

Peran *Self-Esteem* terhadap *Relationship Flourishing* melalui AIM dan *Positivity* pada Individu yang Menikah

O. Irene Prameswari Edwina, Cindy Maria*, Tesselonika Sembiring

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

*Korespondensi e-mail: schemataindo@yahoo.com

Abstract

Relationship flourishing demonstrates the existence of meaningful connectedness and activities that aim to help couples grow as individuals and couples. When individuals are happy and able to carry out their roles functionally, this will have a positive impact on the mental health of each family member (Fower, 2016). This study aims to examine whether there is a mechanism for the role of self-esteem on relationship flourishing in husband/wife with AIM and positivity factors as mediators. Data were collected through self-esteem, AIM, positivity and relationship flourishing questionnaires using google form. There are 252 husbands and wives who are participated in this study. Data analysis uses Model 4 of SPSS PROCESS (Hayes, 2018). The results show that self-esteem does not play a direct role in relationship flourishing and only positive emotions act as a mediator between self-esteem and relationship flourishing in husband/wife. Suggestions are discussed further in this study.

Keywords: *Self-esteem, AIM, Positivity, Relationship Flourishing*

Abstrak

Relationship flourishing menunjukkan adanya keterhubungan yang bermakna dan aktivitas yang bertujuan untuk membantu pasangan bertumbuh sebagai individu dan pasangan. Ketika individu bahagia dan dapat menjalankan perannya secara fungsional, hal ini akan berdampak positif pada kesehatan mental setiap anggota keluarga (Fower, 2016). Penelitian ini bermaksud untuk memperoleh gambaran mengenai peran self-esteem (Rosenberg, 1995), AIM (Diener, 2008) dan positivity (Fredrickson, 2009) terhadap *relationship flourishing* pada dewasa muda yang menikah. Penelitian ini juga menguji apakah terdapat mekanisme peran *self-esteem* terhadap *relationship flourishing* pada dewasa muda yang menikah dengan faktor AIM dan *positivity* sebagai mediator. Data dikumpulkan melalui kuesioner *self-esteem*, AIM, *positivity* dan *relationship flourishing*. Terdapat 252 suami/istri di kota Bandung yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Analisis data menggunakan Model 4 dari SPSS PROCESS (Hayes, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak berperan langsung terhadap *relationship flourishing* dan hanya emosi positif yang berperan sebagai mediator antara *self-esteem* dan *relationship flourishing* pada suami/istri. Saran dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Self-esteem, AIM, Positivity, Relationship Flourishing*

I. Pendahuluan

Belakangan ini penelitian mengenai bagaimana cara meningkatkan, mengukur ataupun mendeteksi kesejahteraan psikologis atau *flourishing* pada manusia nampak mengalami peningkatan (VanderWeele, 2020). Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengidap gangguan jiwa tertinggi di Asia Tenggara (Nailufar, 13 Oktober 2019). Data menunjukkan angka mental emotional disorder orang Indonesia di tahun 2022 mencapai 9,8 %, meningkat signifikan dibanding tahun 2021 sebesar 6,1% (Hasto dalam Media Center BKKBN, 2022). Sehat mental menjadi hal penting yang perlu mendapat perhatian dan keluarga berperan besar dalam membentuk manusia yang sehat mental, salah satunya dengan mengelola tuntutan emosional dari kehidupan anggota keluarga (Anderson, 2011). Pentingnya keluarga bagi

bangsa tersirat dalam Undang-Undang Dasar (UUD) 1945, yang kemudian diatur dalam UU Nomor 10 Tahun 1992 tentang Perkembangan kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera yang menyatakan bahwa kebijaksanaan penyelenggaraan pembangunan kualitas keluarga diarahkan pada terwujudnya kualitas keluarga yang bercirikan kemandirian dan ketahanan keluarga yang handal sebagai potensi sumber daya manusia, pengguna dan pemeliharaan lingkungan, dan pembina keserasian manusia dengan sesamanya, dengan masyarakatnya dan dengan lingkungan yang mendukungnya untuk mewujudkan pembangunan yang berkelanjutan (Laila dan Osmet., 2022).

Pembangunan yang berkelanjutan, dapat dimulai dari kualitas pasangan suami istri itu sendiri di dalam keluarga. Kualitas relasi suami-istri adalah prediktor yang baik untuk kebahagiaan dan kesehatan anggota keluarganya. Pernikahan yang berhasil dan adanya hubungan suami istri yang kuat akan membawa banyak hal positif baik untuk anggota keluarga itu sendiri maupun masyarakat secara umum (Zaheri, F., dkk, 2020). Efek dari pernikahan yang bahagia juga dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan pada anggota keluarga, juga mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik (Doss dkk., 2016).

Relationship flourishing mengacu pada relasi romantik pada pasangan suami-istri yang dicirikan dengan adanya hubungan yang bermakna, adanya perkembangan pribadi yang didukung dari kehadiran pasangan, saling berbagi tujuan yang ingin dicapai sehingga kedua pasangan dapat saling berkontribusi dan adanya keinginan untuk memberikan yang terbaik bagi pasangan (Fowers, dkk 2016). Bila relasi suami-istri baik, maka mereka dapat menjalankan peran sebagai pasangan maupun orangtua yang fungsional. Hal ini akan berdampak positif pada kesehatan mental setiap anggota keluarga (Edwina, 2022).

Pentingnya suami-istri memiliki *relationship flourishing*, menggugah peneliti untuk mengetahui dan meneliti faktor apa saja yang dapat berperan terhadap terbentuknya *relationship flourishing*. Baumeister (2003) menyatakan bahwa *self-esteem* memberikan dampak terhadap relasi individu dengan orang lain, orang yang memiliki *self-esteem* tinggi berpeluang lebih besar untuk dapat memiliki relasi yang baik dengan orang-orang di sekitarnya, dalam hubungan suami istri relasi dapat bertahan lebih lama. *Self-esteem* global adalah sikap atau evaluasi positif maupun negatif seseorang akan dirinya secara keseluruhan (Rosenberg, 2015). Suami atau istri dengan *self-esteem* yang rendah seringkali menampilkan perilaku yang merusak hubungan, tidak percaya terhadap ekspresi sayang yang disampaikan pasangannya dan seringkali berpikir pasangan melakukan penolakan atau mengabaikan dirinya (Murray dkk., 2002).

Ketika seseorang memiliki *self-esteem* yang tinggi, ia akan cenderung memiliki emosi yang positif, sebaliknya ketika seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah maka ia akan memiliki emosi yang negatif (Leary dan Baumeister 2000, Gomez-Baya dkk., 2018). Penelitian sebelumnya juga mendukung adanya hubungan positif antara emosi dengan *self-esteem* (Tran dkk, 2022). Orang dengan *self-esteem* yang rendah seringkali merasa tidak layak untuk merasakan emosi positif atau sulit untuk dapat memiliki emosi yang positif (Gomez-Baya dkk., 2018). Padahal emosi positif diperlukan untuk menumbuhkan rasa kesatuan dengan orang terdekat dan menumbuhkan rasa percaya (Waugh dan Fredrickson, 2006). Kedua hal tersebut penting untuk menjalin hubungan yang bermakna dan akhirnya menumbuhkan *relationship flourishing* (Fowers dkk, 2016).

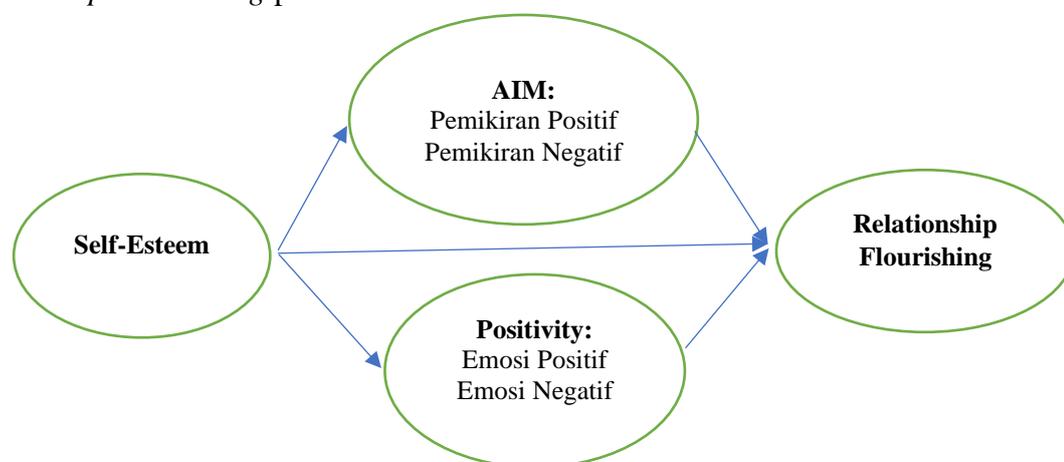
Frederickson & Losada (2005) mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan antara *flourishing* dengan *positivity ratio*. *Positivity* dapat membangun ketrampilan-ketrampilan yang baru, relasi baru, pengetahuan baru, dan cara baru untuk hidup yang lebih baik, serta secara fisik lebih sehat. Terdapat 10 emosi positif dari *positivity*, yaitu, sukacita/kegembiraan, rasa syukur, ketentraman, minat, pengharapan, rasa diri berharga, kesenangan/hiburan, inspirasi, kagum, dan cinta/kasih. *Ratio positivity* menunjukkan perbandingan antara emosi positif dan emosi negatif, yaitu P/N, diharapkan minimal 3/1. Perbandingan ini menunjukkan bahwa emosi positif maupun negatif diperlukan dalam kehidupan manusia, namun dengan perbandingan emosi positif tiga kali lebih banyak daripada emosi negatif yang dirasakan. Bentuk emosi negatif, adalah, marah, malu, rasa terhina, muak, dipermalukan, rasa bersalah, benci, sedih, takut, dan stres.

Disisi lain, Murray, dkk (2006) juga mengungkapkan bahwa orang-orang dengan *self-esteem* yang tinggi dapat lebih memahami betapa pasangan mencintainya dan menghargainya. Mereka dapat berpikir secara lebih positif, namun bukan berarti mereka mengabaikan kejadian negatif atau berpura-pura bahwa hidupnya akan lebih baik bila berada dalam masalah. *Self-esteem* adalah aspek penting yang berdampak pada perkembangan sosial dan kognitif seseorang (Ciarrochi, J., dkk, 2007). Diener (2008) mengungkapkan bahwa AIM adalah akronim yang mewakili komponen dasar dari sikap positif yang penting dalam kebahagiaan, yaitu *attention* (atensi), *interpretation* (interpretasi), dan *memory* (ingatan). Diener 2008, menyatakan bahwa berpikir positif, mengingat tentang hal-hal yang berkualitas dengan pasangan merupakan indikator positif terhadap hubungan yang memuaskan dan menyenangkan dengan suami/istri. Berpikir positif lebih dari sekedar hanya melihat sisi baik dari sebuah peristiwa; berpikir positif artinya memberi perhatian terhadap keberhasilan dan berkat, terbuka terhadap penjelasan positif atas sebuah peristiwa, serta mengingat saat-saat

yang indah akan memiliki peluang untuk dapat lebih berbahagia dalam relasinya (Diener, 2008). Hal ini mengindikasikan bahwa AIM dapat memediasi peran *self-esteem* terhadap *relationship flourishing* pada hubungan, termasuk pasangan suami-istri.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai peran *self-esteem*, AIM, dan *positivity* terhadap *relationship flourishing* pada suami/istri. Apakah terdapat mekanisme peran *self-esteem* terhadap *relationship flourishing* pada suami/istri dengan faktor AIM dan *positivity* sebagai mediator. Dengan hipotesa penelitian sebagai berikut:

- 1) Terdapat peran *self-esteem* terhadap *Relationship Flourishing* pada suami/istri.
- 2) AIM (*positif thinking* dan *negative thinking*) memediasi peran *self-esteem* terhadap *Relationship Flourishing* pada suami/istri.
- 3) *Positivity* (emosi positif dan emosi negatif) memediasi peran *self-esteem* terhadap *Relationship Flourishing* pada suami/istri.



Gambar 1. Model Penelitian

II. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat kontribusi *Self-esteem* terhadap *Relationship Flourishing*, dengan mediator AIM dan *Positivity* pada suami/istri. Peneliti menggunakan *Global Self-Esteem Measure* (GSE) yang disusun oleh Rajlic, dkk (2018) sebanyak 6 item dengan 6 pilihan jawaban, 1=sangat tidak setuju, 6= sangat setuju. Kuesioner AIM yang disusun oleh Diener (2008) terdiri dari 14 item terkait *negative thinking* dan 13 item *positive thinking*. Peneliti menentukan 5 pilihan jawaban dari setiap pernyataan, yakni Sangat Tidak Sesuai, Sedikit Sesuai, Cukup Sesuai, Sesuai dan Sangat Sesuai. Alat ukur *positivity* yang disusun oleh Barbara Fredrickson (2009) terdiri dari 20 item, dengan 10 item mengukur emosi positif dan 10 item mengukur emosi negatif. Peneliti

menentukan 5 pilihan jawaban dari setiap pernyataan, yakni Sangat Tidak Sesuai, Sedikit Sesuai, Cukup Sesuai, Sesuai dan Sangat Sesuai. Untuk *relationship flourishing*, peneliti menggunakan alat ukur yang sudah disusun oleh Fower dkk (2016) dengan 12 item RFS.

Semua alat ukur sudah valid dan reliabel. Bila menggunakan kriteria *Reliability Guideline* dari DeVellis (2017), dengan ketentuan $< 0.60 = unacceptable$, $0.60-0.65 = undesirable$, $0.65-0.70 = minimally acceptable$, $0.70-0.80 = respectable$, $0.80-0.90 = very good$ dan $> 0.90 = excellent$, maka alat ukur *self-esteem* memiliki nilai validitas $r = 0.745-0.831$ dengan nilai reliabilitas yaitu $\alpha = 0.879$ termasuk dalam kategori sangat bagus. Untuk alat ukur AIM validitas bagian *negative thinking* yaitu, $r = 0.303-0.776$ dan bagian *positive thinking* adalah $r = 0.500-0.728$, dengan nilai reliabilitas $\alpha_{NT} = 0.880$ (sangat bagus) dan $\alpha_{PT} = 0.875$ (sangat bagus); alat ukur positivity bagian emosi positif, $r = 0.381-0.900$ dan bagian emosi negatif adalah $r = 0.611-0.790$, dengan nilai reliabilitas $\alpha_{PE} = 0.922$ (luar biasa) dan $\alpha_{NE} = 0.890$ (sangat bagus); dan alat ukur *relationship flourishing* memiliki $r = 0.526-0.856$, dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0.903$ (luar biasa).

Populasi penelitian ini adalah suami/istri yang tinggal di Indonesia dan masih terikat dalam pernikahan yang sah dengan sifat pernikahan monogami. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* (Sugiyono, 2018). Partisipan diminta untuk membaca, memahami dan menyetujui *inform consent* yang telah disusun sebelum berpartisipasi menjadi partisipan penelitian dan mengisi kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan analisis mediasi model 4 dengan program SPSS PROCESS (Hayes, 2018).

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Total partisipan dalam penelitian ini adalah 252 orang yang sudah menikah dengan rentang usia 21-53 tahun ($M = 33.766$, $SD = 4.788$) dengan 78.57% merupakan perempuan. Usia pernikahan partisipan memiliki rentang dari 1 sampai 35 tahun ($M = 7.873$; $SD = 5.531$). Partisipan terdiri dari suami/istri yang beragama Kristen (40.48%), Islam (28.57%), Katholik (27.78%) serta lainnya (3.17%). Berdasarkan suku bangsa, 40% partisipan adalah keturunan Tionghoa, diikuti Sunda (21.03%), serta suku bangsa Jawa, Batak dan lainnya. Sebagian besar partisipan berdomisili di Bandung (53.17%) dan memiliki pendidikan terakhir S1 (67.86%). Partisipan dalam penelitian ini ada yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga (28.97%), karyawan (24.60%), pengusaha (19.84%), profesional (17.86%), dan pekerjaan lainnya (8.73%). Sebanyak 69.84% partisipan memiliki 1 anak dan hanya kurang dari 1% partisipan yang memiliki lebih dari 3 anak. Lebih dari 80% partisipan dalam penelitian ini tergolong

memiliki status ekonomi menengah atas. Berdasarkan pengolahan data pada partisipan dengan kriteria data demografis tersebut, diperoleh data sebagai berikut:

Table I. *Direct Effect Self Esteem, AIM (Positive Thinking and Negative Thinking), and positivity (Negative Emotions and Positive Emotions) to Relationship Flourishing.*

Variable	Effect	SE	t	P	LLCI	ULCI
SE→PT	.7999	.0817	9.7921	.0000	.6391	.9608
SE→NT	-.7588	.1313	-5.7779	.0000	-1.0174	-.5001
SE→RF	.0241	.1109	.2173	.8282	-.1943	.2425
SE→PE	.6486	.0742	8.7444	.0000	.5025	.7947
SE→NE	-.4151	.1073	-3.8691	.0001	-.6264	-.2038
PT→RF	.1852	.0834	2.2197	.0273	.0209	.3495
NT→RF	-.0286	.0474	-.6025	.5474	-.1220	.0649
PE→RF	.5442	.0941	5.7841	.0000	.3589	.7296
NE→RF	-.1607	.0597	-2.6917	.0076	-.2782	-.0431

Note: SE=Self Esteem, PT = Positive Thinking, NT=Negative Thinking, RF=Relationship Flourishing, NE = Negative Emotions, PE=Positive Emotions. N=252

Tabel I menunjukkan bahwa *Self Esteem* memiliki efek langsung terhadap *positive thinking*, *negative thinking*, *positive emotions*, *negative emotions*, namun tidak memiliki efek langsung terhadap *relationship flourishing* suami-istri. Begitu juga dengan *negative thinking* tidak memiliki efek langsung terhadap *relationship flourishing*. Berbeda dengan *positive thinking*, *positive emotions* dan *negative emotions* yang memiliki efek langsung terhadap *relationship flourishing* pada suami-istri.

Table II. *Indirect Effect Self Esteem to Relationship Flourishing through AIM (Positive Thinking and Negative Thinking), and positivity (Negative Emotions and Positive Emotions).*

Variable	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
SE→PT→FR	.1481	.0794	-.0109	.3001
SE→NT→FR	.0217	.0386	-.0505	.1012
SE→PE→FR	.3530	.0776	.2073	.5088
SE→NE→FR	.0667	.0412	-.0014	.1578

Note: SE=Self Esteem, PT = Positive Thinking, NT=Negative Thinking, RF=Relationship Flourishing, NE = Negative Emotions, PE=Positive Emotions.

N = 252

Tabel II menunjukkan bahwa *positive thinking*, *negative thinking*, *negative emotions* tidak memediasi hubungan antara *self-esteem* dengan *relationship flourishing* pada suami-istri. Hanya *positive emotions* yang memediasi hubungan antara *self-esteem* dengan *relationship flourishing* pada suami-istri.

Subjek pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas adalah istri, dengan usia rata-rata berada pada tahap dewasa muda. Usia pernikahan ada di kisaran 8 tahun, kebanyakan beragama Kristen (Protestan dan Katolik), dengan pendidikan akhir strata 1 dan memiliki satu orang anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak berperan langsung terhadap *relationship flourishing* pada suami/istri ($e = 0.0241$). Artinya, *self-esteem* tidak cukup untuk memberikan dampak terhadap *relationship flourishing*. Rosenberg (1995) mengemukakan bahwa *global self-esteem* adalah sikap positif atau negatif individu terhadap diri sebagai keseluruhan. Lebih lanjut, menurut Rosenberg (1995), bahwa *global self-esteem* nampaknya kurang memiliki efek langsung terhadap performansi individu. *Relationship flourishing* menunjukkan performansi dari pasangan. Suami-istri untuk mencapai *relationship flourishing* perlu memiliki kapasitas tertentu yang tidak terukur melalui *global self-esteem*.

Ditinjau dari variabel mediator, yaitu peran dari *positive thinking*, *negative thinking*, emosi positif dan emosi negatif, maka hanya emosi positif yang berperan sebagai mediator antara *self-esteem* dan *relationship flourishing*, perannya signifikan dengan arah positif ($e = 0.3530$). Jadi, *self-esteem* berdampak terhadap *relationship flourishing* bila suami/istri menghayati emosi positif yang cukup kuat. Pasangan suami-istri dengan *self-esteem* yang tinggi tidak serta merta dapat merasakan kebahagiaan dalam pernikahan mereka, bila mereka tidak menghayati emosi positif yang cukup kuat.

Selanjutnya, pengolahan data menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan dampak yang kuat, signifikan dengan arah positif terhadap *positive thinking* ($e = 0.7999$), yang berarti semakin tinggi *self-esteem*, maka suami/istri akan semakin positif berpikrnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa *self-esteem* memiliki elemen kognitif yang berdampak pada cara berpikir individu (Kunda, 2000). Suami/istri dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung akan memberikan atensi pada kejadian-kejadian positif yang dialaminya, menginterpretasikan kejadian-kejadian tersebut berdasar pada keyakinan-keyakinan positif yang ada pada dirinya, kemampuan yang dimilikinya, dan diinterpretasikan sebagai hal yang menyenangkan. Sekalipun suami/istri tersebut mengalami kejadian yang tidak menyenangkan, ia dapat melihat sisi positif yang berguna untuk dirinya, dan hal inilah yang diingatkannya. Menurut Diener (2008), individu yang berpikir positif akan meletakkan informasi positif pada pikirannya, dan akan menginterpretasikan kejadian-kejadian dalam hidupnya sebagai hal yang positif atau negatif. Ketika pasangan memiliki *positive thinking* yang tinggi, maka akan berdampak positif dan signifikan terhadap *relationship flourishing* ($e = 0.1852$). Suami/istri yang lebih sering berpikir positif, akan memberikan atensi yang lebih pada peristiwa-peristiwa yang baik, karakteristik/kebiasaan pasangan yang positif, terbuka pada penjelasan positif dari suatu kejadian (Diener, 2008). Sekalipun ada tekanan, kesulitan yang muncul dalam relasi suami-istri, namun suami-istri dapat melihat sisi positif untuk bertumbuh.

Self-esteem memberikan dampak terhadap dengan *negative thinking* secara kuat dan

signifikan dengan arah negatif ($e = -0.7588$). Semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki suami/istri, maka semakin kuat mereka berpikir hal-hal yang negatif. Rosenberg dan Owens (Febrina dkk, 2018) menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah cenderung pesimis, tidak puas akan dirinya, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya, cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif, memiliki sikap negatif terhadap orang lain, pemikiran yang kaku dan tidak fleksibel. Individu yang demikian cenderung memberikan atensi lebih banyak pada kejadian-kejadian negatif. Marchetti (2014) mengungkapkan bahwa kekuatan kesadaran manusia adalah menggunakan kapasitas mental untuk membentuk pemikiran tertentu tanpa mendasarkan pada masukan sensori. Dalam kondisi tertentu dapat menimbulkan bias pada atensi. Bias atensi ini dapat cenderung memroses informasi yang negatif (Everaert, 2020). Selanjutnya diungkap bahwa bias atensi juga meningkatkan bias *memory*/ingatan, yang mana lebih banyak mengingat hal-hal/kejadian-kejadian yang negatif. Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung untuk mengingat kejadian-kejadian yang negatif (Tafarodi, 2003). Kunda (2000) mengemukakan bahwa individu memberikan atensi khusus pada kejadian yang cocok dengan hipotesis dan ekspektasi mereka, dan karenanya dapat meningkatkan ingatan mereka pada kejadian-kejadian tersebut. Suami/istri dengan *self-esteem* yang cenderung rendah akan memberikan atensi pada kejadian-kejadian yang negatif. Sekalipun ada kejadian positif dalam hidupnya, karena suami/istri itu pesimis, maka ia akan memandangnya sebagai hal yang kebetulan. Ia akan lebih banyak mengingat kejadian-kejadian negatif dalam hidupnya.

Individu yang berpikir negatif cenderung membesar-besarkan sisi negatif dari sebuah peristiwa, meremehkan kemampuannya sendiri untuk bangkit dari kegagalan, mudah menyerah, memandang adanya penolakan dalam berbagai hal dari lingkungan, lebih memerhatikan respon negatif dari orang lain dibandingkan respon positif (Diener, 2008). Namun yang menarik dari penelitian ini adalah, bahwa kondisi suami/istri yang berpikir negatif tidak memberikan dampak secara signifikan terhadap *relationship flourishing* ($e = -0.0286$). Menunjukkan bahwa berpikir negatif/negative thinking bukanlah prediktor dari *relationship flourishing*.

Selanjutnya *self-esteem* memiliki efek positif yang signifikan terhadap emosi positif, dengan arah positif ($e = 0.6486$). Artinya semakin tinggi *self-esteem*, maka suami/istri akan menghayati/mengalami emosi positif yang lebih sering. Emosi positif pun memberikan efek positif yang signifikan terhadap *relationship flourishing* ($e = 0.5442$). Suami/istri yang lebih sering mengalami emosi positif maka *relationship flourishing*nya pun meningkat.

Brown (2001) mengungkapkan bahwa *self-esteem* secara unik berkaitan dengan beberapa jenis emosi. Lebih lanjut, Brown (2001) mengemukakan bahwa individu dengan afek positif yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang positif tentang dirinya, dan individu dengan afek positif yang rendah cenderung merasa tidak aman dan tidak yakin dengan dirinya. Suami/istri dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki afek positif yang tinggi juga. Pernyataan ini juga didukung oleh Romero (2017) yang mengemukakan bahwa *self-esteem* berkorelasi positif dengan emosi positif, yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi lebih sering mengalami emosi positif.

Penelitian Schotanus-Dijkstra (2016) menunjukkan bahwa kejadian-kejadian hidup positif secara signifikan dikaitkan dengan *flourishing*. Individu yang mengalami kejadian positif dalam hidupnya akan menghayati emosi positif. Fredrickson (2006) mengungkapkan bahwa emosi positif memainkan peran penting dalam *flourishing* manusia. Ditambahkan, bahwa emosi positif berperan dalam adaptasi psikologis yang meningkatkan kemampuan mempertahankan diri dan reproduksi, selain itu, emosi positif juga memperluas pemikiran dan tindakan yang memfasilitasi pertumbuhan dan perilaku-perilaku yang fleksibel.

Fredrickson (2009) mengemukakan bahwa individu yang memiliki emosi positif membuka hati dan pikirannya, lebih reseptif dan kreatif. Lanjut, bahwa emosi positif memberikan individu kesempatan untuk menemukan dan membangun ketrampilan baru, ikatan baru, pengetahuan baru, dan cara hidup yang baru. Diener (2008) mengungkapkan bahwa *mood* positif akan mendorong individu untuk membina relasi yang lebih intim dan kebahagiaan memberi keuntungan sosial bagi individu. Emosi positif yang dialami suami/istri akan membuat mereka berupaya untuk memiliki hubungan yang lebih baik dan hidup bahagia dengan pasangannya.

Suami/istri dengan emosi positif akan mendorong mereka untuk membina relasi yang bermakna dengan pasangannya. Melakukan aktivitas yang bertujuan membantu pasangannya untuk bertumbuh bagi dirinya sendiri dan pasangannya. Pasangan secara aktif akan mengejar tujuan yang telah ditentukan, yang menguatkan identitas mereka sebagai pasangan. Mereka secara spontan memberikan banyak hal bagi pasangannya dan hubungan mereka, karena mereka secara mendalam mencurahkan perhatian satu sama lain. Mereka secara aktif mendukung dan memfasilitasi masing-masing *personal goal*, karena mereka tertarik untuk meningkatkan *well-being* pasangannya. Keadaan di atas merupakan karakteristik individu yang mengembangkan *relationship flourishing* (Fower, 2016).

Bila dibandingkan peran dari *positive thinking* dan emosi positif terhadap *relationship flourishing*, maka peran dari emosi positif lebih besar dibandingkan dengan *positive thinking*.

Hal ini menunjukkan bahwa emosi positif pada suami/istri lebih *powerful* untuk membentuk *relationship flourishing* dibandingkan dengan corak berpikir positif.

Data penelitian ini juga memperlihatkan bahwa emosi negatif tidak berperan sebagai mediator antara *self-esteem* dan *relationship flourishing* ($e = 0.0667$). Namun, *self-esteem* memberi efek negatif yang signifikan, dengan arah negatif terhadap emosi negatif ($e = -0.4151$). Artinya, semakin rendah *self-esteem*, maka suami/istri semakin sering menghayati emosi negatif. Seperti yang diungkap Brown (2001), *self-esteem* memiliki peran sentral pada kehidupan emosi, dan individu dengan *self-esteem* yang rendah memiliki skor yang rendah untuk afek positif dan skor yang tinggi bagi afek negatif. Selanjutnya, emosi negatif memiliki efek negatif yang signifikan terhadap *relationship flourishing* ($e = -0.1607$). Jadi semakin sering suami/istri menghayati emosi negatif, maka semakin sulit suami/istri mencapai *relationship flourishing*. Emosi negatif berperan sebagai variabel independen bagi *relationship flourishing*.

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-esteem* memberikan efek yang signifikan terhadap pemikiran dan emosi yang dimiliki partisipan. Seperti yang diungkap oleh Rosenberg (1995) bahwa *self-esteem* memiliki elemen kognitif dan afektif. *Self-esteem* memberikan efek positif yang signifikan terhadap *positive thinking* dan emosi positif dan efek negatif yang signifikan terhadap *negative thinking* dan emosi negatif. Efek yang paling kuat adalah terhadap *positive thinking* ($e = 0.7999$) dan paling lemah terhadap emosi negatif ($e = -0.4151$). Beberapa penelitian mendukung hasil ini. Tafarodi (2003) mengemukakan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengingat kejadian-kejadian yang negatif. Kemudian Romero (2017) mengemukakan bahwa *self-esteem* berkorelasi positif dengan emosi positif. Menurut Brown (2001) *self-esteem* berperan sentral terhadap kehidupan emosi individu, bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki skor yang tinggi untuk afek positif dan individu dengan *self-esteem* yang rendah maka skor afek negatifnya tinggi. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beltrán-Morillas, dkk (2022) yang menyatakan bahwa emosi negatif berasosiasi dengan tingginya *level self-esteem* yang dimiliki individu dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Self-esteem pada suami/istri berperan terhadap pengembangan *relationship flourishing* bila mereka memiliki emosi positif. Hal ini menunjukkan bahwa emosi positif berperan kuat dalam pengembangan/peningkatan *relationship flourishing*. Sekalipun secara mandiri emosi negatif memberi dampak/efek negatif terhadap *relationship flourishing* ($e = -0.1607$) dalam artian, pasangan yang mengalami emosi negatif lebih sering dapat menurunkan/menghambat pengembangan *relationship flourishing*, tetapi efeknya lebih lemah dibandingkan dengan

emosi positif ($e = 0.5442$). Suami/istri tidak dapat melepaskan diri dari emosi negatif, namun bila suami/istri lebih sering merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif, maka suami/istri tersebut tetap dapat meningkatkan/mencapai *relationship flourishing*. Donaldson (2011) mengutip pendapat Fredrickson bahwa emosi positif dapat menghapus jejak dari emosi negatif. Dengan demikian, peningkatan *relationship flourishing* dapat dilakukan dengan meningkatkan emosi positif yang dialami oleh suami/istri. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Dinç 2022 yang menyatakan bahwa alasan seseorang gagal dalam suatu hubungan pernikahan, bukan dikarenakan banyaknya konflik yang mereka alami atau perdebatan yang mereka lakukan bersama dengan pasangan, tetapi karena menurunnya emosi positif yang dirasakan bersama dengan pasangan.

IV. Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak berperan langsung terhadap *relationship flourishing* pada suami/istri dewasa muda. Meskipun demikian, *self-esteem* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap *positive thinking* dan emosi positif, artinya semakin tinggi *self-esteem* maka suami/istri lebih sering berpikir positif dan merasakan emosi positif. *Self-esteem* juga memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap terhadap *negative thinking* dan emosi negatif, jadi semakin rendah *self-esteem* maka suami/istri lebih sering berpikir negatif dan merasakan emosi negatif.

Emosi positif berperan sebagai mediator antara *self-esteem* dan *relationship flourishing* pada suami/istri. Emosi positif memberikan dampak/efek positif yang signifikan dan paling kuat terhadap *relationship flourishing* suami/istri dibandingkan dengan *positive thinking* dan emosi negatif. *Positive thinking* dan emosi negatif berperan sebagai variabel independen terhadap *relationship flourishing* pada suami/istri. *Positive thinking* dapat meningkatkan *relationship flourishing* pada suami/istri dan emosi negatif mengurangi *relationship flourishing*. *Negative thinking* tidak berperan terhadap *relationship flourishing* suami/istri.

Dengan demikian disarankan bagi suami-istri meluangkan waktu bersama sebagai pasangan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang disenangi yang dapat memberikan emosi positif. Disisi lain temuan dalam penelitian ini menjadi masukan untuk konselor, terapis ataupun psikolog pernikahan untuk memperhatikan emosi positif yang dirasakan oleh pasangan dan mendiskusikan hal ini sebagai salah satu faktor yang dapat memediasi *self-esteem* terhadap *relationship flourishing*. Untuk psikoedukator, juga dapat disusun modul pelatihan dengan tujuan meningkatkan emosi positif pada suami/istri, dan psikoedukasi pada masing-masing pasangan tentang cara/teknik mendukung pasangannya untuk meningkatkan emosi positif.

Self-esteem memberikan efek positif terhadap *positive thinking* dan emosi positif yang lebih kuat dibandingkan efek negatif terhadap *negative thinking* dan emosi negatif. Kondisi ini menguntungkan untuk pengembangan diri suami/istri, karena dengan meningkatkan *self-esteem* maka suami/istri akan lebih sering berpikir positif dan mengalami emosi positif yang bermanfaat untuk kehidupan suami/istri dalam meningkatkan *relationship flourishing*. Hal utama yang harus diperhatikan untuk para praktisi yang membantu relasi pernikahan, dapat disadari bahwa konflik, emosi negatif bukan sesuatu yang dapat dihindari dalam hubungan, hal-hal tidak menyenangkan akan terintegrasi dalam setiap hubungan yang terjalin, termasuk pernikahan. Meskipun demikian kehadiran emosi positif yang lebih banyak dihayati oleh pasangan dapat membuat pasangan suami-istri tetap memiliki *relationship flourishing* yang memadai.

Daftar Pustaka

- Anderson, S.A., R.M. Sabatelli. (2011). *Family Interaction, A Multigenerational Developmental Perspective, Fifth Edition*. Pearson Education, Inc.
- Baumeister, R.F., J.D. Campell, J.I. Krueger, K.D. Vohs. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *American Psychological Society*, Vol 4. No.1
- Beltrán-Morillas, A. M., Alonso-Ferres, M., Garrido-Macías, M., Villanueva-Moya, L., Sánchez-Hernández, M. D., & Expósito, F. (2022). The Relationship Between the Motivation to Commit Infidelity and Negative Affect and Self-Esteem: How Cheating in Romance Might Signal Positive Well-Being in Adolescents. *Psychological Reports*, 125(1), 517-544.
- Brown, J.D., Margaret A.M. (2001). Self-Esteem and Emotion Some Thought about Feelings, Personality and Social. *Psychology Bulletin/PSPB* vol 27 No. 5 @ by Society for Personality and Social Psychology, Inc.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and application, 4th Edition*. California: Sage Publication, Inc.

- Diener, E., R.B. Diener. (2008). *Happiness, Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing
- Dinç, G., & İlgar, M. Z. (2022). In Maintaining a Marriage, Examination of the Relationship Between Mutual Happiness Levels, and Adult Attachment Styles and Psychological Resilience Levels. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(2), 1–22. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N2.01
- Donaldson, S.I., Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J. (2011). *Applied Positive Psychology, Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*. Psychology Press, Taylor & Frances Group, New York and Hove.
- Doss, B. D., Cicila, L. N., Georgia, E. J., Roddy, M. K., Nowlan, K. M., Benson, L. A., & Christensen, A. (2016). A randomized controlled trial of the webbased OurRelationship program: Effects on relationship and individual functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 84:285-296.
- Edwina, O. I. P. RELATIONSHIP FLOURISHING PADA SUAMI/ISTRI: DETERMINAN DAN PENGEMBANGANNYA. *SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS*, 69.
- Everaert, J., & Koster, E.H.W. (2020). The interplay among attention, interpretation, and memory biases in depression: Revisiting the combined cognitive bias hypothesis. In T. Aue & H. Okon-Singer (Eds.), *Cognitive biases in Health and Psychiatric disorders: Neurophysiological foundations* (pp. 193-213). Elsevier Academic Press. <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-816660-4.00009-X>
- Febrina, Dilla Tria., Puji Lestari Suharso., Airin Yustikarini Saleh. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 43-56 Universitas Pendidikan Indonesia
- Fowers, B.J., M.B. Owenz. (2010). A Eudaimonic Theory of Marital Quality. *Journal of Family Theory Review*, 2: 334-352. DOI 101111/I 1756-25892010 00065
- Fowers, B.J., R.D. Penfield, M.B. Owenz, J.P. Laurenceau, L.M. Cohen, S.F. Lang, E. Pasipandoya. (2016). Enhancing Relationship Quality Measurement: The Development of the Relationship Flourishing Scale. *Journal of Family Psychology*, Vol. 30, No. 8, 997-1007

- Frederickson, B.L., M.F. Losada. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *NIH Public Access, Author Manuscript, Am Psychol*; 60(17); 678-686. doi:10.1037/0003-066X-60.7.678
- Fredrickson, B.L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *The Journal of Positive Psychology*. 1 (2): 57-59. DOI: 10.1080/17439760500510981
- Frederickson, B.L. (2009). Positivity, *Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotion, Overcome Negativity, and Thrive.* www.crownpublishing.com
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar, T., & Gomes, P. (2018). Responses to positive affect, life satisfaction and self-esteem: A cross-lagged panel analysis during middle adolescence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(4), 462–472. <https://doi.org/10.1111/sjop.12450>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : a regression-based approach* (T. D. Little (ed.); second). The Guilford Press. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Kunda, Z. (2000). *Social Cognition, Making Sense of People*. A Bradford Book The MIT Press, Cambridge, Massachusetts
- Laila, B., Tanjung, F., & Osmet, O. (2022). Efektivitas program upaya peningkatan pendapatan keluarga sejahtera (UPPKS) di kecamatan Lareh Sago Halaban kabupaten Lima Puluh Kota. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 538-548.
- Leary, Mark R., Baumeister, Roy F., (2000). The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. *Advance in Experimental Social Psychology*, Vol.32, Doi: [10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Marchetti, G. (2014). Attention and working memory: two basic mechanisms for constructing temporal experiences. *Frontiers in Psychology*. Vol 5. Article 880. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.00880
- Media Center BKKBN. (2022, 24 Oktober). Satu dari 10 Orang Indonesia Idap Mental Emotional Disorder, Program Kependudukan Bisa Terancam. Diakses pada 13 Desember 2022, dari <https://www.bkkbn.go.id/berita-satu-dari-10-orang-indonesia-idap-mental-emotional-disorder-program-kependudukan-bisa-terancam>.

- Murray, Sandra L., Dale W.Griffin, Paul Rose, Gina Bellavia. (2006). For Better or Worse? Self-Esteem and the Contingencies of Acceptance in Marriage. Sage Journals. Vol 32. Issue 7. <https://doi.org/10.1177/0146167206286756>
- Murray, S.L., Rose, P., Bellavia, G., Holmes, J.G., & Kusche, A. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 556–573.
- Nailufar, N.N., H. Margianto. (13 Oktober 2019). Merefleksikan Joker (3): 1 dari 10 Orang Indonesia Alami Gangguan Jiwa. <https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/13>. (diunduh 26 Desember 2020)
- Rajlic, Gordana., Jae Yung Kwon., Karen Roded., Anita M. Hubley. (2018). Development of the Global Self Esteem Measure: A Pilot Study. *Journal of Psychoeducational Assessment*. Vol 37. Issue 7. 2019. <https://doi.org/10.1177/0734282918801816>
- Romero, Ruvalcaba, N.A., Pablo F-B., Jose Guadalupa S-E., Julia G-G. (2017). Positive Emotions, Self-Esteem, Interpersonal relationship and Social Support as Mediators between Emotional Intelligence and Life-Satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues* 9, 1-6. <http://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.08.001>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156. doi:10.2307/2096350
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Schotanus-Dijkstra, M., M.E. Pieterse, CH.C. Drossaert, G.J. Westerhof, R. de Graaf, M. ten Have, J.A. Walburg, E.T. Bohlmeifer. (2016) What Factors are Associated with Flourishing? Result From a Large Representative National Sample. *J. Happiness Stud.* 17: 1351-1370. Doi 10.1007/s10902-015-9647-3.
- Srisayekti, Wilis., David A.Setiady., Rasyid Bo Sanitioso., (2015). Harga-diri (Self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi* Volume 42 (2): 141. DOI: [10.22146/jpsi.7169](https://doi.org/10.22146/jpsi.7169)
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tafarodi, R.W., Tara C.M., Alan B.M. (2003). Self-esteem and Memory. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol 84. No 1. 29-45. Doi: 10.1037/0022-3514.84.1.29

- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Khoury, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-compassion, mindfulness, stress, and self-esteem among Vietnamese university students: Psychological well-being and positive emotion as mediators. *Mindfulness*, *13*(10), 2574-2586.
- VanderWeele, T. J. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive School Psychology*, *4*(1), 79-91.
- Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, *1*, 93–106
- Zaheri, F., Dolatian, M., Shariati, M., Simbar, M., Ebadi, A., & Azghadi, S. B. H. (2020). The concept and aspects of a successful marriage as stated by successful iranian couples and experts: A qualitative study. *Crescent Journal of Medical and Biological Sciences*, *7*(2), 159-169.