

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan adalah komitmen legal antara dua orang yang memiliki ikatan emosional dan saling berbagi keintiman baik fisik maupun emosional, saling berbagi tanggung jawab serta sumber pendapatan (Olson, Defrain & Skogrand, 2011). Pernikahan adalah bentuk ikatan antara laki-laki dan perempuan yang selanjutnya disebut sebagai suami istri berdasarkan undang-undang, agama, dan adat istiadat yang berlaku serta memiliki tujuan untuk mendapatkan keturunan, mendapatkan kesenangan, menyatukan kedua keluarga, juga untuk memenuhi kebutuhan biologis suami dan istri (Hawari, 2006). Meskipun pernikahan identik dengan tinggal bersama, namun ada beberapa pasangan menikah yang tinggal berjauhan dikarenakan berbagai alasan. Hal itu disebut dengan pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage*.

Hubungan romantis jarak jauh semakin meningkat, baik dalam hubungan berpacaran maupun pasangan yang sudah menikah (Aylor, 2003). Menurut Holmes (2013) pernikahan jarak jauh merupakan sebuah hubungan pernikahan yang mana pasangan suami istri terpisahkan oleh jarak fisik sehingga kesulitan untuk memiliki kedekatan secara fisik dalam jangka waktu yang lama. Pernikahan jarak jauh adalah hubungan dimana suami istri menjalani hubungan pernikahan yang membuat mereka tidak

dapat bertemu karena terpisahkan oleh jarak dalam waktu yang cukup lama serta membuat suami istri harus beradaptasi dengan situasi baru tidak seperti pasangan pada umumnya yang mampu bertemu dan berkomunikasi secara tatap muka langsung (Guldner, 2004). Pasangan dengan pernikahan jarak jauh memilih untuk tinggal dan bekerja di lokasi geografis yang berjauhan untuk mengejar karir pekerjaan ataupun pendidikan yang diinginkan (Halgunseth, Coleman, & Ganong, 2003). Pernikahan jarak jauh terjadi dikarenakan pasangan suami istri memiliki tujuan karir yang berbeda serta tidak dapat dipenuhi di lokasi geografis yang sama (Ponzetti, 2003). Pernikahan jarak jauh merupakan kondisi yang terjadi secara sukarela antara pasangan suami istri untuk tinggal terpisah dengan pasangan paling tidak tiga malam dalam seminggu selama minimal tiga bulan (Gerstel & Gross, 1982).

Pasangan yang sudah menikah sejatinya diharapkan dapat saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan bersama seperti keintiman, kebersamaan, terpenuhinya kebutuhan biologis, berkembang secara emosional hingga kesejahteraan (Papalia, Olds, & Feldman, 2007; Carr & Springer, 2010). Begitu pula pasangan TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh diharapkan dapat mencapai tujuan bersama tersebut. Kendati demikian pada kenyataannya pasangan tentara dengan pernikahan jarak jauh cenderung memiliki kepuasan pernikahan yang rendah, kurang bahagia, cemas, serta stres sehingga mempengaruhi pada kesejahteraan

psikologis yang rendah (Nastiti & Wismanto, 2017; Morton, 2021; Joas, 2022).

Tidak semua pasangan TNI-AD tinggal bersama di rumah ataupun di asrama militer. Terdapat beberapa pasangan yang akhirnya memilih tinggal berjauhan dikarenakan penugasan suami yang berada di luar wilayah domisili tinggal. Para TNI-AD harus siap untuk ditugaskan dimanapun dan kapanpun tergantung dari perintah yang amanatkan. Dengan demikian istri dari seorang tentara tidak hanya ditinggal selama satu atau dua hari saja melainkan bisa berbulan-bulan bahkan mungkin tahunan tergantung dari penugasan yang diberikan. Durasi perpisahan pasangan TNI-AD selama menjalankan tugas berbeda-beda tergantung dengan penugasan yang diberikan. Jika sang istri tidak tinggal bersama di rumah dinas, maka biasanya pertemuan dengan suami dilakukan selama 2 minggu sekali atau 1 bulan sekali dengan durasi minimal 2 hari dan maksimal 7 hari jika dihitung dengan hari libur. Apabila terdapat penugasan menjaga perbatasan atau disebut dengan SATGAS (Satuan Tugas) maka durasi perpisahan bisa lebih lama yakni 1-2 tahun sehingga pertemuan dengan istri hanya bisa dilakukan 1 tahun sekali setelah masa penugasan selesai. Seorang TNI berbeda dengan warga sipil biasa, TNI harus mengedepankan tugas yang diamanatkan dari atasan atau pemerintah, hal itu dikarenakan sebagai bagian dari organisasi militer negara para tentara tersebut merupakan organ penting dalam pemerintahan yang tujuan utamanya

adalah untuk bersiap menjalankan fungsi keamanan kenegaraan serta tugas operasi perang ataupun operasi militer lainnya (Muhaimin, 2005).

Hal itu membuat pasangan jarak jauh memiliki keterbatasan dalam hubungannya misalnya dalam berkomunikasi sehingga berdampak pada perbedaan persepsi antar pasangan (Stafford, 2005). Lebih lanjut Stafford (2005) menambahkan bahwa dalam hubungan pernikahan jarak jauh, pasangan akan menghadapi banyak permasalahan dalam hubungan seperti stres, merasa kesepian, kecemasan, kurangnya komunikasi, ketidakstabilan emosi serta adanya kecurigaan pada pasangan.

Pasangan tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh akibat penugasan suami cenderung akan mengalami permasalahan yang unik dan berbeda dari pasangan yang tinggal serumah, dimana sang istri setidaknya bertanggung jawab secara penuh atas seluruh tugas rumah tangga yang sebelumnya bisa dibagi dengan suami namun sekarang harus ditanggung sendiri, menyebabkan istri menanggung beban stres yang terus meningkat (Caddick & Fossey, 2023). Hal tersebut seringkali mengakibatkan munculnya masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, harga diri rendah, hingga kecenderungan untuk bunuh diri (Quinones, 2019).

Secara umum perempuan lebih emosional daripada laki-laki, sehingga seorang istri lebih mungkin memikul tanggung jawab atas kualitas emosional dari hubungan pernikahan daripada suami (Potucheck, dalam Loscocco & Walzer, 2013). Pada hubungan antara laki-laki dan perempuan,

biasanya perempuan cenderung lebih emosional daripada laki-laki, begitu pula pada hubungan pernikahan, dalam berekspresi istri cenderung lebih menampakkan emosinya baik emosi positif maupun emosi negatif daripada suami (Helgelson, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Afdal *et al* (2022) dengan subjek istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, subjek penelitian menyatakan bahwa pernikahan jarak jauh membuat istri tidak bahagia. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Prameswara dan Sakti (2016) pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan tiga orang subjek menunjukkan bahwa keseluruhan subjek dalam penelitian tersebut merasa jenuh di kesendiriannya dalam mengurus keluarga dan berharap dapat berkumpul kembali dengan pasangannya. Margiani dan Ekayati (2013) menyatakan dalam penelitiannya bahwa tanggung jawab dan beban dari istri yang menjalani pernikahan jarak jauh menyerupai orang tua tunggal dikarenakan individu tersebut harus mengurus rumah tangga seorang diri dengan permasalahan yang beragam. Penelitian yang dilakukan oleh Bulanda (2011) menunjukkan bahwa secara tradisional istri memiliki kekuasaan serta status yang lebih rendah dalam pernikahan dibandingkan suami sehingga istri memerlukan usaha emosional yang lebih besar dalam menjaga hubungan rumah tangga.

Penelitian oleh Nastiti dan Wismanto (2017) pada tiga orang istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh menunjukkan bahwa seluruh subjek cenderung tidak bahagia dan mengalami ketidakpuasan dalam pernikahan, hal itu disebabkan oleh beberapa aspek yang terjadi dalam pernikahan

mereka yakni para suami diketahui memiliki wanita lain dalam rangka memuaskan kebutuhan seksual karena jarang bertemu dengan istri, selain itu adapula berkaitan dengan aspek finansial serta beban kerja yang berat karena harus mengurus rumah dan anak seorang diri. Penelitian lain turut menunjukkan bahwa istri yang berpisah karena penugasan militer memiliki kepuasan pernikahan yang rendah serta memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi seperti kecemasan dan stres dibanding dengan istri yang tinggal serumah dengan suami, sehingga menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki (Morton, 2021; Joas, 2022). Selain itu, pada penelitian Orthner dan Rose (2009) dengan subjek istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh di US menunjukkan istri yang mengalami perpisahan jarak dengan pasangan memiliki resiko mengalami kesejahteraan psikologis yang buruk lebih besar daripada istri yang tinggal serumah dengan suami.

Selaras dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, hasil wawancara yang dilakukan pada empat subjek yang menjalani pernikahan jarak jauh ditemukan bahwa tiga dari empat subjek kurang memiliki kesejahteraan individu yang baik yang membuat subjek tidak dapat mencapai kondisi *flourishing* karena tidak memenuhi aspek-aspek dari *flourishing*. Subjek pertama berinisial N dan merupakan seorang ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil wawancara dengan N menunjukkan bahwa N kurang memiliki *flourishing*. Hal itu terlihat dari tidak terpenuhinya aspek-aspek *flourishing* pada N. N cenderung memiliki banyak *negative emotion*

seperti perasaan cemas, khawatir, sedih dan juga takut serta tertekan daripada *positive emotion* selama terpisah jarak dengan suami. Pada aspek *relationship*, N juga tidak terlalu aktif dalam kegiatan di lingkungan sosialnya. Selain itu, karena terpisah jarak dengan sang suami N tidak dapat memenuhi harapan dan keinginannya untuk dapat bersama-sama mengasuh dan melihat tumbuh kembang sang anak dengan sang suami (*accomplishment*). Selain itu, N juga menyatakan bahwa selama menjalani pernikahan jarak jauh mempengaruhi kesehatan fisik (*health*) dirinya, N lebih mudah lelah dan jatuh sakit.

Penuturan serupa juga disampaikan oleh subjek S. S bekerja sebagai ASN di salah satu kedinasan. S juga kurang memiliki *flourishing*, dilihat dari aspek-aspek *flourishing*, emosi-emosi negatif cenderung dirasakan lebih banyak (*negative emotion*) daripada emosi positif (*positive emotion*) selama menjalani pernikahan jarak jauh. S mengaku bahwa ia semakin sering berpikiran negatif yang akhirnya membuat dirinya cemas, khawatir, sedih, dan kesepian (*loneliness*). Pada aspek *relationship*, menunjukkan S juga kurang memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya. S menyampaikan semenjak menikah S memang jarang berkumpul dengan teman dekat ataupun rekan kerja. Pada aspek *health*, S menyampaikan bahwa kesehatan S cukup terdampak, S mengaku mudah lelah dan lebih sering jatuh sakit sejak tinggal terpisah dengan suami.

Wawancara lainnya dilakukan pada subjek E. E bekerja sebagai ASN di suatu Rumah Sakit Daerah. Hasil wawancara E juga menunjukkan bahwa

cenderung kurang memiliki *flourishing*. E mengaku kesulitan dalam menjalani pernikahan jarak jauh. E memiliki lebih banyak emosi negatif daripada emosi positif. E merasa sedih, takut, cemas, khawatir dan merasa tidak adil. E mengaku semenjak menjalani pernikahan jarak jauh dirinya menjadi sering merasa kesepian (*loneliness*).

Berbeda dengan tiga subjek sebelumnya, subjek keempat yakni W bekerja sebagai karyawan Bank Swasta di daerah W tinggal. Berdasarkan hasil wawancara pada W diketahui bahwa W dapat dikatakan sudah memiliki *flourishing*. Hal itu terlihat dari W yang memiliki aspek-aspek *flourishing*. W memiliki pandangan yang berbeda dari subjek-subjek sebelumnya terkait dengan kehidupannya dalam menjalani pernikahan jarak jauh. W mengungkapkan bahwa saat ini W sudah bisa memaknai kehidupannya, dan semua yang terjadi dalam kehidupannya pasti mengandung hikmah dan pembelajaran yang akhirnya membuat W menjadi lebih kuat (*meaning in life*). Seiring berjalannya waktu, W justru mendapat banyak hikmah dan selalu menjadikan masalah yang dialami sebagai bahan evaluasi untuk dirinya dapat menjadi lebih baik, begitu pula dengan hubungan rumah tangganya. W juga memiliki lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif. Saat ini W merasa bersyukur dan justru merasa lebih berharga karena sudah mampu menikmati hubungan pernikahan jarak jauh tersebut (*positive emotion*). W menyampaikan dengan menjalani pernikahan jarak jauh ini, membuat W dan suami W lebih menghargai waktu bertemu dan menjadi mampu melihat hal-hal kecil yang sederhana sebagai

sumber kebahagiaan (*happiness*). Selain itu, W masih dapat menikmati waktu luang dengan kolega dan keluarganya dengan baik (*relationship*).

Berdasarkan uraian dari hasil wawancara dan penelitian-penelitian sebelumnya, hal tersebut menunjukkan bahwa istri TNI-AD lebih mungkin merasakan dampak dari pernikahan jarak jauh. Istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh cenderung kurang memiliki *flourishing*. Terbukti dengan banyaknya emosi negatif yang dimiliki oleh istri daripada emosi positif selama menjalani pernikahan jarak jauh.

Flourishing adalah suatu keadaan optimal yang dialami manusia yang disebabkan oleh kemampuan manusia yang mampu mengembangkan fungsi domain–domain psikososialnya secara baik (Butler & Kern, 2016). Seligman (2011) menjelaskan bahwa *flourishing* adalah kondisi dimana seorang individu berhasil dalam memaksimalkan perkembangan dirinya serta mampu berfungsi secara penuh. Kombinasi dari pengalaman hidup yang dilalui dengan baik, terciptanya emosi positif, hingga akhirnya dapat berfungsi dengan optimal merupakan definisi dari *flourishing* (Huppert & So, 2009). Individu dikatakan memiliki *flourish* ketika individu tersebut mampu mencapai tingkatan *social well being* dan *psychological well being* (kesejahteraan sosial dan psikologis) secara bersamaan (Diener *et al.*, 2010). Keyes (2002) menyatakan bahwa *flourising* merupakan tingkat paling tinggi dari kesejahteraan yang melambangkan kesehatan mental bagi individu. Ketika individu memiliki *flourishing* yang tinggi, hal itu akan

berdampak pada baiknya kesehatan mental yang positif pada individu (Akin & Akin, 2015).

Menurut Keyes (2002) individu yang mempunyai *flourishing* yang tinggi akan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, memiliki kualitas kehidupan yang baik, dan merasa puas pada kondisinya saat ini. Sebaliknya individu yang tidak mampu *flourish* akan cenderung menganggap bahwa semua permasalahan yang sedang dihadapinya adalah kejadian yang tidak mengenakkan bagi dirinya, yang akhirnya mengakibatkan munculnya emosi negatif seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan perasaan hampa (Randles & Quillinan, 2014). Menurut Beach (2001) pasangan menikah yang tidak memiliki kualitas pernikahan serta tidak memiliki kesejahteraan (*subjective well-being*) dapat menimbulkan dampak negatif seperti munculnya gejala-gejala depresi.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *flourishing* yakni dukungan sosial, *self compassion*, *mindfulness*, religiusitas dan sosio-demografis (Francis & Lester, 1997; Keyes & Haidt, 2003; Sunbul & Malkoc, 2018; Alfarisi, 2021; Hanifa, 2023). Dukungan sosial ialah bantuan, kepedulian, pemberian penghargaan, serta kenyamanan yang diberikan oleh individu kepada seseorang ataupun kelompok lain (Uchino, 2004), sedangkan dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang bersumber dari keluarga pada individu yang memberikan kenyamanan, kepedulian, serta bantuan (Sarafino & Simth, 2011). Dukungan sosial keluarga adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *flourishing*. Hal

tersebut dibuktikan dari beberapa penelitian terdahulu. Pada penelitian Plooy *et al* (2019) menunjukkan bahwa individu yang *flourish* akan memiliki distress psikologis yang rendah dikarenakan pengaruh dukungan sosial dari keluarga. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ridha (2022) turut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan positif dengan tingginya *flourishing* pada individu.

Dukungan sosial keluarga terbukti mempunyai korelasi yang positif dengan *self-compassion*. Pada penelitian Adil dan Wulandari (2022) ditemukan bahwa dukungan sosial keluarga berkorelasi secara positif dengan *self-compassion*. Penelitian lainnya oleh Nafisah, Hendriyani, dan Martriani (2018) menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial keluarga berkorelasi secara positif dengan *self-compassion*. Hal ini mengimplikasikan bahwa tingkat *self-compassion* seseorang akan meningkat seiring dengan dukungan sosial keluarga yang diterima.

Lebih lanjut, penelitian Jeon, Lee, dan Kwon (2016) menemukan bahwa dukungan sosial yang didapat secara terus menerus mampu meningkatkan *self-compassion* dan pada akhirnya mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Penelitian oleh Rofiqah (2023) menunjukkan tingginya dukungan sosial yang diterima akan berpengaruh dengan tingginya *self-compassion* dan pengaruhnya terhadap *flourishing* sehingga individu akan memiliki kebahagiaan yang lebih banyak, kepuasan dalam kehidupan, rendahnya dampak negatif serta mengalami tekanan psikologis lebih sedikit. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peran *self-*

compassion pada penelitian ini adalah sebagai mediator yang memediasi hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap *flourishing*.

Self-compassion adalah bentuk penerimaan diri terhadap penderitaan yang dialami serta tidak menghindari melainkan berusaha untuk menyembuhkan penderitaan tersebut dengan kebaikan (Neff, 2011). Menurut temuan penelitian Hanifa (2023), *self-compassion* dengan *flourishing* memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Penelitian lainnya oleh Njotowibowo dan Engry (2023) turut menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Selanjutnya hasil penelitian oleh Zulfa dan Prastuti (2020) terbukti bahwa *self-compassion* mempunyai hubungan dengan *flourishing*. Penelitian lainnya oleh Lestari (2020) menunjukkan terdapat korelasi positif antara *self-compassion* terhadap *flourishing*.

Meskipun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *flourishing*, peneliti memilih variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini ialah dukungan sosial keluarga, serta penggunaan variabel mediator yaitu *self-compassion* yang memediasi hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *flourishing*. Pemilihan kedua variabel tersebut didasarkan pada penggunaan variabel *self-compassion* sebagai mediator antara dukungan sosial keluarga terhadap *flourishing* yang belum banyak diteliti, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti peran antar variabel tersebut. Selain itu, adanya dukungan sosial keluarga terbukti mampu mempengaruhi

flourishing individu. Begitu pula dengan *self-compassion* yang juga dapat mempengaruhi *flourishing* individu.

Kebaruan dalam penelitian ini yakni *self-compassion* sebagai mediator antara dukungan sosial keluarga dengan *flourishing*. Banyak penelitian terdahulu yang telah membahas terkait hubungan antara dukungan sosial dengan *flourishing*, terdapat pula penelitian terdahulu tentang hubungan *self-compassion* terhadap *flourishing*, serta beberapa variabel lain yang diteliti terkait hubungan dengan *flourishing*, namun belum ada penelitian yang meneliti terkait peran *self-compassion* sebagai mediator antar variabel tersebut. Terdapat beberapa penelitian yang mendukung peran *self-compassion* sebagai mediator antara dukungan sosial dengan *flourishing*. Penelitian Jeon, Lee, dan Kwon (2016) menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* mampu memediasi hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*. Meski hasil penelitian tersebut tidak secara langsung menyebutkan *flourishing* melainkan *subjective well being*, namun antara kedua variabel tersebut memiliki kesamaan sehingga penelitian tersebut dapat dijadikan acuan dalam penelitian ini. Selain itu, bukti penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rofiqah (2023) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimiliki sehingga akan mempengaruhi *flourishing* individu.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran dukungan sosial keluarga terhadap *flourishing* dengan *self-compassion* sebagai mediator pada istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh.

C. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan pengembangan ilmu serta pemikiran baru terkait ilmu psikologi, terutama psikologi klinis terkait dengan peran dukungan sosial keluarga terhadap *flourishing* dengan *self-compassion* sebagai mediator pada istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh.

2. Secara Praktis

a. Bagi subjek penelitian

- 1) Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan bagi para istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh untuk dapat meningkatkan *flourishing* yang dimiliki.
- 2) Diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi para subjek dalam menindaklanjuti langkah-langkah positif untuk meningkatkan *flourishing* dalam rangka mencegah munculnya dampak negatif seperti kesehatan mental yang rendah.

b. Bagi masyarakat dan ilmuwan psikologi

- 1) Bagi para individu yang menjalani pernikahan jarak jauh dapat memberikan pengetahuan baru mengenai *flourishing* dan faktor apa saja

yang perlu ditingkatkan untuk dapat turut meningkatkan *flourishing* individu.

- 2) Mampu untuk menjadi bahan pembelajaran pada ilmuwan psikologi yang tertarik dengan pembahasan terkait *flourishing*, *self-compassion*, serta dukungan sosial keluarga.

D. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Azzara (2023) berjudul “Peran dukungan sosial keluarga, *internal locus of control*, dan konsep diri terhadap *flourishing* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yogyakarta (ABK)”. Menurut temuan penelitian ini, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yogyakarta dapat lebih *flourishing* ketika mereka memiliki konsep diri, *internal locus of control*, dan dukungan sosial keluarga. Variabel independen dan subjek penelitian berbeda dari penelitian ini. Konsep diri, *locus of control internal*, dan dukungan sosial keluarga merupakan variabel independen yang diteliti dalam penelitian Azzara (2023) sedangkan pada penelitian dukungan sosial keluarga sebagai variabel independen, serta *self compassion* sebagai variabel mediator. Selain itu subjek penelitian juga berbeda, pada penelitian Azzara subjek penelitannya yakni ibu yang memiliki ABK, sedangkan pada penelitian ini subjek penelitiannya ialah istri dari TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2022) yang berjudul “Peran dukungan keluarga dan kemandirian belajar terhadap *flourishing* pada

mahasiswa yang terancam *drop out*". Hasil penelitian menunjukkan secara bersama-sama dukungan keluarga dan kemandirian belajar berperan positif terhadap *flourishing* mahasiswa, namun kemandirian belajar tidak terbukti memperkuat peranan dukungan sosial keluarga terhadap *flourishing*. Adapun perbedaan yang dimaksud yakni pada variabel yang digunakan dan subjek penelitian. Dalam penelitian tersebut menggunakan variabel moderator yakni kemandirian belajar, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variabel mediator yakni *self-compassion*. Selain itu subjek penelitian juga berbeda karakteristik, dimana pada penelitian tersebut subjeknya adalah mahasiswa yang terancam *drop-out*, sedangkan subjek penelitian ini ialah istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sunbul dan Malkoc (2018) berjudul "A mindful pathway to flourishing: Mediating effects of self-compassion and valued living in college students". Terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *self-compassion* dengan *flourishing* merupakan hasil dari penelitian ini. Penelitian yang telah dilakukan oleh Sunbul dan Malkoc ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Adapun perbedaan yang dimaksud terletak pada variabel bebas yang digunakan dan subjek penelitian. Pada penelitian Sunbul dan Malkoc menggunakan dua variabel bebas yakni *self-compassion* dan *mindfulness* sedangkan pada penelitian ini dukungan sosial keluarga berperan sebagai variabel bebas serta adanya variabel mediator yakni *self compassion*. Selain itu

subjek penelitian juga berbeda karakteristik, dimana pada penelitian Sunbul dan Malkoc subjeknya adalah mahasiswa, sedangkan subjek penelitian dalam penelitian ini adalah istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh.

4. “Peran *mindset*, spiritual coping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada mahasiswa di tengah pandemi covid-19” merupakan penelitian oleh Alfarisi (2021). Adapun hasil penelitian dari penelitian tersebut ialah terdapat peran yang sangat signifikan antara *mindset*, spiritual coping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing*. Pada penelitian tersebut terdapat tiga variabel bebas yakni *mindset*, spiritual coping dan dukungan sosial keluarga, sedangkan pada penelitian ini hanya dukungan sosial keluarga yang menjadi variabel bebas terdapat variabel mediator yakni *self-compassion*. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah para istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh, sedangkan subjek penelitian dalam penelitian Alfarisi (2021) adalah mahasiswa.
5. Penelitian lain terkait *flourishing* yaitu yang dilakukan oleh Jannah (2019) yaitu “Hubungan antara Kesabaran terhadap Flourishing dengan Mediator *Post Traumatic Growth* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan”. Jannah (2019) menggunakan variabel bebas kesabaran dan variabel mediator *post traumatic growth* serta subjeknya mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas dukungan sosial keluarga dan variabel

mediator *self-compassion* serta subjek penelitian istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh.

6. “Studi tentang korelasi antara *post traumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantau tahun pertama fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Ahmad Dahlan” merupakan penelitian yang dilakukan oleh Iranjani (2018). Temuan penelitian tersebut ialah terdapat korelasi signifikan antara *post traumatic growth* dengan *flourishing*. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian. Dalam penelitian yang akan dilakukan *self compassion* berperan sebagai mediator antara dukungan sosial keluarga sebagai variabel bebas terhadap *flourishing*. Selain itu, subjek penelitian dalam penelitian ini adalah para istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh, sedangkan subjek penelitian dalam penelitian Iranjani (2018) adalah mahasiswa.

E. Landasan Teori

1. *Flourishing* pada Istri TNI-AD yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

a. Pengertian *Flourishing*

Flourishing adalah kondisi dimana individu berhasil dalam memaksimalkan perkembangan dirinya serta mampu berfungsi secara penuh (Seligman, 2011). *Flourishing* adalah suatu keadaan optimal yang dialami manusia yang disebabkan oleh kemampuan manusia dalam mengembangkan fungsi domain–domain psikososial secara baik (Butler

& Kern, 2016). *Flourishing* adalah kondisi dimana individu secara bersamaan memiliki kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang tinggi (Keyes, 2002). Arif (2016) menjelaskan bahwa *flourish* merupakan berkembangnya individu secara penuh, yang mana kemampuan dan karakter individu mampu untuk diwujudkan dan direalisasikan secara penuh, dan hanya mungkin terjadi apabila individu tersebut hidup secara baik dan sesuai dengan tuntutan moral yang universal. Selain itu, kombinasi dari pengalaman hidup yang dilalui dengan baik, terciptanya emosi positif, serta akhirnya dapat berfungsi dengan optimal merupakan definisi dari *flourishing* (Huppert & So, 2009). Individu dikatakan memiliki *flourish* ketika individu tersebut mampu mencapai tingkatan kesejahteraan psikologis dan sosial secara bersamaan (Diener *et al.*, 2010). Aristoteles menyatakan bahwa *flourishing* berkaitan dengan kebahagiaan berdasarkan pencapaian individu dalam mewujudkan hidup yang bermakna dan kebajikan hidup serta mampu untuk memenuhi tujuan perkembangan yakni “melakukan apa yang seharusnya dilakukan” (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2018).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* adalah kondisi dimana seorang individu berhasil dalam memaksimalkan perkembangan dirinya serta mampu berfungsi secara penuh.

b. Aspek–Aspek *Flourishing*

Menurut Seligman (2011) terdapat lima aspek *flourishing* sebagai *high level of well-being* yang disebut dengan PERMA yaitu :

a) *Positive emotion*

Positive emotion menjadi bagian yang penting dalam pencapaian *flourishing*. Emosi positif meliputi kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, serta emosi lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif.

b) *Engagement*

Ketika orang terlibat sepenuhnya dalam apa yang mereka lakukan, mereka dapat berkonsentrasi, tenggelam di dalamnya, dan merasa puas saat melakukannya.

c) *Relationship*

Manusia tentunya memerlukan orang lain dalam kehidupannya. Adanya hubungan yang kuat dengan orang lain baik dengan keluarga, lingkungan teman, ataupun tetangga akan dapat meningkatkan kesejahteraan.

d) *Meaning in life*

Kehidupan manusia dapat dikatakan bermakna jika individu tersebut mampu *mendedikasikan* hal-hal baik yang berdampak pada orang lain, tidak hanya pada diri sendiri.

e) *Accomplishment/achievement*

Pencapaian dan *tujuan*-tujuan hidup yang dapat diperoleh. Jika individu berhasil mencapai tujuan-tujuan dari kehidupannya maka akan tercipta kesejahteraan yang baik pula.

Adapun Butler dan Kern (2016) mengembangkan kembali aspek *flourishing* dari Seligman (2011) PERMA dengan menambahkan beberapa aspek lain, yakni antara lain :

a) *Positive emotion* (emosi positif)

Positive emotion menjadi bagian yang penting dalam pencapaian *flourishing*. Emosi positif meliputi kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, serta emosi lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif.

b) *Engagement* (keterlibatan)

Ketika orang terlibat sepenuhnya dalam apa yang mereka lakukan, mereka dapat berkonsentrasi, tenggelam di dalamnya, dan merasa puas saat melakukannya.

c) *Relationship* (hubungan)

Setiap manusia membutuhkan kehadiran orang lain dan manusia dapat meningkatkan kesejahteraan dengan membangun hubungan yang kuat dengan orang lain baik keluarga, teman maupun lingkungan sekitar.

d) *Meaning in life* (kebermaknaan dalam hidup)

Manusia yang mampu berkontribusi lebih terhadap kesejahteraan orang lain akan merasakan kehidupan yang lebih baik dan bermakna.

e) *Accomplishment* (prestasi)

Pencapaian atau tujuan yang diharapkan dalam pekerjaan yang sedang dilakukan. Individu akan lebih termotivasi untuk selalu berusaha secara maksimal untuk mencapai yang diharapkan.

f) *Health (kesehatan)*

Kesehatan fisik merupakan konsep yang penting dalam kesejahteraan manusia. Profiler mengukur kesehatan subjektif sebagai perasaan baik dan dalam kondisi sehat secara fisik.

g) *Happiness*

Merupakan kondisi emosi positif serta evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya.

h) *Loneliness yang rendah*

Kondisi yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan karena kurangnya keintiman dalam hubungan individu dengan orang lain.

i) *Negative emotion yang rendah*

Emosi negatif termasuk di dalamnya perasaan sedih, cemas, dan marah yang dialami oleh individu.

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dari *flourishing* menurut Butler dan Kern (2016) antara lain *positive emotion, engagement, relationship, meaning in life, accomplishment, health, happiness, loneliness yang rendah, dan negative emotion yang rendah*.

c. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi *Flourishing*

1) *Self–Compassion*

Self-compassion adalah penerimaan diri atas rasa sakit yang telah dialami dan upaya untuk menyembuhkan penderitaan tersebut dengan kebaikan dan bukan mengabaikannya (Neff, 2011). Menurut temuan penelitian Hanifa (2023), *flourishing* dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh *self-compassion*. Hal ini mengimplikasikan bahwa mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi juga akan memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi. Penelitian oleh Njotowibowo dan Engry (2023) menunjukkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara *self-compassion* terhadap *flourishing*. Selanjutnya hasil penelitian oleh Zulfa dan Prastuti (2020) turut menunjukkan *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *flourishing*. Hasil penelitian Lestari (2020) menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *flourishing* berkorelasi positif. Selain itu, komponen dari *self-compassion* yang meliputi *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* diketahui memiliki korelasi yang positif dengan tingkat *flourishing* individu (Satici, Uysal, & Akin, 2013). Selanjutnya penelitian oleh Akin dan Akin (2015) menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian sebelumnya bahwa komponen dari *self-compassion* berkorelasi secara positif terhadap tingkat *flourishing*.

2) Dukungan sosial keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah bentuk dari kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang diterima individu yang berasal dari keluarga (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial keluarga menjadi salah satu faktor berpengaruh terhadap *flourishing*, hal tersebut dibuktikan dari beberapa penelitian terdahulu. Menurut penelitian Plooy *et al* (2019), pengaruh dukungan sosial dari keluarga berkontribusi pada berkurangnya tekanan psikologis yang dialami yang membantu individu untuk dapat mencapai kondisi *flourishing*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ridha (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan positif dalam meningkatkan *flourishing*.

3) *Mindfulness*

Mindfulness merupakan salah satu faktor yang berkontribusi dalam mempengaruhi *flourishing* individu (Sunbul dan Malkoc, 2018). *Mindfulness* adalah kondisi kesadaran secara penuh oleh individu dalam memberi perhatian khusus dan terarah di masa sekarang tanpa prasangka dan penilaian tertentu (Ali, 2020). Dijelaskan lebih lanjut oleh Ali (2020) *mindfulness* secara signifikan mempengaruhi *flourishing*. Penelitian oleh Akin & Akin (2015) membuktikan bahwa salah satu yang mempengaruhi *flourishing* adalah *mindfulness*.

4) Religiusitas

Penelitian yang dilakukan oleh Kenneth *et al* (2022) menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap peningkatan *flourishing* individu. Penelitian lain oleh Myers (2000) menunjukkan bahwa individu yang aktif secara religius memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih tinggi yang mengartikan bahwa kebahagiaan seseorang bergantung pada keyakinan terhadap Tuhan.

5) Sosio-demografis

Menurut Keyes dan Haidt (2003) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *flourishing* yakni usia, status pernikahan, dan pendidikan. (1) usia, dibandingkan dengan orang yang lebih muda, orang yang lebih tua memiliki *flourishing* yang lebih tinggi (2) status pernikahan, individu yang sudah menikah memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang belum menikah. (3) pendidikan, individu yang memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi akan memiliki *flourishing* yang lebih tinggi daripada individu dengan jenjang pendidikan yang rendah.

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *flourishing* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti *self compassion*, dukungan sosial keluarga, *mindfulness*, sosio-demografis (usia, pendidikan, status pernikahan).

d. Istri TNI-AD yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Menjadi pasangan dari seorang Tentara Nasional Indonesia-Angkatan Darat (TNI-AD) menjadi tantangan tersendiri bagi sang istri, salah satunya adalah harus siap dalam menghadapi konsekuensi menjalani pernikahan jarak jauh. Dibandingkan dengan warga sipil biasa mobilitas tentara untuk berpindah-pindah tugas ke daerah satu dengan daerah yang lain jauh lebih sering (Hosek *et al.*, 2002). Terpisahkan oleh jarak bagi pasangan TNI disebabkan karena tuntutan dari pekerjaan yang membuat suami dan istri tidak bisa tinggal bersama dalam satu rumah. Sebenarnya perpisahan bisa dihindari jika sang suami membawa keluarganya untuk ikut pindah, namun hal tersebut tidak selalu memungkinkan dapat dilakukan karena beberapa alasan, sehingga beberapa pasangan TNI memilih untuk tinggal di kota yang tetap sementara sang suami terus bergerak ke berbagai daerah dalam rangka memenuhi tugas dan pekerjaan.

Menjalani pernikahan jarak jauh tidak mudah untuk dilakukan, terutama dengan banyaknya permasalahan dalam rumah tangga yang sejatinya harus diselesaikan berdua oleh pasangan suami dan istri, namun dikarenakan jarak yang dimiliki membuat permasalahan dalam rumah tangga tersebut hanya diselesaikan oleh salah satu pasangan saja bahkan bisa tidak terselesaikan sama sekali. Banyaknya permasalahan yang terjadi menjadi beban tersendiri bagi para istri

yang menjalani pernikahan jarak jauh karena tidak dapat bertatap muka secara langsung dengan suami.

Penelitian yang dilakukan oleh Nastiti dan Wismanto (2017) pada tiga orang istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh menunjukkan hasil bahwa seluruh subjek cenderung tidak bahagia dan mengalami ketidakpuasan dalam pernikahan, hal itu disebabkan oleh beberapa aspek yang terjadi dalam pernikahan mereka yakni para suami diketahui memiliki wanita lain dalam rangka memuaskan kebutuhan seksual karena jarang bertemu dengan istri, selain itu adapula berkaitan dengan aspek finansial serta beban kerja yang berat karena harus mengurus rumah dan anak seorang diri. Penelitian lain turut menunjukkan bahwa istri yang berpisah karena penugasan militer memiliki kepuasan pernikahan yang rendah serta memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi seperti kecemasan dan stres dibanding dengan istri yang tinggal serumah dengan suami, sehingga menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki (Morton, 2021; Joas, 2022). Istri tentara yang mengalami perpisahan jarak dengan pasangan memiliki resiko mengalami kesejahteraan psikologis yang buruk lebih besar daripada istri yang tinggal serumah dengan suami (Orthner & Rose, 2009).

Meski demikian ada pula istri TNI yang memiliki kesejahteraan yang cukup baik selama menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian oleh Setyaningrum dan Diantina (2018) pada istri tentara yang

menjalani *commuter marriage* di Satgas UNFIL menunjukkan bahwa secara umum para istri tentara yang ditinggalkan suaminya bertugas ke Lebanon memiliki kepuasan pernikahan yang tinggi.

Dalam menjalani pernikahan jarak jauh, selain aspirasi karir dan kerentanan ekonomi, kesejahteraan keluarga juga harus diperhitungkan (Mulder, 2003). Carr dan Springer (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif individu yang sudah menikah sangat dipengaruhi oleh pasangannya. Pasangan suami istri dapat saling membantu tekanan psikologis yang dialami dengan cara membicarakan hal tersebut dan mengembangkan strategi koping bersama (Umberson, Thomeer, & Williams, 2013). Karena pasangan dapat secara positif mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, maka menjalani pernikahan jarak jauh membuat durasi perpisahan dalam hubungan pernikahan menjadi lebih banyak sehingga lebih sedikit kesempatan bagi pasangan untuk menerima perhatian, perawatan dan dukungan dari pasangannya yang dapat berakibat pada kesejahteraan psikologis yang buruk.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang berkaitan dengan istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh menunjukkan bahwa para istri tentara yang menjalani jarak jauh cenderung memiliki tekanan dan beban psikologis yang berat selama menjalani pernikahan jarak jauh sehingga berdampak pada kesejahteraan

individu yakni *flourishing*. Hal itu disebabkan karena menumpuknya emosi negatif dibandingkan emosi positif pada istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh.

2. Dukungan Sosial Keluarga

a. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial adalah bentuk tindakan dari orang lain atau kelompok dengan tujuan untuk membantu yang memunculkan kenyamanan, kepedulian, penghargaan pada individu yang menerima (Uchino, 2004). Dukungan sosial keluarga adalah bentuk dari kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang diterima individu yang berasal dari keluarga (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial keluarga adalah keadaan dimana individu mendapatkan manfaat melalui orang lain yang dipercaya yakni keluarga sehingga individu tersebut menjadi tahu bahwa dirinya diperhatikan, dihargai, juga dicintai (Sarason & Sarason, 2007).

Dukungan sosial keluarga merupakan dukungan dari keluarga yang bisa diandalkan untuk memberi bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu mengalami kesulitan (Johnson & Johnson, 1991). Adanya dukungan keluarga dapat membuat individu merasa nyaman, dipahami, dan dihargai (Lam, 2019). Selain itu, menurut Broman, dukungan sosial dapat membantu orang dalam mengatasi masa-masa sulit dan penuh tekanan yang mereka alami (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga adalah bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, ataupun bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada anggota keluarga yang memunculkan perasaan bahwa individu tersebut diterima, diperhatikan, dihargai serta dicintai.

b. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Sarafino dan Smith (2011) aspek-aspek dari dukungan sosial keluarga antara lain:

a) Dukungan Emosional

Dukungan emosional berbentuk ekspresi empati dan kepedulian terhadap orang lain. Dukungan tersebut dapat membantu individu merasa aman, dihargai, dan diperhatikan oleh lingkungannya. Memberi perhatian dan bersikap terbuka untuk mendengarkan orang lain adalah dua contoh perilaku dukungan emosional.

b) Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan apresiasi suatu tindakan, perasaan, dan pernyataan pemberian nilai dari orang lain terhadap suatu ide atau pemikiran positif yang telah diraih individu.

c) Dukungan Instrumental

Dukungan langsung yang diberikan seperti dukungan finansial, pemberian pinjaman alat atau jasa dalam rangka membantu individu menyelesaikan suatu pekerjaan.

d) Dukungan Informasi

Dukungan dengan wujud penyampaian informasi, nasihat, masukan ataupun penjelasan mengenai cara individu dalam bertindak dan berperilaku sesuai dengan situasi yang sedang dialami.

Adapun menurut Uchino (2004) terdapat beberapa aspek dari dukungan sosial, antara lain:

a) *Emotional support* (Dukungan emosional)

Dukungan yang mengekspresikan rasa peduli serta perhatian pada individu. Dukungan emosional dianggap bermanfaat karena memberikan rasa penerimaan kepada penerima dan dapat meningkatkan harga diri seseorang selama menghadapi tantangan hidup.

b) *Informational support* (Dukungan informasi atau nasihat)

Informational support adalah pemberian nasihat, bimbingan atau informasi kepada orang lain. Dukungan ini bisa menjadi dukungan yang kuat bagi individu jika nasihat yang diberikan berguna dan sesuai dengan masalah yang dialami. Seringkali nasihat dan bimbingan yang diberikan turut membawa pesan emosional, misalnya teman dekat yang memberikan nasihat cenderung dilihat sebagai bentuk dukungan emosional.

c) *Tangible support* (Dukungan materi)

Tangible support merupakan dukungan yang berwujud bantuan materil. Biasanya dukungan ini sering terjadi pada hubungan orang tua dan anak, orang tua memberikan dukungan materil berupa

penyediaan pakaian, tempat tinggal, dan makanan. Meski demikian dukungan ini tidak terbatas pada hubungan orang tua dan anak saja, orang lain juga dapat memberikan dukungan atau bantuan dalam wujud materil.

d) *Belonging support* (Dukungan kehadiran)

Bentuk kehadiran orang lain yang dapat diajak untuk ikut berinteraksi dalam aktivitas sosial. Contohnya, teman yang bisa diajak berbelanja dan menonton bersama. Manfaat dari *belonging support* adalah dapat meningkatkan suasana hati serta perasaan diterima oleh orang lain.

Berdasarkan uraian sebelumnya beberapa aspek dari dukungan sosial keluarga antara lain dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi (Sarafino dan Smith, 2011).

3. Self-Compassion

a. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion adalah bentuk penerimaan diri terhadap penderitaan yang dialami serta tidak menghindari melainkan berusaha untuk menyembuhkan penderitaan tersebut dengan kebaikan. Selain itu, *self-compassion* juga melibatkan pemahaman untuk tidak menghakimi perasaan sakit, ketidakmampuan, dan kegagalan seseorang, namun melihat pengalaman tersebut sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar (Neff, 2011). Menurut Germer dan Siegel (2012) *self-compassion* perasaan menyayangi diri sendiri

berkaitan dengan penderitaan yang dialami, rasa kasih sayang tersebut dimiliki dengan adanya perasaan kebaikan, perawatan, dan pemahaman makna mengenai penderitaan yang dialami. *Self-compassion* merupakan bentuk cara yang sehat untuk menghargai diri sendiri, dengan tidak mengharuskan diri untuk merasa lebih baik dari orang lain tetapi mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki (Finlay-Jones, Bluth, & Neff, 2023). *Self-compassion* merupakan sikap sadar dan peka pada penderitaan yang dialami dengan memberi respon berupa pemahaman tanpa penghakiman, penerimaan tanpa syarat, kehangatan dan kepedulian pada diri (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2011).

Berdasarkan uraian sebelumnya, disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah bentuk penerimaan diri terhadap penderitaan dan kondisi yang tidak diinginkan dengan memberi kebaikan serta menghargai diri sendiri.

b. Komponen *Self Compassion*

Menurut Neff (2011) terdapat tiga komponen dari *self-compassion* yakni:

a) *Self kindness*

Self kindness berarti memberi kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri serta tidak mengkritik diri maupun menilai diri secara negatif.

b) *Common humanity*

Common humanity yakni kemampuan untuk melihat pengalaman seseorang sebagai komponen dari pengalaman manusia yang lebih besar, dan bukan melihatnya sebagai sesuatu yang berbeda dan terisolasi

c) *Mindfulness*

Mindfulness ialah pandangan yang jernih dan penerimaan yang tidak menghakimi atas apa yang terjadi pada saat ini. Hal tersebut berarti tidak berfokus pada perasaan yang menyakitkan melainkan menyeimbangkan pikiran dan kesadaran saat ini.

Pada penelitian ini, teori acuan komponen *self-compassion* yang digunakan hanya dari satu tokoh yakni Neff. Hal itu dikarenakan teori tersebut merupakan teori yang paling sering digunakan pada penelitian-penelitian terdahulu dan terbaru serta masih relevan hingga saat ini. Penelitian yang dilakukan oleh Njotowibowo dan Engry (2023) yang berjudul “Pengaruh *self-compassion* terhadap tingkat *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia” menggunakan dasar teori dan komponen *self-compassion* dari Neff (2003). Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Zulfa dan Prastuti (2020) untuk melihat hubungan *self-compassion* dan *flourishing* turut menggunakan komponen *self-compassion* dari teori Neff (2003). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Suharsono dan Wismanto (2023) untuk meneliti *self-compassion* sebagai mediator hubungan antara dukungan sosial dengan *flourishing* turut mengacu pada teori Neff (2003).

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan komponen dari *self-compassion* meliputi *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* (Neff, 2011).

4. Peran Langsung Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Flourishing*

Dukungan sosial bisa didapatkan dari siapa saja, misalnya pasangan, keluarga, teman, terapis, ataupun kelompok komunitas (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial keluarga menjadi salah satu faktor berpengaruh terhadap *flourishing*. Individu yang *flourish* akan memiliki distress psikologis yang rendah dikarenakan adanya pengaruh dukungan sosial dari keluarga (Plooy *et al*, 2019). Dengan didapatkannya dukungan sosial keluarga dapat mengurangi stres yang dialami individu. Individu yang menerima dukungan sosial yang tinggi baik dari teman maupun keluarga akan lebih sehat secara fisik dan dapat hidup lebih lama dibandingkan dengan yang tidak menerima dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Adanya hubungan saling mendukung secara sosial dapat melindungi individu dari berbagai masalah kesehatan mental mulai dari stres ringan hingga kecenderungan untuk bunuh diri (Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000). Penelitian oleh Hogan, Linden, dan Najarian (2002) menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, banyak penelitian lain yang juga menunjukkan hasil serupa bahwa ketika individu

mendapatkan dukungan sosial maka mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gejala kecemasan atau depresi, serta secara keseluruhan memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Jensen *et al.*, 2014; Siedlecki *et al.*, 2014). Dukungan sosial keluarga memiliki beberapa aspek termasuk dukungan instrumental, penghargaan, informasi, dan emosional (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan emosional adalah dukungan yang berbentuk ekspresi empati dan kepedulian terhadap orang lain. Bentuk dukungan emosional bisa berupa mengakui dan menghargai usaha orang lain. Selain itu, dukungan emosional juga dapat ditunjukkan melalui ekspresi wajah, terjadinya peniruan dalam proses fisiologis dari otak ke tindakan tubuh dapat menyebarkan emosi yang menyenangkan kepada orang lain. Adanya dukungan emosional dapat menimbulkan kebahagiaan ataupun emosi positif lainnya pada sang penerima dukungan (Las Heras, Grau, & Rofcanin, 2023). Penerimaan dukungan sosial yang positif dapat membantu meningkatkan kesehatan individu, hal tersebut telah banyak dijelaskan pada penelitian terdahulu bahwa interaksi sosial dan *cardiac vagal tone* (aktivitas denyut jantung) saling menguatkan satu sama lain, sehingga ketika individu mempersepsikan bahwa ia menerima dukungan dan emosi positif dari orang lain maka dapat meningkatkan kinerja jantung sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik (Fredrickson, 2016).

Individu dapat dikatakan *flourish* antara lain jika memiliki emosi positif, kesehatan mental, serta fisik. Dengan demikian adanya dukungan secara emosional mampu membuat individu dalam meningkatkan *flourishing* dikarenakan adanya emosi positif yang diterima serta meningkatnya kesehatan fisik individu.

Dukungan informasi merupakan dukungan yang diberikan berbentuk penyampaian informasi, nasihat, ataupun saran kepada orang lain. Menurut Uchino (2004) dukungan informasi yang diberikan dapat membantu individu dalam mengendalikan situasi tidak nyaman yang sedang dialami. Dukungan informasi mampu membantu individu dalam meningkatkan kualitas kehidupannya, misalnya seperti pasien yang sedang sakit mendapatkan informasi mengenai penyembuhan penyakitnya melalui nasihat dari keluarga ataupun dokter (Sarafino & Smith, 2011). Dengan demikian perwujudan kualitas kehidupan melalui dukungan informasi dapat dikatakan mampu membantu individu dalam meningkatkan *flourishing*.

Terdapat dukungan lain yang juga secara tidak langsung berpengaruh pada *flourishing* yakni dukungan instrumental. Dukungan instrumental adalah dukungan secara langsung yang berbentuk materiil. Penelitian yang dilakukan oleh Dunn, Aknin, dan Norton (2008) menunjukkan bahwa membelanjakan uang untuk orang lain dalam bentuk hadiah ataupun sumbangan amal dapat meningkatkan kebahagiaan pada penerima maupun pemberi. Hal

tersebut menunjukkan bahwa menolong atau terlibat dalam perilaku prososial dapat mengarahkan individu untuk menjadi lebih positif. Berdasarkan hal tersebut dengan adanya emosi positif pasca diterimanya dukungan instrumental dapat membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan atau *flourishing*.

Dukungan lain yang dapat membantu individu untuk *flourish* adalah dukungan penghargaan. Dukungan penghargaan meliputi ekspresi dari apresiasi, penghargaan, dan sikap menerima yang didapat dari orang lain. Adanya perasaan dihargai memungkinkan individu untuk mencegah munculnya perasaan kesepian (*loneliness*). Heinz Kohut menyatakan bahwa *belongingness* atau perasaan diterima bermakna “manusia di antara manusia” yang berarti perasaan yang memungkinkan individu merasa dirinya terhubung dengan orang lain, tanpa adanya ikatan penghubung tersebut maka manusia tidak dapat mencapai potensi penuh dirinya sebagai manusia (Neff, 2011). Individu yang memiliki emosi negatif dan perasaan *loneliness* yang rendah dapat dikatakan sebagai individu yang *flourish*, dengan adanya dukungan yang berbentuk apresiasi dan penghargaan dapat membantu individu mengurangi emosi negatif tersebut hingga dapat mencapai *flourishing*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan memiliki dukungan sosial dapat meningkatkan *flourishing* individu.

5. Peran Tidak Langsung Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Flourishing* dengan *Self-Compassion* sebagai Mediator

Dukungan sosial keluarga dan *self-compassion* merupakan variabel-variabel yang berperan dalam peningkatan *flourishing* individu. Dukungan sosial keluarga mempunyai korelasi yang positif dengan *self-compassion* sehingga dengan adanya dukungan sosial maka dapat menumbuhkan *self-compassion* (Adil & Wulandari, 2022). Penelitian oleh Frenz, McHugh, dan Mosewich (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan afirmasi yang diberikan oleh rekan kerja dapat memfasilitasi meningkatnya *self-compassion* pada individu. Dukungan sosial mampu membantu individu untuk lebih menikmati hidup dan menciptakan pengalaman yang lebih positif serta meningkatkan perasaan antusias (Feeney & Collins, 2015). Individu yang menerima dukungan sosial akan mempengaruhi bagaimana cara individu tersebut dalam melihat diri mereka dan dunia di sekitar mereka sehingga dapat melindungi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Wilson, Weiss, & Shook, 2020). Dukungan sosial dari orang lain dapat membuat individu memiliki pikiran yang positif yang mampu meningkatkan *self-compassion* (Stallman, Ohan, & Chiera, 2018). Rofiqah (2023) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang tinggi akan dapat lebih mencintai dirinya dan memberi kebaikan pada dirinya sehingga mampu meningkatkan *self-compassion*.

Individu dengan *self-compassion* yang baik akan menjadi bahagia, puas akan kehidupannya, memiliki motivasi yang tinggi, mempunyai hubungan baik dengan orang sekitarnya, kesehatan fisik, serta lebih sedikit mengalami kecemasan dan depresi, sehingga dengan memiliki *self-compassion* mampu mengarahkan individu untuk sehat secara fisik dan mental dalam jangka waktu panjang serta meningkatkan kesejahteraan (Neff & Germer, 2018). Lebih lanjut, *self-compassion* juga dapat membantu individu untuk menjadi lebih kuat, lebih berdaya, dan lebih asertif (Stevenson & Allen, 2017). Menurut Finlay-Jones, Bluth, dan Neff (2023) salah satu cara dalam meningkatkan *flourishing* dan mencegah penderitaan yang terjadi di masa depan adalah dengan memiliki *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki tiga aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Penelitian oleh Satici, Uysal, dan Akin (2013) menunjukkan bahwa komponen *self-compassion* yang meliputi *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berkorelasi positif terhadap tingkat *flourishing*.

Self-kindness berarti memberi kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri serta tidak mengkritik diri maupun menilai diri secara negatif. Menerapkan *self-kindness* sama halnya dengan memberi kebaikan pada diri sendiri tanpa syarat, individu dapat merangkul pengalaman sesulit apapun sehingga dapat menghindari munculnya ketakutan serta pikiran yang negatif yang pada akhirnya akan menumbuhkan kondisi pikiran yang positif seperti kebahagiaan dan optimisme (Neff, 2011).

Tumbuhnya kebahagiaan (*happiness*) dan emosi positif merupakan ciri individu yang memiliki *flourishing*, sehingga dengan adanya hal tersebut dapat membantu individu dalam meningkatkan *flourishing*.

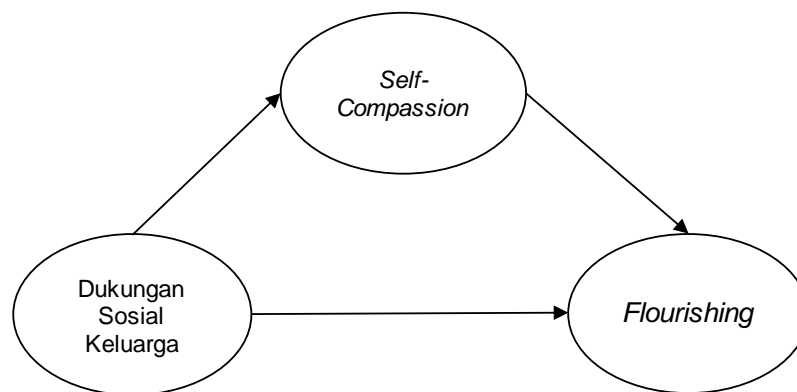
Selain itu, individu dapat dikatakan memiliki *flourishing* jika mampu memaknai kehidupannya (*meaning in life*). Hal itu berkaitan dengan ciri individu yang memiliki *self-compassion* yakni *common humanity*. Adapun pemaknaan *common humanity* adalah bagaimana individu memandang ketidaksempurnaan dari diri manusia, bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna dan pengalaman kegagalan tentunya akan dirasakan semua manusia di dunia (Neff, 2011). Kemampuan untuk memaknai *common humanity* dapat membantu individu dalam mengurangi bahkan mencegah munculnya emosi negatif dalam diri sehingga dapat membantu individu untuk *flourishing*.

Sama halnya dengan *common humanity*, penerapan *mindfulness* juga mampu mencegah munculnya pemikiran dan perasaan negatif individu. Mampu menerapkan *mindfulness* berarti individu tersebut mampu untuk menerima kenyataan yang terjadi dengan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, tidak lebih dan tidak kurang, serta berfokus dengan kondisi saat (Neff, 2011). Pemikiran yang *mindful* membuat individu untuk lebih sadar dengan kondisi saat ini dan tidak mengkhawatirkan sesuatu yang belum tentu terjadi sehingga individu secara tidak langsung akan mengembangkan pemikiran yang positif (Neff, 2011). Pemikiran yang positif akan memunculkan emosi yang

positif pula dengan demikian menerapkan *mindfulness* juga dapat membantu individu untuk mencapai *flourishing*.

Penelitian oleh Ryan dan Deci (2000) menyatakan bahwa individu yang berhasil memiliki *flourishing* yang baik dikarenakan memiliki *self-compassion* dan *self esteem* yang tinggi. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Hanifa (2023) yang menunjukkan bahwa *flourishing* dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh *self-compassion*. Hal ini mengimplikasikan bahwa mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi juga akan memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi.

Penelitian oleh Jeon, Lee, dan Kwon (2016) menunjukkan bahwa dengan meningkatkan dukungan sosial maka *self-compassion* pada individu juga akan meningkat dan pada akhirnya akan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Penelitian oleh Rofiqah (2023) menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *self-compassion* dan pengaruhnya terhadap *flourishing* sehingga individu akan merasa bahagia, puas akan kehidupannya, serta rendahnya emosi negatif sehingga akan sedikit mengalami tekanan psikologis. Dengan demikian adanya dukungan sosial yang tinggi akan meningkatkan *self-compassion* serta dapat meningkatkan *flourishing* pula. Berdasarkan uraian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan individu dapat meningkatkan *flourishing* dengan cara meningkatkan dukungan sosial yang diperantarai oleh *self-compassion*.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Konseptual Penelitian

F. Hipotesis

1. Ada peran langsung dukungan sosial keluarga terhadap *flourishing* pada istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh
2. Ada peran tidak langsung dukungan sosial keluarga terhadap *flourishing* melalui mediator *self-compassion* pada istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh