

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Bronfenbrenner (dalam Santrock, 2002) keluarga merupakan suatu sistem sosial yang terbuka, karena itu sistem yang berada di luar keluarga sangat berpengaruh terhadap kehidupan keluarga, baik berpengaruh terhadap struktur keluarga maupun pola interaksi yang berada di dalamnya. Sebagai suatu sistem sosial, keluarga merupakan subsistem dari sistem-sistem yang lebih luas, yaitu lingkungan tetangga, komunitas, dan masyarakat yang lebih besar

Salah satu fungsi keluarga menurut Soelaeman (1994) adalah fungsi ekonomi. Setiap keluarga mempunyai kebutuhan ekonomi yang berbeda-beda. Untuk dapat memenuhi segala kebutuhan tersebut biasanya sepasang suami istri akan bekerja untuk mencari nafkah. Beberapa keluarga mungkin hanya pihak suami yang bekerja untuk mencari nafkah, namun tidak sedikit pula pihak istri yang ikut bekerja demi memenuhi segala kebutuhan rumah tangga.

Pada umumnya, pasangan suami istri tinggal sebatas sambil menjalankan peran masing-masing dalam rumah tangga yang telah dibentuk. Meningkatnya kebutuhan hidup dan tingginya persaingan dalam meniti karir membuat banyak pasangan suami istri yang memilih untuk tinggal berpisah untuk meniti karir di luar kota atau bahkan di negeri yang berbeda. Banyak diantara mereka yang harus meninggalkan pasangan dan anak-anaknya, sehingga mereka harus berpisah untuk sementara waktu. Perpisahan secara fisik antara suami dengan istri merupakan hal yang berat karena

mereka harus saling berjauhan dan tidak dapat bertemu setiap saat. Hal tersebut biasa disebut dengan perkawinan jarak jauh atau lebih dikenal dengan *commuter marriage*. Selain itu, menurut Anderson (*Commuter Marriage*, 2010) terdapat pula pekerjaan yang menuntut orang untuk berpindah-pindah lokasi geografis sehingga individu harus berpisah dengan pasangannya untuk sementara waktu.

*Commuter marriage* adalah jenis pernikahan antar pasangan yang sama-sama bekerja dan secara sukarela menyepakati untuk tinggal secara terpisah, setidaknya tiga malam dalam seminggu dan selama minimal tiga bulan (Gerstel and Gross 1982; Anderson & Spruill, 1993). Menurut Rhodes (Marini & Julinda, 2010) salah satu karakteristik dari *commuter marriage* yaitu salah seorang dari pasangan tinggal di rumah asal bersama dengan anak-anak, sementara pasangannya menjadi pihak yang melakukan perpindahan dengan keluarga. Keterpisahan antara pasangan suami istri ini bersifat sementara dan biasanya dikarenakan alasan-alasan tertentu. Alasan yang paling umum adalah karena pekerjaan atau karir.

Menurut pandangan tradisional, istri memegang peran untuk mengurus rumah dan anak-anak, sementara suami mencari nafkah untuk menghidupi keluarganya. Kenyataannya, hal tersebut tidak begitu sesuai karena pada saat ini tidak semua pasangan suami istri tinggal bersama dan menjalankan peran yang umumnya dilakukan oleh pasangan menikah. Semakin tingginya tingkat pendidikan wanita pada saat ini membuat banyak diantaranya memutuskan untuk tetap bekerja walaupun sudah berkeluarga sehingga menciptakan pasangan *dual-career* pada rumah tangga tersebut. Meningkatnya jumlah pasangan yang sama-sama bekerja dan keinginan

masing-masing untuk memertahankan pekerjaannya dapat menjadi salah satu alasan mengapa pasangan suami istri harus berpisah untuk sementara waktu. Terdapat beberapa alasan bagi pasangan untuk memutuskan tinggal secara terpisah. Misalnya, suasana kota, gaji yang ditawarkan, masalah pendidikan anak, dan karir istri yang tidak bisa ditinggalkan.

Kondisi *commuter marriage* ini memiliki tantangan tersendiri bagi pasangan yang menjalaninya. Dewi (*Commuter Marriage*, 2013) menyatakan bahwa untuk sebagian pasangan, kondisi *commuter marriage* ini merupakan hal yang sulit, karena para pasangan harus menghadapi berbagai permasalahan baru, seperti: hubungan kedekatan, masalah pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga, atau kemungkinan perselingkuhan. Permasalahan-permasalahan yang muncul akibat *commuter marriage* tersebut berpeluang memunculkan stres pada individu yang menjalaninya. Menurut Gerstel & Gross (Anderson & Spruill, 1993) pasangan *commuter marriage* akan lebih mengalami stres saat telah memiliki anak, terpisah oleh jarak yang lebih jauh, dan mengalami keterpisahan dalam waktu yang lebih lama. Menurut Gross, stres yang muncul akibat *commuter marriage* biasanya lebih dirasakan oleh pasangan muda (*adjusting couple*) yaitu dengan usia pernikahan yang belum lama (misalnya 0-5 tahun atau baru menikah) dibandingkan pasangan yang telah mapan (*established couple*). Pada umumnya, pasangan muda memiliki anak yang masih berusia dini dan membutuhkan perhatian serta kerjasama antara suami dan istri, sehingga perpisahan yang terjadi menjadi terasa sangat berat. Sementara bagi pasangan yang sudah mapan dan cukup berpengalaman dalam rumah tangga, perpisahan sementara ini kecil

kemungkinannya untuk menimbulkan stres. Selain itu, perasaan bersalah juga dirasakan oleh sejumlah orangtua karena telah meninggalkan keluarganya dan melewatkan proses perkembangan anaknya (Johnson, 1987, Rotter et al., 1998; Marini & Julinda, 2010).

Istri yang berstatus sebagai wanita karir yang menjalani *commuter marriage* mempunyai tanggung jawab yang lebih banyak dibanding mereka yang tidak menjalani *commuter marriage*. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* harus menjaga anak-anaknya sendiri saat suami sedang berada diluar kota karena urusan pekerjaan. Selain mengurus anak, wanita karir yang menjalani *commuter marriage* juga memiliki tanggung jawab terhadap perusahaan tempat ia bekerja. Pekerjaan rumah juga harus dapat diselesaikan dengan baik agar keadaan rumah tidak terbengkalai.

Bagi wanita karir yang menjalani *commuter marriage* adalah suatu tantangan karena mereka dihadapkan pada tuntutan-tuntutan pekerjaan, juga tuntutan untuk berhasil dalam mengurus anak dan urusan rumah tangga. Mereka juga harus membagi waktu antara antara pekerjaan dan urusan keluarga. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa karyawati dari sebuah perusahaan, diketahui bahwa wanita karir yang menjalani *commuter marriage* memiliki tuntutan dalam pekerjaannya, mereka juga dituntut untuk memperhatikan perkembangan anak dan masalah lainnya dalam rumah tangga. Selain itu, wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dihadapkan pada perasaan kesepian karena tinggal berjauhan dengan suami. Tuntutan

menyelesaikan pekerjaan yang banyak, juga merawat anak sendirian ketika suami berada diluar kota menuntut mereka untuk hidup mandiri.

Saat mereka merasa lelah dengan pekerjaannya, wanita karir yang menjalani *commuter marriage*, dihadapkan pada urusan rumah tangga saat berada dirumah. Perkembangan anak, tingkah laku, dan segala urusan yang berkaitan dengan anak akan menghambat mereka untuk langsung beristirahat saat sampai dirumah. Saat anak sakit atau ingin bermain, wanita karir yang menjalani *commuter marriage* akan melakukannya seorang diri. Tidak jarang kurang tidur menjadi hal yang sering terjadi pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage*.

Saat wanita karir yang menjalani *commuter marriage* ingin bersantai atau beristirahat karena merasa lelah, mereka masih harus berurusan dengan masalah anak dan rumah tangga. Mereka harus mengingat tujuan mereka dalam memutuskan untuk menjalani *commuter marriage* sekaligus menjadi wanita karir. Mereka harus menerima keadaan bahwa saat suami berada diluar kota, mereka harus mengerjakan segalanya sendiri.

Sisi lain dari *commuter marriage* bagi wanita karir adalah adanya kesempatan untuk mengenali dirinya sendiri. Hal tersebut dibuktikan melalui penelitian Marini, L dan Julinda dalam jurnal psikologi menyebutkan bahwa wanita lebih mudah dan nyaman ketika berpisah dibandingkan dengan pria, hal ini dikarenakan wanita dapat menikmati pekerjaannya secara penuh yang tidak selalu dapat diperoleh ketika ditinggal bersama (Gross, 1980 dalam Hendrik & Hendrik, 1992). Selain itu, bagi wanita dapat meningkatkan keinginan untuk aktualisasi diri, kemampuan komunikasi,

dan fleksibilitas tanpa harus bertemu dan hanya menggunakan media komunikasi seperti telepon atau *email* (Winfield, 1985 dalam Hendrik & Hendrik 1992).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 10 wanita karir yang menjalani *commuter marriage*, sebanyak 70% menjawab bahwa alasan yang melatar belakangi mereka menjalani *commuter marriage* adalah karir yang sudah baik di tempat mereka bekerja, sehingga mereka merasa sayang bila harus meninggalkan karirnya dan ikut suami untuk berpindah kota. Sebanyak 2 orang (20%) menjawab, alasan mereka tidak mengikuti suaminya untuk berpindah kota adalah karena mereka sudah merasa sangat cocok dengan suasana kota Bandung, mereka malas untuk beradaptasi dengan kota baru. Sisanya sebanyak 10% menjawab alasan mereka menjalani *commuter marriage* adalah karena ingin dekat dengan orang tua.

Dari 10 orang wanita karir yang menjalani *commuter marriage*, semuanya merasakan kerugian yang sama yaitu merasa kewalahan saat harus mengurus anak seorang diri. Secara rinci, 60% dari wanita karir yang menjalani *commuter marriage* merasa sedih karena tidak dapat mengurus suami setiap hari seperti menyiapkan pakaian dan makanan. Terdapat 20% yang meskipun mendapatkan hal positif dari *commuter marriage* (misalnya pekerjaan yang lebih baik) namun lebih banyak merasakan kerugian seperti kelelahan fisik dan kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi bersamaan di pekerjaan dan rumah. Hanya 20% yang lebih banyak merasakan keuntungan seperti pendapatan yang diperoleh lebih tinggi dan belajar untuk hidup lebih mandiri.

Meskipun hampir seluruh wanita karir (100%) telah menjalani *commuter marriage* lebih dari satu tahun, namun perasaan-perasaan tertentu selama berjauhan dari suami kerap kali dirasakan. Perasaan rindu kepada suami dirasakan oleh kesepuluh orang wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dan hal tersebut berusaha diatasi dengan terus menjaga komunikasi dengan suami setiap hari, baik melalui telepon, SMS, atau layanan *video call*. Mereka juga kerap merasa khawatir ketika suami mereka sedang sakit atau sedang mengalami masalah di tempat kerjanya.

Sebagai kompensasinya, untuk menghibur diri akibat keterpisahan dirinya dengan suami, adalah berusaha sebaik mungkin mengurus anak-anak dan rumah, serta menyiapkan segala sesuatu yang dapat membuat suaminya senang saat pulang ke rumah, misalnya dengan menyempatkan membuat kue kesukaan, merapikan kamar tidur dengan mengganti sprei, atau sengaja membeli baju baru agar terlihat lebih menarik. Ketika para wanita karir tersebut merasakan dampak negatif akibat menjalani *commuter marriage* seperti merasa kurang bisa menjalani tugas sebagai istri sepenuhnya, mereka berusaha mengingat bahwa keputusan untuk bekerja dan jauh dari suami bukanlah suatu bentuk kegagalan sebagai seorang, melainkan salah satu usaha yang dilakukannya demi meningkatkan ekonomi keluarga.

Disisi lain wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dihadapkan pada tuntutan untuk berhubungan dengan orang banyak saat bekerja dan berinteraksi dengan baik dengan anak-anaknya. Hal ini akan mempengaruhi keadaan sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan psikologis ini yang disebut dengan *psychological*

*well-being*. *Psychological well-being* adalah suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya (Ryff 1989).

Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, individu mengevaluasi enam dimensi dari *psychological well-being* yaitu kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya (*self acceptance*), membina hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), mampu mengarahkan dirinya sendiri (*autonomy*), mampu mengatur dan menguasai lingkungan (*environmental mastery*), mampu merumuskan tujuan hidup (*purpose in life*), dan mampu menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadi (*personal growth*). Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi beberapa faktor antara lain faktor usia, status sosial ekonomi, faktor pendidikan, dan faktor dukungan sosial.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan melalui wawancara mengenai gambaran keenam dimensi *psychological well-being* kepada 10 wanita karir yang menjalani *commuter marriage*, sebanyak 60% diantaranya dapat menghargai dan menerima kelebihan yang dimiliki maupun keterbatasan diri termasuk kondisi diri mereka saat ini yang berjauhan dengan suami. Mereka juga bersyukur bahwa mereka masih lebih beruntung dari orang lain yang harus berpisah dengan suami sekaligus dengan anak-anak dalam waktu yang lebih lama. Sebanyak 40% lainnya menghayati bahwa saat ini mereka lebih pasrah menjalani hidup sehari-hari dengan kondisi berjauhan dengan suami dan menerima apapun kekurangan dan kelebihan yang mereka miliki walau terkadang masih merasa sedikit kecewa dan menyesali mengapa mereka harus berjauhan dengan suami. Mereka juga merasa sedih karena

tidak bisa menghabiskan setiap hari bersama suami terutama saat melihat keluarga lain dapat sering berkumpul. Hal ini berkaitan dengan dimensi *self acceptance*.

Selanjutnya sebanyak 70% merasa masih dapat membangun relasi yang positif dengan orang di sekitar mereka baik di lingkungan sekitar rumah maupun di lingkungan sosial mereka seperti tempat kerja atau organisasi-organisasi lain tanpa perlu merasa takut orang-orang menilai negatif tentang kondisi pernikahan mereka yang harus dijalani dalam jarak jauh. Mereka juga merasa lebih diterima dan diberi dukungan oleh lingkungan sekitar mereka sehingga membuat mereka lebih percaya diri untuk menjalin relasi, berbaur dengan lingkungan, serta dapat menunjukkan rasa peduli dan simpati pada orang lain. Lalu, 30% lagi merasa kurang percaya diri untuk menjalin relasi dengan orang-orang di sekitar mereka dan cenderung pasif saat berada di lingkungan luar rumah seperti ditempat kerja yang mereka datangi karena sering munculnya pandangan negatif tentang pernikahan mereka ; tidak tinggal satu kota dengan suami. Kemampuan untuk berelasi dengan orang lain ini berkaitan dengan dimensi *positive relation with others*.

Sebanyak 70% merasa bahwa mereka lebih mengandalkan pemikiran dan pertimbangan sendiri dalam mengambil keputusan apapun dan menentukan apa yang ingin dilakukan dalam hidup mereka meskipun tetap menanyakan pendapat orang-orang terdekat yang mereka percaya seperti orang tua, saudara kandung, dan pasangan. Mereka merasa bahwa dengan usia mereka yang kini sudah dewasa, sudah selayaknya mereka memutuskan segala sesuatunya berdasarkan keyakinan dan keputusan sendiri tanpa harus tergantung pada orang lain namun tetap

menyesuaikan dengan kemampuan dan kapasitas diri mereka saat ini. Hal ini berkaitan dengan dimensi *autonomy*. Sedangkan, 30% merasa lebih banyak mengikuti pertimbangan, harapan, dan keputusan dari orang-orang terdekat yang mereka percaya seperti pasangan, saudara, dan orang tuanya dalam hal mengambil keputusan ataupun menentukan apa yang perlu mereka lakukan sehari-harinya karena merasa tidak yakin dan serba takut untuk memutuskan segala sesuatunya sendiri.

Dari hasil wawancara, sebanyak 60% merasa masih dapat melakukan pekerjaan mereka sehari-hari dengan baik. Mereka lebih fokus pada kemampuan mereka dan tetap menyesuaikan kapasitas, keterbatasan, serta kondisi diri mereka saat ini agar mereka tidak merasa kewalahan dalam menjalankan keseharian mereka. Mereka juga tidak terlalu memikirkan apabila ada omongan- omongan negatif dari orang lain tentang diri mereka yang tinggal berjauhan dengan suami. Sisanya sebanyak 30% merasa cukup kesulitan dalam mengatur aktivitas sehari-hari mereka karena merasa melakukan segalanya seorang diri tanpa bantuan dari suami, sehingga membuat mereka mudah menyerah saat menemukan kesulitan yang kecil sekalipun saat mereka melakukan pekerjaan yang sebenarnya masih dapat mereka lakukan sendiri. Kemampuan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* untuk mengatur kehidupannya berkaitan dengan dimensi *environmental mastery*.

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan, seluruh responden 100% merasa bahwa apa yang mereka jalani dalam hidup mereka adalah keputusan yang harus dijalani dengan baik. Hal ini berkaitan dengan dimensi *purpose in life*. Tujuan yang ingin mereka capai adalah menjaga pernikahan dan keluarga mereka tetap utuh.

Sebagai wanita karir, mereka ingin terus berkarya dan sukses dalam pekerjaannya sehingga mempunyai kesempatan untuk dapat membantu menyokong perekonomian keluarga dan menjadi lebih mandiri.

Kemudian sebanyak 30% mengatakan bahwa mereka mengikuti berbagai kegiatan diluar pekerjaannya seperti kursus memasak dan kursus menjait dengan tujuan untuk menambah keahlian sebagai ibu rumah tangga agar dapat menyenangkan suami mereka dan mengembangkan keterampilan interpersonalnya. Kemudian sebanyak 70% lainnya hanya bekerja di kantor dan merasa malas untuk mengikuti kegiatan lain diluar rumah karena sering merasa lelah. Mereka lebih memilih untuk tinggal dirumah dan beristirahat setelah selesai bekerja dari kantor. Hal ini berkaitan dengan dimensi *personal growth*.

Dari pemaparan hasil survey awal di atas, dapat dilihat bahwa setiap wanita karir yang menjalani *commuter marriage* memiliki penghayatannya masing-masing dalam menghadapi berbagai perlakuan dari masyarakat pada dirinya. Hal ini memberikan pengaruh tertentu pada *psychological well-being* yang dimiliki wanita karir yang menjalani *commuter marriage*. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* menurut Ryff (1989, 1995, dalam Vázquez, dkk., 2009; Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2001) adalah keadaan perkembangan potensi nyata seseorang yang merupakan hasil evaluasi mengenai dirinya sendiri, pengalaman positif dan negatif yang dihayati selama hidupnya, dan juga kualitas mengenai hidupnya secara keseluruhan. *Psychological well-being* seseorang ditandai dengan

*self-acceptance, positive relation with others, environmental mastery, autonomy, personal growth, dan purpose in life.*

Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang mengevaluasi diri dari pengalaman yang dialaminya secara lebih positif memiliki *psychological well-being* yang tinggi sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih baik, bisa beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan bisa mengembangkan diri dengan mengambil kesempatan-kesempatan yang ada di lingkungan. Sedangkan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang mengevaluasi secara lebih negatif maka memiliki *psychological well-being* yang rendah, sehingga memiliki kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan, tidak menjalani kehidupannya dengan baik, belum memiliki tujuan hidup dan belum bisa mengembangkan diri dengan optimal. (Ryff, 1989)

Oleh karena itu, untuk mencapai derajat *psychological well-being* yang tinggi merupakan hal yang penting bagi wanita karir yang menjalani *commuter marriage*, agar mereka dapat menjalani hidup lebih baik, bisa beradaptasi dengan lingkungan, bisa mengembangkan diri secara optimal dan melakukan berbagai aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangannya secara lebih positif.

Berdasarkan pemaparan hasil survey awal di atas, terlihat bahwa para wanita karir yang menjalani *commuter marriage* telah mengalami berbagai kondisi dan tantangan terkait tugas perkembangan yang mereka jalani. Selain itu, terlihat pula gambaran keenam dimensi *psychological well-being* pada kesepuluh wanita tersebut yang mengacu pada kondisi *psychological well-being* yang mereka hayati.

*Psychological well-being* para wanita karir yang menjalani *commuter marriage* pun turut memberikan pengaruh pada kualitas hidup yang mereka jalan sampai saat ini.

Dapat dikatakan bahwa *psychological well-being* berperan penting pada perkembangan mental para wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dalam menjalani hidup mereka dengan kondisi yang berbeda dengan suami istri pada umumnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai derajat *psychological well-being* pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan melihat gambaran dari keenam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1989).

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran *psychological well-being* pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.

## **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Maksud Penelitian**

Memperoleh gambaran *psychological well-being* pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.

### **1.3.2. Tujuan Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran *psychological well-being* yang dimiliki wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung dilihat dari gambaran keenam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu *self-acceptance, positive relation with others,*

*environmental mastery, autonomy, personal growth, dan purpose in life*, serta berdasarkan faktor sosiodemografi.

#### **1.4. Kegunaan Penelitian**

##### **1.4.1. Kegunaan Teoritis**

- 1) Sebagai bahan pertimbangan bagi pengembangan teori-teori psikologi, yang berkaitan dengan pengetahuan tentang *psychological well-being* pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage*.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan kepada peneliti lain yang memiliki minat melakukan penelitian lanjutan mengenai *psychological well-being* pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.

##### **1.4.2. Kegunaan Praktis**

- 1) Sebagai bahan pertimbangan mengenai *psychological well-being* kepada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung dan masyarakat umum, untuk dapat membentuk kegiatan-kegiatan atau komunitas-komunitas yang dapat membantu tercapainya *psychological well-being* yang optimal pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage*.

## 1.5 Kerangka Pemikiran

*Commuter marriage* adalah jenis pernikahan antar pasangan yang sama-sama bekerja dan secara sukarela menyepakati untuk tinggal secara terpisah, setidaknya tiga malam dalam seminggu dan selama minimal tiga bulan (Gerstel and Gross 1982; dalam Anderson & Spruill, 1993). Menurut Rhodes (Marini & Julinda, 2010) salah satu karakteristik dari *commuter marriage* yaitu salah seorang dari pasangan tinggal di rumah asal bersama dengan anak-anak, sementara pasangannya menjadi pihak yang melakukan perpisahan dengan keluarga. Keterpisahan antara pasangan suami istri ini bersifat sementara dan biasanya dikarenakan alasan-alasan tertentu. Alasan yang paling umum adalah karena pekerjaan atau karir.

Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* akan menghadapi tuntutan untuk berhasil dalam tugas-tugasnya, pekerjaannya, berhubungan baik dengan lingkungan, dan mengatur masa depan keluarganya. Setiap wanita karir yang menjalani *commuter marriage* mempunyai penghayatan yang berbeda-beda untuk mengatasi hal tersebut agar dapat merasa puas atas dirinya dan merasa sejahtera secara psikologis atau *psychological well-being*.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan hasil evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* seorang wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dapat dilihat melalui 6 dimensinya, yaitu *self acceptance, positive relation with other, autonomy, enviromental mastery, purpose in life, dan personal growth*.

*Self acceptance* merupakan kemampuan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dalam menerima segala aspek dalam dirinya secara positif, baik dimasa lalu maupun di masa sekarang. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang memiliki *self acceptance* tinggi akan mengenal dan menerima segala kekurangan yang dimiliki saat melakukan pekerjaan dikantor maupun saat mengurus rumah tangga, memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, serta memiliki perasaan yang positif mengenai pekerjaan dan kehidupan rumah tangganya. Sedangkan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *self acceptance* yang rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri saat melakukan tugas-tugas kantor dan tugas rumah tangga, merasa kecewa karena tidak bisa selalu hadir dirumah dan bermain dengan anak., serta kesulitan untuk menerima kualitas-kualitas pribadinya baik sebagai seorang wanita karir maupun sebagai ibu dan istri.

Dimensi yang kedua adalah *positive relation with others*, hal ini merupakan kemampuan untuk mengelola hubungan interpersonal secara emosional dan adanya kepercayaan satu sama lain sehingga merasa nyaman ditempat kerja maupun saat berada dirumah. Selain itu adanya hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan yang berarti dengan orang yang tepat. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *positive relation with other* yang tinggi akan memiliki hubungan yang hangat, percaya kepada keluarga, rekan-rekan dikantor maupun tetangga dirumah, memperhatikan kesejahteraan orang lain, memahami adanya memberi dan menerima saat berhubungan dengan rekan kerja maupun tetangga, serta memiliki kapasitas dalam berempati. Sedangkan wanita karir yang

menjalani *commuter marriage* dengan *positive relation with other* yang rendah akan sulit menjalin hubungan dengan rekan kerja maupun tetangga, memiliki kesulitan untuk percaya pada orang lain, termasuk keluarga, kurang terbuka dan peduli dalam memandang kesejahteraan orang lain. Mereka akan merasa kesulitan untuk membangun hubungan yang dekat dengan rekan-rekan kerja di kantor maupun tetangga di rumah, juga sulit berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

Kemampuan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* untuk menentukan arah sendiri, mampu mengendalikan atau mempengaruhi yang terjadi pada dirinya merupakan dimensi *psychological well-being* yakni *autonomy*. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *autonomy* yang tinggi mampu menentukan hidupnya sendiri, mandiri, Ia memiliki kekuatan untuk tetap pendiriannya; tinggal berjauhan dengan suami dan tetap menjalankan tugasnya sebagai wanita karir, mampu bertahan dari tekanan-tekanan orangtua dan lingkungan sekitar, berpikir dan menghadapi masalah-masalah seperti melewatkan perkembangan anak, tidak selalu berada disisi anak dengan caranya sendiri serta melakukan evaluasi sendiri dengan menggunakan standar pribadinya. Sedangkan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *autonomy* yang rendah menunjukkan akan berfokus pada harapan dan evaluasi dari orang lain seperti orang tua dan teman-teman sekitar, mereka berpegang pada penilaian-penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting serta mengikuti tekanan dari lingkungan sekitar untuk menjalani hidupnya sebagai wanita karir sekaligus seorang ibu.

Dimensi selanjutnya adalah *environmental mastery*, yaitu meliputi kemampuan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* untuk mengatur kehidupannya sebagai wanita karir yang bekerja dikantor juga sebagai sebagai ibu dan istri serta efektif dalam menyikapi kesempatan yang ada. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *environmental mastery* yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam memanfaatkan lingkungan, menggunakan kesempatan–kesempatan yang ada disekelilingnya secara efektif seperti mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada disekitar tempat tinggal atau kegiatan lain bersama rekan kantor, mampu menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhannya sebagai wanita karir dan seorang ibu juga istri dengan tetap melakukan pekerjaannya dengan baik dikantornya dan tidak melalaikan tugas rumah tangga. Sedangkan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *environmental mastery* yang rendah memiliki kesulitan menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah pekerjaan dikantor, masalah rumah tangga, serta merasa pasrah dengan suasana kantor dan lingkungan di sekelilingnya. Mereka menutup diri dengan tidak mengikuti kegiatan-kegiatan disekitar tempat tinggal atau kegiatan bersama rekan kantor

*Purpose in life* adalah dimensi selanjutnya dari *psychological well-being* yang merupakan maksud dan tujuan dari wanita karir yang menjalani *commuter marriage* untuk hidup, adanya pemahaman akan tujuan hidup, perasaan terarah dan adanya suatu maksud dalam hidupnya yang dapat memberikan kontribusi pada kebermaknaan dirinya. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *purpose in life* yang tinggi akan memiliki tujuan dalam karirnya dikantor juga

sebagai seorang ibu dan istri dirumah, yang mana semua hal tersebut akan mengarah pada hidup yang bermakna, dan pencapaian mimpi-mimpi yang diharapkan di masa depan. Sedangkan mereka yang memiliki *purpose in life* yang rendah, tidak memiliki tujuan hidup, sulit menentukan prioritas dalam pekerjaan dikantor maupun dirumah seperti mengurus urusan rumah tangga dan keperluan anak-anak, serta merasa memiliki kehidupan yang tidak bermakna baik di kantor maupun dirumah.

Dimensi terakhir adalah *personal growth*, yaitu usaha wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dalam mengembangkan keterampilan, talenta, dan kesempatan yang ada secara berkelanjutan untuk perkembangan diri dan merealisasikan potensinya baik dikantor maupun dirumah dalam mengurus anak dan urusan rumah tangga. Wanita yang menjalani *commuter marriage* dengan *personal growth* yang tinggi memiliki perasaan yang terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru saat bertemu relasi ditempat kerja, tetangga baru dilingkungan rumah, atau organisasi lain yang mereka ikuti, serta memiliki kemampuan untuk merealisasikan potensinya di lingkungan sekitar. Sedangkan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan *personal growth* yang rendah akan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku saat bertemu dengan relasi, rekan baru ditempat kerja, tetangga di lingkungan rumah serta merasa bosan pada kehidupannya serta sulit untuk mengembangkan potensinya.

Berbagai penelitian mengenai *psychological well-being* telah banyak dilakukan dan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Adapun faktor-faktor yang

mempengaruhi *psychological well-being* adalah faktor sosiodemografi dan faktor dukungan sosial. Faktor sosiodemografi terdiri dari usia, tingkat pendidikan, dan status sosioekonomi.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989), ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat adanya peningkatan seiring dengan penambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu semakin bertambah usia, semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya. Individu yang berada dalam tahap dewasa madya menunjukkan titik tertinggi dalam hal kemampuan untuk mengambil keputusan dan memiliki pengaruh yang kuat terhadap kehidupan keluarga dan pekerjaan. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dalam tahap usia madya akan mampu mengambil keputusan dalam kehidupannya sebagai wanita karir maupun sebagai istri dan ibu.

Sejumlah penelitian menyatakan adanya kaitan yang erat antara peran yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari dan *psychological well-being* seseorang. Umumnya wanita memiliki nilai yang lebih baik dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain. Menurut Escriba-Aguir (2004), wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya sebagai ibu rumah tangga memiliki *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang bekerja. Sedangkan sebagian besar wanita yang bekerja memiliki derajat *psychological well-being* yang

tinggi terkait dengan kepuasan yang mereka rasakan antara keberhasilan dalam keluarga dan pekerjaan, juga dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga.

Individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi dikatakan juga memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Individu yang memiliki kesempatan mendapatkan pendidikan yang lebih baik umumnya memiliki derajat *psychological well-being* yang juga lebih tinggi dibandingkan individu yang berpendidikan rendah. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan yang baik akan mempengaruhi keputusan yang mereka pilih, pekerjaan dan kehidupan keluarga mereka (Ryff, 2002). Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan pendidikan yang lebih baik akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Pendidikan yang mereka peroleh mempunyai peranan yang besar saat mereka membuat keputusan dikantor sebagai pegawai dan membuat keputusan dirumah sebagai istri dan seorang ibu.

*Psychological well-being* sering dikaitkan dengan status sosial ekonomi seseorang. Status sosial ekonomi berkaitan erat dengan beberapa dimensi *psychological well-being* seperti penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dari dirinya (Ryff, dalam Snyder & Lopez, 2002). Individu dengan tingkat penghasilan tinggi, status menikah, dan mempunyai dukungan sosial tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi.

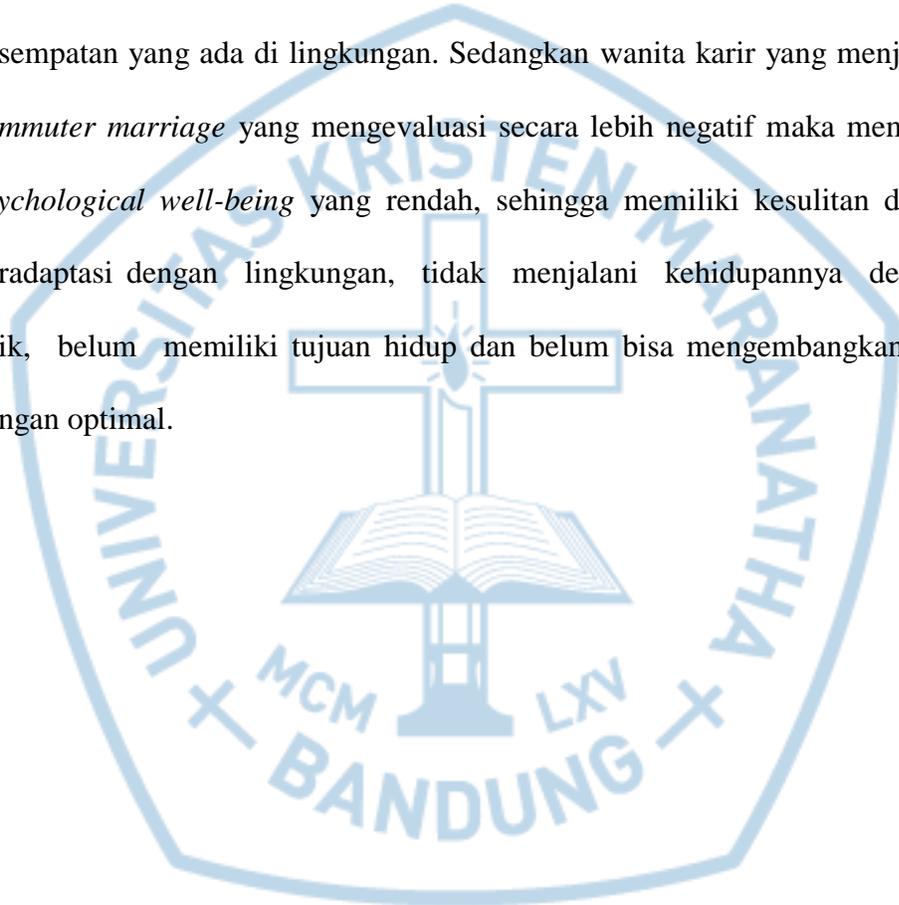
Berbagai hal yang mempengaruhi yaitu lingkungan sekitar, lingkungan pekerjaan, dan kesehatan berkaitan dengan *psychological well-being* seseorang. Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan tingkat ekonomi yang rendah cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih rendah hal ini terkait dengan berbagai kemampuan mereka dalam mendapatkan kesehatan, pendidikan, dan hiburan yang layak. Sedangkan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* dengan tingkat ekonomi dan sosial yang tinggi dikaitkan otonomi, pengembangan diri dan penguasaan lingkungan yang lebih baik. Wanita karir dengan tingkat ekonomi dan sosial yang tinggi akan mampu membuat keputusan-keputusan secara mandiri tanpa tergantung dengan pendapat orang lain, mengembangkan diri sebagai wanita karir maupun sebagai seorang istri dan ibu, juga dapat menguasai lingkungan kerja dan lingkungan rumah.

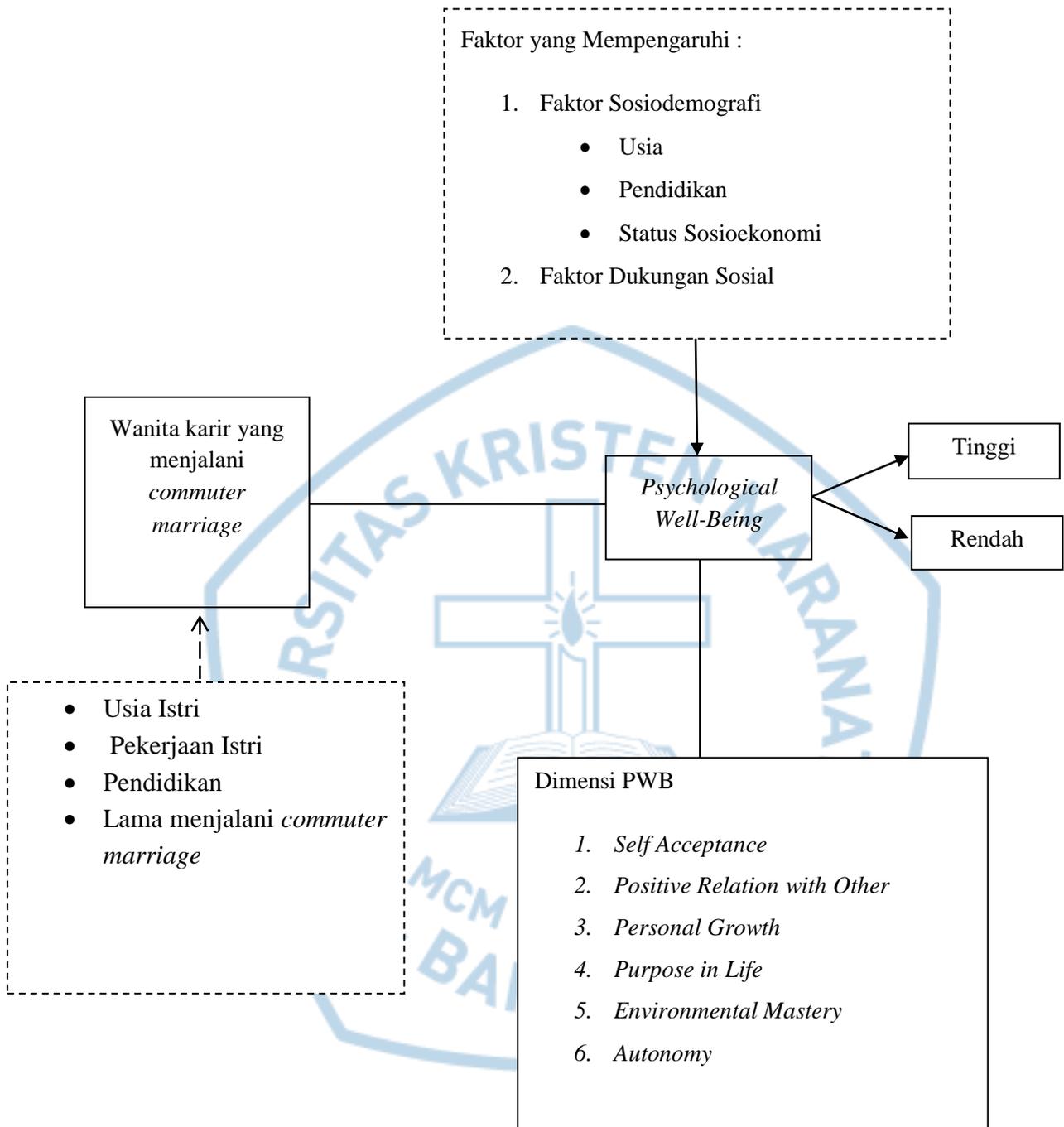
Dukungan sosial didefinisikan sebagai pemberian rasa nyaman, kepedulian dan harapan atau pemberian bantuan kepada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang bisa diperoleh dari pasangan, keluarga, teman atau organisasi yang diikuti. (Sarafino, 1990). Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* akan memiliki faktor dukungan sosial yang tinggi jika mendapatkan dukungan emosional yang mencakup empati, kepedulian dan perhatian dari teman dan keluarga, dukungan informasi yang mencakup pemberian informasi, nasihat, dan petunjuk tentang cara menyelesaikan masalah, dukungan instrumental yang berbentuk materi

seperti uang, peralatan dan waktu, serata dukungan penghargaan yang mencakup ungkapan hormat seperti pemberian pujian.

Menurut Cobb (Safrino 1990), wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya dicintai, dipedulikan, dihargai, dan menjadi bagian dalam keluarga, rekan kerja, dan teman organisasi yang menyediakan tempat ketika dibutuhkan. Selain itu dukungan sosial dari pasangan, keluarga, teman dan organisasi tertentu juga turut mempengaruhi pembentukan tingkat *psychological well-being* seseorang (Davis dalam Pratiwi, 2000). Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan organisasi dapat merasa diterima, dihargai dan diakui keberadaannya oleh lingkungan, membuat wanita karir yang menjalani *commuter marriage* merasa bahwa dirinya dicintai, dipedulikan, dihargai dan menjadi bagian dalam jaringan sosial (seperti keluarga, teman dan organisasi tertentu) yang menjadikan tempat bergantung ketika dibutuhkan, sehingga wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang memiliki dukungan sosial dari lingkungannya cenderung memiliki *self-acceptance, positive relations with others, purpose in life dan personal growth yang lebih tinggi*. Keenam dimensi dan berbagai faktor yang dimiliki wanita karir yang menjalani *commuter marriage* akan mempengaruhi *psychological well-being* mereka, sehingga dapat diketahui derajat wanita karir yang menjalani *commuter marriage* tersebut memiliki *psychological well-being* yang tinggi atau rendah.

Wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang mengevaluasi diri dari pengalaman yang dialaminya secara lebih positif, memiliki *psychological well-being* yang tinggi sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih baik, bisa beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan bisa mengembangkan diri dengan mengambil kesempatan-kesempatan yang ada di lingkungan. Sedangkan wanita karir yang menjalani *commuter marriage* yang mengevaluasi secara lebih negatif maka memiliki *psychological well-being* yang rendah, sehingga memiliki kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan, tidak menjalani kehidupannya dengan baik, belum memiliki tujuan hidup dan belum bisa mengembangkan diri dengan optimal.





Bagan 1.1 Bagan kerangka Pemikiran

### 1.6. Asumsi Penelitian

- 1) Untuk dapat menerima dan beradaptasi dengan kehidupan *commuter marriage*, wanita karir yang menjalani *commuter marriage* memerlukan *psychological well-being*.
- 2) *Psychological well-being* pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di Bandung berbeda-beda, mereka dapat menunjukkan *psychological well-being* yang tinggi ataupun rendah.
- 3) Dimensi-dimensi *psychological well-being* pada wanita karir yang menjalani *commuter marriage* di Bandung dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu usia, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial.

