

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *AUTHENTIC HAPPINESS* PADA
WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *FATHER ABSENCE*

KARENA PERCERAIAN ORANG TUA

Afifah Nisa Fauziah¹, Ratna Syifa'a Rahmahana²

Email : 19320108@students.uui.ac.id

ABSTRAK

Authentic Happiness merupakan sebuah impian bagi setiap manusia. Namun masih ada yang belum merasakan *Authentic Happiness* karena terjadinya *father absence* yang disebabkan oleh perceraian orang tua. Hal ini karena anak meletakkan titik kebahagiaannya pada keluarga. Terjadinya perceraian memberikan dampak negatif pada sisi emosi. Ditemukan bahwa wanita lebih intens merasakan emosi dibanding pria. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui secara empirik pengaruh *Mindfulness* terhadap *Authentic Happiness* pada wanita dewasa awal yang mengalami *father absence* karena perceraian orang tua. Penelitian ini melibatkan 142 responden sebagai subjek penelitian. Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Authentic Happiness* yang berlandaskan teori milik Seligman (2002) & Zahibi, dkk. (2014) sedangkan skala *Mindfulness* yang berlandaskan teori milik Baer dkk. (2008). Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson* yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Mindfulness* dan *Authentic Happiness* pada wanita dewasa awal yang mengalami *father absence* karena perceraian orang tua.

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

ABSTRAK

Authentic Happiness is a dream for every human being. However, there are still those who have not experienced *Authentic Happiness* due to *father absence* caused by parental divorce. This is because children put their happiness point on the family. The occurrence of divorce has a negative impact on the emotional side. It was found that women feel emotions more intensively than men. Therefore, the purpose of this study is to empirically determine the effect of *Mindfulness* on *Authentic Happiness* in early adult women who experience *father absence* due to parental divorce. This study involved 142 respondents as research subjects. The research design used in this study is to use a quantitative approach with a correlational method. The measuring instrument used is the *Authentic Happiness* scale based on the theory of Seligman (2002) & Zahibi, et al. (2014) while the *Mindfulness* scale based on the theory of Baer et al. (2008). This study uses *Pearson's Product Moment* correlation analysis technique which results in a positive relationship between *Mindfulness* and *Authentic Happiness* in early adult women who experience *father absence* due to parental divorce.

Key Word : Authentic Happiness; Mindfulness; Father Absence; Divorce, Women;