

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi Kendall's Tau-B yang telah dilakukan antara variabel dukungan sosial dengan *life satisfaction*, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan nilai $r=0,288$ dan nilai $p=0,004$. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh istri TNI AL, maka semakin tinggi juga tingkat *life satisfaction* yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah juga *life satisfaction* individu tersebut. Nilai *R Square* sebesar 0,288 menunjukkan dukungan sosial memiliki kontribusi atau prosentase sumbangsih sebesar 28,8% dalam menjelaskan *life satisfaction*. Angka ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap *life satisfaction* istri TNI AL, meskipun masih terdapat 71,2% faktor lain yang juga berperan. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Berdasarkan analisis peneliti dari hasil observasi lapangan dan jawaban terbuka responden, tampak bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat nyata dalam kehidupan para istri TNI AL pangkat Bintara. Sebagian besar atau bahkan hampir seluruh responden menggambarkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial, baik berupa perhatian, bantuan praktis, maupun kesempatan untuk saling berbagi pengalaman membuat mereka mampu bertahan menghadapi beban emosional akibat berpisah jarak dengan suami.

Kehidupan istri Bintara umumnya memiliki tantangan tersendiri karena peran ganda yang dijalankan, seperti mengurus rumah tangga dan anak secara mandiri, serta menyesuaikan diri dengan jadwal dinas suami yang sering berubah. Dalam situasi seperti ini, keberadaan dukungan sosial menjadi semacam pelindung psikologis yang menumbuhkan rasa mampu, diterima, dan tidak sendirian. Dukungan sosial yang tinggi memunculkan rasa syukur, penerimaan diri, dan keyakinan bahwa situasi yang dijalani adalah bentuk pengabdian bersama, bukan beban pribadi. Hal inilah yang akhirnya berkontribusi langsung terhadap

peningkatan *life satisfaction* mereka karena dukungan sosial memberi ruang bagi emosi positif untuk berkembang dan mengurangi tekanan psikologis akibat perpisahan jarak jauh.

Selain itu, struktur sosial di lingkungan militer juga memperkuat hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup. Istri Bintara umumnya tinggal dalam komunitas seperti perumahan dinas atau lingkungan yang dekat dengan basis TNI AL, sehingga interaksi sosial dengan sesama istri prajurit terbangun secara alami. Pola kehidupan yang sama, nilai kebersamaan, serta kegiatan organisasi seperti Jalasenastri dapat menciptakan sistem dukungan sosial yang khas secara emosional. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya menjadi sumber kenyamanan, tetapi juga menjadi sarana adaptasi sosial dan pembentukan makna hidup. Ketika istri TNI AL merasa bahwa perjuangannya diakui dan dijalani bersama orang-orang yang memahami situasinya, persepsi terhadap kehidupan menjadi lebih positif, dan rasa puas terhadap kehidupan meningkat secara alami.

Dukungan sosial dari keluarga berperan besar dalam menjaga stabilitas emosional dan rasa aman bagi istri TNI AL. Dalam situasi pernikahan jarak jauh, keberadaan keluarga inti maupun keluarga besar menjadi sumber utama penguatan moral dan emosional. Ketika dukungan dari keluarga diberikan secara konsisten, individu cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif serta harapan yang lebih baik terhadap masa depan. Hasil ini mendukung pernyataan Cohen dan Wills (1985) bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap tekanan psikologis, sehingga mampu mengurangi dampak negatif dari stresor yang dialami.

Jika ditinjau lebih jauh, dukungan sosial yang diterima oleh istri TNI AL bersifat multidimensional dan tidak hanya bersumber dari keluarga inti. Penelitian ini menemukan bahwa dukungan dari teman, terutama teman sesama istri prajurit dalam satuan, lingkungan mess, maupun komunitas angkatan suami, berperan sangat penting. Kedekatan hubungan tersebut terbentuk karena adanya pengalaman hidup yang serupa, seperti kesulitan berkomunikasi dengan suami ketika sedang berlayar, mengasuh anak secara mandiri, serta menghadapi ketidakpastian jadwal penugasan. Teman-teman dalam lingkungan militer menjadi individu yang paling

mudah dipahami dan dipercaya, sehingga dukungan emosional dan instrumental dari mereka memiliki dampak kuat terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian Santoso dan Wibowo (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan subjektif individu karena memberikan ruang validasi emosional dan dukungan interpersonal yang memperkuat persepsi positif terhadap kondisi hidup.

Selain keluarga dan teman, dukungan dari *significant others*, seperti atasan atau senior dalam komunitas Jalasenastri juga menjadi aspek yang menonjol pada konteks kehidupan istri bintara TNI AL. Organisasi ini bukan hanya wadah formal, tetapi juga ruang pembinaan yang memberikan dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Program-program seperti pelatihan UMKM, kegiatan keterampilan, pembinaan anggota, dan kegiatan sosial memberikan kesempatan bagi istri prajurit untuk mengembangkan potensi diri, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ibu Wury Ma'ruf Amin dalam kunjungannya ke Pangkalan TNI AL Tanjungpinang yang mendorong istri prajurit untuk berpartisipasi dalam UMKM sebagai bentuk kontribusi ekonomi keluarga. Kegiatan seperti ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam lingkungan militer tidak hanya berasal dari hubungan personal, tetapi juga dari struktur organisasi yang sudah dirancang untuk memperkuat kesejahteraan keluarga prajurit.. Temuan ini mendukung hasil penelitian Triwidiyanti et al. (2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dari komunitas militer membantu istri prajurit dalam beradaptasi dengan tekanan akibat penugasan suami di luar daerah, serta memperkuat daya tahan psikologis mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2021) dalam penelitiannya berjudul *A Study on Military Wives Psychological Well-being, Life Satisfaction & Social Support*, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *life satisfaction* istri prajurit militer. Dukungan sosial yang memadai membantu individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan yang peduli, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian Wirohati dan Utami (2022) yang menyatakan

bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada istri TNI yang ditinggal suami bertugas di wilayah konflik.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung konsep Diener dan Biswas-Diener (2008) yang menyatakan bahwa *life satisfaction* merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya berdasarkan perbandingan antara kondisi aktual dengan harapan ideal. Dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang dapat memengaruhi evaluasi tersebut melalui peningkatan rasa aman, penerimaan sosial, serta dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Ketika individu merasa didukung oleh keluarga, teman, dan orang penting lainnya, maka persepsinya terhadap kualitas hidup akan menjadi lebih positif.

Jika dikaitkan dengan hasil kategorisasi variabel dalam penelitian ini, sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial dan *life satisfaction* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun para istri TNI AL menghadapi tantangan berupa jarak dan peran ganda, keberadaan dukungan sosial dari lingkungan sekitar mampu membantu mereka beradaptasi secara lebih baik. Dukungan yang diterima memungkinkan individu untuk memaknai kehidupannya secara lebih positif dan meningkatkan kepuasan terhadap kehidupannya saat ini.

Tingginya *life satisfaction* berpengaruh pada ketiga aspek dukungan sosial melalui dinamika psikologis yang bekerja secara menyeluruh dalam hubungan interpersonal. Individu dengan tingkat *life satisfaction* yang tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, penilaian positif terhadap diri dan situasi, serta kemampuan untuk menafsirkan bantuan sebagai bentuk perhatian. Kondisi ini membuat mereka lebih terbuka dalam menerima bantuan dari keluarga, sehingga dukungan emosional maupun instrumental dapat dirasakan secara lebih efektif (Fitri & Febriani, 2023). Emosi positif yang melekat pada individu dengan *life satisfaction* tinggi juga berkontribusi pada hubungan pertemanan. Individu menjadi lebih ramah, mudah terhubung, dan lebih nyaman menjalin keterbukaan dengan teman, sehingga dukungan dari teman lebih mudah diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian terhadap warga kota Malang selama pandemic Covid-19 yang

menemukan hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dan *subjective well-being* (Nuryanti & Alhad, 2021).

Selain itu, *life satisfaction* yang tinggi meningkatkan *social efficacy*, yaitu keyakinan bahwa individu mampu mengelola hubungan sosial secara efektif. Individu yang puas dengan hidupnya cenderung lebih percaya diri, tidak mudah tersinggung, dan lebih adaptif dalam berinteraksi dengan figur otoritas atau *significant others*, sehingga lingkungan sosial lebih responsif dalam memberikan dukungan (Natasha et al., 2025). Dengan demikian, *life satisfaction* bekerja sebagai variabel internal yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai konteks hubungan sosial, sehingga pengaruhnya muncul pada ketiga aspek dukungan sosial (keluarga, teman, dan *significant others*).

Berdasarkan distribusi subjek penelitian, mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa madya, dengan rata-rata usia sekitar 40,34 tahun. Pada fase ini, individu umumnya telah mencapai kestabilan dalam aspek kognitif maupun emosional sehingga lebih mampu menilai kehidupannya secara realistis. Menurut Santrock (2012), individu pada usia dewasa madya telah melalui sejumlah pengalaman hidup yang membentuk pola pikir lebih matang dalam menghadapi tantangan, termasuk dinamika kehidupan sebagai istri prajurit TNI AL. Dengan demikian, tingkat kedewasaan usia menjadi faktor yang memungkinkan individu menilai kehidupannya secara lebih rasional dan realistis, sehingga mereka lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan kehidupan. Hal ini sejalan dengan teori *Socioemotional Selectivity* (Carstensen et al., 1999) yang menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia kronologis, persepsi terhadap sisa waktu hidup mendorong individu untuk memprioritaskan hubungan emosional bermakna dan regulasi emosi yang lebih baik. Selain itu, penelitian oleh (Siedlecki, 2008) menemukan bahwa kepuasan hidup cenderung lebih stabil dan meningkat ketika individu mengandalkan pengalaman emosional positif dibandingkan negatif seiring dengan bertambahnya usia. Dengan demikian, individu yang berada pada tahap kedewasaan usia, seperti istri bintara TNI AL dalam penelitian ini, cenderung memiliki kapasitas adaptasi dan penilaian diri yang lebih matang. Kondisi ini dapat menjadi salah satu alasan mengapa sebagian responden dalam penelitian ini mampu

mempertahankan tingkat kepuasan hidup meskipun menghadapi kendala yang terkait dengan tuntutan tugas militer suami yang mencakup keterbatasan waktu kebersamaan akibat penugasan ke luar kota atau luar pulau dalam jangka Panjang. Selain itu, tanggung jawab rumah tangga sepenuhnya beralih kepada istri, termasuk dalam hal pengasuhan anak, pengelolaan keuangan, dan pengambilan keputusan sehari-hari tanpa kehadiran suami. Perpindahan tempat dinas yang cukup sering juga menuntut penyesuaian sosial baru, sementara risiko tugas suami di lapangan dapat menimbulkan kekhawatiran tersendiri.

Selain dari segi usia biologis, usia pernikahan juga berpotensi memengaruhi hasil penelitian ini, di mana sebagian besar responden berada pada usia pernikahan yang relatif matang, yaitu lebih dari 20 tahun. Seiring bertambahnya usia pernikahan, pasangan umumnya telah melalui proses penyesuaian yang lebih panjang, sehingga pola komunikasi, pembagian peran, dan penerimaan terhadap dinamika pekerjaan suami menjadi lebih stabil. Dalam konteks istri TNI AL, hal ini terlihat dari kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri terhadap ritme kehidupan militer yang menuntut kesiapan menghadapi penugasan suami ke luar kota atau luar pulau dalam jangka waktu tertentu. Melalui pengalaman pernikahan yang panjang, istri cenderung telah memahami pola tugas suami dan mampu mengatur keseharian keluarga secara mandiri ketika suami tidak berada di rumah. Pola komunikasi yang sudah terbentuk dengan baik juga membantu menjaga kedekatan emosional di tengah jarak, sehingga perpisahan sementara akibat tugas militer dapat dijalani dengan lebih tenang dan adaptif. Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa usia pernikahan yang lebih panjang memungkinkan pasangan untuk mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, termasuk pengelolaan emosi ketika menghadapi situasi berjarak atau tugas luar daerah (Sharma, 2021). Dalam konteks istri TNI AL, pengalaman menjalani pernikahan dalam jangka waktu yang lebih lama dapat membuat istri lebih memahami ritme tugas suami yang menuntut ketidakhadiran, sehingga dapat menumbuhkan persepsi yang lebih realistis dan positif terhadap kehidupannya. Dengan demikian, usia pernikahan yang semakin matang dapat memperkuat dampak dukungan sosial terhadap *life satisfaction* karena istri yang lebih berpengalaman cenderung lebih mampu

menginterpretasikan setiap bentuk dukungan sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menjalani peran keluarga dan sosialnya.

Di sisi lain, jarak penugasan suami juga berpotensi memengaruhi hasil penelitian ini. Berdasarkan distribusi subjek penelitian, sebagian besar suami responden ditugaskan pada wilayah yang berada cukup jauh dari domisili keluarga, yaitu di luar pulau. Kondisi ini menyebabkan frekuensi interaksi langsung antara suami dan istri menjadi terbatas, sehingga istri dituntut untuk menjalankan berbagai peran rumah tangga secara mandiri. Jarak penugasan yang semakin jauh biasanya berbanding lurus dengan intensitas komunikasi yang semakin rendah serta meningkatnya rasa kehilangan kehadiran emosional, sehingga dapat berpengaruh pada *life satisfaction* istri. Namun, responden yang memiliki dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga besar, lingkungan tempat tinggal, maupun komunitas cenderung mampu mempertahankan tingkat *life satisfaction* meskipun jarak penugasan suami cukup jauh. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meredam dampak psikologis dari keterpisahan geografis, sehingga tetap memungkinkan istri menilai kehidupannya secara positif.

Jika dilihat dari hasil uji validitas pada skala *Satisfaction with Life Scale*, terdapat 1 item yang tidak memenuhi kriteria validitas, yaitu item kelima “Jika saya dapat mengubah hidup saya, saya tidak akan melakukan perubahan apa pun” dengan nilai validitas sebesar 0,003. Nilai yang rendah ini menunjukkan bahwa item tersebut tidak konsisten dengan keseluruhan konstruk *life satisfaction* yang diukur dalam konteks penelitian ini. Berdasarkan analisis peneliti, rendahnya validitas item tersebut dapat disebabkan oleh persepsi yang berbeda dari responden terhadap makna kalimatnya. Item tersebut menuntut refleksi mendalam terhadap seluruh aspek kehidupan, sementara banyak responden memahami pernyataannya secara harfiah, bukan sebagai penilaian secara keseluruhan terhadap kepuasan hidup. Selain itu, konteks kehidupan istri Bintara TNI AL yang penuh dengan dinamika dan pengorbanan membuat mereka cenderung tetap mensyukuri keadaan, tetapi bukan berarti mereka tidak ingin ada perubahan. Sebagian besar responden mungkin merasa puas, namun tetap berharap kondisi penugasan suami dapat lebih dekat atau stabil. Oleh karena itu, meskipun secara emosional mereka menerima

situasi yang ada, mereka tidak sepenuhnya setuju dengan pernyataan bahwa tidak ingin mengubah apa pun dalam hidupnya. Perbedaan makna interpretatif inilah yang menyebabkan item tersebut tidak valid dalam konteks penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga memperkuat oleh pandangan Diener dan William (1985) bahwa hubungan sosial yang baik merupakan salah satu faktor utama dalam pembentukan *life satisfaction*. Dukungan sosial bukan hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga membantu individu untuk membangun makna dan tujuan hidup, serta meningkatkan persepsi terhadap kesejahteraan hidupnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk menjadi bahan pertimbangan penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut :

1. Penyebaran kuisioner pada penelitian ini dilakukan dengan waktu yang relatif singkat, yaitu kurang dari 1 bulan, sehingga jumlah sampel yang didapatkan juga terbatas dan kurang mencakup seluruh istri TNI AL pangkat Bintara di Indonesia.
2. Peneliti tidak hanya menyebarkan kuisioner secara *offline*, tetapi juga secara *online*. Kondisi ini membuat beberapa subjek mengisi secara mandiri, sehingga ada beberapa subjek yang mungkin kurang memahami pertanyaan atau pernyataan kuisioner dan enggan untuk menyampaikan hal tersebut pada peneliti. Hal ini membuat beberapa data subjek harus digugurkan karena tidak sesuai dengan kriteria penelitian.

5.2. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *life satisfaction* dengan nilai $r=0,288$ dan $p=0,004$ ($p<0,05$). Hubungan positif ini artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh istri TNI AL pangkat Bintara maka semakin tinggi juga *life satisfaction* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial istri TNI AL pangkat Bintara, maka semakin rendah juga *life satisfaction* mereka.

5.3. Saran

Peneliti membuat saran berikut ini berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi Partisipan Penelitian

Bagi para istri TNI AL berpangkat Bintara yang menjalani dinamika pernikahan jarak jauh, penting untuk terus mengembangkan dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Partisipan disarankan untuk lebih aktif membangun hubungan dengan lingkungan sekitar, baik melalui keterlibatan dalam organisasi Jalasenastri maupun kegiatan komunitas di tempat tinggal. Keikutsertaan dalam kelompok tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi dan bantuan praktis, tetapi juga dapat menjadi ruang berbagi pengalaman dengan sesama istri prajurit yang menghadapi tantangan serupa.

Selain itu, partisipan dapat memperkuat dukungan sosial melalui komunikasi yang lebih terbuka dengan keluarga inti dan teman dekat, termasuk memanfaatkan teknologi seperti video call, pesan singkat, atau grup dukungan daring. Mengembangkan jejaring sosial secara sehat juga dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan pelatihan, UMKM, atau program pemberdayaan yang disediakan Jalasenastri maupun satuan TNI AL, karena aktivitas tersebut tidak hanya menambah keterampilan tetapi juga memperluas hubungan sosial yang bermanfaat. Dengan memperkaya jaringan dukungan, partisipan dapat memiliki sumber daya emosional dan instrumental yang membantu dalam menghadapi tekanan psikologis selama suami menjalankan tugas militer.

2. Bagi Keluarga

Keluarga, terutama suami dan anggota keluarga dekat diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka kepada istri. Bagi suami yang sedang bertugas di luar daerah, diharapkan dapat menjaga frekuensi komunikasi yang teratur dan berkualitas untuk membantu mengurangi rasa kesepian serta meningkatkan perasaan dihargai dan diperhatikan oleh pasangan. Selain itu, keterlibatan keluarga besar dalam memberikan bantuan praktis maupun moral juga sangat penting untuk membantu istri beradaptasi dengan tuntutan kehidupan mandiri selama suami bertugas.

3. Bagi Instansi dan Komunitas

Instansi TNI AL diharapkan dapat terus memperkuat peran lembaga sosial dan organisasi pendamping seperti Jalasenastri dalam memberikan dukungan psikologis kepada keluarga prajurit, khususnya para istri Bintara. Program pembinaan, pelatihan keterampilan, atau kegiatan kelompok yang menumbuhkan rasa kebersamaan dapat menjadi wadah efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan kepuasan hidup anggota keluarga prajurit. Selain itu, penyediaan layanan konseling keluarga dan komunikasi yang intensif antara satuan kerja dengan keluarga prajurit juga dapat menjadi langkah pencegahan dalam menjaga kesejahteraan mental keluarga TNI AL.

Saran untuk penelitian selanjutnya :

1. Menambahkan variabel psikologi positif

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan menambahkan variabel lain yang juga berpotensi memengaruhi *life satisfaction*, terutama variabel *positive psychology* seperti resiliensi, *hardiness*, *optimism*, atau *gratitude* karena faktor-faktor tersebut telah terbukti berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, religiusitas atau *spiritual well-being* juga merupakan variabel yang relevan untuk diteliti lebih lanjut, mengingat keyakinan dan praktik keagamaan sering kali menjadi sumber kekuatan emosional bagi istri prajurit dalam menghadapi tekanan pernikahan jarak jauh.

2. Memperluas jumlah dan cakupan partisipan

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah partisipan yang lebih besar dan mencakup wilayah yang lebih beragam. Penelitian dengan cakupan partisipan yang lebih luas dan melibatkan istri TNI AL dari berbagai pangkalan di seluruh Indonesia akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika dukungan sosial dan kepuasan hidup dalam konteks keluarga militer. Dengan demikian, generalisasi hasil penelitian dapat ditingkatkan dan pemahaman mengenai kesejahteraan keluarga prajurit TNI AL dapat menjadi lebih mendalam dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Antaranews. (2024). Istri wapres ajak istri-istri prajurit TNI AL bantu UMKM naik kelas. <https://www.antaranews.com/berita/4571426/istri-wapres-ajak-istri-istri-prajurit-tni-al-bantu-umkm-naik-kelas>
- Argyle, M. (2001). *The Psychology Of Happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas Dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Clearinghouse for Military Family Readiness. (2021). *The Military Spouse Experience: Current Issues and Gaps in Service*.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *General Hospital Psychiatry*, 98(2), 310–357. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)
- Diener, E., & Biswas-Diener. (2008). *Happiness: Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth*. Wiley.
- Diener, E., & William, P. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 8(45), 1–2. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Fitri, & Febriani. (2023). Hubungan dukungan sosial dan self esteem dengan subjective well being pada mahasiswa universitas islam “ 45 ” bekasi. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(2), 194–205.
- Kogar, H., & Yilmaz, E. (2024). The structure of the multidimensional scale of perceived social support: A meta-analytic confirmatory factor analysis. *Cambridge Prisms : Global Mental Health*, 11(1266), 1-11.
- Muhammad, T., Pai, M., Afsal, K., Saravanakumar, P., & Irshad, C. V. (2023). The

association between loneliness and life satisfaction : Examining spirituality , religiosity , and religious participation as moderators. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 1–17.

Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari satisfaction with life scale versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 208–215. <https://doi.org/10.24854/jpu438>

Natasha, N., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Correspondent Author : 9(2)*, 1025–1036. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7089>

Nuryanti, S., & Alhad, M. A. (2021). Perceived social support dan subjective well-being warga. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 75–85.

Purwanto, H. (2023). Analisis yuridis proses perceraian prajurit tni dihadapkan dengan rumusan hukum, *Jurnal Hukum Militer*, 15(1), 1–44.

Putro, H., Suryo, & Sumiyati. (2022). Keselamatan di laut guna mendukung perpindahan ibu kota negara dalam rangka mewujudkan poros maritim dunia. *Jurnal Maritim Indonesia*, 10(1), 118–131. <http://doi.org/10.52307/jmi.v9i2.107>

Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pasca pandemi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3910–3920.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed). Wiley

Sharma, K. (2021). A study on military wives psychological well being, life satisfaction & social support. *The International Journal of Indian Psychology* 9(1). <https://doi.org/10.25215/0901.133>

Siedlecki, R. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages. *J Posit Psychol*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/17439760701834602>.Life

Solicha, S., Xaverius, F., & Sadewo, S. (2023). Strategi istri prajurit angkatan laut dalam mempertahankan keharmonisan keluarga ketika ditinggal suami dinas dalam waktu lama. *Paradigma* 12(1), 251–260.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sulistiani, W., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the indonesian version of the (mspss): A rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.

- Szcze, M. (2020). The mediating effect of coping strategies on religious/spiritual struggles and life satisfaction. *Regions*, 11(195).
- Triwidiyanti, W., Rahayu, Y. P., & Pramadi, A. (2022). *Stressor Dan Dukungan Sosial Pada Istri Prajurit TNI AL*. UNDIP Press
- Wirohati, M., & Utami, M. S. (2022). Peran hardiness dan dukungan sosial terhadap stres istri tni yang ditinggal ke wilayah rawan konflik. *Jurnal Ilmiah Indonesia* 01(2), 1–23.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2