dengan perselisihan dan ketidakharmonisan sebagai alasan perceraian terbanyak (Arifin, 2020). Kuesioner disebarakan secara daring kepada partisipan dengan menggunakan metode *purposive sampling*.

Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 188 orang dengan rentang usia 28–63 tahun ($M = 44.74$; $SD = 6.49$). Sebesar 70.2% partisipan adalah perempuan dan 29.8% adalah laki-laki. Sebesar 33% partisipan memiliki usia pernikahan 16–20 tahun, 43.6% partisipan memiliki dua anak, 55.9% partisipan memiliki tingkat pendidikan Strata 1, dan 43.6% partisipan adalah ibu rumah tangga. Gambaran data distribusi sosiodemografis partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Jenis penelitian ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan yang dimoderasi oleh *mindfulness* pada partisipan. Variabel-variabel dalam penelitian diukur dengan beberapa instrumen penelitian, sehingga diperoleh data kuantitatif yang dapat dianalisis melalui metode statistik.

Prosedur

Partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian mengisi kuesioner *Enrich Marital Satisfaction Scale* (EMS), *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan alat ukur *Interpersonal communication* (IC) dengan menggunakan tautan *Google Form* yang disebarakan secara luas melalui media sosial, seperti *Facebook*, *Instagram*, dan grup *WhatsApp*. Setelah partisipan menyatakan kesediaan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian, partisipan dapat mengisi semua kuesioner yang diberikan. Periode waktu pengambilan data berlangsung selama kurang lebih 3 minggu pada akhir bulan Oktober hingga pertengahan bulan November tahun 2022. Setelah pengambilan data berakhir, data diolah secara statistik.

Tabel 1.
Gambaran Data Distribusi Sosiodemografis Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
20–30	4	2.1
31–40	36	19.2
41–50	116	61.7
51–60	30	16.0
>60	2	1.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	56	29.8
Perempuan	132	70.2
Usia Pernikahan		
5–10 Tahun	20	10.6
11–15 Tahun	56	29.8
16–20 Tahun	62	33.0
21–25 Tahun	37	19.7
>25 Tahun	13	6.9
Tingkat Pendidikan		
SD	1	.5
SMP	4	2.1
SMA	21	11.2
Diploma	30	16.0
Strata 1	105	55.9
Strata 2	26	13.8
Strata 3	1	.5
Jenis pekerjaan		
PNS	12	6.4
Pegawai Swasta	50	26.6
Wiraswasta	30	16.0
Ibu Rumah Tangga	82	43.6
Lain-lain	14	7.4
Jumlah anak		
0	20	10.6
1	28	14.9
2	82	43.6
3	49	26.1
4	9	4.8

Instrumen

Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS). Pengukuran derajat kepuasan partisipan menggunakan alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS)*. Alat ukur EMS dimodifikasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Fowers dan Olson (1993) dengan proses *forward* dan *back-translation*. EMS memiliki 15 butir pernyataan yang terdiri dari sembilan butir pernyataan positif dan enam butir pernyataan negatif. Partisipan diminta merespons melalui skala *Likert* lima pilihan (1 = “Sangat Tidak Setuju”; 5 = “Sangat Setuju”). Contoh pernyataan butir positif, “Pasangan saya dan saya sepenuhnya saling memahami satu sama lain”. Contoh pernyataan butir negatif, “Saya tidak senang dengan kondisi keuangan kami dan cara kami mengambil keputusan dalam hal keuangan”.

Berdasarkan hasil pengujian validitas alat ukur *Enrich Marital Satisfaction Scale (EMS)* dengan menggunakan uji statistik *Pearson* pada program *SPSS Statistic Version 25*, didapatkan bahwa semua butir alat ukur valid dengan nilai signifikansi $.000$ ($p < .05$). Pada uji reliabilitas, didapatkan bahwa alat ukur EMS memiliki reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar $.928$. Berdasarkan hasil tersebut, alat ukur EMS diketahui memiliki reliabilitas yang tinggi (Guilford, 1956).

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Pengukuran derajat *mindfulness* partisipan menggunakan alat ukur yang dimodifikasi dengan proses *forward* dan *back-translation* dari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Baer dkk., 2006). Alat ukur ini memiliki 39 butir pernyataan yang terdiri dari 20 butir pernyataan positif dan 19 butir pernyataan negatif. Partisipan diminta merespons melalui skala *Likert* lima pilihan (1 = “Tidak Pernah/Sangat Jarang Terjadi”; 5 = “Sangat Sering”). Contoh pernyataan butir positif, “Saya bisa menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya”. Contoh pernyataan butir negatif, “Saya sulit memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi saat ini”. Berdasarkan hasil pengujian validitas alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* dengan menggunakan uji statistik *Pearson* pada program *SPSS Statistic Version 25*, diperoleh lima butir yang tidak valid, yaitu butir nomor 1, 11, 17, 29, dan 33 karena nilai signifikansi berkisar antara $.095$ dan $.734$ ($p > .05$). Oleh sebab itu, butir-butir tersebut dikeluarkan dari pengujian reliabilitas. Sebanyak 34 butir valid mewakili lima komponen *mindfulness* memiliki nilai signifikansi berkisar antara $.000$ dan $.049$ ($p < .05$), dan selanjutnya digunakan untuk pengambilan data. Pengujian reliabilitas alat ukur *FFMQ* mendapatkan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar $.889$ sehingga alat ukur *FFMQ* memiliki reliabilitas yang tinggi (Guilford, 1956).

Interpersonal Communication (IC). Pengukuran derajat kemampuan komunikasi interpersonal partisipan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Humaira (2018) dan mengacu pada teori DeVito (2011). Alat ukur ini memiliki 24 butir pernyataan yang terdiri dari 14 butir pernyataan positif dan 10 butir pernyataan negatif. Partisipan diminta merespons melalui skala *Likert* empat pilihan (1 = “Sangat Tidak Sesuai”; 4 = “Sangat Sesuai”). Contoh pernyataan butir positif, “Saya memberikan dukungan kepada pasangan ketika mengalami kesusahan”. Contoh pernyataan butir negatif, “Saya mengabaikan pasangan ketika dia sedang menasihati saya”. Pada pengujian validitas alat ukur *interpersonal communication* dengan menggunakan uji statistik *Pearson* pada program *SPSS Statistic Version 25*, didapatkan bahwa semua butir alat ukur valid dengan nilai signifikansi $.000$ ($p < .05$). Pada pengujian reliabilitas, didapatkan hasil nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar $.910$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa alat ukur *IC* memiliki reliabilitas yang tinggi (Guilford, 1956).

Teknik Analisis

Sebelum melakukan uji moderasi, dilakukan uji asumsi klasik. Hasil menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal ($t = .060, p > .05$), dan data tidak mengalami multikolinearitas ($Tolerance = .849 \geq .20; VIF = 1.177 < 10$). Berdasarkan uji heteroskedastisitas, tidak ada pola yang jelas pada gambar *scatter plots*, di mana titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka nol. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa sampel tidak mengalami heteroskedastisitas. Dengan terpenuhinya seluruh uji asumsi klasik, maka selanjutnya dilakukan uji moderasi *mindfulness* pada hubungan komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan. Uji analisis moderasi menggunakan *Hayes PROCESS Model 1* dengan *confidence level* sebesar 95% dan *bootstrap sample* 5,000.

Dalam uji analisis moderasi *Hayes PROCESS Model 1*, jenis kelamin dan tingkat pendidikan akan diperlakukan sebagai variabel *covariate*. Hal ini didasarkan atas hasil uji korelasi data demografi (Tabel 3) dan *t-test* (Tabel 4), serta didukung data penelitian sebelumnya mengenai hubungan jenis kelamin dan tingkat pendidikan dengan kepuasan pernikahan (Rostami dkk., 2014; Burleson & Denton, 1997).

HASIL

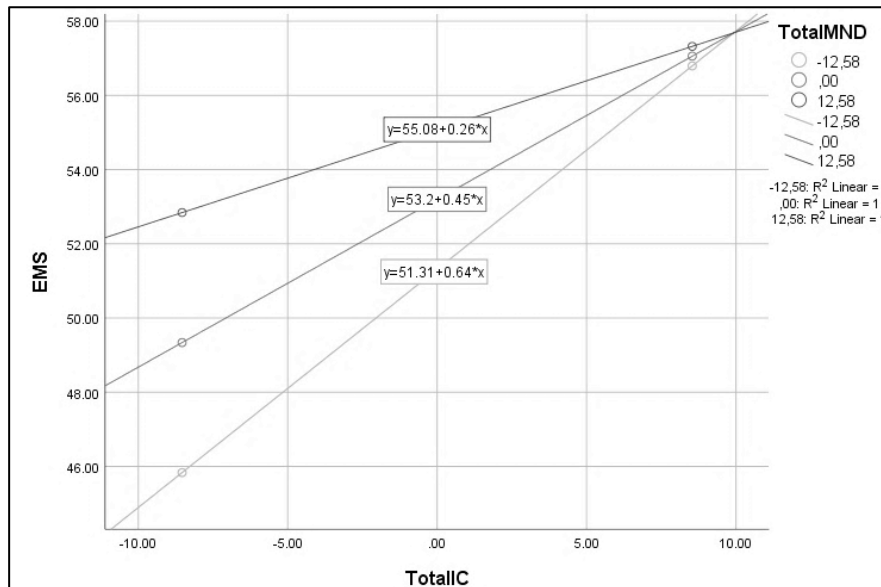
Hipotesis penelitian ini diuji dengan analisis moderasi menggunakan *Hayes PROCESS Model 1* dengan kepuasan pernikahan sebagai variabel dependen, *mindfulness* sebagai variabel moderator, dan komunikasi interpersonal sebagai variabel independen, serta jenis kelamin dan tingkat pendidikan partisipan sebagai variabel *covariate*. Melalui hasil analisis, didapatkan hasil seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Uji Moderation Analysis Model 1 dengan Covariate Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan

Variabel	B (Coef).	Se	T	p	LLCI	ULCI	R	R2	R ² -change
Constant	-150.789	51.547	-2.936	.004	-252.5	-49.02	.558	.312	.033
Int.comm	2.351	.645	3.646	.000	1.079	3.624			
<i>Mindfulness</i>	1.379	.430	3.251	.001	.549	2.245			
Int_1	-.016	.005	-2.964	.003	-.026	-.005			
Jenis Kelamin	-4.409	1.360	-3.242	.001	-7.093	-1.726			
Tk. Pend	.561	.652	.860	.391	-.726	1.847			

Catatan: Jenis kelamin laki-laki sebagai referensi.

Grafik regresi moderasi *mindfulness* pada hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan dapat digambarkan pada Figur 2.



Figur 2. Grafik Moderasi *Mindfulness* Pada Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Kepuasan Pernikahan

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa korelasi kepuasan pernikahan dengan komunikasi interpersonal, *mindfulness*, dan interaksi antara komunikasi interpersonal dan *mindfulness* menunjukkan hasil yang signifikan ($p < .05$). Maka dari itu, H1 teruji dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan kepuasan pernikahan ($\beta = 2.351, p = .000$) dan H2 juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memoderasi hubungan antara komunikasi interpersonal dengan kepuasan pernikahan. Meskipun ditemukan bahwa interaksi *mindfulness* dan komunikasi interpersonal bernilai negatif, yang berarti menurunkan kepuasan pernikahan ($\beta = -.016, p = .003$). Berdasarkan hasil uji moderasi, ditemukan pula bahwa jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan ($\beta = -4.409, p = .001$), yaitu laki-laki menunjukkan lebih puas dalam pernikahannya, sedangkan tingkat pendidikan tidak menunjukkan kaitan dengan kepuasan pernikahan ($\beta = .561, p = .391$). Hubungan komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan yang dimoderasi oleh *mindfulness* dan jenis kelamin sebagai variabel *covariate* adalah sebesar 31.2% ($R\ square = .312$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain sebesar 68.8% yang dapat memengaruhi kepuasan pernikahan selain komunikasi interpersonal dan *mindfulness*.

Pada penelitian ini, pengujian terhadap data sosiodemografi seperti usia, usia pernikahan, jumlah anak, pendidikan, jenis pekerjaan, dan jenis kelamin juga dilakukan untuk mengetahui hubungan dengan variabel penelitian. Hasil uji korelasi data sosiodemografi terhadap seluruh variabel penelitian ditunjukkan pada Tabel 3. Khusus untuk data jenis kelamin, dilakukan uji beda untuk melihat perbedaan kedua jenis kelamin pada aspek-aspek kepuasan pernikahan (Tabel 4).

Tabel 3.

Hasil Uji Korelasi Spearman Kepuasan Pernikahan, Mindfulness, Komunikasi Interpersonal terhadap Data Sosiodemografi

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Kepuasan Pernikahan		Mindfulness		Komunikasi Interpersonal	
			<i>r</i>	<i>Sig.</i>	<i>r</i>	<i>Sig.</i>	<i>r</i>	<i>Sig.</i>
Kepuasan Pernikahan	3.80	.60						
Mindfulness	3.59	.37	.346**	.000				
Kom. Interpersonal	3.14	.34	.514**	.000	.379**	.000		
Usia	44.74	6.49	.094	.199	.128	.080	.168*	.021
Usia Pernikahan	2.82	1.083	.014	.848	.100	.172	.087	.235
Tingkat Pendidikan	4.68	.97	.183*	.012	.226**	.002	.154*	.035
Jumlah Anak	1.99	1.02	-.001	.992	.079	.279	.027	.713

Catatan: ** = Signifikan pada level .01; * = Signifikan pada level .05; Tingkat pendidikan: SD = 1; SMP = 2; SMA = 3; Diploma = 4; S1 = 5; S2 = 6; S3 = 7; Usia pernikahan: 5–10 = 1; 11–15 = 2; 16–20 = 3; 21–25 = 4; > 25 = 5.

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa faktor usia, usia pernikahan, jumlah anak, dan jenis pekerjaan tidak berhubungan secara signifikan ($p > .05$) dengan kepuasan pernikahan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Firat & Okanli, 2019) yang berpendapat bahwa faktor usia, usia pernikahan, jumlah anak, dan jenis pekerjaan tidak berhubungan secara signifikan dengan kepuasan pernikahan. Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa tingkat pendidikan partisipan memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan pernikahan ($p = .012$). Meskipun demikian, dalam model moderasi (Tabel 2), tingkat pendidikan bukanlah variabel *covariate* yang memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan. Sementara itu, hasil yang ditunjukkan Tabel 4 menemukan bahwa terdapat perbedaan kepuasan pernikahan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan ($p = .00$), serta diketahui bahwa laki-laki memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi pada kesepuluh aspek kepuasan pernikahan dibandingkan perempuan ($p = .00$).

Tabel 4.

Hasil Uji Beda T-Test antar Aspek Kepuasan Pernikahan Berdasarkan Jenis Kelamin

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE Means</i>	<i>Sig.</i>
Kepuasan Pernikahan	Laki-laki	54.506	8.092	1.081	.000
	Perempuan	49.327	10.520	.916	.000
Kepribadian	Laki-laki	2.875	.935	.125	.000
	Perempuan	1.455	.868	.076	.000
Komunikasi	Laki-laki	3.089	.880	.118	.000
	Perempuan	1.765	.837	.073	.000
Penyelesaian Konflik	Laki-laki	2.946	.796	.106	.000
	Perempuan	1.644	.830	.072	.000
Pengelolaan Keuangan	Laki-laki	2.857	.962	.128	.000
	Perempuan	1.667	.905	.079	.000
Aktivitas Bersama	Laki-laki	3.036	.713	.095	.000
	Perempuan	1.818	.827	.072	.000
Orientasi Seksual	Laki-laki	3.107	.679	.091	.000
	Perempuan	1.826	.786	.068	.000
Anak dan Pengasuhan Anak	Laki-laki	3.071	.710	.095	.000
	Perempuan	1.803	.842	.073	.000
Keluarga dan Teman	Laki-laki	3.054	.796	.106	.000
	Perempuan	1.758	.792	.069	.000
Kesetaraan Peran	Laki-laki	3.232	.687	.092	.000
	Perempuan	1.795	.871	.076	.000
Orientasi Keagamaan	Laki-laki	3.411	.626	.084	.000
	Perempuan	2.129	.805	.070	.000

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran peran *mindfulness* sebagai moderator dalam hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan pada pernikahan suami istri di atas 5 tahun di kota Bogor. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan dengan arah positif, artinya semakin baik komunikasi interpersonal partisipan, maka akan semakin tinggi kepuasan pernikahan. Ketika partisipan dapat menyampaikan dan mengekspresikan ide, pendapat, dan perasaannya dalam hal kepribadian pasangan, orientasi keagamaan, pengelolaan keuangan, pengasuhan anak, kesetaraan peran, hubungan seksual, hubungan dengan teman dan keluarga, aktivitas bersama, serta menyelesaikan konflik secara jelas dan saling memahami satu sama lain, maka kepuasan pernikahan suami istri akan semakin tinggi. Demikian juga sebaliknya, ketika suami istri tidak dapat mengungkapkan ide, pendapat, dan perasaannya kepada pasangan karena tidak adanya keterbukaan, rasa positif, empati, dukungan, ataupun kesetaraan, maka akan semakin rendah kepuasannya.

Pada penelitian ini, didapatkan juga bahwa *mindfulness* mampu memoderasi hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan dengan arah negatif menunjukkan bahwa *mindfulness* justru melemahkan hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan. Hal ini bertentangan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kepuasan pernikahan karena individu menjadi lebih objektif dan aktif memperhatikan pasangan saat berkomunikasi, lebih terbuka, dan mampu menurunkan konflik (Brown & Ryan, 2003). Hal ini dapat terjadi karena karakteristik *nonjudgemental* terhadap diri dapat memiliki efek negatif, yaitu individu cenderung tidak melakukan introspeksi diri dan tidak ingin menerima tanggung jawab (Tangney dkk., 2017), sehingga mengurangi kepuasan pernikahan pada pasangan. Kondisi *judgement-free* pada pikiran dan perasaan juga dapat menimbulkan *false-memory*, sehingga ingatan yang dimiliki individu tidak dapat diandalkan (Wilson dkk., 2015). Hal ini dapat mengurangi kepuasan pernikahan, di mana individu mungkin dianggap tidak memperhatikan pikiran dan perasaan pasangan karena melupakan topik penting yang telah dikomunikasikan sebelumnya.

Selain itu, efek moderasi dari *mindfulness* yang melemahkan hubungan komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan dapat pula dijelaskan berdasarkan temuan penelitian Britton (2019), bahwa *mindfulness* tidak hanya memiliki dampak positif, tetapi dapat bersifat netral dan negatif, tergantung dari tingkat *mindfulness*. Pada dasarnya, efek *mindfulness* berbentuk U terbalik, sehingga hanya *mindfulness* yang optimal yang dapat menimbulkan efek positif. Pada penelitian ini, rata-rata nilai *mindfulness* subjek adalah 3.59 yang tergolong tinggi dalam skala 1–5 (Tabel 3),

sehingga dampak *mindfulness* pada penelitian ini menjadi negatif, misalnya kemunculan emosi negatif dan melemahkan kekuatan dari hubungan komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan.

Hal yang menarik pada penelitian ini adalah tipe moderasi *mindfulness* dalam hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan, yaitu moderasi semu atau *moderated quasi*, sehingga *mindfulness* menjadi variabel moderator sekaligus variabel prediktor (Ghozali, 2018). Berbeda dengan hasil moderasi, *mindfulness* sebagai prediktor memiliki hubungan positif signifikan dengan kepuasan pernikahan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki karakteristik *mindfulness* akan tidak cepat menilai, menerima situasi apa adanya, serta tidak bertindak reaktif terhadap pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang dialaminya. Oleh sebab itu, pengalaman-pengalaman dalam pernikahan akan dimaknai secara apa adanya dan tidak berlebihan, dan akhirnya meningkatkan kepuasan pernikahan. Individu yang mampu menyadari, memperhatikan, dan melihat sisi positif dari pernikahan dan pasangannya akan lebih puas dengan pernikahannya (Putri, 2016).

Pasangan yang *mindful* akan meningkatkan kemampuan empati, kasih sayang, dan menyadari emosi yang dirasakan pasangannya, sehingga dapat meningkatkan kepuasan pernikahan (Hadits dkk., 2020). Oleh karena itu, *mindfulness* individu sebaiknya dapat ditingkatkan. Menurut Baer dkk. (2006), *mindfulness* dapat ditingkatkan melalui latihan seperti *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Mindfulness Based Relationship Enhancement* (MBRE), dan lain-lain, sehingga individu dapat dalam keadaan *state mindfulness*, yaitu secara aktif dalam keadaan *mindful*.

Temuan lain dari penelitian ini adalah jenis kelamin yang secara signifikan berhubungan dengan kepuasan pernikahan. Kepuasan pernikahan suami lebih tinggi dibandingkan istri dalam seluruh aspek pernikahan, yaitu kepribadian pasangan, komunikasi dengan pasangan, cara menyelesaikan konflik, cara pengelolaan keuangan, aktivitas bersama pasangan, orientasi seksual, anak dan cara pengasuhan anak, hubungan dengan keluarga dan teman pasangan, orientasi keagamaan, serta kesetaraan peran dibandingkan istri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostami dkk. (2014) bahwa laki-laki memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Menurut Yoo (2022), kesetaraan peran yang dihayati istri dan suami dapat berbeda. Istri memiliki pandangan bahwa perlu adanya kesetaraan peran di rumah, tetapi jika pasangannya tidak memiliki pandangan yang sama, maka hal ini dapat menurunkan kepuasan pernikahan pada istri. Sejalan dengan hasil uji beda (Tabel 4), terlihat bahwa perempuan memiliki pandangan tentang kesetaraan peran yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan masih lebih kuat menghayati pandangan peran tradisional dalam pernikahannya dibandingkan pandangan peran egalitarian.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan dengan kepuasan pernikahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Barongo dkk. (2015) bahwa level pendidikan bukanlah variabel yang terkait dengan kepuasan pernikahan karena pernikahan lebih membutuhkan komitmen, keintiman, dan kelekatan dengan pasangan. Abreu-Afonso dkk. (2022) juga mengemukakan bahwa level pendidikan tidak terkait dengan kepuasan pernikahan, meskipun penelitian tentang hal ini masih perlu dilanjutkan.

Limitasi dari studi yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk studi selanjutnya adalah studi ini terbatas pada partisipan yang ada di kota Bogor sehingga untuk studi selanjutnya dapat dilakukan pada partisipan yang lebih luas. Selain itu pada studi ini tidak dilakukan *treatment* atau pelatihan *mindfulness* sebelumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang kuat dengan kepuasan pernikahan, tetapi *mindfulness* dapat melemahkan hubungan tersebut. Penelitian ini mengasumsikan bahwa karakteristik *mindfulness* yang bersifat *nonjudgemental* terhadap diri dan kondisi *judgement-free* pada pikiran dan perasaan mungkin menimbulkan *false memory* yang mampu mengurangi kepuasan pernikahan. Meskipun demikian, hubungan langsung *mindfulness* dengan kepuasan pernikahan bersifat positif, sehingga semakin individu *mindful*, maka kepuasan pernikahan akan semakin tinggi. Karakteristik *mindfulness* yang meliputi tidak cepat menilai, menerima situasi apa adanya, serta tidak bertindak reaktif terhadap pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang dialami dapat meningkatkan kepuasan pernikahan. Diketahui juga bahwa laki-laki memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dalam semua aspeknya dibandingkan perempuan.

Saran teoretis dari penulis adalah agar studi ini dapat digunakan sebagai referensi bagi studi lanjutan tentang kepuasan pernikahan, komunikasi interpersonal dan *mindfulness* pada pasangan suami istri dengan cakupan wilayah yang lebih luas serta disarankan untuk dapat dilakukan studi lanjutan mengenai perbedaan partisipan yang tidak mendapatkan *treatment mindfulness* dengan partisipan yang sudah mendapatkan *treatment mindfulness* sebelumnya.

Selain saran teoretis, penulis juga memberikan saran praktis kepada pasangan suami istri, lembaga pernikahan, konselor, terapis penyuluh pernikahan dan keluarga, maupun pihak-pihak terkait agar dapat meningkatkan kesadaran dan penghayatan tentang pentingnya komunikasi interpersonal, meningkatkan *mindfulness* bagi pasangan suami istri pada segala usia pernikahan.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah dievaluasi secara internal oleh institusi penulis. Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses publik karena menyangkut perlindungan atas kerahasiaan data.

REFERENSI

- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports, 125*(3), 1601–1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Arifin, L.S. (2020). Transformasi sosial dan perceraian: Studi kasus relasi keluarga Muslim di kota Bogor. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54251>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia*. Badan Pusat Statistik. www.bps.go.id
- 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>
- Barongo, S., Aloka, P., & Masoka, N. O. (2015). Association of levels of education and marital experience on marital satisfaction among selected marriages in Kisii township Kisii County. *Research on Humanities and Social Sciences, 5*(8), 27–32.
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current Opinion in Psychology, 28*, 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>
- 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>

- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and Family*, 59(4), 884–902. <https://doi.org/10.2307/353790>
- 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>
- DeVito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book*. (13rd ed.). Pearson.
- Firat, M., & Okanli, A. (2019). Assessing the relationship between marital satisfaction and conflict communication style of married Turkish women. *CurrPsychol*, 38, 1360–1367. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9688-3>
- 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>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental statistic in psychology and education* (3rd ed.). McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Hadits, A. F, Khasanah, A. N., & Rahayu, M. S. (2020). Mindfulness dan kepuasan perkawinan pada pasangan yang melaksanakan homeschooling mandiri. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 668–673. <https://doi.org/10.29313/v6i2.23978>
- Hill, A. (2009). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation*. Alliant International University.
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal Of Psychology*, 54(3), 369–376. <https://doi.org/10.1002/ijop.12473>
- Humaira, H. (2018). *Komunikasi interpersonal dan kepuasan pernikahan pada pasangan baru menikah*. Universitas Muhamadiyah.
- Jones, S. M., & Hansen, W. (2014). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115–1128. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0362-7>
- Karremans, J., Schellekens, M., & Kappen, G. (2017). Bringing the sciences of mindfulness and romantic relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2016). Modul Pembangunan Ketahanan Keluarga. CV. Lintas Khatulistiwa. <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/MTI4OA==>
- Kingery, J. N., Erdley, C. A., & Scarpulla, E. (2020). Developing social skills. In D. W. Nangle, C. A. Erdley, & R. A. Schwartz-Mette (Eds.), *Social skills across the life span: Theory, assessment, and intervention* (pp. 25–45). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817752-5.00002-0>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Lenger, E. J. (2016). *Intra-individual and cross partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction*. [Master's thesis, University of Tennessee]. TRACE: Tennessee Research and Creative Exchange. https://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/4267
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246–254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- Nassar, M. F. (2022). *Ketahanan keluarga dan program bimbingan perkawinan*. Kementerian Agama Republik Indonesia. <https://kemenag.go.id/opini/ketahanan-keluarga-dan-program-bimbingan-perkawinan-q2wu58>
- Olson, D. H., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2019). *Marriage and families: Intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill.
- Pakenham, K. I., & Samios, C. (2013). Couples coping with multiple sclerosis: A dyadic perspective on the roles of mindfulness and acceptance. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(4), 389–400. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9434-0>
- Putri, D. A. P. E. S. W. (2016). *Peran positif reappraisal sebagai mediator antara mindfulness dan marital satisfaction pada perempuan Bali di Kota Denpasar*. Universitas Kristen Maranatha.
- Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2013). Is skills training necessary for the primary prevention of marital distress and dissolution? A 3-year experimental study of three interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(6), 949–961. <https://doi.org/10.1037/a0034209>
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., & Richter, J. (2014). Marital satisfaction with a special focus on gender differences in medical staff in Tehran, Iran. *Journal of Family Issues*, 35(14), 1940–1958. <https://doi.org/10.1177/0192513X13483292>

- Siradj, M. (2021). Berbagai Literasi, Ini Latar Belakang Dibentuknya BP4. Kementerian Agama Republik Indonesia Provinsi Sulawesi Selatan. <https://sulsel.kemenag.go.id/daerah/berbagai-literasi-ini-latar-belakang-dibentuknya-bp4-LuPE8>
- Tan, K., Jarnecke, A., & South, S. (2107). Impulsivity, communication, and marital satisfaction in newlywed couples. *Personal Relationship*, 24(2), 423–439. <https://doi.org/10.1111/pere.12190>
- Tangney, J. P., Dobbins, A. E., Stuewig, J. B., & Schrader, S. W. (2017). Is there a dark side to mindfulness? Relation of mindfulness to criminogenic cognitions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(10), 1–12. <https://doi.org/10.1177/0146167217717243>
- 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>
- Wilson, M. W., Mickes, L., Stolarz-Fantino, S., Evrard, M., & Fantino, E. (2015). Increased false-memory susceptibility after mindfulness meditation. *Psychological Science*, 26(10), 1–7. <https://doi.org/10.1177/0956797615593705>
- Yoo, J. (2022). Gender role attitude, communication quality, and marital satisfaction among Korean adults. *Journal of Family Studies*, 28(3), 1108–1125. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1791230>
- Zambianchi, M., & Ricci Bitti, P. E. (2013). The role of proactive coping strategies, time perspective, perceived efficacy on affect regulation, divergent thinking and family communication in promoting social well-being in emerging adulthood. *Social Indicators Research*, 116(2), 493–507. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0307-x>