

**HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL-BEING*
DENGAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING*
STRESS PADA ISTRI TNI AL YANG SUAMINYA
BERTUGAS DI LUAR KOTA/PULAU**

SKRIPSI



Edward Ongkocusanto
NRP 7103022010

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL-BEING*
DENGAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING*
STRESS PADA ISTRI TNI AL YANG SUAMINYA
BERTUGAS DI LUAR KOTA/PULAU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Edward Ongkocusanto
NRP 7103022010

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya :

Nama : Edward Ongkocusanto

NRP : 7103022010

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING STRESS* PADA ISTRI TNI AL YANG SUAMINYA BERTUGAS DI LUAR KOTA/PULAU

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya

Surabaya, 2 November 2025

Yang membuat pernyataan,



Edward Ongkocusanto

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN PENGGUNAAN
STRATEGI *COPING STRESS* PADA ISTRI TNI AL YANG SUAMINYA BERTUGAS DI
LUAR KOTA/PULAU**

Oleh:

Edward Ongkocusanto

NRP 7103022010

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing : Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0704118303
Email : elisabet_hapsari@ukwms.ac.id



Surabaya, 2 November 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Subjective Well-Being* dengan Penggunaan Strategi *Coping Stress* pada Istri TNI AL yang Suaminya Bertugas di Luar Kota/Pulau” oleh Edward Ongkocusanto (7103022010) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

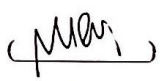
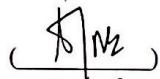
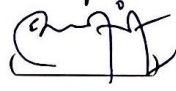
Pada tanggal 2 November 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D.)

Dewan penguji:

- | | | |
|--------------------|--|---|
| 1. Ketua | : Dr. Michael Seno Rahardanto, MA | () |
| 2. Sekretaris | : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog | () |
| 3. Anggota | : Agnes M.S, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D. | () |
| 4. Anggota
NIDN | : Elisabeth W. Hapsari, M.Psi., Psikolog
: 0704118303 | () |

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Edward Ongkocusanto

NRP : 7103022010

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL-BEING* DENGAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING STRESS* PADA ISTRI TNI AL YANG SUAMINYA BERTUGAS DI LUAR KOTA/PULAU

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta. Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 2 November 2025

Yang membuat pernyataan,



Edward Ongkocusanto

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Kemuliaan Tuhan Yesus Kristus

Keluarga, Dosen Pembimbing, Dosen Pendamping

Akademik, Teman-Teman

dan

**Bagi istri-istri TNI AL yang menjalani
pernikahan jarak jauh karena penugasan suami**

HALAMAN MOTTO

*Success isn't about what you have,
but about what you're becoming.
Keep growing, keep moving, and never settle.*
-Edward-

Great men are not born great, they grow great.
- Don Vito Corleone (The Godfather, 1972)

He who conquers himself is the mightiest warrior.
-Confucius-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih setia dan berkat dalam bimbingan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Subjective Well-Being* dengan Penggunaan Strategi *Coping Stress* pada Istri TNI AL yang Suaminya Bertugas di Luar Kota/Pulau”. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, semangat, dukungan, dan segala bantuan yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. **Tuhan Yesus Kristus** atas penyertaan, dan kasih-Nya yang senantiasa saya rasakan dalam hidup ini, khususnya dalam proses perkuliahan hingga penulisan skripsi ini. Hanya karena anugerah dan kekuatan dari-Nya, saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik hingga akhir.
2. **Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog** selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala yang telah memberikan dukungan, membimbing peneliti dalam proses pembelajaran selama di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. **Elisabeth Widyaning Hapsari, M. Psi., Psikolog** selaku dosen pembimbing, atas segala waktu, perhatian, bimbingan, dan kesabaran dalam memberikan arahan mulai dari proses penyusunan proposal hingga penyelesaian skripsi ini. Setiap masukan dan dorongan Ibu sangat berarti bagi saya dalam mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah dan sikap tangguh dalam menghadapi proses penelitian.
4. **Dr. Michael Seno Rahardanto, MA. dan Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog** selaku dosen penguji, atas segala kritik, saran, dan masukan yang membangun selama proses ujian skripsi sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyempurnakan hasil penelitian ini.
5. **Dr, Desak Nyoman Arista R.D., M.Psi., Psikolog** selaku dosen pendamping akademik, atas perhatian, dukungan, dan nasihat yang diberikan selama masa studi di Fakultas Psikologi.

6. **Seluruh Dosen Fakultas Psikologi** Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membagikan ilmu, pengalaman, dan inspirasi selama penulis menempuh pendidikan.
7. **Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi** yang telah membantu penulis dalam berbagai urusan administrasi selama menjalani masa perkuliahan dengan penuh keramahan dan ketulusan.
8. **Keluarga.** Papa, mama yang selalu memberikan dukungan tanpa batas, nasihat yang menenangkan, motivasi yang menguatkan, serta doa yang tulus dan tiada hentinya.
9. **Valerie Albertina Louisa** selaku tunangan saya yang selalu hadir dalam setiap suka dan duka, memberikan dukungan, perhatian, dan pengertian selama proses penyusunan skripsi. Bantuan dalam penyebaran kuisisioner serta kehadiran yang menenangkan di berbagai tantangan menjadi sumber semangat dan ketenangan bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. **Teman Terdekat** atas semangat, dukungan, dan kebersamaan yang telah terjalin sejak awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
11. **Penerjemah Alat Ukur** atas kesediaannya meminjamkan alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan alat ukur *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) versi Bahasa Indonesia yang sangat membantu proses penelitian ini.
12. **Seluruh partisipan penelitian**, yaitu para istri TNI AL berpangkat Perwira yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi kuesioner, serta para anggota TNI AL yang turut membantu dalam proses penyebaran kuesioner kepada para istri.
13. **Pihak Lain** yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan, doa, dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAKSI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	8
1.3. Rumusan Masalah	9
1.4. Tujuan Penelitian	9
1.5. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 <i>Coping Stress</i>	11
2.1.1. Definisi <i>Coping Stress</i>	11
2.1.2. Aspek <i>Coping Stress</i>	11
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	12
2.2 <i>Subjective Well-Being</i>	13
2.2.1. Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	13
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	14
2.3. Istri Perwira TNI AL	15
2.4. Hubungan antara <i>Subjective Well-Being</i> dengan <i>Coping Stress</i>	15

2.5. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
3.2. Definisi Operasional.....	18
3.3. Populasi dan Teknik Pengumpulan Sampel.....	18
3.4. Metode Pengumpulan Data	19
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	22
3.5.1. Validitas	22
3.5.2 Reliabilitas	23
3.6. Teknik Analisis Data.....	24
3.7. Etika Penelitian	25
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	26
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	26
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	27
4.3. Pelaksanaan Pengambilan Data.....	28
4.4. Hasil Penelitian	29
4.4.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	29
4.4.2. Deskripsi Identitas Penelitian.....	30
4.4.3. Deskripsi Data Variabel Penelitian	33
4.4.4. Uji Asumsi	38
4.4.5 Uji Hipotesis	39
BAB V PENUTUP.....	41
5.1. Bahasan	41
5.2. Simpulan	45
5.3. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blue Print</i> Skala <i>Coping Stress (Problem-Focused Coping)</i>	18
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Subjective Well-Being (SWLS)</i>	18
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	19
Tabel 4.1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	28
Tabel 4.2. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Pernikahan	29
Tabel 4.3. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jarak Penugasan Suami....	30
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Skala <i>Coping Stress</i>	33
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data SWLS	33
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Data Skala SPANE	34
Tabel 4.7. Hasil Tabulasi Silang <i>Subjective Well-Being (SWLS)</i> dan <i>Coping Stress</i>	34
Tabel 4.8. Hasil Tabulasi Silang <i>Subjective Well-Being (SPANE)</i> dan <i>Coping Stress</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Diagram Hasil <i>Preliminary Coping Stress</i>	2
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

Coding Skala <i>Coping Stress</i>	48
Coding Skala <i>Subjective Well-Being</i>	49
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Coping Stress</i>	52
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-Being</i>	53
Hasil Tabulasi Silang	54
Hasil Uji Asumsi Normalitas	55
Hasil Uji Asumsi Linearitas.....	55
Hasil Uji Hipotesis.....	55
Bentuk Kuesioner Google Form.....	56
Persetujuan Peminjaman Alat Ukur.....	59
Surat Kunjungan ke Koarmada II	59

Edward Ongkocusanto (2025). “Hubungan Antara *Subjective Well-Being* dengan Penggunaan Strategi *Coping Stress* pada Istri TNI AL yang Suaminya Bertugas di Luar Kota/Pulau”. Skripsi Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Pernikahan jarak jauh menjadi salah satu tantangan yang sering dihadapi istri TNI AL akibat penugasan suami ke luar kota atau pulau dalam jangka waktu yang tidak menentu. Dinamika ini tidak hanya memengaruhi strategi *coping* yang digunakan, tetapi juga berdampak pada tingkat *subjective well-being* istri prajurit, terutama ketika mereka harus menghadapi ketidakpastian penugasan dan keterbatasan komunikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *subjective well-being* dengan penggunaan strategi *coping stress* pada istri TNI AL yang suaminya bertugas di luar kota/pulau. Penggunaan *coping stress* merujuk pada upaya individu untuk mengatasi tekanan psikologis secara tepat, sedangkan kesejahteraan subjektif berkaitan dengan penilaian individu terhadap kehidupan mereka, termasuk kepuasan hidup dan keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 53 istri perwira Angkatan Laut Indonesia, yang dikumpulkan menggunakan metode sampling purposif dan *snowball*. Skala *coping stress* yang dikembangkan berdasarkan pendekatan Lazarus dan Folkman (1984) digunakan, bersama dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Berdasarkan analisis data menggunakan korelasi Kendall's tau-B, kesejahteraan subjektif dan *coping stress* secara signifikan berkorelasi positif, dengan nilai korelasi SPANE sebesar 0.272 ($p = 0.007$) dan nilai korelasi SWLS sebesar 0.412 ($p = 0.000$). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan istri-istri Angkatan Laut untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh penugasan jarak jauh suami mereka meningkat seiring dengan kesejahteraan subjektif mereka.

Kata kunci: *subjective well-being*, *coping stress*, istri TNI AL, Perwira

Edward Ongkocusanto (2025). "The Relationship Between Subjective Well-Being and The Use of Coping Stress Strategies Among the Wives of Indonesian Navy Soldiers (TNI AL) Assigned Outside the City/Island." *Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.*

ABSTRACT

Long-distance marriage is a common challenge faced by the wives of Indonesian Navy (TNI AL) personnel due to their husbands' assignments to remote cities or islands for unpredictable periods of time. This situation requires the wives to take on dual roles as household managers and emotional supports for their families without the husbands' physical presence. Such conditions often create psychological pressures, including anxiety, emotional burden, and increased demands for personal adjustment to new daily routines. These dynamics not only influence the coping strategies employed by the wives but also affect their level of subjective well-being, especially when they must cope with uncertainties regarding the duration of assignments and limited communication opportunities. The purpose of this study is to ascertain how women of Indonesian Navy officers whose husbands are stationed outside of their city or island relate to their subjective well-being and stress coping mechanisms. While stress coping refers to an individual's attempts to cope with psychological strain in an appropriate manner, subjective well-being relates to an individual's assessment of their life, including life satisfaction and the balance of positive and negative emotions. This study employs a correlational method in a quantitative manner. 53 spouses of Indonesian Navy officers made up the research sample, which was gathered using purposive and snowball sampling methods. A stress coping scale developed based on Lazarus and Folkman's (1984) approach was employed, along with the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) to gauge subjective well-being. The fifth SWLS item was eliminated from the analysis when the validity test revealed that it was erroneous. According to data analysis utilizing Kendall's Tau-B correlation, subjective well-being and coping stress were significantly positively correlated, with a SPANE of $r = 0.272$ ($p = 0.007$) and a SWLS correlation value of $r = 0.412$ ($p = 0.000$). These findings suggest that Navy wives' capacity to cope with the stress brought on by their husbands' long-distance postings increases with their subjective well-being.

Keywords: *subjective well-being, coping stress, Indonesian Navy wives, Officers*