

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan merupakan ikatan emosional dan sosial antara dua individu yang bertujuan untuk membangun kehidupan bersama, saling mendukung, serta memenuhi kebutuhan afeksi dan kelekatan (Iqbal 2018). Pernikahan yang ideal tentunya akan membawa hikmah di dalam keluarga seperti yang tercantum dalam (Saharuddin 2011) bahwa pernikahan yang ideal yaitu pernikahan yang membawa ketenangan jiwa, membantu mengendalikan emosi, serta melindungi dari segala hal yang dilarang oleh Allah SWT, sekaligus memungkinkan pasangan suami istri untuk saling mendapatkan kasih sayang yang halal sesuai dengan ajaran-Nya. Selain itu, pernikahan berperan dalam melanjutkan keturunan dan menjaga keberlangsungan generasi manusia secara berkelanjutan. Pernikahan juga bertujuan untuk membangun ikatan kekeluargaan antara keluarga suami dan keluarga istri, sehingga mempererat hubungan kasih sayang serta solidaritas di antara mereka. Kehadiran pasangan dan interaksi sehari-hari menjadi aspek penting dalam menjaga kualitas hubungan dan stabilitas emosional dalam pernikahan. Namun tidak semua pasangan dapat menjalani kehidupan pernikahan secara berdampingan karena berbagai tuntutan, salah satunya pekerjaan. Kondisi ini umum terjadi pada profesi yang menuntut mobilitas tinggi, seperti Tentara Nasional Indonesia (TNI). Tugas prajurit TNI menuntut kesiagaan, kedisiplinan, dan

penempatan yang dapat berubah sewaktu-waktu. Banyak anggota TNI yang harus menjalani penugasan di luar daerah dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengharuskan pasangan menjalani pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage* (LDM). Dalam (Antonia dan Sosialita 2024) suatu hubungan dikategorikan sebagai hubungan jarak jauh ketika pasangan hidup di lokasi geografis berbeda dan memiliki keterbatasan untuk bertemu secara fisik. Pemisahan jarak tersebut tidak hanya mengurangi intensitas pertemuan, tetapi juga berdampak pada dinamika emosional dan psikologis individu (Qorifah, Kurohman dan Sahroni 2023).

Pemisahan jarak dalam LDM tersebut tidak hanya membatasi interaksi fisik sehari-hari, tetapi juga menimbulkan berbagai dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional, psikologis, dan kestabilan hubungan pasangan suami istri. Dampak-dampak ini mencakup aspek positif maupun negatif. Dampak positif yang terjadi dalam (Qorifah, Kurohman dan Sahroni 2023) yaitu (1) Terjadi peningkatan komunikasi, Karena keterbatasan pertemuan fisik, mereka cenderung lebih mengandalkan komunikasi verbal melalui telepon atau *video call*, yang pada akhirnya dapat memperkuat kemampuan komunikasi serta meningkatkan kualitas interaksi emosional di antara keduanya. (2) Penguatan kepercayaan, kepercayaan memainkan peran yang jauh lebih krusial dibandingkan hubungan biasa. Kondisi ini justru dapat memperkuat fondasi kepercayaan antar pasangan, karena mereka dituntut untuk saling percaya sepenuhnya terkait kesetiaan dan komitmen satu sama lain tanpa kehadiran fisik sehari-hari. (3) Pengembangan kemandirian, Mereka terpaksa

menghadapi berbagai tantangan secara mandiri serta mengelola urusan rumah tangga dan rutinitas kehidupan sehari-hari tanpa kehadiran fisik pasangan. (4) Penghargaan terhadap waktu bersama, pasangan LDM cenderung lebih menghargai setiap momen kebersamaan yang mereka miliki. Ketika akhirnya dapat bertemu secara langsung, waktu tersebut sering terasa lebih berharga, bermakna, dan penuh intensitas emosional dibandingkan dengan pasangan yang hidup berdampingan sehari-hari.

Selain itu dampak negatif dalam (Qorifah, Kurohman dan Sahroni 2023) yang terjadi dalam pernikahan jarak jauh (1) Kesepian dan rasa rindu, pasangan LDM sering kali mengalami rasa kesepian yang mendalam serta kerinduan akan kehadiran fisik pasangan. Kondisi ini dapat menimbulkan tantangan emosional dan psikologis yang cukup berat bagi keduanya. (2) Ketidakpastian, terkait kapan pasangan dapat bersatu kembali atau berapa lama pemisahan akan berlangsung sering menjadi pemicu utama stres dan kecemasan bagi keduanya. (3) Konflik dan kecemburuan, Jarak fisik dalam pernikahan dapat memunculkan konflik serta rasa cemburu, terutama apabila timbul ketidakpercayaan atau indikasi ketidaksetiaan dari salah satu pihak. (4) Tantangan dalam keintiman dan kehidupan seksual, Pernikahan jarak jauh (LDM) kerap menyulitkan pasangan untuk mempertahankan kepuasan seksual serta keintiman fisik yang memadai akibat keterbatasan pertemuan langsung. (5) Kesulitan pengambilan keputusan bersama, Ketika pasangan berada di lokasi yang berbeda, proses pengambilan keputusan secara bersama-sama serta pembagian tanggung jawab rumah tangga menjadi lebih rumit dan kurang efektif. (6) Potensi pelepasan emosi yang tidak sehat, Dalam menghadapi berbagai kesulitan LDM, pasangan cenderung lebih rentan

melepaskan emosi dengan cara yang kurang sehat, seperti merasa semakin terisolasi, kesepian, atau tertekan secara emosional.

Sedangkan kondisi ideal dalam pernikahan jarak jauh (*Long-Distance Marriage*) tidak diukur dari ketiadaan konflik atau jarak fisik, melainkan dari konsistensi pasangan dalam melakukan pemeliharaan hubungan secara aktif. Menurut (Stafford 2005), stabilitas dalam LDM tercapai ketika pasangan mampu mengonstruksi kehadiran psikologis yang kuat melalui lima strategi pemeliharaan hubungan, yakni prososialitas, keterbukaan, penegasan komitmen, pemanfaatan jaringan sosial, dan pembagian tugas bersama. Dalam kondisi yang ideal, pasangan tidak terjebak pada frekuensi komunikasi semata, melainkan pada kualitas interaksi yang di mana setiap percakapan menjadi ruang untuk memperdalam keintiman emosional yang melampaui batasan ruang. Dalam (Stafford 2005) menekankan bahwa keberhasilan LDM sangat bergantung pada adanya idealisasi positif yang sehat dan rasa saling percaya yang absolut. Pasangan yang ideal mampu menyeimbangkan antara kemandirian individu saat berjauhan dengan keterikatan emosional yang tetap terjaga melalui pesan-pesan penegasan (*assurances*). Rasa aman muncul bukan karena pengawasan fisik, melainkan karena adanya transparansi dan visi masa depan yang disepakati bersama. Dengan demikian, LDM yang dianggap berhasil adalah hubungan yang menunjukkan tingkat kepuasan dan komitmen yang setara, atau bahkan lebih tinggi, dibandingkan pasangan yang tinggal bersama, karena adanya usaha komunikasi yang lebih strategis dan bermakna untuk mengatasi hambatan geografis tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara awal salah satu dampak psikologis yang sering muncul pada pasangan yang menjalani LDM adalah kesepian. Kesepian bukan sekadar berada dalam keadaan sendiri, tetapi merupakan perasaan subjektif ketika kebutuhan emosional, kelekatan, atau kedekatan dengan pasangan tidak terpenuhi (Peplau dan Perlman 1982). Kesepian dapat dipahami sebagai kondisi psikologis dan emosional yang secara utama ditandai dengan rasa isolasi serta minimnya interaksi yang bermakna dengan orang lain (Rahayu 2012). Pada hakikatnya, kondisi ini menunjukkan ketidaknyamanan pribadi yang dialami seseorang ketika terdapat beberapa hal dalam hubungan sosial terhalang atau tidak terwujud. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka cenderung mengalami perasaan tidak puas, kehilangan, dan penderitaan batin. Menurut Russell (1996) dalam (Salsabilah 2024) kesepian terjadi karena adanya pola kepribadian yang bersifat dinamis pada diri individu, yang dibentuk oleh interaksi berbagai sistem psikofisik. Sistem-sistem tersebut mempengaruhi ciri-ciri perilaku serta cara berpikir seseorang secara keseluruhan. Selain itu, kesepian juga dipengaruhi oleh adanya keinginan atau harapan individu terhadap kehidupan sosialnya serta lingkungan sekitar yang ingin dicapai atau dirasakan. Ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, perasaan kesepian pun semakin muncul. Selain itu kesepian sering kali berkaitan dengan kondisi depresi, yaitu salah satu bentuk gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, murung, hilangnya semangat atau motivasi hidup, rasa rendah diri serta merasa tidak berharga, dan kecenderungan untuk terus-menerus memfokuskan pikiran pada kegagalan-kegagalan yang pernah dialami.

Pada kenyataannya terdapat istri TNI yang hidup jauh dari suami yang muncul perasaan kesepian karena terbatasnya interaksi langsung, minimnya kehangatan fisik, serta ketidakpastian komunikasi akibat tugas dinas suami yang padat. Meskipun kehidupan asrama menyediakan lingkungan sosial yang cukup aktif seperti kegiatan rutin, pertemuan organisasi, dan aktivitas komunitas hal tersebut tidak sepenuhnya mampu menggantikan kebutuhan emosional terhadap kehadiran pasangan. Berdasarkan hasil wawancara pada istri TNI yang sedang ditinggal tugas di Lumajang yang ditinggal tugas operasi di Papua, ditemukan permasalahan utama berupa kekosongan hati yang mendalam, kerinduan yang tak terbendung, serta kekhawatiran yang berkepanjangan terhadap keselamatan suami, meskipun mereka telah berusaha mengisi hari-hari dengan kegiatan di asrama. Hal tersebut mencerminkan adanya kesepian yang kompleks pada beberapa aspek psikologis, yang menurut (D. W. Russell 1996) dapat dikelompokkan sebagai berikut. Pertama, pada aspek kepribadian (*personality*), kesepian ini tercermin dalam bentuk karakteristik perilaku dan cara berpikir individu yang dirasakan saat kesepian. Para istri mengalami kesepian karena mereka dalam kesehariannya cenderung memilih mengerjakan sesuatu sendirian seperti mengurus rumah tangga, anak, atau kegiatan pribadi secara mandiri daripada aktif bergabung dalam kegiatan sosial yang membuat mereka jarang mencari dukungan emosional dari orang lain, sehingga kekosongan akibat ketiadaan suami tidak terisi dengan baik, mereka juga jarang berbagi ide atau kesulitan membuka diri ke teman atau kerabat sehingga hubungan tetap pada level permukaan dan tidak mampu menjadi pengganti kedekatan emosional dari pasangan. Dalam lingkungan asrama yang

sebenarnya ramai, mereka jarang berbagi minat pribadi sehingga merasa tidak benar-benar terhubung secara emosional dengan orang di sekitar, meskipun secara fisik berada di tengah komunitas.

Kedua, pada aspek keinginan sosial (*social desirability*), kesepian ini terlihat dari interaksi sehari-hari dengan sesama istri atau tetangga asrama cenderung terbatas pada obrolan ringan, sehingga jarang ada pembicaraan mendalam tentang perasaan rindu, kekhawatiran keselamatan suami, atau masalah rumah tangga. Akibatnya, mereka sering merasa tidak ada yang bisa diajak ngobrol yang membuat hari-hari terasa sepi meskipun asrama ramai. Meskipun bertemu banyak dengan istri lain setiap hari, mereka tidak memiliki satu atau dua orang yang benar-benar bisa dipercaya untuk curhat serius. Hubungan lebih banyak kenalan biasa atau teman acara saja, sehingga saat ada beban emosional berat, mereka cenderung sendiri daripada berbagi. Mereka jarang inisiatif duluan untuk mengajak ngobrol atau hanya menunggu suami karena mereka merasa tidak enak atau takut mengganggu. Adanya keinginan kehidupan sosial pada individu dalam keseharian yang tidak terpenuhi. Para istri merindukan interaksi emosional dengan suami, seperti berkomunikasi rutin, yang terganggu oleh keterbatasan sinyal atau situasi darurat di medan tugas. Meskipun tinggal di asrama dengan banyak kegiatan sosial, keinginan untuk berbagi beban emosional tetap kuat, namun mereka merasa aman dan bisa berbagi cerita hanya dengan suami tidak dengan yang lain, yang pada akhirnya memperdalam rasa kesepian dalam rutinitas sehari-hari. Ketiga, pada aspek depresi (*depression*), kesepian ini mengakibatkan bentuk tekanan dalam diri yang mengarah pada gejala depresi. Rasa khawatir yang tidak hilang

terhadap keselamatan suami, ditambah kerinduan yang memuncak, menyebabkan tekanan emosional seperti kesedihan mendalam dan bahkan tangisan yang sering terjadi saat kembali ke rumah setelah kegiatan. Kondisi ini menciptakan siklus tekanan psikologis yang berkelanjutan, di mana para istri merasa terbebani secara emosional meskipun telah berusaha kuat, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Namun permasalahan kesepian yang dialami para istri prajurit ini tidak sepenuhnya bersifat sementara. Meskipun mereka menyadari bahwa kesepian akan berkurang ketika suami pulang dari tugas, perasaan tersebut cenderung berulang dan berkepanjangan seiring dengan siklus penugasan suami yang rutin, sehingga menjadi beban emosional yang bersifat kronis jika tidak dikelola dengan baik.

Salah satu faktor internal yang semakin mendapat perhatian dalam literatur psikologi adalah *self-compassion*, yang dapat mempengaruhi proses terjadinya kesepian (Tyasiningrum and Kusumiati 2023). Dengan begitu *self compassion* relevan sebagai faktor internal yang penting dalam pengalaman kesepian, dalam kerangka *discrepancy attributional*, tingkat *self-compassion* seseorang menentukan bagaimana kesenjangan sosial yang terjadi (Tyasiningrum and Kusumiati 2023). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memandang ketidaksesuaian hubungan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum (*common humanity*) dan tidak menghakimi diri secara berlebihan, sehingga mereka terhindar dari atribusi internal yang stabil dan merusak (Tyasiningrum and Kusumiati 2023). Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* menyebabkan individu terjebak dalam pola atribusi maladaptif, di mana mereka memandang kegagalan sosial sebagai cacat pribadi yang permanen, yang

pada akhirnya memperparah intensitas dan durasi kesepian yang dirasakan (Maufuroh and Cahyani 2023). Dengan demikian, *self-compassion* berfungsi sebagai pengaruh kognitif yang dapat memperingan atau justru memperberat dampak dari pemicu eksternal terhadap kesejahteraan psikologis individu (Maufuroh and Cahyani 2023). Namun demikian, model *discrepancy attributional* ini juga menekankan bahwa proses kognitif tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan sering kali berinteraksi dengan berbagai faktor eksternal yang berperan sebagai pemicu (*antecedents*) utama. Faktor eksternal ini mencakup kejadian atau kondisi lingkungan yang secara objektif mengubah struktur jaringan sosial individu (Perlman and Peplau 1984).

Pertama, kesepian dapat dipicu oleh perubahan situasi sosial yang drastis, seperti peristiwa hidup yang menekan meliputi perceraian, kematian pasangan, atau transisi hidup signifikan seperti perpindahan ke lingkungan universitas dan tempat kerja yang baru (Perlman dan Peplau 1981). Kedua, karakteristik hubungan saat ini juga menjadi penentu eksternal, di mana keterbatasan kuantitas jaringan sosial serta rendahnya kualitas interaksi yang bermakna dalam lingkungan individu menjadi stimulus munculnya perasaan terasing (Perlman dan Peplau 1984). Terakhir, kendala lingkungan yang bersifat fisik maupun sosiokultural turut berkontribusi sebagai pemicu signifikan karena menghambat peluang individu untuk memulai, menjalin, atau mempertahankan kontak sosial yang diinginkan (Perlman dan Peplau 1998).

Self compassion berperan sebagai mekanisme internal yang mempengaruhi cara individu menginterpretasikan kesenjangan (*discrepancy*) antara harapan dan realitas hubungan sosialnya. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung

mampu melakukan penilaian yang lebih realistis, mengurangi kritis diri, serta memiliki kontrol emosional yang lebih baik ketika menghadapi situasi sosial yang tidak sesuai harapan. Berdasarkan hasil wawancara pada istri TNI yang ada di Lumajang ditemukan permasalahan pada setiap aspek yang terdapat pada *self-compassion* berdasarkan teori (Neff 2016) yang mana pada aspek *self-kindness vs self-judgment* mereka istri TNI yang ditinggal tugas merasa bahwa perasaan kesepian yang mereka hadapi itu karena permasalahan yang ada di dalam dirinya, mereka lebih menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi, dan tidak ingin berbagi cerita tentang apa yang mereka rasakan karena mereka takut merepotkan orang lain dan dianggap tidak kuat yang mengakibatkan orang lain khawatir atas keadaannya. Pada aspek *common humanity vs isolation* mereka sadar akan rasa rindu yang dirasakan dan merasa sedih karena lama tidak pulang namun dengan perasaan itu mereka merasa terpisah dari orang lain karena merasa tidak cocok dan memilih pulang lebih awal lalu merasa sedih karena harus mengurus anak sendirian tidak ada yang membantu. Lalu pada aspek *mindfulness vs over-identification* mereka para istri TNI yang ditinggal tugas merasa cemas ketika sinyal suami hilang dan terjadi kekhawatiran yang memicu suasana hati sedih terkadang merasa panik yang berlebihan ketika mendengar suara-suara keras saat di telfon dan terkadang ketika tidak bisa mengontrol diri maka emosi negative yang mendominasi seperti suasana hati yang buruk sepanjang hari.

Dalam penelitian (Maufuroh dan Cahyani 2023) dan (Tyasningrum dan Kusumiati 2023) dimana menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan kesepian, dimana semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki

individu maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Menurut Neff (2003) dalam (Tyasningrum dan Kusumiati 2023), *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima perasaan diri sendiri tanpa dihakimi, serta melihat rasa sakit, kelemahan, dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi. *Self compassion* juga melibatkan dorongan untuk meringankan penderitaan diri serta memberikan kebaikan kepada diri sendiri, dalam konteks hubungan jarak jauh, pada penelitian (Maufuroh dan Cahyani 2023) menunjukkan bahwa *self compassion* berperan penting dalam membentuk individu mengelola dan mengurangi kesepian yang muncul akibat keterbatasan interaksi fisik dan hambatan komunikasi. Melalui *self compassion* individu lebih mampu menerima perasaannya secara adaptif tanpa jatuh pada pola kritik diri berlebihan atau penilaian negatif terhadap kondisi hubungan yang sedang dijalani. .

Melihat peran *self compassion* yang begitu penting dalam membantu individu mengelola kesepian lebih adaptif, penelitian mengenai pengaruh *self compassion* terhadap kesepian pada istri TNI yang menjalani hubungan jarak jauh menjadi penting untuk dilakukan. Kondisi penugasan militer yang menuntut pasangan sering berjauhan membuat istri TNI menghadapi ketidakstabilan emosional serta risiko kesepian yang lebih tinggi dibandingkan pasangan pada umumnya, sehingga diperlukan pemahaman mengenai mekanisme internal yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Meskipun penelitian tentang kesepian pada pasangan militer telah banyak dibahas, seperti dampak pemisahan *deployment* yang menyebabkan masalah psikologis termasuk kesepian, isolasi sosial, dan depresi pada istri prajurit (De Burgh, et al. 2011)

sebagian besar studi masih berfokus pada aspek umum seperti dukungan sosial, resiliensi, atau pemeliharaan hubungan tanpa secara spesifik mengeksplorasi peran *self-compassion* sebagai faktor pendukung. Di konteks Indonesia, studi tentang kesepian pada istri militer lebih menekankan resiliensi melalui *self-efficacy* dan dukungan sosial pada istri TNI, atau deskripsi kesepian pada istri TNI secara kualitatif (Triwidiyanti, Rahayu dan Pramadi 2024) tetapi belum ada yang secara empiris menguji pengaruh *self-compassion* terhadap tingkat kesepian, terutama pada istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh di Lumajang.

Penelitian ini sangat relevan mengingat masih tingginya jumlah keluarga TNI yang menjalani *long-distance marriage* akibat penugasan dinas. Berbagai penelitian menunjukkan prevalensi masalah psikologis yang signifikan pada istri TNI. Menurut (Wijayana 2019) kesepian pada istri TNI yang tinggal di batalyon selama penugasan suami dipengaruhi oleh kurangnya komunikasi dan kedekatan intim dengan pasangan. Dalam penelitiannya yang menggunakan Skala Kesepian R-UCLA pada 100 responden, ditemukan bahwa mayoritas istri (47%) mengalami kesepian sangat rendah. Namun, 18% di antaranya masih mengalami kesepian sedang hingga tinggi. Istri dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi melaporkan perasaan sepi, gelisah, khawatir terhadap keselamatan suami, serta kesulitan menjalankan peran ganda sebagai *single parent* dan anggota organisasi Persit.

Kesepian kronis yang dialami istri TNI berpotensi memicu gangguan yang lebih serius apabila tidak ditangani. Kesepian yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi depresi mayor, gangguan kecemasan yang lebih intens, serta penurunan

kualitas hubungan perkawinan yang signifikan. Dampak jangka panjangnya meliputi terganggunya fungsi keluarga, penurunan kualitas pengasuhan anak, peningkatan konflik rumah tangga, dan bahkan risiko perceraian. Biaya psikologis dan sosial yang ditimbulkan sangatlah besar, tidak hanya bagi istri sebagai individu, tetapi juga bagi ketahanan keluarga dan stabilitas organisasi TNI secara keseluruhan. Di tengah keterbatasan akses intervensi eksternal, pemahaman terhadap faktor protektif internal seperti *self-compassion* menjadi penting.

Penelitian yang secara khusus menyoroti populasi istri TNI menjadi sangat diperlukan mengingat karakteristik unik yang dimiliki kelompok ini. Istri TNI umumnya tinggal di lingkungan asrama yang bersifat kolektif, di mana kehidupan sosial dan organisasi (PERSIT) sangat kental, namun tetap dihadapkan pada pola komunikasi yang terbatas akibat penugasan suami di berbagai medan tugas yang sulit dijangkau. Selain itu, nilai-nilai patriotisme dan semangat pengabdian yang kuat sering kali memengaruhi persepsi mereka terhadap perasaan kesepian, sehingga cenderung menekan atau menyembunyikan keluhan emosional demi mendukung tugas suami. Situasi ini diperberat oleh beban ganda yang harus ditanggung, yaitu mengurus anak dan rumah tangga secara mandiri sekaligus mengelola kondisi emosional diri sendiri tanpa kehadiran pasangan. Karakteristik-karakteristik tersebut menjadikan pengalaman kesepian pada istri TNI berbeda dengan populasi umum, sehingga memerlukan pemahaman yang lebih mendalam dan intervensi yang tepat sasaran.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan konsep *self-compassion* dari Neff (2003) sebagai variabel independen yang memengaruhi kesepian

pada istri TNI dalam pernikahan jarak jauh masih terbatas dengan menggunakan konsep teori dari Russel (1996) yang menggunakan pendekatan kongnitif atau *Discrepancy-Attributional* dari Perlman dan Peplau (1981). Dengan fokus pada populasi spesifik istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh di wilayah Lumajang, kebaruan penelitian ini semakin diperkuat oleh dua aspek, yang pertama, penelitian ini bersifat konseptual dan spesifik karena rumusan masalah difokuskan pada populasi yang jelas, yaitu istri TNI di Lumajang yang mengalami pernikahan jarak jauh. Kedua, penelitian ini berbasis data awal yang kuat melalui hasil wawancara pendahuluan yang telah dilakukan, sehingga fondasi masalah yang diangkat tidak bersifat asumptif, melainkan telah didukung oleh temuan lapangan nyata.

Studi ini memberikan kontribusi yang unik dengan menyajikan bukti empiris mengenai peran self-compassion sebagai bentuk intervensi psikologis internal dalam mengurangi kesepian akibat pemisahan tugas. Temuan ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada dukungan eksternal atau resiliensi secara umum pada pasangan militer. Selain itu, penelitian ini memperkaya literatur global dengan menghadirkan perspektif budaya Indonesia yang bercirikan nilai kolektivisme, pengabdian, serta ketangguhan dalam kehidupan keluarga militer. (Damayanti 2019) dan (Triwidiyanti, Rahayu dan Pramadi 2024) di mana pernikahan jarak jauh sering dipengaruhi oleh nilai-nilai patriotisme dan pengabdian terhadap negara, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk menyusun program pendampingan keluarga TNI yang lebih menyeluruh dan berfokus pada pengembangan *self compassion*. Mengingat banyaknya keluarga TNI yang terpaksa menjalani *long-*

distance marriage akibat penugasan dinas yang bersifat rutin dan jangka panjang. Kesepian yang dialami istri TNI memiliki dampak psikologis yang kompleks, mencakup gangguan pada aspek kepribadian, penurunan keinginan sosial, serta peningkatan risiko depresi. Jika tidak diatasi, kesepian kronis ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang yang serius, antara lain terganggunya fungsi keluarga, penurunan kualitas pengasuhan anak, serta melemahnya ketahanan rumah tangga. Secara psikologis dan sosial, biaya yang ditimbulkan sangatlah tinggi, mulai dari deteriorasi kesehatan mental istri, konflik rumah tangga yang berlarut-larut, hingga risiko putusnya hubungan perkawinan. Di tengah keterbatasan intervensi eksternal yang sering kali sulit diakses oleh keluarga TNI, pemahaman terhadap faktor internal seperti *self-compassion* menjadi sangat mendesak. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan ilmiah bagi penyusunan program pendampingan keluarga TNI yang lebih menyeluruh, berorientasi pada penguatan *self-compassion*, serta mendukung kesejahteraan holistik pendamping prajurit dalam menjalankan peran ganda mereka.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap kesepian pada istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) di Lumajang?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self compassion* terhadap kesepian pada istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) di Lumajang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian memperkaya pemahaman tentang faktor protektif kesepian dalam konteks pernikahan jarak jauh pada istri prajurit TNI, dengan mengintegrasikan *self-compassion* sebagai pengaruh dalam kerangka teori kesepian Russell (1996) dan konsep *self-compassion* Neff (2003). Hal ini mengisi kekosongan literatur yang masih minim pada populasi militer Indonesia, di mana studi sebelumnya lebih banyak bersifat deskriptif fenomena kesepian tanpa uji pengaruh variabel internal seperti *self-compassion*, sehingga memperkuat landasan teori kesepian dalam konteks budaya dan lingkungan militer lokal.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi berbasis *self-compassion*, seperti pelatihan *mindfulness*, regulasi emosi atau sesi pendampingan psikologis bagi istri prajurit di Lumajang. Intervensi ini membantu mengelola kesepian sementara akibat tugas suami, meningkatkan resiliensi emosional, mengurangi resiko gejala depresi, serta mendukung kesejahteraan

keluarga secara keseluruhan yang pada akhirnya berkontribusi pada stabilitas emosional pendamping prajurit dan kesiapan operasional satuan TNI.

E. Keaslian Penelitian

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan, keaslian kajian tetap menjadi landasan terdahulu sebagai bahan dasar pemahaman mengenai kesepian dan *self-compassion*. Penelitian ini mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh (LDM) akibat penugasan suami, serta bagaimana faktor protektif tersebut dapat menjadi penanganan yang efektif dalam konteks militer. Berikut beberapa referensi bacaan yang digunakan sebagai fondasi teori dan perbandingan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Yusnita, Rusli, & Budiman, 2018) yang berjudul Kesepian pada Istri Tentara Nasional Indonesia yang dalam penelitiannya adalah untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor penyebab kesepian pada istri tentara yang ditinggal tugas. Penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data yang dikumpulkan bersifat deskriptif yang berasal dari masalah wawancara dan observasi serta dokumentasi dengan sumber data primer yaitu istri TNI dengan kriteria tinggal di asrama, sebagai IRT, usia minimal 30 tahun, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Lalu sumber data sekunder yaitu tetangga subjek dengan kriteria telah tinggal di asrama minimal 2 tahun dan merupakan IRT. Penelitian tersebut berfokus pada pengalaman emosional istri TNI secara umum tanpa spesifikasi satuan atau durasi tugas. Berbeda dengan

penelitian ini yang kajian penulis tidak hanya mendeskripsikan penyebab kesepian melainkan menguji pengaruh kausal *self-compassion* sebagai variabel-x pada subjek istri TNI dengan pernikahan sah yang menjalani LDM minimal 6 bulan lamanya. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada istri TNI yang ditinggal tugas berbeda-beda, tergantung pada cara masing-masing individu dalam menyikapi dan beradaptasi dengan kesendirian. Subjek yang mampu menerima keadaan, tetap aktif beraktivitas, bersosialisasi, dan menjaga komunikasi dengan keluarga cenderung mengalami kesepian yang lebih ringan. Dengan demikian, dukungan sosial, penerimaan diri, dan aktivitas positif berperan penting dalam membantu istri TNI mengurangi rasa sepi selama berpisah dengan suami.

Meskipun memiliki fokus fenomena yang sama, penelitian ini memiliki perbedaan mendasar dengan penelitian sebelumnya lebih menekankan pada pemahaman mengenai pengalaman dan faktor penyebab kesepian secara umum, sedangkan penelitian ini mengembangkan kajian tersebut dengan menguji faktor psikologis internal yang berperan dalam munculnya kesepian, yaitu *self-compassion*. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian, bukan hanya mendeskripsikan pengalaman kesepian yang dialami oleh istri TNI. Subjek penelitian ini juga memiliki karakteristik yang lebih spesifik, yaitu istri prajurit TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh (*long-*

distance marriage) minimal enam bulan akibat penugasan suami serta tinggal di lingkungan asrama di wilayah Lumajang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Yusnita, Rusli and Budiman 2018) berfokus untuk menggambarkan faktor-faktor penyebab kesepian melalui pengalaman subjektif istri TNI dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada istri TNI dapat berbeda-beda tergantung pada kemampuan individu dalam menerima kondisi perpisahan, melakukan aktivitas positif, mempertahankan komunikasi, serta memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya dengan memberikan perspektif baru bahwa kesepian pada istri TNI tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal seperti keterpisahan fisik dan keterbatasan komunikasi, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu memperlakukan dan memaknai dirinya ketika menghadapi situasi tersebut. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris mengenai peran self-compassion sebagai faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat kesepian pada istri TNI dalam konteks pernikahan jarak jauh, sehingga memberikan kontribusi baru dalam kajian psikologi keluarga militer dan psikologi positif.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijayana 2019) dengan judul Kesepian Istri TNI yang Tinggal di Batalyon Selama Penugasan Suami dengan tujuan untuk memahami dan mendeskripsikan kesepian istri TNI yang tinggal di batalyon selama penugasan suami dengan metode penelitian tersebut menggunakan

metode campuran (*mixed method*), yaitu wawancara terlebih dahulu lalu untuk mendapatkan data menggunakan teknik kuantitatif. Teknik pengumpulan sampel kuantitatif dan kualitatif dilakukan dengan metode *purposive sampling* menggunakan alat ukur R-UCLA oleh Russel et al (1980), dalam penelitian tersebut bersifat deskriptif dan tidak mengaitkan kesepian dengan faktor psikologis protektif seperti *self-compassion*. Perbedaan mendasar terletak pada subjek dan desain; penelitian penulis dilakukan pada istri prajurit yang menjalani pernikahan jarak jauh di Lumajang dan tinggal di asrama, serta menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji hubungan kausal, bukan sekadar pendeskripsian. Penelitian ini juga menggunakan alat ukur yang berbeda yaitu menggunakan alat ukur kesepian *UCLA scale version 3* dari Russell (1996). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar istri TNI memiliki tingkat kesepian yang sangat rendah, yaitu sebesar 47 persen. Meskipun demikian, kesepian tetap muncul akibat berbagai permasalahan selama suami bertugas, seperti pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga, keterbatasan komunikasi, serta tanggung jawab dalam organisasi. Kesulitan berkomunikasi menimbulkan kesepian emosional, sedangkan hubungan sosial yang kurang memuaskan menyebabkan kesepian sosial. Selain itu, penugasan suami di daerah rawan dapat memicu rasa cemas dan kesendirian. Untuk mengatasinya, para istri berupaya mendekatkan diri kepada Tuhan serta membangun hubungan sosial melalui kegiatan bersama, yang membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu beradaptasi dengan kondisi perpisahan.

4. Penelitian oleh (Maufuroh and Cahyani 2023) yang berjudul Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Kesepian Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh dengan tujuan untuk mengkaji hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalin LDR. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang bersifat korelasional, data yang dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan menggunakan *Google Form* dan mencakup *informed consent*, informasi identitas, skala perspektif waktu, serta skala kesejahteraan subjektif. Yang mana partisipan penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang menjalani LDR dengan rentang usia 20-30 tahun. Dalam penelitian tersebut cara menentukan sampel yaitu menggunakan program *G*Power* versi 3.1.9.4. dengan *effect size* yang digunakan sebesar 0,30; level signifikansi sebesar 0,05; dan *power* sebesar 0,95. *Effect size* ditentukan berdasarkan Cohen (1992) dan Menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan *UCLA Loneliness Scale* versi Russell, Peplau dan Cutrona (1980). Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalin pacaran jarak jauh. Hal ini menunjukkan tingkat *self compassion* meningkatkan maka kesepian akan menurun serta ketika *self compassion* menurun maka kesepian akan meningkat. Meskipun penelitian Maufuroh dan Cahyani (2023) telah menguji hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada konteks hubungan jarak jauh, terdapat beberapa perbedaan mendasar dengan penelitian ini. Penelitian tersebut dilakukan

pada wanita dewasa awal yang sedang pacaran jarak jauh, sedangkan penelitian ini fokus pada istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh (long-distance marriage) akibat penugasan dinas suami. Selain itu, populasi penelitian ini lebih spesifik, yaitu istri prajurit yang bertempat tinggal di asrama TNI di Lumajang dengan durasi perpisahan minimal enam bulan. Penelitian ini juga menggunakan desain asosiatif kausal dengan analisis regresi linier sederhana, bukan hanya analisis korelasi, sehingga mampu menjelaskan arah pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada konteks pernikahan militer yang memiliki karakteristik unik, seperti tuntutan pengabdian negara, lingkungan asrama, dan beban peran ganda sebagai istri prajurit.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Tyasiningrum and Kusumiati 2023) dengan judul Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Kesepian Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalani *Long Distance Relationship* (LDR) dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR) yang mana menguji hubungan korelasional antara *self-compassion* dan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh (LDR) secara umum. Dengan menggunakan teori kesepian dari Perlman dan Peplau (1981) dan menggunakan teori *self compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003). Dalam penelitian tersebut menggunakan metode desain kuantitatif dengan jenis korelasional, dalam penelitian tersebut Partisipan penelitian ini berjumlah 100 orang yang merupakan wanita dewasa awal dengan rentang usia 18 – 25 tahun yang menjalani hubungan

LDR. Menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan UCLA Loneliness Scale versi Russell (1996). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan pengujian statistik menggunakan uji korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self compassion dengan kesepian pada wanita yang menjalani hubungan LDR. Dimana apabila seseorang memiliki self compassion yang tinggi maka kesepian yang dialami rendah, begitu pula sebaliknya. Meskipun memiliki kesamaan variabel dengan penelitian ini, terdapat perbedaan yang mendasar. Penelitian Tyasiningrum dan Kusumiati (2023) dilakukan pada wanita dewasa awal yang sedang pacaran jarak jauh (LDR) secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji istri TNI yang menjalani pernikahan sah jarak jauh akibat penugasan operasional suami. Penelitian ini juga lebih terfokus pada populasi militer di Lumajang yang tinggal di asrama dengan durasi perpisahan minimal enam bulan, serta menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh kausal, bukan sekadar uji korelasi. Selain itu, penelitian ini menyoroti konteks unik keluarga TNI, seperti tuntutan pengabdian negara, beban peran ganda, dan kehidupan di lingkungan asrama, yang tidak menjadi fokus pada penelitian

Perbedaan utama dan keaslian penelitian ini dengan studi-studi terdahulu terletak pada subjek penelitian yang lebih spesifik, yaitu istri prajurit TNI yang menjalani LDM akibat tugas suami dengan durasi minimal enam bulan; konteks lokasi dan populasi yang belum pernah diteliti sebelumnya, yakni istri prajurit di kota

Lumajang yang tinggal di asrama batalyon; desain penelitian yang menguji pengaruh kausal *self-compassion* terhadap kesepian melalui regresi linier sederhana serta integrasi teori secara mendalam dalam konteks militer; serta kebutuhan kontekstual yang aplikatif, karena istri prajurit menghadapi tantangan unik seperti kekhawatiran keselamatan suami, keterbatasan komunikasi, dan tekanan emosional yang lebih intens dibandingkan LDR umum atau pacaran jarak jauh. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki keaslian yang kuat karena mengkaji pengaruh langsung *self-compassion* terhadap kesepian pada istri prajurit TNI dalam pernikahan jarak jauh di satuan militer spesifik, yang belum pernah dikaji secara mendalam dan terintegrasi pada penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian psikologi keluarga militer dan psikologi positif, khususnya dalam memahami faktor protektif yang efektif bagi istri prajurit yang menghadapi tekanan emosional akibat penugasan suami.