

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tuhan menyalurkan laki-laki dan perempuan sebagai makhluk yang berbeda mulai dari gender hingga tuntutan sosial yang masing-masing diemban. Meskipun memiliki perbedaan antara satu dengan yang lain, laki-laki dan perempuan dapat juga saling melengkapi. Pada umumnya, seorang laki-laki dan perempuan dewasa dapat saling melengkapi dan menyatukan hubungan melalui pernikahan sehingga resmi menjadi pasangan suami istri. Pernikahan merupakan proses yang dilakukan secara legal yaitu hubungan antara pria dan wanita disahkan dan secara umum dipertahankan yang bertujuan untuk membangun dan menopang suatu keluarga (Hoult, dalam Laswell & Laswell, 1987). Dalam pernikahan, tentunya dibutuhkan waktu yang cukup banyak bagi pasangan suami istri untuk menghabiskan waktu bersama-sama.

Pada umumnya, pasangan suami istri tinggal sepiut sambil menjalankan peran masing-masing dalam rumah tangga yang telah dibentuk. 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 menyiptakan 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. Selain itu, menurut Anderson (dalam Gambaran *Trust* pada Istri yang Menjalani *Commuter Marriage* tipe *adjusting*, 2010) terdapat pula pekerjaan yang menuntut orang untuk berpindah-pindah lokasi geografis sehingga individu harus berpisah dengan pasangannya untuk sementara waktu.

Kondisi pasangan suami istri tinggal di wilayah yang berbeda untuk sementara tersebut dikenal dengan istilah *commuter marriage*. *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 (dalam 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.

Fenomena *commuter marriage* ini sudah cukup banyak terjadi, misalnya seperti di Amerika Serikat. Di tahun 2012 jumlah pasangan suami istri yang menjalani *commuter marriage* di Amerika Serikat telah mengalami peningkatan sebanyak dua kali lipat sejak tahun 1990

(<http://usatoday30.usatoday.com/news/health/wellness/story/2012-0220/Together-apart-Commuter-marriages-on-the-rise/53170648/1>, diakses 28 Januari 2014). Selain itu, di Kanada hal serupa pun terjadi. Berdasarkan data *General Social Survey (GSS)* terdapat peningkatan jumlah pasangan *commuter* pada tahun 2001-2011 yaitu dari 131,000 menjadi 240,000. Sandow (2011) menyatakan bahwa sebagian besar individu yang melakukan proses melaju tersebut adalah pihak laki-laki atau suami, sementara istri memiliki tanggungjawab untuk mengurus anak-anak di rumah, dan seringkali memilih pekerjaan yang lebih dekat dengan rumah dan gaji yang lebih rendah.

Di Indonesia, khususnya di kawasan Mega-Urban yaitu kota Jakarta – Bandung, *commuter marriage* juga cukup banyak dilakukan oleh pasangan menikah. Sejak tahun 1980-an, pekerjaan atau bisnis merupakan salah satu alasan utama bagi sebagian orang untuk menempuh perjalanan antara kota Jakarta – Bandung (Rosmiyati, 1990 dalam Dorodjatoen, 2009). Berdasarkan artikel yang ditulis oleh Mandagi (2013) fenomena suami yang melakukan *commuting* antara Jakarta – Bandung menjadi suatu hal yang sudah lazim. Menurut Mandagi, merebaknya fenomena ini ditandai dengan cukup banyak para suami yang melakukan perjalanan Jakarta – Bandung di Jumat malam dan begitu pula perjalanan balik Bandung – Jakarta di Senin pagi, terutama ditunjang dengan kemudahan bertransportasi seperti tersedianya fasilitas kereta dengan rute antara Bandung – Jakarta serta semakin banyaknya bisnis *shuttle-bus* atau *travel* (http://www.jakartajavakini.com/inside/article/362/march_of_the_weekend_husbands, diakses 20 Mei 2013).

Terdapat beberapa alasan yang menyebabkan pasangan memutuskan untuk tinggal di lokasi yang terpisah. Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 10 orang suami yang melakukan *commuter marriage* antara Jakarta – Bandung, ditemukan bahwa alasan yang paling banyak melatarbelakangi para suami *commuter* (60%) adalah suasana Bandung yang lebih nyaman dan kondusif untuk ditinggali bersama keluarga dibandingkan dengan Jakarta, sehingga memutuskan untuk tidak mengajak keluarganya tinggal di Jakarta. Sedangkan 20% menyatakan bahwa *commuter marriage* dilakukan karena alasan pendidikan anak; apabila anak harus pindah ke Jakarta, akan dibutuhkan waktu yang lebih lama lagi untuk menyesuaikan diri sehingga untuk alasan kenyamanan, maka Bandung tetap dipilih sebagai kota tempat bersekolah. Alasan lainnya (20%) adalah karena para istri yang sudah memiliki tugas dan tanggungjawab sendiri di bidang pekerjaan sehingga kurang memungkinkan untuk diajak pindah ke Jakarta.

Kondisi *commuter marriage* ini memiliki tantangan tersendiri bagi pasangan yang menjalaninya. Dewi (dalam 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.

Dari 10 orang suami yang menjalani *commuter marriage*, semuanya merasakan kerugian yang sama yaitu berkurangnya waktu untuk berkumpul bersama keluarga. Secara rinci, 20% dari suami yang menjalani *commuter marriage* tidak memperoleh keuntungan sama sekali karena tidak dapat memantau

perkembangan anak secara langsung. Terdapat 60% 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, memperoleh pengalaman baru, dan mendidik anak dan istri supaya lebih mandiri.

Permasalahan-permasalahan yang muncul akibat *commuter marriage* tersebut berpeluang memunculkan stres pada individu yang menjalaninya. Menurut Gerstel & Gross (dalam Anderson & Spruill, 1993) pasangan *commuter* akan lebih mengalami stres saat telah memiliki anak, terpisah oleh jarak yang lebih jauh, dan mengalami keterpisahan dalam waktu yang lebih lama. Menurut Gross (dalam Dewi, 2013) stres yang muncul akibat pernikahan *commuter* 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; dalam Marini & Julinda, 2010).

Hasil survei awal menunjukkan terdapat 50% suami *commuter marriage* yang merasa bersalah karena telah melewati perkembangan anak dan tidak bisa secara terus-menerus mendampingi keluarga terutama ketika kehadiran mereka sedang dibutuhkan. Selain itu, perasaan kurang berhasil dalam menjalani peran sebagai kepala keluarga dirasakan oleh 20% suami akibat kurangnya kesempatan untuk mendidik anak secara langsung atau kurangnya waktu untuk berkumpul dan menjaga istri serta anak-anak. Fenomena lain yang ditemukan adalah terdapat salah seorang suami yang merasa kurang berhasil dalam menjalankan tanggungjawabnya sebagai kepala keluarga terutama ketika sempat tergoda oleh wanita lain saat bekerja jauh dari keluarga.

Selain data yang telah disebutkan, survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan pula bahwa terdapat 30% atau tiga orang suami yang merasakan adanya perubahan baik dari istri ataupun anak terkait dengan kepindahan para suami ke Jakarta dan harus meninggalkan keluarganya untuk sementara. Dua dari tiga suami tersebut menerima adanya keluhan-keluhan dari istri terkait dengan beban istri yang bertambah karena harus mengatasi urusan rumah dan anak seorang diri sementara para suami bekerja di Jakarta. Selain itu, para anak terkadang protes kepada ayahnya karena sering meninggalkannya. Keluhan yang diterima oleh kedua orang suami tersebut terutama muncul ketika di awal kepindahan suami ke Jakarta. Sementara satu dari ketiga suami tersebut merasakan perubahan dari anak-anaknya yaitu berupa kedekatan mereka yang

semakin berkurang dengan dirinya, walaupun istrinya sendiri dapat menerima kepindahan suaminya. Reaksi dari istri maupun anak menyisakan perasaan-perasaan bersalah atau sedih pada suami.

Meskipun hampir seluruh suami (90%) telah menjalani *commuter marriage* lebih dari satu tahun, namun perasaan-perasaan tertentu selama berjauhan dari keluarga kerap dialaminya. Perasaan rindu kepada keluarga dirasakan oleh kesepuluh orang suami yang menjalani *commuter marriage* dan hal tersebut berusaha diatasi dengan terus menjaga komunikasi dengan istri dan anak-anaknya setiap hari, baik melalui telepon, BBM (*Blackberry Messenger*), atau layanan *video call*. Mereka juga kerap merasa khawatir ketika keluarga yang mereka tinggalkan sedang mengalami masalah, misalnya ketika istri atau anak sedang sakit.

Sebagai kompensasinya, untuk menghibur diri akibat keterpisahan dirinya dengan keluarga, adalah berusaha membangun dan menyediakan waktu berkualitas dengan anak-anak dan istrinya ketika pulang ke rumah, misalnya dengan menyempatkan jalan-jalan dengan keluarga, makan bersama, atau olahraga bersama keluarga. Beberapa dari suami yang disurvei bahkan berusaha untuk tidak membawa pekerjaan kantor ke rumah demi memanfaatkan waktu dengan keluarga. Selain itu, ketika para suami tersebut merasakan dampak negatif akibat menjalani *commuter marriage* seperti merasa kurang bisa menjalani tugas sebagai kepala keluarga sepenuhnya, mereka berusaha mengingat bahwa keputusan untuk bekerja jauh dari keluarga bukanlah suatu bentuk kegagalan

sebagai kepala keluarga, melainkan salah satu usaha yang dilakukannya demi menafkahi keluarga.

Dari data survei awal terlihat bahwa penghayatan para suami dalam menghadapi keterpisahan mereka dengan keluarga demi memenuhi tuntutan pekerjaan berkaitan dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kondisi saat seseorang menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003a). *Self-compassion* memiliki tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Melalui *self-kindness*, individu berusaha untuk memahami kelemahan dan kegagalan yang individu miliki, bukannya menyalahkan diri sendiri. Aspek *common humanity* menjelaskan bahwa individu memandang kesulitan hidup atau kegagalan yang dialami merupakan sesuatu yang bersifat manusiawi. Sementara, *mindfulness* adalah ketika individu dapat memandang hal-hal yang terjadi di waktu sekarang secara jelas dan dapat menerimanya tanpa bersikap menghakimi.

Gilbert (dalam Wei et al., 2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada seseorang dengan membantu individu merasa dipedulikan, terhubung dengan orang lain, dan memperoleh ketenangan emosional. Neff (2003a, 2004) mengindikasikan bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai cara untuk regulasi emosi dimana perasaan-perasaan negatif seseorang disadari dan dikendalikan dengan kebaikan (*kindness*) dan dilihat sebagai sesuatu yang manusiawi.

Sebagian suami yang disurvei berusaha memandang keterpisahannya dari keluarga secara positif sehingga berpeluang untuk menimbulkan perasaan-

perasaan menyenangkan dan memengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Misalnya, terdapat 20% suami berpandangan bahwa yang diutamakan dalam suatu keluarga adalah kualitas kebersamaannya bukan kuantitas sehingga keterpisahan sementara tidak begitu mengganggu perasaan dan aktivitasnya. Ada pula 20% lainnya yang berpendapat bahwa keluarga ideal tidak harus selalu menghabiskan waktu bersama-sama, namun yang diutamakan adalah komitmen di masing-masing anggota keluarga. Selain itu, mereka menyadari bahwa terdapat banyak orang yang juga mengalami hal serupa dengan dirinya; memenuhi tuntutan untuk bekerja di Jakarta dan meninggalkan istri dan anak di Bandung meskipun dengan pertimbangan dan kondisi yang berbeda-beda.

Kesejahteraan subjektif sendiri dapat dijelaskan sebagai penilaian seseorang atas hidupnya – baik secara kognitif maupun afektif (Diener, 1984). Kesejahteraan subjektif merupakan istilah ilmiah untuk menjelaskan mengenai kebahagiaan yang dialami oleh seseorang (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; dalam Wei et al., 2011). Terdapat tiga komponen dari kesejahteraan subjektif yaitu *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. *Life satisfaction* adalah penilaian seseorang secara menyeluruh tentang hidupnya. Komponen *positive affect* menggambarkan bagaimana seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi banyak mengalami emosi-emosi dan suasana hati yang menyenangkan. *Negative affect* menjelaskan tentang bagaimana seseorang dengan kesejahteraan subjektif tinggi mengalami emosi-emosi dan suasana hati yang kurang menyenangkan dalam jumlah yang sedikit.

Menurut hasil survei awal, terdapat 40% suami *commuter marriage* yang meskipun merasa bersalah karena tidak bisa secara terus-menerus mendampingi keluarganya dan kurang mampu menjalankan peran sebagai kepala keluarga secara maksimal tetap merasakan kepuasan dan kebahagiaan. Kebahagiaan para suami yang menjalani *commuter marriage* tersebut bersumber dari berbagai hal, misalnya karena melihat kebahagiaan yang dirasakan oleh istri dan anak meskipun terpisah darinya, atau melihat kemandirian dari keluarga ketika tidak sedang didampingi dirinya. Sedangkan hanya 10% yang merasa bersalah juga turut merasakan ketidakbahagiaan terkait keterpisahannya dengan keluarga. Sementara itu, 50% lainnya yang tidak merasa bersalah akibat keterpisahannya dengan keluarga lebih banyak merasakan kepuasan dan menikmati kondisi *commuter marriage* yang dijalani.

Berdasarkan fenomena dan hubungan yang ada antara kedua variabel tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada suami yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Seberapa kuat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif pada suami yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada suami yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kekuatan hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada suami yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- 1) Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bahan pengembangan dan informasi bagi bidang ilmu *Positive Psychology*, khususnya mengenai hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif.
- 2) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- 1) Memberikan informasi bagi para suami yang menjalani *commuter marriage* mengenai *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Informasi ini dapat digunakan para suami yang menjalani *commuter marriage* untuk mencapai atau memertahankan *self-compassion*

yang mereka dimiliki agar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya terutama dalam menghadapi perpisahan sementara dengan keluarga.

- 2) Memberikan informasi kepada istri dari suami yang menjalani *commuter marriage* mengenai *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh suami. Informasi ini dapat digunakan oleh pasangan untuk turut membantu atau memberikan dukungan moral kepada suami agar dapat mencapai atau memertahankan *self-compassion*-nya sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan subjektif terutama terkait dengan keterpisahan sementara suami dengan keluarga.

1.5 Kerangka Pemikiran

Pada umumnya, suami yang menjalani *commuter marriage* berusaha memenuhi tuntutan profesionalnya untuk bekerja di wilayah yang berbeda dengan istri dan anak-anak. Sejumlah perasaan seperti cemas dan bersalah karena harus meninggalkan keluarga demi pekerjaan kerap dialami oleh para suami. Selain itu, perasaan tidak nyaman, rindu, dan kesepian pun turut dialami oleh para suami selama jauh dari keluarga. Oleh karena itu, para suami yang menjalani *commuter marriage* perlu memandang situasi yang dihadapi secara positif serta tidak terlarut pada ketidakmampuannya, dan hal ini berkaitan dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah suatu kondisi saat individu menghibur dan peduli terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidak sempurnaan (Neff, 2003a). *Self-compassion* memiliki tiga komponen yang terdiri atas *self-kindness*,

common humanity, dan *mindfulness* yang saling berinteraksi dan saling memperkuat satu sama lain.

Melalui *self-kindness*, suami memahami bahwa ketidakmampuannya untuk terus-menerus hadir di tengah keluarga adalah suatu hal yang tak terhindarkan, sehingga suami dapat berhenti menghakimi diri sendiri. Dengan adanya pemahaman dan perlakuan lembut pada diri sendiri, suami dapat merasakan ketenangan dan kehangatan, serta berpeluang untuk merasa terhubung dengan orang lain melalui *common humanity*.

Common humanity menggambarkan bahwa suami memandang bukan hanya dirinya yang menjalani *commuter marriage*, namun banyak pula pria lain yang mengalami hal serupa dengan dirinya – menjalani tuntutan pekerjaan untuk bekerja jauh dari keluarga. Suami juga memahami bahwa perasaan tidak mampu dapat dirasakan oleh pelaku *commuter marriage* lain. Kesadaran suami bahwa kondisi *commuter marriage* yang dijalannya bersifat manusiawi dapat membuatnya merasa terhubung dengan orang lain dan merasakan ketenangan. Selain itu, dengan memercayai bahwa ketidakmampuannya untuk mendampingi keluarga secara terus-menerus adalah hal yang manusiawi, suami pun mengurangi tindakan menghakimi dan menyalahkan dirinya.

Melalui *self-kindness* dan *common humanity* yang dimiliki tersebut dapat meningkatkan *mindfulness* pada suami yang menjalani *commuter marriage*. Dengan memiliki *self-kindness*, suami tidak terus-menerus menghakimi dirinya dan dapat menenangkan dirinya sendiri selama berjauhan dari keluarga sehingga lebih mudah baginya untuk mengambil jarak dan menyadari pikiran serta perasaan

negatif yang dimilikinya, seperti perasaan kesepian, rindu, atau bersalah. Serupa dengan hal tersebut, melalui *common humanity* suami tidak hanya terpaku pada penderitaannya sendiri akibat *commuter marriage* sehingga memudahkannya untuk sadar atas perasaan dan pikiran negatifnya dan tidak terlarut dalam permasalahannya. Dengan sadar dan tidak terlarut dalam perasaan-perasaan negatif yang sedang dihayatinya, suami dapat menentukan langkah selanjutnya untuk mengatasi ketidaknyamanannya dan menerima konsekuensi dari *commuter marriage*.

Ketiga komponen tersebut; *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menjadi jalan bagi tumbuhnya *self-compassion* pada suami yang menjalani *commuter marriage*. Melalui *self-compassion* yang dimiliki, suami dapat meregulasi cara pandang dan emosinya sehingga perasaan-perasaan negatif yang dirasakan akibat *commuter marriage* dapat dikendalikan dan kondisi *commuter marriage* yang dijalannya dipandang sebagai sesuatu yang manusiawi. Menurut Neff (2003), dengan mengubah cara pandang terhadap diri dan hidupnya, seseorang dapat menemukan stabilitas emosi yang dibutuhkan untuk menuju kebahagiaan. Sejalan dengan hal tersebut, Gilbert (dalam Wei et al., 2011) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada seseorang dengan membantu individu merasa dipedulikan, terhubung dengan orang lain, dan memperoleh ketenangan emosional.

Kesejahteraan subjektif sendiri adalah penilaian individu atas hidupnya – baik secara kognitif maupun afektif (Diener, 1984). Melalui kesejahteraan subjektif, para suami yang menjalani *commuter marriage* tetap dapat merasakan

kebahagiaan, kepuasan dan menilai hidupnya secara positif walaupun bekerja jauh dari keluarga. Untuk mengetahui tinggi-rendahnya, kesejahteraan subjektif diukur melalui komponen afektif dan kognitif. Komponen afektif terdiri atas *positive affect* dan *negative affect*. Sedangkan komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif adalah *life satisfaction*.

Komponen pertama dari kesejahteraan subjektif adalah komponen afektif. Di dalam menjalani kehidupan *commuter marriage*, para suami kerap merasakan pengalaman-pengalaman yang bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Ketika suami lebih banyak merasakan emosi-emosi dan pengalaman yang menyenangkan selama menjalani *commuter marriage*, hal tersebut termasuk dalam komponen *positive affect*. Bersamaan dengan hal tersebut saat para suami jarang merasakan emosi dan pengalaman yang mereka nilai kurang menyenangkan selama menjalani *commuter marriage*, hal tersebut termasuk dalam komponen *negative affect*. Sementara itu, pada komponen kognitif yaitu *life satisfaction*, dapat dilihat apakah secara umum suami merasa puas atau tidak dalam menilai hidupnya terutama terkait dengan *commuter marriage* yang dijalani.

Suami dengan *self-compassion* yang tinggi mampu memandang masalahnya secara objektif sehingga perasaan-perasaan negatif yang dirasakan selama menjalani *commuter marriage*, seperti kesepian, tertekan dan cemas, dapat diimbangi dengan perasaan-perasaan positif, seperti merasa bertanggungjawab atau tenang. Oleh karenanya, suami menjadi lebih menerima dan puas selama menghadapi kondisi tersebut. Suami berusaha untuk tidak menjadikan *commuter*

marriage yang dijalannya sebagai suatu hal yang berat atau membebani kehidupannya. Oleh karena itu, suami yang memiliki *self-compassion* tinggi diprediksikan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi pula.

Sementara itu, suami dengan *self-compassion* yang rendah cenderung akan terlarut dengan ketidakmampuan dan perasaan-perasaan negatif yang dirasakan selama bekerja jauh dari keluarga. Suami yang terlalu larut dengan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan membuatnya tidak mampu memandang masalahnya secara objektif dan mencari jalan keluar dari permasalahannya tersebut. Akibatnya, suami dengan *self-compassion* yang rendah tidak berusaha untuk mengimbangi perasaan negatif yang dimiliki dengan perasaan yang lebih positif. Suami cenderung kurang mampu menerima dan kurang puas dengan kondisi yang dihadapinya. Hal itu berdampak pada rendahnya kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh suami yang menjalani *commuter marriage*.

Terdapat beberapa data sosio-demografis yang dapat lebih memberikan gambaran menyeluruh tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif pada suami yang menjalani *commuter marriage*. Usia pernikahan dan lamanya suami menjalani kehidupan *commuter marriage* dapat memengaruhi hubungan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif yang dirasakannya. Menurut Gerstel & Gross, semakin lama usia suatu pernikahan, semakin besar pula kemampuan individu untuk menghadapi masalah yang muncul ketika tidak tinggal bersama pasangannya. Keberhasilan suami dalam menyelesaikan masalah-masalah yang muncul akibat *commuter marriage* dapat mendorong tumbuhnya perasaan-perasaan positif di dalam dirinya. Lamanya

suami menjalani *commuter marriage* pun turut berpengaruh pada hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan subjektifnya. Semakin lama seorang suami menjalani *commuter marriage*, suami semakin dapat menerima dan menyesuaikan diri dengan keterpisahan yang dialami. Penyesuaian yang dilakukan oleh suami terhadap keterpisahannya itu mendorongnya untuk merasakan perasaan-perasaan positif seperti ketenangan sehingga menyeimbangi perasaan-perasaan negatif yang dihayatinya.

Kehadiran dan jumlah anak juga dapat memberikan pengaruh. Menurut Gerstel (1978) dan Gross (1980) pasangan *commuter marriage* akan lebih mengalami stres saat mereka memiliki anak. Suami yang menjalani *commuter marriage* pada umumnya merasa bersalah karena melewatkan proses perkembangan anaknya dan membuat istri merawat anaknya seorang diri. Semakin banyak anak yang dimiliki oleh pasangan *commuter marriage*, semakin besar pula tanggungjawab yang harus diemban oleh suami dalam waktu bersamaan. Suami akan lebih sulit memantau kebutuhan dan perkembangan anak-anaknya dari jauh apabila memiliki jumlah anak yang banyak, khususnya apabila terdapat situasi khusus seperti anak sakit sementara suami sedang bekerja di luar kota. Dengan situasi semacam itu, terdapat kemungkinan suami menghayati perasaan-perasaan negatif seperti merasa tidak mampu atau kurang berhasil dalam menjalankan peran sebagai kepala keluarga.

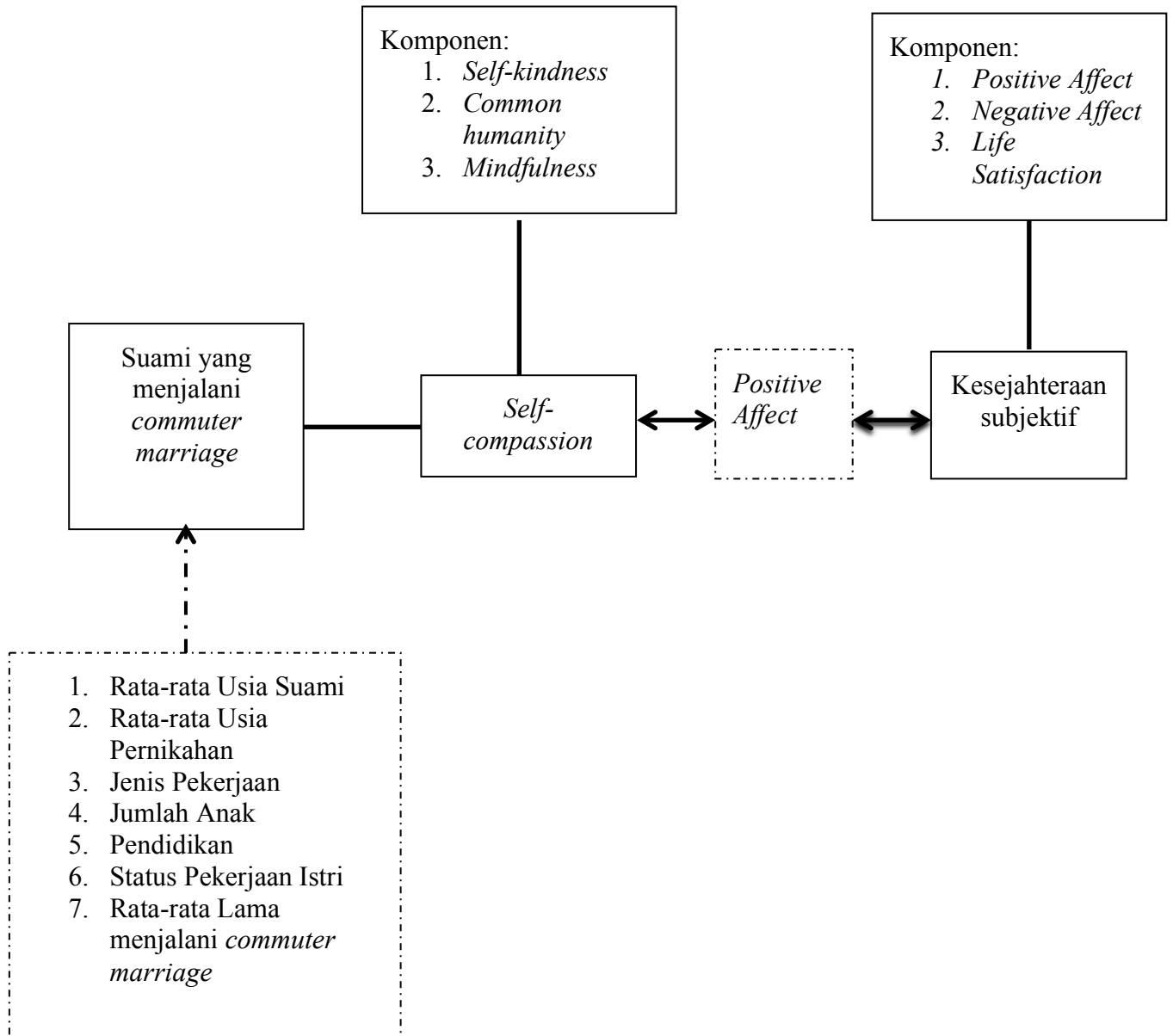
Selain itu, status pekerjaan istri juga dapat memengaruhi kondisi ini. Suami dengan istri yang bekerja nampaknya akan lebih merasa cemas menjalani *commuter marriage*. Istri yang bekerja akan memikul beban lebih besar di

pekerjaan dan di rumah secara bersamaan. Dengan kondisi tersebut, ketidakmampuan suami untuk selalu hadir di samping istri dan bekerjasama mengurus rumah tangga dapat menimbulkan perasaan bersalah dan merasa kurang mampu menjalani peran sebagai kepala keluarga secara penuh.

Usia suami yang berada di masa dewasa awal dan dewasa madya nampaknya juga memiliki peran. Salah satunya terkait dengan perkembangan karir suami yaitu masa dewasa awal dan dewasa madya merupakan masa bagi suami untuk membangun dan memertahankan karirnya. Menurut Santrock (2007) seseorang mulai membangun karir yang lebih serius pada dewasa awal dan pada dewasa madya merupakan masa bagi seseorang untuk mengevaluasi pekerjaan mereka dan menentukan rencana karir mereka di masa mendatang. Selain itu, pada masa dewasa awal dan dewasa madya, suami berada di tahap perkembangan kognitif Formal Operational yang salah satu cirinya adalah meningkatnya kemampuan berpikir abstrak. Kemampuan berpikir abstrak tersebut dapat membantu suami untuk mengantisipasi berbagai konsekuensi yang mungkin muncul akibat *commuter marriage* dan berusaha untuk mencari solusi yang realistis dan tepat.

Jenis pekerjaan dan pendidikan suami juga nampaknya memiliki peran dalam melihat hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif. Kepuasan yang dirasakan individu pada jenis pekerjaan tertentu akan mendorongnya untuk dapat lebih menikmati hidupnya (Diener & Diener, 2008). Oleh karenanya, meskipun tidak mampu terus-menerus berada di samping keluarga, kepuasan yang diperoleh suami di pekerjaan diasumsikan dapat

memengaruhi kebahagiaan dan penilaian akan hidupnya. Selain pekerjaan, diasumsikan bahwa semakin tinggi pendidikan yang ditempuh oleh suami, suami semakin terampil dalam memecahkan masalah atau melakukan *coping* stress terkait dengan kondisi *commuter marriage*.



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, dapat diasumsikan:

- 1) Untuk dapat menerima dan beradaptasi dengan kondisi *commuter marriage*, seorang suami yang menjalani kehidupan *commuter* perlu memiliki *self-compassion*.
- 2) *Self-compassion* pada suami yang menjalani *commuter marriage* muncul dari interaksi antara ketiga komponennya yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Derajat yang tinggi dari ketiga komponen tersebut, maka tinggi pula *self-compassion* suami yang menjalani *commuter marriage*.
- 3) Melalui *self-compassion*, suami yang menjalani *commuter marriage* dapat meregulasi emosi-emosi negatif yang dihayatinya dan menyeimbangi dengan perasaan-perasaan positif.
- 4) *Self-compassion* suami yang menjalani *commuter marriage* menjadi prediktor bagi kemunculan kesejahteraan subjektifnya. Semakin tinggi *self-compassion* suami yang menjalani *commuter marriage*, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dimilikinya.

1.7 Hipotesis

Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada suami yang menjalani *commuter marriage* di kota Bandung.