

Mindfulness Dan Rumination Pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai

Sisdelina Pijartara Marsevani¹, Marisya Pratiwi²

^{1,2}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
e-mail: ¹sisdelinapijartaram2019a07@gmail.com, ²marisya.p@fk.unsri.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *rumination* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *mindfulness* dengan *rumination*. Pada penelitian ini responden adalah 160 remaja yang memiliki orang tua bercerai di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling*. Untuk mengukur variabel *rumination* digunakan skala yang disusun oleh peneliti mengacu pada komponen *rumination* oleh Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003). Untuk mengukur variabel *mindfulness* digunakan skala yang disusun oleh peneliti mengacu pada komponen *mindfulness* oleh Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, dan Farrow (2008). Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *pearson's product moment*. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai *R square* sebesar -0,479 dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *mindfulness* dan *rumination*. Dengan demikian diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *Mindfulness, Rumination, Remaja, Orang Tua Bercerai*

Abstract. *This study aims to find out mindfulness relationship with rumination in adolescents who have divorce parents. The hypothesis in this study is that there is a relationship between mindfulness and rumination. Respondents in this study were 160 adolescents who have divorce parents in Indonesia. The sampling technique used is non probability sampling. The measuring instrument used is the rumination scale which refers to the component of Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003) and the mindfulness which refers to the component of Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, dan Farrow (2008). Data analysis in this study used pearson's product moment. The correlation of pearson's product moment shows the value of $r = -0,479$ with the value $p = 0,000$ ($p<0,05$). This suggest that there is negative and significant relationship between mindfulness and rumination. Thus, the proposed hypothesis is accepted.*

Keywords: *Mindfulness, Rumination, Adolescents, Parents Divorce*

PENDAHULUAN

Setiap anak pasti selalu membutuhkan keluarga untuk tumbuh dan berkembang. Begitu pun dengan remaja yang juga membutuhkan keluarga untuk membimbing mereka melalui tugas-tugas perkembangan menuju ke masa dewasa (Fatchurrahmi & Sholichah, 2021). Peran keluarga yang baik pada masa remaja adalah mampu menerapkan fungsinya dengan benar agar remaja bisa melakukan pemecahan masalah, komunikasi, peran, respon afektif, keterlibatan afektif, dan kontrol perilaku (Ramadhany, Soeharto, & Verasari, 2016). Meskipun keluarga memiliki peran penting bagi perkembangan remaja, situasi yang tidak diinginkan bisa saja terjadi dalam keluarga seperti misalnya perceraian orangtua (Hermansyah, 2019). Perceraian kedua orang tua menjadi salah satu hal yang paling menakutkan bagi anak-anak terutama saat mereka berada di masa remaja yang akan mempengaruhi kondisi psikologi mereka (Juniarly, Mardhiyah, & Fitri, 2021).

Perceraian atau *divorced* merupakan berakhir atau putusnya hubungan antara suami dan istri dikarenakan konflik rumah tangga yang tidak mampu diselesaikan oleh kedua belah pihak (Hadianti, Nurwati, & Darwis, 2017). Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab perceraian dalam pernikahan yaitu, pendidikan, usia dalam pernikahan, ekonomi, perselingkuhan, faktor campur tangan orang lain dalam keluarga, faktor perselisihan atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Ramadhani & Krisnani, 2019). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 jumlah kasus perceraian mengalami peningkatan sebanyak 53,50% yaitu 447.743 kasus dibandingkan pada tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus yang disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran.

Perceraian yang dilakukan oleh orang tua memberikan sumbangan yang besar terhadap kesehatan mental anak, dengan adanya perceraian orang tua hal ini dapat meningkatkan prevalensi gangguan mental pada anak (Tebeka, Hoertel, Dubertret, & Le Strat, 2016). Hal ini selaras dengan penelitian Untari, Puspa, dan Hafiduddin (2018) menyatakan bahwa perceraian orang tua dapat menjadi penyebab munculnya berbagai masalah emosional pada remaja seperti perasaan malu, sensitif, rendah diri hingga menarik diri dari lingkungan, serta kemungkinan besar mengalami perubahan tingkah laku seperti menjadi pemarah, pembangkang, suka melamun, mudah tersinggung, suka menyendiri, dan sebagainya.

Reaksi emosional remaja terhadap perceraian orang tua akan dimulai dari merasa *shock*, kemudian mereka akan merasa ketakutan, kecemasan, merasa ketidakpastian akan masa depan, marah, perasaan bersalah atas apa yang terjadi, kebutuhan untuk beradaptasi dengan ketidakhadiran salah satu figur orang tua, kecewa, sedih, kecemburuan, dan kebencian (Zhumakulovna & Bakhridinovna, 2021). Perceraian yang dilakukan kedua orang tua bahkan dimaknai oleh remaja sebagai suatu kejadian yang tidak menyenangkan dan menyakitkan bahkan remaja sering kali merasa lebih sakit daripada orang tua atau yang diketahui oleh orang lain (Safitri, 2017).

Menurut Michl, McLaughlin, Shepherd, dan Nolen (2013) peristiwa hidup yang penuh dengan tekanan seperti perceraian orang tua dapat meningkatkan *ruminatio*n pada remaja. *Ruminatio*n yang dirasakan oleh remaja saat orang tua nya bercerai sering kali menjadi lingkaran setan yang sulit untuk mereka hentikan (Hilt & Pollak, 2012). Ketika remaja memiliki *ruminatio*n, maka remaja tersebut akan susah untuk melakukan pemecahan masalah secara aktif dan akan terus menerus terpaku pada masalah serta perasaan yang tidak menyenangkan tanpa melakukan tindakan apapun untuk mengurangi perasaan tersebut (Gull & Husain, 2019). *Ruminatio*n yang dirasakan oleh remaja tidak dapat menyelesaikan perasaan yang mereka rasakan melainkan hanya membuat remaja semakin ketakutan dan membuat pandangan, perasaan remaja terhadap perceraian orang tua semakin menjadi lebih buruk (Graham, 2014).

*Ruminatio*n dapat didefinisikan sebagai respon yang melibatkan fokus berulang pada kenyataan bahwa individu mengalami perasaan tertekan, sekaligus mengenai penyebab, makna, dan konsekuensi dari perasaan tertekan tersebut (Nolen-Hoeksema, 1991). *Ruminatio*n terbagi menjadi dua komponen yaitu *reflective pondering* atau perenungan secara netral dimana seseorang berupaya untuk menyelesaikan kesulitan dan masalah yang sedang dihadapi, dan *brooding* yang merupakan perenungan negatif dimana seseorang berpikiran negatif mengenai permasalahan dan keadaan tidak menyenangkan yang dialaminya tanpa disertai usaha untuk menyelesaikan masalah tersebut (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003).

*Ruminatio*n pada individu akan memunculkan lebih banyak pikiran negatif serta akan menjadi sebuah siklus yang akan mengurangi keterampilan seseorang dalam memecahkan masalah (Tatakovsky, 2018). Ketika individu berada dalam keadaan *ruminatio*n mereka akan cenderung mengingat lebih banyak hal negatif yang terjadi pada individu tersebut di masa lalu, individu akan memaknai situasi yang sedang dihadapi ini secara lebih negatif, dan individu cenderung lebih putus asa tentang masa depan. Pemikiran *ruminatio*n yang terjadi pada individu dapat dikurangi dengan meningkatkan *mindfulness* pada diri individu, dimana fokus perhatian individu hanya pada saat ini dan tidak akan menghakimi pengalaman dimasa batin lalu (Kearney, McDermott, Malte, Martinez, & Simpson, 2012). Hasil penelitian oleh Borders, Earleywine, dan Jajodia (2010) menunjukkan bahwa *mindfulness* yang tinggi dapat mengurangi *ruminatio*n, serta *ruminatio*n menjadi salah satu mekanisme dari terbentuknya *mindfulness* yang lebih besar dan lebih sedikit penderitaan yang dirasakan oleh individu. Penurunan *ruminatio*n pada individu dapat diidentifikasi sebagai salah satu mekanisme kunci dari perubahan *mindfulness* dalam diri individu (Svendsen, Kvernenes, Wiker, & Dundas, 2017).

Mindfulness merupakan kecenderungan yang dimiliki oleh individu untuk memberikan perhatian secara penuh dan kesadaran pada hal-hal yang terjadi secara internal maupun eksternal, agar seseorang dapat lebih menerima dan tidak menghakimi pengalaman yang terjadi pada diri individu (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Pada *mindfulness* terdapat dua komponen menurut Cardaciotto et al. (2008) yaitu *awareness* atau kesadaran yang menggambarkan

perilaku *mindfulness* yang dimiliki individu untuk lebih memusatkan perhatiannya pada peristiwa atau pengalaman yang terjadi pada dirinya saat ini daripada memikirkan peristiwa di masa lalu atau yang akan terjadi di masa depan, dan *acceptance* adalah menerima segala sesuatu yang terjadi pada diri individu tanpa menghakimi atau melakukan penilaian terhadap hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berguna bagi bidang ilmu psikologi positif, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis, serta diharapkan juga dapat memberikan manfaat praktis bagi subjek penelitian yaitu remaja yang memiliki orang tua bercerai, dan bagi penelitian selanjutnya.

METODE

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 buah skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala *ruminatio*n yang mengacu pada komponen *ruminatio*n menurut Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003) berjumlah 28 aitem, dan skala *mindfulness* yang mengacu pada komponen *mindfulness* menurut Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, dan Farrow (2008) berjumlah 32 aitem untuk skala ini. Sebelum digunakan, skala ini terlebih dahulu dilakukan uji coba alat ukur untuk dapat menguji validitas dan reliabilitas alat ukur.

Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada subjek penelitian dengan data yang nantinya akan dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Teknik yang digunakan yaitu *Corrected Item-Total Correlation* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 16.0 for windows. Semua aitem yang mencapai koefisien minimal $\geq 0,3$ maka dapat dikatakan bahwa aitem tersebut tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2017).

Reliabilitas merupakan serangkaian pengukuran atau serangkaian alat yang memiliki nilai konsistensi bila pengukuran yang dilakukan alat ukur itu dilakukan secara berulang (Sugiyono, 2017). Uji reliabilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* yang diolah dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0 for windows.

Metode Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis diolah menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 16.0 for windows. Uji normalitas dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*, Jika nilai $p > 0,05$ dengan kepercayaan 95% maka sebaran data dinyatakan normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran data dinyatakan tidak normal (Azwar, 2017). Pada penelitian ini variabel *ruminatio*n mempunyai nilai K-SZ sebesar 1,341 dengan nilai signifikansi yaitu 0,055 ($p > 0,05$) yang artinya variabel

*ruminatio*n terdistribusi normal, dan untuk variabel *mindfulness* mempunyai K-SZ sebesar 0,738 dengan nilai signifikansi yaitu 0,647 ($p > 0,05$) yang artinya variabel *mindfulness* terdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan dengan melihat signifikansi linearitas, dimana jika taraf signifikan $p < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linear. Sedangkan jika taraf signifikan $p > 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak linear. Uji hipotesis menggunakan teknik *pearson's product moment*. Uji linearitas terhadap kedua variabel penelitian menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang memiliki orang tua bercerai yang berada pada rentang usia 10 tahun – 21 tahun dan memiliki orang tua bercerai minimal 1 tahun. Jumlah keseluruhan remaja dengan orang tua bercerai tidak diketahui banyaknya. Berdasarkan pertimbangan bahwa jumlah populasi tidak diketahui, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan sampel penelitian dan memutuskan banyak sampel yang digunakan adalah 160 responden dengan jumlah uji coba sebanyak 33 responden. Penyebaran skala secara daring peneliti lakukan dengan cara menyebarkan *flayer* yang telah peneliti buat sebelumnya. *Flayer* yang peneliti buat dalam pencarian responden tertulis dengan jelas mengenai informasi atau pengenalan diri peneliti, tujuan dari penelitian ini dilakukan, kriteria responden yang dibutuhkan, serta tautan *google form* yang dapat diakses untuk membuka dan mengisi skala uji coba (*try out*). Pada *google form* skala uji coba (*try out*) berisikan mengenai persetujuan (*informed consent*) dari subjek penelitian.

HASIL

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah 160 remaja yang memiliki orang tua bercerai. dengan usia perceraian minimal 1 tahun. Subjek penelitian ini dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia, lama perceraian orang tua. Berikut rincian deskripsi subjek penelitian:

Tabel 1.
 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki - laki	16	10%
Perempuan	144	90%
Total	160	100%

Berdasarkan penjabaran pada tabel di atas, jenis kelamin dari subjek penelitian ini didominasi oleh perempuan yang berjumlah 144 orang (88,5%).

Tabel 2.
Deskripsi Usia Subjek Penelitian

Usia	Jumlah	Persentase
Remaja Awal (10 – 13 Tahun)	1	0,6%
Remaja Tengah (14 – 17 Tahun)	43	26,9%
Remaja Akhir (18 – 21 Tahun)	116	72,5%
Total	160	100%

Berdasarkan penjabaran pada tabel di atas, usia dari subjek penelitian ini didominasi oleh remaja akhir yang berjumlah 116 orang (72,5%). Pengkelompokan usia subjek ini didasarkan pada teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Steinberg (2017) yaitu remaja awal (10 – 13 tahun), remaja tengah (14 – 17 Tahun), dan remaja akhir (18 – 21 Tahun).

Tabel 3.
Deskripsi Lama Perceraian Orang Tua Subjek Penelitian

Usia Perceraian	Jumlah	Persentase
1 – 3 tahun	19	11,9%
4 – 6 tahun	26	16,2%
7 – 9 tahun	25	15,6%
10 – 12 tahun	28	17,5%
13 – 15 tahun	32	20,0%
16 – 18 tahun	23	14,4%
19 – 21 tahun	7	4,4%
Total	160	100%

Berdasarkan penjabaran pada tabel di atas, lama perceraian orang tua dari subjek penelitian ini mayoritas 13 – 15 tahun yang berjumlah 32 orang (20,0%). Lama perceraian orang tua subjek penelitian dikategorisasikan berdasarkan rumus distribusi frekuensi.

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.
Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empiris				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
<i>Rumination</i>	112	28	70	14	76	112	58	93,91	12,096	96,00
<i>Mindfulness</i>	128	32	80	16	56	98	54	86,95	8,456	74,50

Keterangan:

Min : Skor total minimum
Max : Skor total maksimum
SD : Standar deviasi
Mean : Mean
Med : Nilai Tengah

Berdasarkan data pada tabel di atas, peneliti selanjutnya menentukan kategorisasi subjek penelitian menjadi 2 kategori yaitu rendah dan tinggi dengan formulasi sebagai berikut:

Tabel 5.
Formulasi Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < \text{Median}$
Tinggi	$X \geq \text{Median}$

a. *Rumination*

Penentuan kategorisasi ditentukan berdasarkan nilai mean dan SD variabel *rumination*.

Tabel 6.
Deskripsi Kategorisasi Variabel *Rumination* Subjek Penelitian

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 76$	Rendah	16	10%
$X \geq 76$	Tinggi	144	90%
Jumlah		160	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas diketahui bahwa penelitian ini didominasi oleh subjek dengan kategori *rumination* yang tinggi yaitu sebanyak 144 responden (90%).

b. Mindfulness

Penentuan kategorisasi ditentukan berdasarkan nilai mean dan SD variabel *mindfulness*.

Tabel 7.

Deskripsi Kategorisasi Variabel *Mindfulness* Subjek Penelitian.

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 56$	Rendah	2	1,2%
$X \geq 56$	Tinggi	158	98,8%
Jumlah		160	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas diketahui bahwa penelitian ini didominasi oleh subjek dengan kategori *mindfulness* yang tinggi yaitu sebanyak 158 responden (98,8%).

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini, untuk mengetahui normalitas data dilakukan uji statistik *Kolmogorov-smirnov*. Hasil uji *Kolmogorov-smirnov* pada variabel *ruminatation* didapatkan nilai 1,341 dengan signifikansi 0,055 ($p > 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa data dari variabel kesepian terdistribusi normal. Untuk hasil uji *Kolmogorov-smirnov* pada variabel *mindfulness* didapatkan nilai 0,738 dengan signifikansi 0,647 ($p > 0,05$) yang dapat ditarik kesimpulan bahwa data dari variabel *mindfulness* terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa variabel *ruminatation* dan *mindfulness* memiliki korelasi yang linear. Dalam melakukan uji hipotesis digunakan teknik *Pearson Product Moment*, berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan koefisien antara variabel *ruminatation* dan *mindfulness* dengan taraf signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara *mindfulness* dengan *ruminatation* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

Hasil Analisis Tambahan

Tabel 8.
Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis kelamin	Mean	Levene Test	Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>ruminatio</i> n	Laki-laki	86,69	0,957	0,011	Ada perbedaan
	Perempuan	94,72			
<i>mindfulness</i>	Laki-laki	79,50	0,219	0,022	Ada perbedaan
	Perempuan	74,40			

Berdasarkan hasil uji beda pada tabel diatas, diketahui bahwa variabel *ruminatio*n memiliki nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa pada variabel *ruminatio*n terdapat perbedaan yang didasarkan dari jenis kelamin subjek penelitian dengan nilai *mean* pada laki-laki sebesar 86,69 dan pada perempuan sebesar 94,72. Untuk variabel *mindfulness* memiliki nilai signifikansi 0,022 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada *mindfulness* berdasarkan jenis kelamin pada subjek penelitian dengan nilai *mean* pada laki-laki sebesar 79,50 dan pada perempuan sebesar 74,40.

Tabel 9.
Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	Mean	F	Sig.	Keterangan
<i>Ruminatio</i> n	Remaja Awal	112,00	3,580	0,030	Ada perbedaan
	Remaja Tengah	97,21			
	Remaja Akhir	95,53			
<i>Mindfulness</i>	Remaja Awal	90,00	2,729	0,068	Tidak ada perbedaan
	Remaja Tengah	84,30			
	Remaja Akhir	87,91			

Berdasarkan hasil uji beda pada tabel diatas, diketahui bahwa variabel *ruminatio*n memiliki nilai signifikansi 0,030 ($p < 0,05$) hal ini berarti menunjukkan bahwa pada variabel *ruminatio*n terdapat perbedaan yang didasarkan dari usia subjek penelitian dengan nilai *mean* pada remaja awal sebesar 112,00, remaja tengah 97,21, dan remaja akhir 95,53 yang berarti *ruminatio*n yang tinggi berada pada rentang usia remaja awal. Sementara untuk variabel *mindfulness* memiliki nilai signifikansi 0,068 atau lebih dari 0,05 yang artinya pada variabel *mindfulness* tidak terdapat perbedaan berdasarkan usia subjek penelitian.

Uji Tingkat Mean Pada Komponen *Rumination*

Tabel 11.

Hasil Uji *Mean* Pada Komponen *Rumination*

Komponen <i>Rumination</i>	<i>Mean</i>	Standar Deviasi
<i>Reflective Pondering</i>	46,84	5,825
<i>Brooding</i>	47,07	6,879

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui bahwa komponen *brooding* memiliki nilai mean yang paling tinggi dibandingkan komponen *reflective pondering*.

Uji Tingkat Mean Pada Komponen *Mindfulness*

Tabel 12.

Hasil Uji *Mean*

Komponen <i>Mindfulness</i>	<i>Mean</i>	Standar Deviasi
<i>Awareness</i>	49,11	5,031
<i>Acceptance</i>	37,84	4,847

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui bahwa komponen *awareness* memiliki nilai mean yang paling tinggi dibandingkan komponen *acceptance*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* terhadap kedua variabel didapatkan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *r square* sebesar -0,520. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *rumination* memiliki hubungan yang negatif terhadap remaja yang memiliki orang tua bercerai, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapatnya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *rumination* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dikemukakan Moreira, Gouveia, dan Canavaro (2018) bahwa *mindfulness* dan *rumination* dapat berhubungan karena dianggap menjadi dua bentuk pemusatan perhatian yang berbeda, terkait dengan hasil psikologis yang berbeda dan *rumination* membuat penyesuaian psikologis remaja menjadi lebih buruk yang berkorelasi negatif dengan kemampuan *mindfulness*. Selby, Fehling, Panza, dan Kranzler (2016) bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif dengan *rumination* sebesar -0,520 hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara *mindfulness* dan *rumination*, dimana individu yang memiliki *mindfulness* rendah maka proses kognitif yang tadinya terarah dan adaptif akan berubah menjadi

proses kognitif yang maladaptif karena memiliki *ruminatio*n yang tinggi pada diri individu.

Selanjutnya, peneliti melakukan kategorisasi subjek menjadi kategori rendah dan kategori tinggi. Berdasarkan rumus pengkategorisasian tersebut didapatkan hasil bahwa pada variabel *ruminatio*n sebanyak 144 (90%) subjek berada pada kategori yang tinggi. Sedangkan, pada variabel *mindfulness* didapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 158 (98,8%) subjek penelitian yang termasuk dalam kategori tinggi.

*Ruminatio*n yang tinggi pada remaja ketika mereka mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan seperti perceraian kedua orang tua menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan remaja merasa stress, depresi dan juga menurunnya harga diri pada remaja (Zhao, Ren, & Chen, 2023). Ketika remaja memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka remaja akan mampu untuk melakukan penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang-orang disekitarnya, mandiri, dapat menguasai lingkungan, mempunyai tujuan hidup, mampu bertumbuh secara pribadi, serta dapat memaafkan kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Hasil dari kategorisasi pada penelitian ini berbeda dengan apa yang telah peneliti amati, referensi literatur, serta teori yang peneliti temukan sebelumnya. Terjadinya ketidaksesuaian yang didapatkan pada hasil penelitian ini diduga karena adanya faktor-faktor lain yang dapat memberikan pengaruh perbedaan pada hasil penelitian. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan hasil *r square* -0,520 yang berarti bahwa ada hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin pada variabel *ruminatio*n dan *mindfulness* menunjukkan bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Remaja wanita yang mengalami ketidaksesuaian keluarga seperti halnya perceraian orang tua memiliki resiko mengalami *ruminatio*n yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki (Girgus & Yang, 2015). Perceraian yang terjadi pada kedua orang tua membuat remaja wanita memiliki tingkatan emosi yang lebih tinggi dan lebih sering mengalami perubahan emosi secara negatif maupun positif, hal ini yang membuat wanita lebih sulit untuk memunculkan *mindfulness* daripada laki-laki (Alispahic dan Hasanbegovic-Anic, 2017).

Hasil uji beda berdasarkan usia subjek pada variabel *ruminatio*n menunjukkan bahwa ada perbedaan yang berada pada masa remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizah dan Purnomo (2019) yang menunjukkan bahwa *ruminatio*n yang dirasakan pada saat berada di masa remaja awal lebih tinggi daripada masa remaja tengah maupun remaja akhir, hal ini dapat terjadi karena pada masa remaja awal mereka lebih cenderung untuk berpikir secara negatif, berfokus hanya kepada diri sendiri, dan berorientasi terhadap pengalaman yang kurang menyenangkan seperti perceraian orang tua.

Peneliti melakukan uji tingkat *mean* terhadap aspek dari variabel *mindfulness*. Aspek *awareness* merupakan aspek yang memiliki nilai *mean* terbesar yaitu 49,11. Remaja dengan orang tua bercerai dapat menerima pengalaman positif dan negatif

sebagai individu yang berasal dari keluarga yang bercerai, sehingga membuat mereka mengurangi perasaan tertekan (Listiyandini & Kusristanti, 2019). Sedangkan pada variabel *ruminatio*n hasil uji tingkat *mean* menunjukkan bahwa *brooding* merupakan aspek yang paling dominan dengan nilai 47,07. Burwell dan Shirk (2007) menunjukkan bahwa *brooding* yang tinggi pada remaja dikaitkan dengan pemecahan masalah yang buruk, remaja akan lebih memilih untuk menyangkal, menghindari maupun melarikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *brooding* yang ada mencerminkan kegagalan remaja untuk melepaskan diri dari emosi negatif terhadap pengalaman tidak menyenangkan yang mereka rasakan seperti perceraian orang tua.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *ruminatio*n. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan antara *mindfulness* dengan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai *mindfulness* dan *ruminatio*n pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa remaja yang memiliki orang tua bercerai, pada variabel *ruminatio*n menunjukkan bahwa komponen *reflective pondering* merupakan komponen *ruminatio*n yang memiliki nilai *mean* terendah. *Reflective pondering* merupakan perenungan secara netral dimana seseorang berupaya untuk menyelesaikan kesulitan dan masalah yang dihadapi, sehingga rendahnya komponen *reflective pondering* menyebabkan individu memiliki *ruminatio*n. Untuk itu, remaja dengan orang tua yang bercerai dapat meningkatkan kembali cara menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mulai melakukan pemecahan masalah secara aktif, mengontrol emosi yang dirasakan, berusaha untuk mengubah pemikiran yang negatif mengenai perceraian orang tua menjadi hal yang positif, melakukan strategi koping, dan belajar untuk berusaha menyelesaikan permasalahan dengan orang tua terhadap perceraian agar tidak menimbulkan efek psikologis yang lain dan mengurangi perasaan negatif yang dirasakannya (Burwell & Shirk, 2007).

Dari hasil uji tingkat *mean* pada variabel *mindfulness* menunjukkan bahwa komponen *acceptance* memiliki nilai *mean* yang rendah dengan kata lain paling sedikit dilakukan oleh remaja yang memiliki orang tua bercerai, sehingga diharapkan remaja yang memiliki orang tua bercerai agar dapat lebih menerima perceraian yang terjadi pada orang tua tanpa menghakimi atau melakukan penilaian terhadap hal tersebut dengan cara sadar dalam merasakan kondisi tersebut, melihat perceraian orang tua dari berbagai sisi, tidak langsung menghakimi diri maupun orang tua, dan melakukan latihan meditasi agar dapat meningkatkan perilaku penerimaan terhadap

kejadian yang dialami tanpa harus memberikan penilaian negatif yang secara berlebihan.

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang menggunakan variabel yang sama. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan serta membahas variabel lain yang juga dapat mempengaruhi *ruminatio*n. Penelitian ini masih sangat terbatas dari variabel, subjek, maupun alat ukur yang digunakan. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan data demografis untuk dapat menggambarkan keadaan individu secara lengkap yang kemudian dapat mencari peran atau pengaruh dari *ruminatio*n dan *mindfulness* terhadap remaja yang memiliki orang tua bercerai. Pada penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan terkait memperoleh data penelitian dimana responden dalam penelitian ini belum mencakup semua provinsi yang ada di Indonesia, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperoleh data penelitian yang mencakup semua provinsi di Indonesia agar data dalam penelitian lebih bervariasi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan skala *mindfulness* melalui penelitian kuantitatif secara eksperimen dan *ruminatio*n yang lebih baik lain dengan menggunakan kalimat yang sesuai dengan keadaan fenomena yang akan diteliti. Hal ini agar pada penelitian selanjutnya memiliki nilai validitas dan reliabilitas untuk variabel *mindfulness* dan *ruminatio*n yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologis*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Besharat, R., Soltani Azemat, E., & Mohammadian, A. (2018). A comparative study of rumination, healthy locus of control, and emotion regulation in children of divorce and normal children. *Practice in Clinical Psychology*, 6(4), 207–214. <https://doi.org/10.32598/jpcp.6.4.207>
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>

- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination antara usia remaja dan dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 152-162.
- Fatchurrahmi, R., & Sholichah, M. (2021). Mindfulness for adolescents from broken home family. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 04(02), 60–65.
- Girgus, J. S., & Yang, K. (2015). Gender and depression. *Current Opinion in Psychology*, 4, 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.01.019>
- Graham, L. (2014). How self-compassion beats ruminations. Retrived From https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_self_compassion_beats_rumination tanggal 20 Maret 2023.
- Hadianti, S. W., Nurwati, R. N., & Darwis, R. S. (2018). Karakteristik individu resilien pada remaja berprestasi yang memiliki latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 65-72.
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Juniarly, A., Mardhiyah, S. A., & Fitri, N. G. (2021). Rumination in children from broken home: Can self-compassion and emotional intelligence reduce rumination? *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 70. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21972>
- Kearney, D. J., McDermott, K., Malte, C., Martinez, M., & Simpson, T. L. (2012). Association of participation in a mindfulness program with measures of PTSD, depression and quality of life in a veteran sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 101–116. <https://doi.org/10.1002/jclp.20853>
- Listiyandini, R. A., & Kusristanti, C. (2019). *Depression and Mindfulness among Adolescents with Parental Divorce*. August. <https://doi.org/10.2991/aicosh-19.2019.29>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is Mindful Parenting Associated with Adolescents' Well-being in Early and Middle/Late

Adolescence? The Mediating Role of Adolescents' Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199–203. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6>

[Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. \(2017\). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2\(1\), 43-59.](#)

Selby, E. A., Fehling, K. B., Panza, E. A., & Kranzler, A. (2016). Rumination, Mindfulness, and Borderline Personality Disorder Symptoms. *Mindfulness*, 7(1), 228–235. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0432-5>

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung: Alfabeta.

Tatakovsky, M. (2018). Why ruminating is unhealthy and how to stop. <https://psychcentral.com/blog/why-ruminating-is-unhealthy-and-how-to-stop/>. Diunduh pada tanggal 4 November 2022.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Ruminative reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.

Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106.

Zhao, S. Y., Ren, R. R., & Chen, W. (2023). A mediated moderation model of negative life events, self-esteem, rumination and parental divorce on depression among Chinese juvenile delinquents. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28626-9>