

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan atau perkawinan menurut Undang-undang Perkawinan Republik Indonesia tahun 1974 ialah “ikatan lahir bathin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa”. Perkawinan merupakan sebuah perjanjian legal yang diikuti dengan adanya hubungan afektif antara dua individu yang saling berbagi kehangatan fisik dan emosional, tanggung jawab, dan finansial (Olson, 2010). Pernikahan dipandang sebagai penyatuan dua pribadi yang memiliki keunikan, dengan personal memiliki latar belakang serta pengalaman yang berbeda (Santrock, 2002). Di dalam pernikahan terjadi penyatuan antara dua orang yang saling merindukan, membutuhkan, memberi dukungan, dorongan, dan saling melayani serta saling menginginkan kebersamaan yang diwujudkan dalam kehidupan yang dinikmati bersama (Gunarsa, 2003).

Pasangan yang menikah memiliki keinginan untuk menjalani kehidupan pernikahan dan membangun keluarga bersama dengan lebih baik dan pernikahan dapat dikatakan ideal bilang pasangan dapat menetap bersama (Nastiti & Wismanto, 2017). Pada kenyataannya, meningkatnya kebutuhan hidup membuat pasangan yang menjalin hubungan pernikahan terdorong untuk memenuhi kebutuhan

hidupnya yang menyebabkan banyak pasangan suami istri memutuskan untuk tinggal terpisah demi memenuhi kebutuhan tersebut dan akhirnya menjalani hubungan pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage* (Purwanto, Arisanti dan Atmasari, 2019).

Long Distance Marriage atau pernikahan jarak jauh terjadi ketika pasangan suami istri harus tinggal terpisah secara jarak dan fisik karena kondisi yang disebabkan adanya tuntutan ekonomi, pekerjaan ataupun Pendidikan (Pistole, 2010). Pernikahan jarak jauh adalah hubungan pernikahan di mana pasangan suami istri tidak berada di tempat yang sama atau tinggal di tempat yang terpisah (Margiani & Ekayati, 2013). *Long distance marriage* merupakan hubungan pernikahan yang mengharuskan suami dan istri terpisahkan oleh jarak namun tetap mempertahankan hubungan walaupun adanya keterbatasan dalam melakukan kontak fisik (Arifin, Rini, & Pratitis, 2023). Menurut Gerstel dan Gross (1982) pernikahan jarak jauh merupakan sebuah kondisi di mana pasangan suami istri tinggal terpisah atas kesepakatan bersama dikarenakan tuntutan pekerjaan selama minimal tiga malam dalam satu minggu selama tiga bulan. Mempertahankan pekerjaan, pendapatan, peluang kerja dan karir merupakan alasan pasangan suami istri sepakat untuk menjalani pernikahan jarak jauh (Ferk, 2005).

Menurut Gerstel & Gross (1982) ada beberapa karakteristik dari pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, yang pertama adalah tinggal di rumah yang terpisah selama minimal tiga bulan sampai

14 tahun. Kedua, jarak yang memisahkan pasangan kurang lebih 40KM-2700KM. Ketiga, adanya variasi dalam waktu yang dihabiskan. Salah satu pasangan tinggal di rumah utama dan pasangan lain tinggal di tempat lain, yang terakhir yaitu adanya variasi dalam pertemuan dengan periode waktu yang berbeda-beda. Beberapa diantaranya memutuskan untuk bertemu pada akhir pekan. Terdapat dua jenis tipe pasangan dalam pernikahan jarak jauh, yaitu *adjusting couple* dan *established couple* (Gross, 1980). *Adjusting couple* merupakan pasangan dengan yang menjalani pernikahan dengan usia pernikahan yang belum lama sekitar 0-5 tahun. Pasangan ini belum memiliki anak ataupun sudah memiliki anak yang berusia batita maupun balita. *Established couple* merupakan pasangan dengan usia pernikahan di atas 5 tahun, tidak memiliki anak ataupun memiliki anak yang sudah besar atau remaja.

Grestel & Gross (1982) menyatakan bahwa pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh mengalami permasalahan yang berbeda dengan pasangan suami istri yang tinggal bersama yaitu terkait permasalahan komunikasi, kurangnya dukungan saat mengambil keputusan, lelah menjalani peran, pekerjaan yang mengganggu waktu untuk berkumpul, durasi perpisahan, dan kurangnya kebersamaan. Pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh juga memiliki tantangan yang berbeda yaitu adanya permasalahan komunikasi yang tidak baik, kehilangan kesempatan dalam mengasuh dan memiliki anak, rasa curiga, ketidakjujuran dan rasa tidak percaya yang dapat menyebabkan timbulnya

perselingkuhan (Kariuki, 2014). Suami istri yang tidak tinggal serumah menyebabkan kurangnya waktu bersama sehingga kurang mampu mengenali sifat dan kebiasaan satu sama lain (Suwartini & Casmini, 2019). Menurut Scott (2002) hubungan pernikahan jarak jauh merupakan tipe hubungan yang cenderung tidak stabil, sulit dan memiliki resiko yang tinggi untuk bercerai. Sejalan dengan artikel Radar Tv Lampung pada 4 Januari 2023 yaitu terjadi peningkatan kasus perceraian di Lampung Utara hingga 1000 kasus pada tahun 2022 di mana kasus perceraian banyak disebabkan oleh LDR dan perselingkuhan (Radar Tv Lampung, 2023).

Pernikahan jarak jauh juga dialami oleh pasangan tentara yang berada di Yonif 410/Alugoro, Blora. Tentara Nasional Indonesia (TNI) memiliki tanggung jawab dan kewajiban untuk melindungi negara dan harus siap apabila diberi tugas di berbagai wilayah dan meninggalkan keluarga seperti istri dan anak. Menjadi seorang istri TNI-AD harus siap dengan dampak negatif dari penugasan suami yaitu berpisah dalam kurun waktu yang lama seperti satu sampai dua tahun yang akan berdampak pada keharmonisan pernikahan (Prakash, dkk, 2011). Menurut Stafford (2005), pasangan yang sudah menikah namun tinggal berjauhan akan menghadapi berbagai macam masalah psikologis seperti perasaan ragu atas hubungan mereka, kesepian, kekhawatiran yang menyebabkan emosi menjadi tidak stabil.

Beberapa hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa perempuan menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menjalani pernikahan

jarak jauh. Margiyani & Ekawati (2013) menemukan bahwa istri dalam menjalani pernikahan jarak jauh menanggung beban berat yang hampir sama seperti orang tua tunggal dikarenakan harus bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga seorang diri. Berdasarkan hasil penelitian lain, perempuan merasa lebih kurang bahagia dalam pernikahan dibandingkan dengan laki-laki (Stevenson & Wolfers, 2009). Hal ini dikarenakan perempuan lebih emosional dibandingkan laki-laki sehingga istri lebih menanggung beban tanggung jawab emosional dalam hubungan dibanding laki-laki (Potuchek, dalam Lascoco & Walzer, 2013). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nastiti & Wismanto (2017) bahwa pada 3 istri TNI yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh tidak merasakan kepuasan dalam pernikahan disebabkan oleh berbagai aspek seperti finansial maupun hubungan seksual. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afdal, dkk (2021) didapatkan hasil bahwa 1 dari 4 istri yang melakukan pernikahan jarak jauh merasa tidak bahagia dengan pernikahannya.

Lester (2010) melakukan penelitian pada 163 istri tentara dan menemukan bahwa para istri tentara mengalami peningkatan dalam depresi dan kecemasan. Kecemasan juga menjadi dampak dari istri tentara yang ditinggal penugasan oleh suami (Andari & Pradana, 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti, Ratnawati dan Fevriasanti (2016) menyimpulkan bahwa 7 orang istri TNI yang ditinggal tugas oleh suami mengalami beberapa permasalahan seperti adanya perasaan

khawatir, kesulitan menggantikan peran ayah bagi anak, dan merasa sulit beradaptasi. Mijilputri (2015) juga menyatakan bahwa istri yang berpisah tempat tinggal dengan suaminya merupakan pengalaman yang menyakitkan dan memengaruhi kehidupan sehingga dapat menyebabkan stress pada istri. Hal ini menunjukkan bahwa istri lebih merasakan emosi negatif dibanding positif saat menjalani pernikahan jarak jauh yang menyebabkan istri cenderung memiliki *flourishing* yang kurang.

Flourishing adalah istilah yang sama dengan kesejahteraan mental yang tinggi (Huppert & So, 2013). *Flourishing* adalah tercapainya kesejahteraan yang tinggi pada individu yang ditandai dengan adanya tujuan hidup, penerimaan terhadap potensi diri, realisasi potensi diri untuk kebaikan, kemampuan untuk berkontribusi pada masyarakat serta adanya rasa puas dan kebahagiaan dalam hidup (Sekarini, Hidayah, & Hidayati, 2020). *Flourishing* merupakan keadaan dinamis dan optimal yang dialami individu dalam memaksimalkan beberapa segi psikososial yang timbul sehingga dapat diukur, berkembang, dan berkelanjutan (Butler & Kern, 2016).

Menjadi istri seorang TNI-AD bukanlah hal yang mudah, sehingga sangat penting bagi seorang istri TNI-AD untuk memiliki tingkat *flourishing* yang baik dalam menjalani pernikahan jarak jauh. Peran istri TNI-AD tidak lepas dari kewajiban suami sehingga kesejahteraan atau *flourishing* harus diperhatikan (Numbers, dkk, 2011). Hal ini dikarenakan individu yang memiliki *flourishing* yang tinggi akan berfungsi secara optimal, menyadari

potensi yang dimiliki, berusaha untuk berkontribusi pada kehidupan sosial dan seimbang dalam aspek positif maupun negatif (Satici, Uysal, & Akin, 2013). Individu dikatakan memiliki *flourish* ketika individu tersebut mampu mencapai tingkatan *psychological well being* dan *social well being* secara bersamaan (Diener dkk, 2010). Menurut Mujamiasih (2013) istri harus memiliki kesejahteraan yang baik untuk mempertahankan pernikahan jarak jauh. Pasangan suami istri yang memiliki tingkat kesejahteraan atau *flourishing* yang baik akan banyak merasakan emosi positif seperti senang, bahagia, dan puas dibandingkan merasakan emosi negatif (Dana & Afdal, 2022). Myers & Diener (1995) menyatakan bahwa Individu dengan tingkat *flourishing* yang baik akan lebih mampu mengelola emosi mereka dan merespon peristiwa hidup yang berbeda dengan bijaksana. Sebaliknya, individu dengan tingkat *flourishing* yang kurang akan memiliki pandangan hidup yang lebih pesimis atau negatif yang berujung pada munculnya emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan hingga depresi. Individu yang memiliki *flourishing* akan mampu mengelola dirinya dalam situasi stress maka pernikahannya cenderung lebih stabil dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kemampuan mengelola stress (Ellison,1991).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 22 dan 24 Agustus 2023 pada 3 orang subjek yang merupakan istri yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 2 dari 3 subjek diindikasikan memiliki tingkat *flourishing* yang kurang.

Subjek pertama berinisial W merupakan seorang PNS. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil bahwa W memiliki *flourishing* yang kurang. Hal ini terlihat dari tidak terpenuhinya beberapa aspek-aspek *flourishing*. W sudah mengetahui akan menjalani pernikahan jarak jauh saat awal menikah, namun saat menjalaninya merasa sedih dan tidak bersemangat ketika menjalani pernikahan jarak jauh (*positive emotion*). Subjek merasa hidup sendirian walaupun sudah menikah. Adanya perasaan bingung dan masih meraba-raba akan seperti apa hubungannya di masa depan. Keduanya hanya bisa bertemu dengan pasangan selama satu kali dalam satu bulan. Walaupun bisa dengan mudah melakukan komunikasi, subjek merasa sedih karena tidak bisa bertemu langsung. subjek merasa sangat berat menjalani pernikahan jarak jauh ketika sedang hamil. Subjek merasa sulit dalam menjalani pernikahan jarak jauh. Merasa sedih karena melakukan segala sesuatu sendirian terhadap hal-hal yang bisa dilakukan secara bersama-sama dengan pasangan (*loneliness*). Ada momen yang dirasa kurang ketika menjalani pernikahan jarak jauh seperti melihat tumbuh kembang anak, yang sebaiknya diasuh berdua namun tidak bisa karena terpisah oleh jarak (*accomplishment*). Subjek juga merasakan kelelahan karena harus mengasuh anak sendirian (*health*). Subjek merasa sangat tidak bahagia dengan kehidupannya dan berharap untuk bisa mengakhiri pernikahan jarak jauh dan tinggal bersama dengan pasangan.

Subjek kedua berinisial P merupakan seorang ibu rumah tangga. Sejak awal menikah subjek sudah mengetahui akan menjalani pernikahan

jarak jauh. Hasil wawancara menunjukkan bahwa P memiliki *flourishing* yang kurang. Hal ini terlihat dari P yang cenderung lebih merasakan emosi negatif dibandingkan emosi positif. P sering merasa takut dan cemas dan merasa kesepian saat berada sendirian di rumah (*loneliness*). Pada aspek kesehatan, karena lebih sering menghabiskan waktu di rumah saja membuat berat badan subjek bertambah dan menjadi mudah lelah walau mengerjakan pekerjaan yang ringan.

Subjek ketiga berinisial R memiliki pandangan yang berbeda dalam menjalani pernikahan jarak jauh. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil bahwa R memiliki *flourishing* yang baik yang terlihat dari terpenuhinya beberapa aspek pada *flourishing*. R sudah mengetahui sejak awal akan menjalani pernikahan jarak jauh, pada awal pernikahan memang terasa sulit, namun setelah sekian lama menjalani pernikahan jarak jauh, R merasa sudah menikmati kehidupannya saat ini dan mendapat banyak pembelajaran dalam kehidupan (*meaning in life*). R mensyukuri kehidupannya saat ini dan menjalaninya dengan bahagia dan sebaik-baiknya (*positive emotion*). R juga aktif sebagai pengurus di organisasi Persit (Persatuan Istri Tentara) yang membuat hubungan subjek dengan lingkungannya baik dan tidak merasakan kesepian (*loneliness*). Walaupun jauh dari suami, R juga menyempatkan untuk mengunjungi suami saat hari libur (*relationship*).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa 2 dari 3 subjek memiliki *flourishing* yang kurang. Hal ini terlihat dari tidak

terpenuhinya beberapa aspek *flourishing* seperti kurangnya emosi positif, *loneliness*, *health*, *accomplishment* dan *relationship*. Sementara itu 1 subjek diindikasikan memiliki *flourishing* yang baik. Hal ini terlihat dari terpenuhinya beberapa aspek *flourishing*, seperti *positive emotion*, *meaning in life*, *relationship*, *loneliness* yang rendah.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *flourishing*, yaitu religiusitas, *self-compassion*, dukungan sosial, kesabaran, kepribadian dan situasional (Francis & Lester, 1997; Schotanus-Dijkstra, 2016; Bulbul & Izgar, 2017; Zulfa & Prastuti, 2020; Njotowibowo & Engry, 2023). Menurut Huber dan Huber (2012) religiusitas adalah intensitas seseorang dalam melaksanakan perintah agama. Individu dengan kepercayaan spiritual akan lebih memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi dibandingkan yang tidak memiliki. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Francis & Lester (1997) terhadap mahasiswa beragama Kristen, Islam, dan Yahudi ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara religiusitas terhadap *flourishing*. Hasil penelitian Myers (2000) didapatkan hasil bahwa individu yang aktif secara religius memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih tinggi yang mengartikan bahwa kebahagiaan seseorang bergantung pada keyakinan terhadap Tuhan.

Religiusitas secara langsung berhubungan dengan *self-compassion*. Beberapa penelitian mengatakan bahwa religiusitas dapat meningkatkan *self-compassion* (Akin & Akin, 2007; Ghorbani, dkk, 2012;

Ramadhanti, 2017; Harianti, 2021; Ni'mah & Nuryanti, 2022; Hikam, 2022; dan Nailulzahwajar & Takwin, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *self-compassion*, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah *self-compassion* yang dirasakan oleh individu. Religiusitas dapat digunakan sebagai kontrol untuk mengendalikan perilaku. Hal ini serupa dengan *self-compassion*, di mana individu yang mampu menerima kekurangan dan kegagalan dalam hidup dapat mengendalikan pikiran dengan cara yang positif terhadap segala sesuatu yang hadir (Sandy, dkk, 2023). Individu dengan religiusitas yang baik akan berpengaruh positif pada dirinya seperti mampu menyayangi dirinya ketika menghadapi kegagalan dalam hidup yang dapat memunculkan *self-compassion* pada dirinya (Rahmah, 2020). Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan dapat menerima keadaan mereka dengan memercayai rencana Tuhan yang akhirnya hal ini dapat meningkatkan *self-compassion* (Ni'mah & Nuryanti, 2022).

Self-Compassion merupakan kemampuan menerima diri secara positif saat menghadapi kegagalan dalam hidup Neff (2003). Pada penelitian yang dilakukan oleh Njotowibowo dan Engry (2023), didapatkan hasil bahwa *Self-Compassion* dapat memengaruhi tingkat *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Hanifa (2023) juga didapatkan hasil yang sama yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *flourishing* pada *emerging*

adults yang pernah melakukan *upward social comparison* di Instagram. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Prastuti (2020), terbukti bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *flourishing*, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *flourishing* yang dialami individu. Selain itu, Dengan demikian maka *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *flourishing*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memilih untuk meneliti terkait “Peran Religiusitas Terhadap *Flourishing* dengan *Self-Compassion* sebagai Mediator Pada Istri TNI-AD yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh”. Kebaruan penelitian ini terletak pada *self-compassion* sebagai mediator antara religiusitas dengan *flourishing*. Penelitian terdahulu membahas hubungan antara religiusitas dengan *flourishing* dan juga hubungan *self-compassion* dengan *flourishing*, namun belum ada penelitian yang meneliti terkait peran religiusitas terhadap *flourishing* dengan *self-compassion* sebagai mediator pada istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Peran Religiusitas Terhadap *Flourishing* dengan *Self-Compassion* sebagai Mediator Pada Istri TNI-AD yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

C. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu psikologi terutama psikologi klinis yang berkaitan dengan Peran Religiusitas Terhadap *Flourishing* dengan *Self-Compassion* sebagai Mediator Pada Istri TNI-AD yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

2. Secara Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan:

- a. Mampu untuk menjadi bahan informasi kepada para istri, keluarga dan masyarakat, terutama bagi mereka yang menjalani pernikahan jarak jauh.
- b. Mampu menjadi bahan informasi dan evaluasi terhadap institusi agar memberikan pendampingan psikologis kepada istri tentara yang kurang merasakan *flourishing*
- c. Mampu menjadi bahan pembelajaran bagi praktisi atau ilmuwan psikologi yang tertarik dengan pembahasan terkait *flourishing* pada istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh.

D. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sekarini (2023) yang berjudul “Pengaruh Stresor dan Kebersyukuran terhadap *Flourishing* pada Dewasa Awal”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa coping stress dan kebersyukuran mampu meningkatkan *flourishing* pada dewasa awal. Penelitian yang dilakukan Sekarini (2023) memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada subjek penelitian dan juga variabel bebas yang digunakan. Sekarini (2023) menggunakan variabel stressor dan kebersyukuran sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini menggunakan religiusitas dan *self-compassion*. Selain itu subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya juga berbeda yaitu dewasa awal, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Azzara (2023) yang berjudul “Peran Dukungan Sosial Keluarga, *Internal Locus of Control*, dan Konsep Diri Terhadap *Flourishing* Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Yogyakarta”. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa dukungan sosial keluarga, internal *locus of control*, dan konsep diri dapat meningkatkan *flourishing* pada ibu yang memiliki anak kebutuhan khusus (ABK) di Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan Azzara (2023) memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada subjek penelitian

dan juga variabel bebas yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Azzara (2023) menggunakan dukungan sosial keluarga, internal *locus of control* dan konsep diri sebagai variabel bebas, sedangkan pada penelitian ini menggunakan religiusitas dan *self-compassion*. Selain itu, subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah ibu yang memiliki ABK, sedangkan subjek penelitian ini adalah istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mariana (2023) dengan judul “Pengaruh *Character Strength*, *Resilience* dan Religiusitas Terhadap *Flourishing* Pada Guru Sekolah dasar Berstatus Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lubuk Begalung Padang”. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa *character strength*, *resilience* dan religiusitas memengaruhi *flourishing*. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel penelitian yaitu *character strength* dan resiliensi dan juga subjek penelitian yang menggunakan guru PNS di SD Kecamatan Lubuk Begalung Padang
4. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sekarini, Hidayah, dan Nurhayati (2020) mengenai “Konsep Dasar *Flourishing* Dalam Psikologi Positif” Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dan pada penelitian yang akan dilaksanakan peneliti menggunakan metode kuantitatif.

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”. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel dan subjek penelitian. Jannah (2019) menggunakan variabel kesabaran dan PTG sebagai mediator dan subjeknya mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian ini menggunakan religiusitas dan *self-compassion* sebagai variabel bebas dengan subjek adalah istri tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh.
6. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rositawati (2017) yang melakukan penelitian “Pelatihan Sabar-syukur untuk Meningkatkan *Flourishing* Mahasiswa Profesi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan”. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa pelatihan sabar dan syukur yang diberikan efektif untuk meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa magister psikologi profesi Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian yang dilakukan Rositawati (2017) memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel dan subjek penelitian. Rositawati (2017) menggunakan pelatihan sabar-syukur sebagai variabel bebas sedangkan pada penelitian ini menggunakan religiusitas dan *self-compassion*. Selanjutnya penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa profesi psikologi UAD sebagai subjek, sedangkan pada penelitian

ini subjeknya adalah istri TNI-AD yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh.

Berdasarkan uraian sebelumnya, kebaruan penelitian ini terletak pada *self-compassion* sebagai mediator antara religiusitas dengan *flourishing*. Beberapa penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara beberapa variabel lain seperti religiusitas, *self-compassion*, kebersyukuran, coping stress, dukungan sosial, *character strength*, *resilience*, *locus of control* dan *post traumatic growth* terhadap *flourishing*, namun belum ada penelitian yang meneliti terkait peran *self-compassion* sebagai mediator antara religiusitas dengan *flourishing*. Subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu juga beragam seperti orang tua anak ABK, Guru SD, dewasa awal, mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa profesi psikologi UAD, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan Istri Tentara yang menjalani pernikahan jarak jauh sebagai subjek.

E. Landasan Teori

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

a. Pengertian *Flourishing*

Kata *flourish* berasal dari bahasa latin yaitu *flor* yang berasal dari *flower* yang artinya bunga dan *Bhlo* yang artinya *blooming* atau berkembang (Gokcen, Heffron, & Attree 2012). *Flourishing* merupakan sebuah kondisi optimal yang dialami oleh individu akibat kemampuan individu dalam mengembangkan fungsi psikososial secara penuh dan baik (Butler & Kern, 2016). Seligman (2012) menjelaskan bahwa *flourishing* merupakan suatu kondisi di mana individu mampu berkembang dan berfungsi dengan sepenuhnya.

Fowers (2002) menambahkan bahwa *flourishing* merupakan keadaan individu yang dapat berkembang secara penuh yang meliputi pada aspek afektif, kognitif, perilaku, sosial, politik. Sedangkan menurut Hupert dan So (2009) *flourishing* merupakan sebuah gabungan dari pengalaman hidup individu yang baik, ada perasaan positif dan mampu berfungsi secara optimal. Diener (2010) menyatakan bahwa individu akan bisa mencapai *flourish* jika bisa mencapai *psychological well-being* dan *well-being* yang baik dalam waktu yang bersamaan.

Dari uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* merupakan keadaan optimal yang dialami individu dikarenakan adanya perkembangan kemampuan dalam menjalankan fungsi psikososial dengan baik.

b. Aspek-aspek *Flourishing*

Seligman (2011) mengemukakan bahwa *flourishing* terdiri dari lima aspek yaitu:

1) Positive emotion (emosi positif)

Emosi positif merupakan bagian penting dari *well-being*, kebahagiaan dan emosi positif lainnya. Emosi positif akan membantu individu dalam menghadapi tantangan atau peristiwa yang tidak menyenangkan agar tidak berlarut dalam kesedihan (Christianto, 2018)

2) Engagement (keterlibatan)

Merupakan keadaan di mana individu fokus pada suatu kegiatan dan merasa senang dengan hal yang sedang dikerjakan dan akan merasakan emosi positif ketika terlibat sepenuhnya dengan apa yang sedang dilakukannya.

3) Relationship (hubungan)

Hubungan sosial yang baik merupakan kondisi di mana individu mampu menjalin interaksi yang positif dengan orang lain

dan lingkungannya. Hubungan sosial berkaitan dengan berkurang emosi negatif dan dapat meningkatkan emosi positif *Meaning* (kebermaknaan)

Kebermaknaan dalam hidup berarti memiliki arah dan tujuan dalam hidup dan merasa bahwa hidup berharga dan bermanfaat (Butler & Kern, 2013). Individu yang memiliki kebermaknaan dalam hidup yang positif sejalan dengan kesehatan fisik yang baik dan kepuasan hidup yang tinggi

4) *Accomplishment* (prestasi)

Mendapatkan sebuah prestasi atau pencapaian merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang utama dan hal ini dapat menimbulkan kesejahteraan (Ryan & Deci, 2000)

Butler dan Kern (2016) mengembangkan aspek yang disusun oleh Seligman (2011) PERMA menjadi beberapa aspek lain, yaitu:

1) *Positive Emotion* (emosi positif)

Emosi positif merupakan bagian penting dari *well-being*, kebahagiaan dan emosi positif lainnya. Emosi positif akan membantu individu dalam menghadapi tantangan atau peristiwa yang tidak menyenangkan agar tidak berlarut dalam kesedihan (Christianto, 2018)

2) *Engagement* (keterlibatan)

Merupakan keadaan di mana individu fokus pada suatu kegiatan dan merasa senang dengan hal yang sedang dikerjakan dan akan merasakan emosi positif ketika terlibat sepenuhnya dengan apa yang sedang dilakukannya.

3) *Relationship* (hubungan)

Hubungan sosial yang baik merupakan kondisi di mana individu mampu menjalin interaksi yang positif dengan orang lain dan lingkungannya. Hubungan sosial berkaitan dengan berkurang emosi negatif dan dapat meningkatkan emosi positif

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

Kebermaknaan dalam hidup berarti memiliki arah dan tujuan dalam hidup dan merasa bahwa hidup berharga dan bermanfaat (Butler & Kern, 2013). Individu yang memiliki kebermaknaan dalam hidup yang positif sejalan dengan kesehatan fisik yang baik dan kepuasan hidup yang tinggi
Accomplishment (pencapaian/prestasi)

Mendapatkan sebuah prestasi atau pencapaian merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang utama dan hal ini dapat menimbulkan kesejahteraan pada diri individu (Ryan & Deci, 2000)

5) *Health* (Kesehatan)

Kesehatan merupakan komponen yang penting dalam konsep *flourishing*. Dengan mengukur perasaan individu terkait kesehatan subjektif seperti merasa sehat dan nyaman

6) *Negative Emotion* (kurangnya emosi negatif)

Emosi negatif menggerakkan individu bertindak seoptimal mungkin dalam menyelesaikan masalah. Emosi negatif dalam PERMA *Profiler* mengukur perasaan manusia seperti sedih, cemas dan marah.

7) *Loneliness* yang rendah (keseharian)

Merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dialami oleh individu akibat kurangnya keintiman dalam hubungannya dengan orang lain

8) *Happiness* (kebahagiaan)

Merupakan kondisi positif dan evaluasi subjektif individu mengenai keseluruhan hidupnya. Kebahagiaan merupakan kondisi individu yang merasakan emosi positif seperti rasa senang, sejahtera dan kepuasan karena terpenuhinya harapan dari individu (Hurlock, 1997).

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* tercermin dalam sembilan aspek menurut Butler dan Kern (2016) yaitu *positive emotion, engagement, relationship/ positive relationship, meaning, accomplishment, health*, kurangnya *negative emotion, Loneliness* yang rendah, dan *Happiness*. Hal ini mengacu

pada penelitian Hone (2014) yang menunjukkan bahwa skala *flourishing* Butler dan Kern (2016) memiliki validitas yang tinggi diantara pengukuran aspek skala *flourishing* ahli lain.

c) Faktor-faktor yang Memengaruhi *Flourishing*

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *flourishing* pada individu antara lain, yaitu:

1) Religiusitas

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *flourishing* (Francis & Lester 1997; Zulfa & Prastuti, 2020). Menurut Huber dan Huber (2012) religiusitas adalah intensitas seseorang dalam melaksanakan perintah agama. Individu yang memiliki kepercayaan spiritual yang baik akan lebih mampu memiliki *flourishing* yang tinggi dibandingkan yang tidak memiliki. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Francis & Lester (1997) terhadap mahasiswa beragama Kristen, Islam, dan Yahudi ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara religiusitas terhadap *flourishing*.

2) *Self Compassion*

Self compassion merupakan faktor penting dalam kesehatan mental dan prediktor *well-being* (Soysa & Wilcomb, dalam Zulfa & Prastuti, 2020). *Self-Compassion* merupakan kemampuan menerima diri secara positif saat menghadapi kegagalan dalam

hidup Neff (2003). Pada penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Prastuti (2020), terbukti bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *flourishing*, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *flourishing* yang dialami individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Njotowibowo dan Engry (2023), didapatkan hasil bahwa *Self-Compassion* dapat memengaruhi tingkat *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Dengan demikian maka *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *flourishing*.

3) Kesabaran

Kesabaran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *flourishing* (Bulbul & Izgar, 2017). Kesabaran menurut Subandi (2011) dapat merepresentasikan beberapa hal, antara lain pengendalian diri, menerima tanggung jawab dalam menyelesaikan masalah, mampu menahan penderitaan dalam menghadapi kesulitan, merasakan kepahitan hidup tanpa mengeluh, pantang menyerah, memiliki usaha yang keras, serta ulet dan gigih dalam mencapai tujuan Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rositawati (2017) didapatkan bahwa pelatihan sabar-syukur efektif untuk meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan. Dengan demikian kesabaran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *flourishing*

4) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diterima dari individu maupun kelompok dalam bentuk rasa nyaman, kepedulian, dan dukungan (Sarafino, 2008). Sumber dukungan dapat bersumber dari keluarga maupun teman sebaya ataupun teman kerja (Santrock, 2005). Beberapa penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap *flourishing* (Ridha, 2022; Yudha & Urbayatun, 2020; Pluooy, 2019)

5) Kepribadian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra, dkk (2016) didapatkan bahwa kepribadian merupakan faktor yang memengaruhi *flourishing*. Individu dengan kepribadian *conscientiousness* yang tinggi maka cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan kepribadian neurotisme, semakin tinggi kecenderungan neurotisme yang dimiliki individu maka akan semakin rendah tingkat *flourishing* yang dimilikinya.

6) Faktor Situasional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra, dkk (2016), didapatkan bahwa faktor situasional seperti dukungan sosial dan peristiwa kehidupan merupakan faktor yang memengaruhi *flourishing*. Dukungan sosial dan peristiwa kehidupan

yang positif berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan *flourishing*.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing* adalah kesabaran, religiusitas, *self-compassion*, dukungan sosial, kepribadian, dan kondisi situasional.

d) Istri TNI-AD yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Menurut Gerstel dan Gross (1982) pernikahan jarak jauh merupakan sebuah kondisi di mana pasangan suami istri tinggal terpisah atas kesepakatan bersama dikarenakan tuntutan pekerjaan selama minimal tiga malam dalam satu minggu selama tiga bulan. Mempertahankan pekerjaan, pendapatan, peluang kerja dan karir merupakan alasan pasangan suami istri sepakat untuk menjalani pernikahan jarak jauh (Ferk, 2005).

Gerstel & Gross (1982) menjelaskan beberapa karakteristik pada pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, yaitu:

- a. Tinggal di rumah terpisah selama minimal tiga bulan sampai 14 tahun
- b. Jarak yang memisahkan pasangan kurang lebih 40 KM – 2700 KM.

- c. Adanya variasi dalam waktu yang dihabiskan. Salah satu pasangan tinggal di rumah utama dan pasangan lain tinggal di tempat lain
- d. Adanya variasi dalam pertemuan dengan periode waktu yang berbeda-beda. Beberapa diantaranya memutuskan untuk bertemu pada akhir pekan.

Pernikahan jarak jauh juga dialami oleh pasangan Tentara Nasional Indonesia (TNI). Tentara Nasional Indonesia (TNI) memiliki tanggung jawab dan kewajiban untuk melindungi negara dan harus siap apabila diberi tugas di berbagai wilayah dan meninggalkan keluarga seperti istri dan anak. Keluarga tentara memiliki kemungkinan untuk melakukan perpindahan tempat atau berpindah tugas setiap beberapa tahun sekali (Hosek dkk, 2007).

2. Religiusitas

a. Pengertian Religiusitas

Menurut Huber dan Huber (2012) religiusitas adalah intensitas seseorang dalam melaksanakan perintah agama. Religiusitas merupakan keberagaman yang mencakup berbagai aspek seperti ketika seseorang melakukan ritual, ibadah, dan aktivitas lain yang didukung oleh kekuatan supranatural (Ancok & Suroso, 2005). Religiusitas merupakan bentuk kepercayaan berupa penghayatan dalam kehidupan sehari-hari (Glock & Stark, 1969).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah keyakinan individu kepada Tuhan yang diwujudkan dalam bentuk melaksanakan perintah agama dalam kehidupan sehari-hari.

b. Dimensi Religiusitas

Religiusitas menurut Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2011), terdiri dari lima dimensi, yaitu:

a) Dimensi keyakinan (*religious-belief*)

Dimensi ini berupa keyakinan manusia terhadap ajaran keyakinan yang dianutnya. Berisi pengharapan di mana individu berpegang teguh dengan pandangan agama tertentu dan mengakui kebenaran yang disampaikan pada keyakinan tersebut. Dimensi ini merupakan tingkatan sejauh mana individu menerima dan mengakui kebenaran dalam agamanya.

b) Dimensi praktik (*religious-practices*)

Dimensi ini berkaitan dengan praktik-praktik aktivitas keagamaan yang dilakukan oleh para pengikutnya. Dimensi ini mencakup praktik-praktik peribadatan, ketaatan, dan Tindakan yang dilakukan atas dasar rasa pengabdian dan komitmen terhadap agama yang dianutnya.

c) Dimensi pengalaman (*religious-experience*)

Dimensi ini berkaitan dengan penghayatan individu terhadap ajaran agamanya seperti bagaimana perasaan dan cara bersikap terhadap Tuhan dan agamanya.

d) Dimensi pengetahuan agama (*religious-knowledge*)

Dimensi ini terkait sejauh mana individu mengetahui dan memahami pengetahuan agamanya. Para pemeluk agama diharapkan memiliki pemahaman dasar terkait agama dan keyakinan yang mereka anut

e) Dimensi pengamalan/konsekuensi (*religious-effect*)

Dimensi ini terkait bagaimana seseorang mampu menerapkan ajaran agamanya yang juga dapat memengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupan sosialnya.

Huber & Huber (2012) merevisi dimensi religiusitas Glock & Stark menjadi lima dimensi, yaitu:

a) *Intellectual*

Merupakan pengetahuan atau pemahaman yang dimiliki seseorang mengenai agama yang dianutnya sehingga dapat memahami perspektif orang tersebut tentang Tuhan, agama dan keberagaman.

b) *Ideology*

Merupakan kepercayaan dan keyakinan yang dimiliki seseorang terkait makna dalam kehidupan serta hubungannya antara Tuhan dan manusia

c) *Public practice* (Ibadah publik)

Merupakan ibadah yang dilakukan oleh individu yang tercermin dalam keikutsertaannya dalam aktivitas keagamaan

d) *Private practice*

Merupakan ibadah di mana seseorang mengekspresikan pengabdianya kepada Tuhan dengan berpartisipasi dalam berbagai ibadah dan ritual keagamaan

e) *Religious experience*

Merupakan pengalaman atau kontak langsung antara individu dengan Tuhan yang menyebabkan dampak secara emosional pada diri individu

Berdasarkan uraian sebelumnya, Glock & Stark mengemukakan 5 dimensi yaitu dimensi keyakinan, dimensi praktik, dimensi pengalaman, dimensi pengetahuan agama dan dimensi pengamalan. Huber & Huber (2012) merevisi dimensi religiusitas menjadi lima dimensi yaitu *intellectual, ideology, public practice, private practice* dan *religious experience*.

3. Self-Compassion

a. Pengertian Self-Compassion

Self-Compassion merupakan kemampuan menerima diri secara positif saat menghadapi kegagalan dalam hidup Neff (2003). *Self-Compassion* merupakan salah satu bentuk penerimaan yang secara emosional maupun kognitif individu terhadap situasi atau peristiwa

yang dialami (Germer, 2009). Reyes (2011) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk mencintai dan menyayangi diri sendiri bahkan ketika menghadapi situasi atau pengalaman yang menyakitkan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk mengasihi dirinya dengan cara menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki saat mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan

b. Aspek *Self-Compassion*

Menurut Neff (2011) *self-compassion* terdiri dari tiga komponen, yaitu:

a) Self-Kindness

Self-kindness merupakan kemampuan individu untuk memahami dan memaknai kegagalan dalam hidup dan tidak memberikan penghakiman kepada diri sendiri atas peristiwa yang terjadi. Hal ini berarti individu seharusnya mengakhiri kritik diri yang terus menerus dan mulai menerima hal-hal atau peristiwa yang tidak menyenangkan dalam diri dengan mengenali diri sendiri. *Self-kindness* membantu individu untuk merasakan kehangatan, kelembutan dan rasa simpati kepada diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu akan dapat merespon peristiwa traumatis dengan

cara yang membuatnya merasa aman sehingga mampu mengejar tujuan hidupnya.

b) Common Humanity

Common Humanity merupakan kemampuan individu untuk melihat sebuah masalah dari sudut pandang yang berbeda sehingga mampu memahami hal yang terjadi adalah hal yang wajar dan bukan kesalahan yang disebabkan oleh dirinya sendiri.

c) Mindfulness

Mindfulness adalah melihat segala dan merespon segala sesuatu dengan apa adanya sehingga hasil yang didapatkan adalah penilaian yang objektif. *Mindfulness* membawa individu kembali ke momen saat ini dengan kesadaran penuh untuk menumbuhkan *self-compassion*. *Mindfulness* membuat individu menyadari ada beberapa hal yang tidak bisa diubah dan harus diterima.

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki 3 aspek yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

4. Peran Langsung Religiusitas Terhadap *Flourishing*

Salah faktor yang memengaruhi *flourishing* adalah religiusitas. Menurut Huber dan Huber (2012) religiusitas adalah intensitas seseorang dalam melaksanakan perintah agama. Religiusitas terdiri dari lima

dimensi, yaitu *intellectual*, *ideology*, *public practice*, *private practice* dan *religious experience*. Dimensi *intellectual* merupakan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang mengenai agama yang dianutnya sehingga dapat memahami cara pandang seseorang terkait Tuhannya dan agamanya. Individu yang memiliki pemahaman terkait agama seperti adanya kehidupan setelah kematian akan membuat individu mengatasi kesulitan yang dihadapi dan memunculkan emosi yang positif (Bradshaw, Ellison & Maccum, 2010). Pada dimensi *ideology* merupakan kepercayaan yang dimiliki seseorang mengenai makna kehidupan serta hubungan antara Tuhan dan manusia. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap agamanya akan lebih mampu meningkatkan kebahagiaan, mewujudkan tujuan hidup sehingga kepuasan hidup akan tercapai (Kozaryn, 2009). Individu yang memiliki keyakinan terhadap Tuhannya akan lebih terhindar dari kecemasan dan depresi (Koohsar & Bonab, 2011).

Dimensi *public practice* merupakan ibadah yang dilakukan individu yang tercermin dalam keikutsertaannya dalam aktivitas keagamaan. Ketika individu ikut dalam aktivitas keagamaan dapat membantu individu untuk mendapatkan dukungan dari kelompok karena aktivitas tersebut bertujuan sebagai penyembahan kepada Tuhan dan disertai dukungan spiritual (Hayward dan Krause, 2014). Individu yang ikut serta dalam kegiatan keagamaan atau komunitas keagamaan akan mendapatkan dukungan yang membuat individu merasa emosi positif dan meningkatkan *well-being* (Saroglou, 2011). Dimensi *private practice* merupakan ibadah

yang dilakukan individu yang ditunjukkan dengan mencurahkan dirinya kepada Tuhan dengan melakukan ibadah ataupun ritual keagamaan. Agama memiliki norma-norma yang digunakan untuk membimbing perilaku penganutnya (Baco, 2010) sehingga dengan mengikuti hal tersebut individu akan bisa lebih merasa sehat dan bahagia sehingga menimbulkan emosi positif. Individu yang mengikuti ajaran-ajaran dari agama yang dianut akan menjadi sehat dan dapat menimbulkan kebahagiaan (Wilson, Diener & Biswas, 2000). Dengan berdoa ataupun mengikuti ritual keagamaan akan membantu individu menghadapi stress kehidupan (Rammohan, Rao & Subbakhrisna, 2002). Dimensi *experience* merupakan pengalaman atau kontak langsung antara individu dengan Tuhan dan menyebabkan dampak emosional pada diri individu. Individu yang rutin melakukan ibadah kepada Tuhan akan merasakan emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup dibandingkan yang jarang beribadah (William, Francis, & Andrew, 2010)

Individu dengan kepercayaan spiritual akan lebih memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi dibandingkan yang tidak memiliki. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Francis & Lester (1997) terhadap mahasiswa beragama Kristen, Islam, dan Yahudi ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara religiusitas terhadap *flourishing*. Hasil penelitian Myers (2000) didapatkan hasil 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. Peran langsung *self-compassion* terhadap *flourishing*

Self-Compassion juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *flourishing*. *Self-compassion* memiliki beberapa aspek yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* merupakan kemampuan individu untuk memahami dan memaknai kegagalan dalam hidup dan tidak memberikan penghakiman kepada diri sendiri atas peristiwa yang terjadi. Individu yang memiliki *self-kindness* akan menyadari bahwa tidak ada hidup yang sempurna sehingga lebih memiliki emosi yang positif dalam dirinya (Neff, 2008). *Common Humanity* merupakan kemampuan individu untuk melihat sebuah masalah dari sudut pandang yang berbeda sehingga mampu memahami hal yang terjadi adalah hal yang wajar dan bukan kesalahan yang disebabkan oleh dirinya sendiri. Individu yang memiliki kemampuan memaknai *common humanity* akan lebih mampu memandang diri sendiri dan orang lain dengan lebih positif sehingga mencegah munculnya emosi negatif dalam diri. Aspek terakhir adalah *mindfulness*, *mindfulness* adalah melihat segala dan merespon segala sesuatu dengan apa adanya sehingga hasil yang didapatkan adalah penilaian yang objektif. Ketika mengalami hal yang tidak menyenangkan, individu yang memiliki *mindfulness* akan lebih menerima rasa sakit tersebut dengan apa adanya dan tidak tenggelam dalam permasalahan tersebut sehingga mencegah timbulnya emosi

negatif yang dirasakan. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi akan lebih memiliki emosi positif dibanding emosi negatif (Deniz, Kesici, & Sumer, 2008). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Satici, Uysal, dan Akin (2013) didapatkan bahwa aspek-aspek di dalam *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memiliki hubungan yang positif dengan *flourishing*. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menemukan bahwa *self-compassion* dapat memengaruhi tingkat *flourishing* pada diri individu (Verma & Tiwari, 2017; Zulfa & prastuti, 2020; Njotowibowo & Engry, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi lebih mampu untuk menerima dan mehamani ketidaksempurnaan merupakan hal yang wajar dalam diri dan mampu menjaga keselarasan pikiran dan emosi dalam menghadapinya.

6. Peran langsung religiusitas terhadap *self-compassion*

Religiusitas secara langsung berhubungan dengan *self-compassion*. Beberapa penelitian mengatakan bahwa religiusitas dapat meningkatkan *self-compassion* (Akin & Akin, 2007; Ghorbani, dkk, 2012; Ramadhanti, 2017; Harianti, 2021; Ni'mah & Nuryanti, 2022; Hikam, 2022; dan Nailulzahwajar & Takwin, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *self-compassion*, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah *self-compassion* yang dirasakan oleh individu. Religiusitas dapat digunakan sebagai kontrol untuk mengendalikan perilaku. Hal ini serupa dengan *self-compassion*, di

mana individu yang mampu menerima kekurangan dan kegagalan dalam hidup dapat mengendalikan pikiran dengan cara yang positif terhadap segala sesuatu yang hadir. Individu dengan religiusitas yang baik akan berpengaruh positif pada dirinya seperti mampu menyayangi dirinya ketika menghadapi kegagalan dalam hidup yang dapat memunculkan *self-compassion* pada dirinya (Rahmah, 2020). Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan dapat menerima keadaan mereka dengan memercayai rencana Tuhan yang akhirnya hal ini dapat meningkatkan *self-compassion* (Ni'mah & Nuryanti, 2022).

7. Peran tidak langsung religiusitas terhadap *flourishing* melalui *self-compassion*

Religiusitas dan *self-compassion* termasuk dalam variabel yang dapat memengaruhi tingkat *flourishing* pada diri individu. Menurut Huber dan Huber (2012) religiusitas adalah intensitas seseorang dalam melaksanakan perintah agama. Religiusitas secara langsung berhubungan dengan *self-compassion*. Beberapa penelitian mengatakan bahwa religiusitas dapat meningkatkan *self-compassion* (Akin & Akin, 2007; Ghorbani, dkk, 2012; Ramadhanti, 2017; Harianti, 2021; Ni'mah & Nuryanti, 2022; Hikam, 2022; dan Nailulzahwajar & Takwin, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *self-compassion*, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah *self-compassion* yang dirasakan oleh individu. Religiusitas dapat digunakan sebagai kontrol untuk mengendalikan perilaku. Hal ini serupa

dengan *self-compassion*, di mana individu yang mampu menerima kekurangan dan kegagalan dalam hidup dapat mengendalikan pikiran dengan cara yang positif terhadap segala sesuatu yang hadir (Sandy, dkk, 2023). Individu dengan religiusitas yang baik akan berpengaruh positif pada dirinya seperti mampu menyayangi dirinya ketika menghadapi kegagalan dalam hidup yang dapat memunculkan *self-compassion* pada dirinya (Rahmah, 2020). Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan dapat menerima keadaan mereka dengan memercayai rencana Tuhan yang akhirnya hal ini dapat meningkatkan *self-compassion* (Ni'mah & Nuryanti, 2022).

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1 . Kerangka Berpikir Model Penelitian

G. Hipotesis

1. Ada peran langsung religiusitas terhadap *flourishing*
2. Ada peran langsung *self-compassion* terhadap *flourishing*
3. Ada peran langsung religiusitas terhadap *self-compassion*
4. Ada peran tidak langsung religiusitas terhadap *flourishing* dengan *self-compassion* sebagai mediator pada istri TNI-AD yang menjalani pernikahan jarak jauh