

Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Subjective Well-Being* pada Ibu Rumah Tangga

Ibnu Ubaidillah *, Makmuroh Sri Rahayu

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*9h.ibnu.ubaidillah@gmail.com, makmurohsrir@yahoo.com

Abstract. The pandemic period has had a negative impact in various fields, including in family life, namely housewives, but this did not happen in one of the urban villages in the city of Bandung, namely the Cipamokolan village. The housewives in the kelurahan showed mindfulness behavior, namely being able to stay focused in carrying out activities, on the other hand they were satisfied with their lives, and felt positive emotions. This shows that housewives in the kelurahan have high subjective well-being. The purpose of this study was to determine the relationship between mindfulness and subjective well-being in housewives. The hypothesis in this study is that the higher the mindfulness, the higher the subjective well-being in the cognitive and affective aspects. The population of this study 1089 people, and the samples taken amounted to 207 people. The method used in analyzing the data is the correlation method. Mindfulness is measured by the Five Facet Mindfulness Questionnaire, while for subjective well-being two measuring tools are used, firstly the cognitive aspect using the satisfaction with life scale. The results $r = 0.32$ means that there is a low relationship between mindfulness and cognitive aspects of subjective well-being, $r = 0.323$ means that there is a low relationship between mindfulness and affective aspects of subjective well-being, namely the hypothesis is accepted.

Keywords: *Mindfulness, Subjective well-being, housewife.*

Abstrak. Masa pandemi telah menimbulkan dampak negatif di berbagai bidang, termasuk di dalam kehidupan keluarga yaitu ibu rumah tangga, namun hal tersebut tidak terjadi pada salah satu kelurahan di kota Bandung yaitu kelurahan Cipamokolan. Pada ibu rumah tangga di kelurahan tersebut menunjukkan perilaku mindfulness yaitu dapat tetap fokus dalam menjalani aktivitas, disisi lain juga mereka merasa puas dengan kehidupannya, dan merasakan emosi-emosi positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga di kelurahan tersebut memiliki subjective well-being yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keeratan hubungan antara mindfulness dengan subjective well-being pada ibu rumah tangga. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu semakin tinggi mindfulness maka semakin tinggi subjective well-being aspek kognitif dan afektif. Populasi penelitian ini berjumlah 1089 orang, dan sampel yang diambil berjumlah 207 orang. Metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah metode korelasional. Mindfulness diukur dengan Five Facet Mindfulness Questionnaire, sedangkan untuk subjective well-being menggunakan dua alat ukur, pertama aspek kognitif menggunakan satisfaction with life scale dan untuk aspek afektif menggunakan positive affect negatif affect schedule. Hasil penelitian di dapatkan $r=0.32$ artinya terdapat hubungan yang rendah antara mindfulness dengan aspek kognitif pada subjective well-being, $r=0.323$ artinya hubungan yang rendah antara mindfulness dengan aspek afektif pada subjective well-being yaitu hipotesis diterima.

Kata Kunci: *Mindfulness, subjective well-being, Ibu rumah tangga.*

A. Pendahuluan

Setiap manusia selalu menginginkan kesejahteraan dalam kehidupannya karena, kesejahteraan merupakan suatu hal yang penting dalam hidup, karena dengan kesejahteraan membuat hidup terasa nyaman dan tenang, hari-harinya juga terasa lebih berharga. Namun, setiap individu memiliki persepsi, makna, dan penghayatan yang berbeda-beda atas kesejahteraan tersebut. Kesejahteraan sendiri yaitu ketika seseorang mempersepsikan dirinya melalui evaluasi perasaan yang mencakup perasaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan serta evaluasi kepuasan dalam hidupnya (Diener 2002).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, dan ibu rumah tangga juga memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengurus rumah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wildani mengatakan bahwa ibu rumah tangga kecenderungan memiliki *Subjective Well Being* yang rendah. Dalam melakukan tugas-tugas rumah tangga dimana istri mempunyai tanggung jawab yang besar pada urusan rumah tangga. Terlebih dengan keadaan sekarang, yaitu adanya pandemi covid, menurut penelitian (Zacher, 2020) pada tahun 2020.

Hal yang berbeda ditemukan pada ibu rumah tangga di kelurahan Cipamokolan. Menurut hasil presurvey yang dilakukan oleh peneliti menggunakan wawancara kepada 15 ibu rumah tangga, menurut hasil presurvey pada masa pandemi ini, justru mereka merasa puas akan kehidupannya dan dapat lebih merasakan emosi-emosi positif. Ibu rumah tangga juga merasa lebih fokus dalam kegiatannya sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa erat hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well-being* pada ibu rumah tangga dimasa pandemic?”. Selanjutnya tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran *mindfulness* ibu rumah tangga di masa pandemi.
2. Untuk mengetahui gambaran *Subjective well being* ibu rumah tangga di masa pandemi.
3. Untuk mendapatkan data mengenai keeratn hubungan *mindfulness* dengan *subjective well-being* pada ibu rumah tangga Cipamokolan dimasa pandemi.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga kelurahan Cipamokolan Bandung berjumlah 1.089 orang.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu Cluster Random Sampling diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 207 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial.

Validitas untuk alat ukur *mindfulness* yaitu terdapat 30 item yang valid dari 39 item, dan realibilitas alat ukur *mindfulness* yaitu 0.830 (sangat tinggi). Validitas alat ukur aspek kognitif *subjective well-being* yaitu terdapat 19 item yang valid dari 20 item, dan realibilitas alat ukur *subjective well-being* 0,807 (tinggi).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Subjective well-being*

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan *subjective well being*, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi *Rank Spearman*. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Antara *Mindfulness* (X) dengan *subjective well being* (Y)

Variabel	r_s	Keputusan	Derajat Keeratan
X dan Y	0,323	Ho diterima	Lemah
X dan Y	0,320	Ho diterima	Lemah

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya hubungan *mindfulness* dengan *subjective well-being* aspek kognitif adalah 0.323 dan hubungan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* aspek afektif adalah 0.320. Hubungan ini termasuk kategori lemah menurut tabel kriteria Guilford. Hal tersebut mengindikasikan H_0 diterima yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *subjective well being*.

Mindfulness dalam penelitian ini meliputi *observing, describing, acting with awareness, accepting without judgment*), dan *nonreactivity to inner experience*. Sedangkan *subjective well-being* meliputi aspek kognitif dan aspek afektif.

Jika dilihat dari keeratan kedua aspek tersebut ditemukan bahwa keeratan hubungan antara *mindfulness* dengan masing-masing aspek *subjective well-being* berbeda-beda. Keeratan hubungan antara *mindfulness* dengan aspek kognitif pada *subjective well-being* adalah 0.323 yang berarti rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi aspek kognitif yaitu kepuasan hidup pada *subjective well-being*. Artinya bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Keeratan hubungan *mindfulness* dengan *subjective well-being* aspek afektif yaitu 0.32 yaitu rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* semakin tinggi aspek afektif pada *subjective well-being*. Artinya bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

Hasil dari penelitian terlihat bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *mindfulness* tinggi maka, ibu rumah tangga akan terhindar dari emosi emosi yang negative, dan merasa puas dalam menjalani kehidupannya.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hubungan antara *mindfulness* dengan aspek kognitif *subjective well-being* dengan keeratan yang rendah, dan hubungan *mindfulness* dengan aspek afektif pada *subjective well-being* rendah. Hubungan yang rendah juga diartikan terdapat faktor lain yang dapat menjadi prediktor ibu rumah tangga menjadi *mindfulness* selain aspek afektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi *mindfulness* antara lain, usia, kepribadian dan tingkat pendidikan, sehingga *subjective well-being* bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *mindfulness*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Terdapat 162 ibu rumah tangga yang memiliki *mindfulness* yang tinggi dan 45 ibu rumah tangga yang memiliki *mindfulness* rendah.

Pada aspek kognitif terdapat 180 ibu rumah tangga yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan 27 ibu rumah tangga yang memiliki *subjective well-being* rendah

Pada aspek afektif terdapat 184 ibu rumah tangga yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan 23 ibu rumah tangga yang memiliki *subjective well-being* yang rendah

Terdapat hubungan yang positif dan rendah antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* aspek kognitif yang artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *subjective well being* aspek kognitif, hal ini menunjukkan bahwa aspek kognitif bukan menjadi faktor utama yang mempengaruhi *mindfulness*.

Terdapat hubungan yang positif dan rendah antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* aspek afektif yang artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *subjective well being* aspek aktif, hal ini menunjukkan bahwa aspek afektif bukan menjadi

faktor utama yang mempengaruhi mindfulness.

Acknowledge

1. Ibu Makmuroh Sri Rahayu, Dra., M.Si dan Teh Andhita Nurul Khasanah, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada Peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Siti Qodariyah, Dra., MPsi selaku dose wali yang membimbing peneliti selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
3. Staf Dosen, Perpustakaan, dan seluruh staf di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang memberikan ilmu dan bantuannya kepada Peneliti.
4. Seluruh responden yaitu ibu rumah tangga yang telah bersedia meluangkan waktunya membantu mengisi kuisioner.
5. Sahabat-sahabat Peneliti yang membantu penyebaran alat ukur

Daftar Pustaka

- [1] Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 2*. Jakarta: bumi Aksara.
- [2] Baer. (2004). Assessment Of Mindfulness By Self-Report The Kentucky Inventory Of Mindfulness Skills. *Assessment*. 192-204.
- [3] Bishop. (2006). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology*.
- [4] Brown, R. M. (2003). The Benefits Of Being Present Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 822-844.
- [5] Carmody Jewellers & Ruth Baer. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*. 23-33.
- [6] Diener, E. (2000). Subjective well being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American psychologist*, 34-43.
- [7] Ed Diener, Katherine Ryan. (2009). Subjective Well Being : A General Overview. *South African Journal of Psychology*. 391-406.
- [8] Hayes, D. &. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 198-208.
- [9] Huda, M. (2015). Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran. 197-199.
- [10] Kabatzinn. (2013). Mindfulness: DIVERSE PERSPECTIV ON ITS MEANING, ORIGINS AND APPLICATIONS.
- [11] Ritvo, P., Vora, K., Irvine, J., Mongrain, M., Azargive, S., Azam, M. A., ... Cribbie R. (2013). Reductions in Negative Automatic Thoughts in Students Attending Mindfulness Tutorials Predicts Increased Life Satisfaction. *IJEP - International Journal of Educational Psychology*, 2 (3), 272–296. <https://doi.org/10.4471/ijep.2013.28>
- [12] Suwarno, P. (1994). *bimbingan dan Konseling Keluarga*. . Yogyakarta: Menara Mas Offset .
- [13] Waskito, P. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan Konseling
- [14] Wildani, I. (2014). Perbedaan Subjective Well-Being Antara Wanita Karir Dan Ibu Rumah Tangga.
- [15] Putri Pratiwi, Yulia, Coralia Farida. (2021). *Studi Mengenai Gambaran Subjective Well-Being pada Ibu Pekerja Selama Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 140-146.