

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

TNI Angkatan Laut adalah bagian dari Tentara Nasional Indonesia yang memiliki peran krusial dalam menjaga keamanan wilayah laut di Indonesia (Putro et al., 2022). Dalam menjalankan perannya, anggota TNI AL, khususnya pangkat bintara, sering kali ditugaskan di wilayah yang jauh dari keluarga, baik di kapal perang, maupun di pangkalan-pangkalan terpencil. Bintara sendiri adalah pangkat di dalam TNI yang berada di antara tamtama dan perwira. Dengan posisi ini, bintara berperan sebagai penghubung antara perwira dan prajurit, sekaligus bertanggung jawab dalam pelaksanaan tugas teknis di lapangan (Putro et al., 2022). Pemilihan pangkat Bintara dalam penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa Bintara adalah kelompok yang paling sering menerima penugasan operasional berjangka panjang dengan rotasi wilayah yang tidak menentu dibandingkan perwira, sehingga lebih rentan terpisah dari keluarga dalam waktu lama.

Sebagai bagian dari tugasnya, bintara bertanggung jawab dalam menerjemahkan dan mengawasi pelaksanaan instruksi dari perwira agar dapat diimplementasikan secara efektif, terutama dalam kegiatan operasional dan teknis yang mendukung kesiapan tugas satuan. Selain menjalankan fungsi administratif dan koordinasi di lapangan, bintara juga sering kali ditugaskan untuk menjalankan misi di luar kota atau bahkan di luar pulau. Kondisi ketidakhadiran suami yang lebih sering terjadi pada kelompok bintara menjadi alasan mengapa penelitian ini memilih fokus pada istri bintara. Istri bintara umumnya menanggung beban peran ganda yang lebih berat, seperti mengurus rumah tangga, anak, serta kebutuhan emosional keluarga tanpa dukungan langsung dari pasangan, sehingga berpotensi memengaruhi *life satisfaction* secara signifikan. Peneliti melakukan wawancara kepada istri seorang bintara yang suaminya ditugaskan di kota Pontianak, tepatnya pos perbatasan Malaysia yang berjarak 8 jam perjalanan darat dari pusat kota Pontianak. Ia menyatakan :

“Sebulan sekali belum tentu suami pulang, ngurus perijinannya juga susah. Jadi saya yang ngalah. Resiko memang, kita menikah kan sudah ada perjanjian kalo nikah sama tentara ya harus siap ditinggal”. (X, usia 34 tahun)

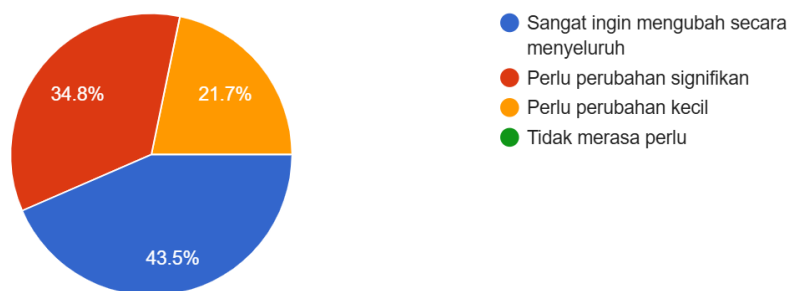
Pernyataan “saya yang ngalah” menunjukkan adanya pengorbanan pribadi dan perasaan tidak setara dalam relasi pernikahan. Hal ini berkorelasi dengan perasaan terjebak yang berkontribusi pada penyesalan terhadap masa lalu. Situasi ini menggambarkan dinamika kehidupan keluarga seorang bintara, di mana tuntutan pekerjaan sering kali mengharuskan mereka berpisah dalam jangka waktu yang tidak menentu. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi istri bintara TNI AL yang ditinggalkan karena mereka dituntut untuk memiliki kesiapan mental dan kemampuan adaptasi yang tinggi dalam menjalani kehidupan sehari-hari tanpa kehadiran suami, termasuk dalam pengambilan keputusan rumah tangga.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, *life satisfaction* menjadi salah satu indikator penting yang dapat mencerminkan kualitas kesejahteraan psikologis para istri bintara TNI AL (Sharma, 2021). *Life satisfaction* diartikan sebagai penilaian subjektif individu tentang seberapa puas ia terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Hal ini bukan hanya berkaitan dengan perasaan senang sesaat, tapi bagaimana individu menilai kualitas hidupnya dalam jangka panjang berdasarkan standar atau harapan yang ditetapkan. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Sharma (2021) dengan judul *A Study on Military Wives Psychological Well-being, Life Satisfaction & Social Support* yang menunjukkan bahwa *life satisfaction* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis individu. Artinya, semakin tinggi tingkat *life satisfaction* seorang istri prajurit militer, maka semakin baik juga kesejahteraan psikologi yang dirasakan.

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008), *life satisfaction* merupakan penilaian kognitif seseorang tentang sejauh mana kehidupannya secara keseluruhan dianggap memuaskan dan sesuai dengan harapan. *Life satisfaction* ditentukan oleh bagaimana individu menilai atau memaknai kehidupannya sendiri (Argyle, 2001). Dalam konteks istri bintara TNI AL yang ditinggal bertugas jauh, *life satisfaction* mereka dipengaruhi oleh sejauh mana mereka mampu menerima kenyataan hidup,

menemukan makna dalam perannya saat ini, serta optimisme terkait masa depan keluarga (Santrock, 2012).

Pada tanggal 19 Februari 2025, *preliminary* disebarkan kepada istri TNI AL pangkat bintara dan diisi oleh 23 responden. Hasil *preliminary* dapat dilihat pada Gambar 1.1.



Gambar 1.1. Hasil *preliminary life satisfaction* istri bintara TNI AL

Pada pertanyaan keinginan untuk mengubah kehidupan, seluruh partisipan menyatakan ingin melakukan perubahan dalam hidupnya, dengan rincian 43,5% sangat ingin mengubah kehidupan secara menyeluruh, 34,8% memerlukan perubahan signifikan, dan 21,7% memerlukan perubahan kecil. Tidak ada satu pun responden yang merasa hidupnya tidak perlu diubah. Temuan ini menunjukkan adanya urgensi psikologis yang kuat untuk memperbaiki kualitas hidup. Dalam teori Diener & Biswas-Diener (2008) keinginan untuk mengubah kehidupan merupakan indikator bahwa individu mengalami kesenjangan kognitif antara kondisi aktual dan kondisi ideal yang diharapkan. Semakin besar ketidaksesuaian antara kedua kondisi tersebut, semakin rendah tingkat kepuasan hidup. Hal ini menjelaskan alasan tingginya keinginan untuk mengubah hidup dapat dianggap sebagai tanda ketidakpuasan mendasar yang dialami istri TNI AL yang seringkali harus mengelola kehidupan keluarga seorang diri saat suami bertugas..

Pada pertanyaan kepuasan hidup secara keseluruhan, mayoritas responden (56,5%) merasa cukup puas dan 13% merasa sangat puas. Namun demikian, 30,4% berada pada kategori tidak puas (8,7% sangat tidak puas dan 21,7% tidak puas).

Angka ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar tidak berada pada kondisi yang sangat buruk, terdapat proporsi signifikan yang mengalami ketidakpuasan dalam menjalani kesehariannya. Diener et al. (1985) menyatakan bahwa evaluasi terhadap kehidupan saat ini merupakan salah satu komponen penting dalam *life satisfaction*, dan ketidakpuasan pada aspek ini dapat memengaruhi stabilitas emosi, motivasi, serta persepsi kontrol diri.

Pada pertanyaan kepuasan terhadap masa lalu, 60,9% responden merasa dapat menerima masa lalunya, namun 21,7% melaporkan adanya penyesalan dan masih menyisakan dampak emosional, bahkan sebagian kecil merasa sangat menyesal dan sulit menerima masa lalu. Ketidakmampuan menerima masa lalu dapat menjadi beban emosional yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Diener & Biswas-Diener (2008) menjelaskan bahwa evaluasi positif terhadap masa lalu menjadi fondasi bagi pembentukan identitas diri, resiliensi, dan stabilitas emosi. Sebaliknya, pengalaman masa lalu yang masih menyisakan konflik dapat menurunkan kualitas evaluasi terhadap masa kini dan masa depan.

Pada pertanyaan harapan terhadap masa depan, sebagian besar responden menunjukkan keyakinan positif, yaitu 43,5% yakin dan 21,7% sangat yakin bahwa mereka akan mampu menjalani kehidupan keluarga dengan baik. Namun, 34,8% responden merasa ragu atau khawatir terhadap masa depan. Persepsi optimisme terhadap masa depan merupakan aspek penting dalam *life satisfaction*, karena individu yang optimis cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi, kemampuan adaptasi yang lebih baik, serta lebih siap menghadapi tantangan (Santrock, 2012). Sebaliknya, keraguan terhadap masa depan dapat menandakan munculnya tekanan psikologis akibat peran ganda, tuntutan ekonomi, maupun keterbatasan komunikasi dengan pasangan selama masa penugasan.

Dalam konteks kehidupan istri bintara TNI AL, penilaian sosial dari lingkungan sekitar juga menjadi salah satu aspek penting yang dapat memengaruhi *life satisfaction*. Hasil wawancara memperlihatkan bahwa tekanan sosial dari keluarga besar maupun lingkungan dapat memperberat beban psikologis istri yang sudah menjalankan peran ganda. Seorang subjek menceritakan:

“Sebenarnya banyak omongan dari keluarga besar, apalagi yang nggak terlalu dekat itu suka gibah. Mereka suka cari-cari kesalahan karena pikirnya saya ini beruntung dapet suamiku. Ya kadang saya kena mental sih, apalagi pas lagi capek-capeknya ngurus anak sakit, sekolah, suami jauh. Duh, bebannya makin berat rasanya.” (X, usia 34 tahun).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa evaluasi negatif dari orang lain dapat menurunkan persepsi positif individu terhadap hidupnya, terutama ketika kritik tersebut muncul pada saat individu sedang menghadapi tekanan internal. Persepsi terhadap bagaimana orang lain menilai kehidupan individu dapat memengaruhi evaluasi kognitif terhadap kualitas hidup dan mengganggu rasa kompetensi diri (Diener & Biswas-Diener, 2008). Tekanan sosial juga dapat memperburuk stres pernikahan jarak jauh, terutama ketika istri merasa harus tampil “kuat” atau “beruntung” menurut standar orang lain, padahal kondisi senyatanya tidak semudah yang dilihat.

Aspek kehidupan yang berpengaruh terhadap *life satisfaction* istri bintanga TNI AL meliputi ekonomi, kompetensi, dan kesehatan (Clearinghouse, 2021). Ketiga aspek ini memang menjadi fondasi kesejahteraan psikologis, namun yang perlu diperhatikan adalah bagaimana aspek-aspek tersebut berkaitan dengan kemampuan istri memperoleh serta mempertahankan dukungan sosial yang merupakan prediktor penting dalam *life satisfaction* (Cohen & Wills, 1985). Penelitian Wirohati dan Utami (2022) menunjukkan bahwa istri prajurit yang ditinggal tugas di daerah rawan konflik mengalami stres lebih tinggi ketika akses terhadap dukungan sosial terganggu. Dengan demikian, ekonomi bukan hanya soal mencukupi kebutuhan sehari-hari, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mereka untuk mendapatkan dukungan sosial, baik secara fisik maupun melalui komunikasi jarak jauh.

Meskipun istri bintanga menerima penghasilan tetap dari suami, sebagian di antaranya tetap menghadapi hambatan finansial yang berpengaruh terhadap intensitas bertemu suami atau mengakses dukungan sosial langsung. Hal ini tergambar dari wawancara::

“Dari tahun 2018-2023 saya udah abisin tiket bolak balik buat ketemu suami. Waktu ke Pontianak itu saya tinggal di kampung.. Terus ada cerita tetangga saya (istri TNI juga), orang Surabaya juga aslinya, satu rumah diisolasi karena covid. Aduh kasihan, dari kantor memang ada bantuan, tapi kan gimana ya.. Saya kan ga boleh interaksi,

jadi saya diem-diem lewat belakang rumahnya ngasih dia sayur, telur, anak dia saya beliin jajan. Saya menganggap kita sama-sama perantauan kan.. Kasihan.. Siapa lagi yang diminta tolong". (X, usia 34 tahun)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pertemuan fisik yang merupakan salah satu bentuk dukungan sosial terpenting dalam hubungan pernikahan sering kali terhambat oleh biaya transportasi yang tinggi. Namun, dukungan sosial tidak selalu harus melalui pertemuan fisik. Bentuk dukungan sosial emosional, seperti mendengarkan, berbagi cerita, atau memastikan pasangan merasa didampingi secara psikologis, dapat diberikan melalui berbagai media komunikasi, termasuk telepon dan *videocall* (Clearinghouse, 2021). Tantangannya adalah, dalam konteks istri TNI AL, bahkan dukungan sosial non-fisik pun kadang sulit diakses karena kondisi penugasan suami, keterbatasan sinyal, atau jadwal tugas yang tidak menentu. Seorang istri bintanga TNI AL mengungkapkan:

"Mau ketemu ya susah, mbak.. Tiket pesawatnya mahal. Terus waktu suami lagi tugas berlayar, mau telepon nggak bisa, susah sinyalnya. Jadi ya kangen, tapi nggak bisa hubungi suami. Apalagi waktu itu ditambah anak saya sakit, saya sendirian nggak ada yang bantu. Pusing rasanya". (X, usia 34 tahun)

Pernyataan ini menggambarkan hambatan utama dukungan sosial, yaitu hambatan finansial yang membatasi pertemuan fisik sebagai bentuk dukungan sosial primer dan komunikasi jarak jauh yang membuat dukungan sosial emosional melalui telepon atau *videocall* menjadi tidak selalu dapat dilakukan. Cohen & Wills (1985) menyatakan bahwa hubungan emosional yang dekat dapat mengurangi stres, meningkatkan persepsi kontrol, dan memperkuat resiliensi. Ketika dukungan sosial tidak dapat diperoleh secara konsisten, individu lebih rentan mengalami stres, kelelahan emosional, dan keinginan untuk mengubah kondisi hidup.

Hal ini sejalan dengan *preliminary study* yang menunjukkan bahwa seluruh istri TNI AL pangkat Bintara ingin mengubah kehidupan mereka, yang menjadi indikasi kuat bahwa terdapat kesenjangan antara kondisi aktual dan kondisi ideal (Diener & Biswas-Diener, 2008). Keterbatasan ekonomi dan akses komunikasi menjadi faktor yang memperbesar kesenjangan tersebut, sehingga meningkatkan keinginan untuk memperbaiki kualitas hidup.

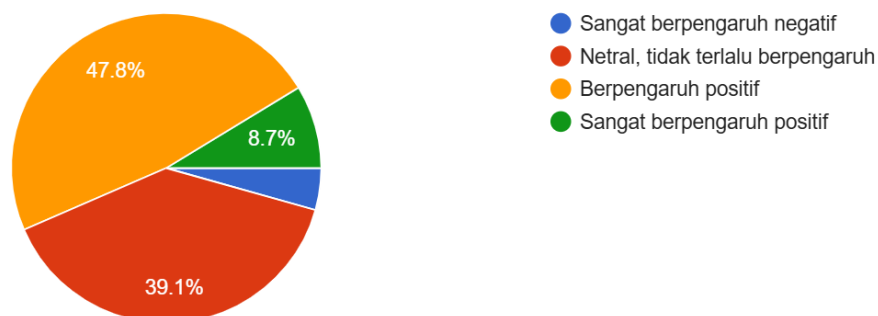
Namun demikian, dukungan sosial dari lingkungan sekitar mampu berfungsi sebagai proteksi terhadap stres, seperti terlihat dari wawancara berikut:

“Tapi untungnya tetangga di asrama saya itu baik-baik, sudah kayak keluarga sendiri. Jadi masih senang, masih kerasan di sini meskipun jarang ketemu suami”. (X, usia 34 tahun)

“Kalau suami lagi bertugas, saya ceritanya sama anak-anak kalo ada masalah. Bagi saya anak-anak sudah cukup dan nyaman untuk dibuat cerita”. (Y, usia 52 tahun)

Pengalaman ini menunjukkan bagaimana dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membantu istri bintara dalam mempertahankan kestabilan emosional meskipun harus berjauhan dengan suami. Kualitas hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas merupakan faktor penting yang bisa mempengaruhi *life satisfaction* individu. Dukungan sosial dan hubungan yang harmonis dapat memberikan rasa aman, identitas, serta nilai dan makna dalam kehidupan, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan hidup (Diener & William, 1985).

Berdasarkan hasil *preliminary*, dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk *life satisfaction* istri bintara TNI AL. Hasil *preliminary* dapat dilihat pada Gambar 1.2.



Gambar 1.2. Hasil *preliminary* dukungan sosial istri bintara TNI AL

Berdasarkan hasil *preliminary* yang diperoleh dari 23 responden istri bintara TNI AL, 47,5% responden menyatakan dukungan sosial berpengaruh positif, dan 8,7% menyatakan sangat berpengaruh positif, sehingga total 56,2% merasakan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan mereka. Sebanyak 39,1% bersikap netral, sementara sebagian kecil menilai dukungan sosial berpengaruh negatif. Dengan demikian, lebih dari setengah (56,5%) responden merasakan secara nyata bahwa dukungan sosial yang mereka terima memberikan dampak positif dalam menghadapi tantangan kehidupan sebagai istri prajurit yang menjalani pernikahan jarak jauh.

Hasil *preliminary* ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting sebagai pendukung kesejahteraan psikologis, terutama ketika suami tidak hadir secara fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari keluarga dapat memberikan stabilitas emosional, dukungan dari teman sebaya dapat menjadi ruang berbagi dan validasi sosial, *serta significant others* seperti atasan, senior, atau anggota yang berpangkat lebih tinggi dapat menyediakan bimbingan dan rasa dihargai dalam konteks sosial kemiliteran.

Pemilihan dukungan sosial sebagai variabel bebas (X) dalam penelitian ini didasarkan pada berbagai pertimbangan teoritis dan empiris. Meskipun *life satisfaction* dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk keyakinan agama, kondisi ekonomi, dan kesehatan, penelitian ini memilih dukungan sosial karena faktor ini paling relevan dan paling langsung berkaitan dengan konteks kehidupan istri bintara TNI AL. *Preliminary research* menunjukkan bahwa seluruh partisipan (100%) ingin mengubah kehidupan mereka, dan wawancara mengungkap bahwa hambatan terbesar muncul ketika dukungan dari pasangan sulit diakses akibat penugasan jarak jauh. Dalam situasi seperti ini, dukungan sosial, baik dari suami, keluarga, teman, maupun komunitas menjadi kebutuhan utama yang menentukan kemampuan individu untuk bertahan secara emosional.

Selain itu, meskipun agama atau keyakinan juga dapat *meningkatkan life satisfaction* melalui makna hidup dan coping spiritual, faktor tersebut bersifat internal dan relatif sulit dimodifikasi secara langsung melalui rekomendasi penelitian. Sebaliknya, dukungan sosial adalah faktor yang lebih mudah ditingkatkan melalui program satuan, komunitas istri prajurit, atau kebijakan organisasi, sehingga lebih relevan untuk dijadikan fokus penelitian. Dengan demikian, pemilihan dukungan sosial sebagai variabel X bukan berarti mengabaikan faktor lain, tetapi karena faktor ini merupakan aspek yang paling kontekstual, paling dapat diintervensi, dan paling dekat dengan dinamika nyata yang dihadapi istri bintara TNI AL dalam kehidupan pernikahan jarak jauh. Dalam konteks kehidupan istri TNI AL yang sering ditinggal suami bertugas jauh, dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor pelindung terhadap tekanan psikologis, kesepian, dan stres akibat peran ganda. Dukungan sosial mampu

menjadi penyangga yang mencegah dampak negatif dari situasi stres yang dihadapi individu (Cohen & Wills, 1985). Penelitian sebelumnya oleh Sharma (2021) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan tingkat *life satisfaction* pada istri militer, yang artinya semakin tinggi dukungan yang diterima, maka semakin tinggi juga *life satisfaction* yang dirasakan. Selain itu, dalam konteks istri TNI AL, kehidupan yang berpindah-pindah, jauh dari keluarga inti, serta kebutuhan akan lingkungan sosial yang suportif membuat dukungan sosial sebagai variabel yang sangat relevan untuk diteliti. Dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* tidak hanya meningkatkan kemampuan adaptasi, tetapi juga memperkuat harapan positif terhadap masa depan dan persepsi positif terhadap kondisi hidup saat ini terutama pada istri bintara TNI AL.

Diener dan William (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membentuk *life satisfaction*, di mana hubungan sosial atau interpersonal termasuk salah satu faktor utama. Dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* dapat memberikan rasa nyaman, aman, dan makna dalam kehidupan yang bisa meningkatkan *life satisfaction* individu. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2021) dengan judul *A Study on Military Wives Psychological Well-being, Life Satisfaction & Social Support* secara khusus meneliti istri prajurit militer dan menemukan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membentuk *life satisfaction* dan kesejahteraan psikologis mereka, sehingga ketika istri militer menerima dukungan sosial yang memadai, mereka cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sarafino dan Smith (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai segala bentuk bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, baik berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan sosial. Dukungan sosial bisa menjadi pelindung yang mampu menahan dampak stres yang muncul akibat kesulitan hidup yang dihadapi, terutama tantangan menjadi istri TNI AL yang suaminya bertugas jauh. Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang menghadapi tekanan emosional (Cohen & Wills, 1985).

Dalam pernikahan jarak jauh, dukungan dari keluarga besar, teman, serta komunitas seperti Jalasenastris berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis istri TNI AL (Yani & Safitri, 2019). Dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi stres akibat ketidakhadiran suami (Taufiiqoh & Krisnatuti, 2024). Interaksi sosial yang baik dapat meningkatkan kualitas perkawinan dan mencegah dampak negatif dari hubungan jarak jauh. Istri bintara yang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih mampu beradaptasi dengan situasi, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka (Yasin et al., 2021). Dalam wawancara yang dilakukan, subjek X menyatakan :

“Saya pernah waktu itu mau ketemu suami, saya ke Pontianak itu takut awalnya mbak.. Tapi ternyata, meskipun harus beradaptasi sama tantangan-tantangan di sana, orang-orang di sana itu baik-baik.. Sudah kayak keluarga sendiri. Kadang waktu ada acara, mereka bagiin makanan khas mereka ke saya, disuruh cobain. Jadi di sana itu toleransinya bagus.. Jadi nyaman meskipun jauh dari keluarga dan suami”. (X, usia 34 tahun)

Studi yang dilakukan oleh Triwidiyanti et al. (2022) dengan judul *Stressor dan Dukungan Sosial pada Istri Prajurit TNI AL* menjelaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti sesama istri TNI AL atau komunitas (Jalasenastris) dapat membantu istri TNI AL dalam menghadapi tekanan, seperti perpisahan jarak dengan suami dan adaptasi di lingkungan yang baru. Dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalankan peran ganda selama suami bertugas (Triwidiyanti et al., 2022).

Kepuasan hidup yang tinggi pada istri bintara tidak hanya membantu mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari, tetapi juga berkontribusi terhadap keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan *life satisfaction*, terutama melalui beberapa aspek dari dukungan sosial, yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya (Zimet et al., 1988). Keluarga dapat menyediakan rasa aman dan dukungan emosional bagi istri Bintara. Keterbukaan diri yang didukung oleh keluarga berkorelasi positif dengan kepuasan pernikahan pada istri TNI AL (Harliest, 2020).

Dukungan keluarga bisa membantu istri dalam beradaptasi dengan peran ganda dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Interaksi dengan teman sebaya juga dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan. Penelitian dengan judul Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu (Santoso & Wibowo, 2024). Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan individu. Meskipun populasi yang diteliti berbeda, tapi temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan subjektif, sehingga memungkinkan istri bintara TNI AL yang menerima dukungan dari teman sebaya untuk mengalami peningkatan dalam *life satisfaction* dan kemampuan menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, dukungan dari *significant others*, seperti tetangga atau rekan komunitas juga berkontribusi pada *life satisfaction* istri bintara. Penelitian dengan judul Peran *Hardiness* Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Istri TNI yang Ditinggal Ke Wilayah Rawan Konflik menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi besar terhadap penurunan stres pada istri TNI yang ditinggal suami ke wilayah rawan konflik (Wirohati & Utami, 2022). Dukungan dari orang-orang penting ini membantu istri dalam menghadapi tantangan dan meningkatkan *life satisfaction* mereka. *Life satisfaction* penting untuk dimiliki individu, khususnya istri TNI karena dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan, terutama dalam kondisi pernikahan jarak jauh dan peran ganda yang dijalani. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2021) dengan judul *A Study on Military Wives Psychological Well-being, Life Satisfaction & Social Support* menyebutkan bahwa *life satisfaction* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan mampu menurunkan tingkat stres pada istri prajurit yang menghadapi tekanan karena penugasan suami. Dengan tingkat *life satisfaction* yang tinggi, individu cenderung memandang hidup lebih positif dan mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan emosi dalam situasi sulit.

Secara keseluruhan, dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk dan meningkatkan *life satisfaction* pada istri bintara TNI AL yang menjalani pernikahan jarak jauh. *Life satisfaction* mencerminkan penilaian individu tentang kualitas hidupnya berdasarkan harapan dan standar pribadi yang mencakup lima aspek utama, yaitu keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, masa lalu, masa depan, serta penilaian orang lain terhadap kehidupannya (Diener et al., 1985).

Dalam menghadapi tantangan peran ganda dan keterpisahan dari suami, keberadaan dukungan sosial menjadi penopang utama kesejahteraan psikologis istri bintara TNI AL. Dukungan dari keluarga memberikan rasa aman dan stabilitas emosional yang dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap kehidupan, membangun persepsi positif atas masa lalu, dan menumbuhkan harapan untuk masa depan (Cohen & Wills, 1985). Dukungan dari teman sebaya juga dapat memperkuat dimensi interpersonal dan kesejahteraan emosional melalui ruang berbagi dan validasi sosial yang berdampak pada persepsi positif terhadap kondisi hidup saat ini maupun bagaimana individu merasa dinilai oleh orang lain (Santoso & Wibowo, 2024). Selain itu, dukungan dari *significant others*, seperti atasan, senior, atau anggota TNI berpangkat lebih tinggi dapat memperkuat rasa dihargai, meningkatkan kepercayaan diri, serta menyediakan sistem sosial yang mendorong optimisme terhadap masa depan (Triwidiyanti et al., 2022).

Dengan demikian, semakin kuat dan luas dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat *life satisfaction* individu. Dukungan sosial bukan hanya sebagai pelindung dari tekanan psikologis, tetapi juga sebagai fondasi utama dalam membantu istri TNI AL memaknai peran mereka secara lebih positif dan adaptif di tengah situasi pernikahan jarak jauh dan tantangan kehidupan militer (Sharma, 2021).

1.2. Batasan Masalah

Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Subjek penelitian ini dibatasi pada istri TNI AL berpangkat bintara yang suaminya ditugaskan di luar kota/pulau. Istri TNI AL yang dimaksud adalah

mereka yang terdaftar sebagai istri sah dan tinggal di kota/pulau yang berbeda dengan suami karena penugasan.

2. Variabel dukungan sosial dalam penelitian ini mengacu pada definisi Zimet et al. (1988) yang meliputi dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari orang penting (*significant others*). Orang penting (*significant others*) merujuk pada atasan, senior, atau anggota TNI yang memiliki pangkat lebih tinggi.
3. Variabel *life satisfaction* dalam penelitian ini mengacu pada konsep Diener & Biswas-Diener (2008) yang mencakup evaluasi subjektif individu atas berbagai aspek kehidupannya.
4. Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *life satisfaction* pada istri TNI AL yang suami bertugas di luar kota/pulau.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *life satisfaction* pada istri TNI AL yang suami bertugas di luar kota/pulau?

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan *life satisfaction* pada istri TNI AL yang suami bertugas di luar kota/pulau.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian atau teori dalam bidang psikologi klinis dan psikologi positif, khususnya mengenai hubungan dukungan sosial dengan *life satisfaction* pada istri TNI AL yang suami bertugas di luar kota/pulau.

1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Partisipan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman istri TNI AL mengenai peran penting dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kepuasan hidup mereka

b. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik baik orang tua, saudara, maupun kerabat lainnya tentang pentingnya peran mereka dalam memberikan dukungan emosional, instrumental, maupun informasional. Dukungan yang diberikan keluarga dapat membantu individu menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kepuasan hidup mereka, terutama saat menghadapi tantangan seperti pernikahan jarak jauh dan peran ganda dalam keluarga.

c. Bagi Instansi dan Komunitas

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan bagi instansi TNI dalam membuat kebijakan dan program pendukung bagi istri TNI AL, sehingga dapat mengurangi dampak negatif akibat penugasan jauh. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi organisasi komunitas atau lembaga pendamping dalam merancang program bagi keluarga militer, serta menstimulasi kolaborasi antara pemerintah, institusi militer, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan keluarga, khususnya bagi mereka yang menjalani pernikahan jarak jauh.