

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Bahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi Kendall's Tau-B yang telah dilakukan antara variabel *subjective well-being* dengan *coping stress* pada istri TNI AL yang suaminya bertugas di luar kota atau pulau, diperoleh hasil bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang signifikan pada masing-masing indikatornya. Pada indikator pertama, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.412 dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan hidup yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi stres. Selanjutnya, pada indikator kedua, yaitu *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar = 0.272 dengan nilai signifikansi  $p = 0.007$  ( $p < 0.05$ ). Artinya, semakin banyak pengalaman afektif positif yang dimiliki individu, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola tekanan psikologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum terdapat hubungan positif antara *subjective well-being* dan *coping stress* pada istri TNI AL yang suaminya bertugas di luar kota atau pulau, meskipun kekuatannya relatif lemah. Semakin tinggi tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengatasi stres yang dihadapi akibat kondisi pernikahan jarak jauh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jiang et al. (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan *subjective well-being* tinggi lebih mampu menggunakan strategi *problem-focused coping*. Selain itu, Dewi, Saragih, dan Ariyanto (2023) juga menjelaskan bahwa istri anggota militer dengan *subjective well-being* tinggi mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif, sehingga lebih efektif dalam menghadapi stres akibat penugasan suami.

Secara teoritis, temuan ini mendukung teori *subjective well-being* oleh Diener (1984) dan teori *coping stress* oleh Lazarus & Folkman (1984). Diener menjelaskan bahwa *subjective well-being* mencakup kepuasan hidup serta keseimbangan antara

afek positif dan negatif. Sementara itu, Lazarus & Folkman menekankan bahwa *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang menekan. Kedua teori tersebut menegaskan bahwa persepsi positif terhadap kehidupan akan memengaruhi cara individu menilai dan merespons stresor. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung memandang stres sebagai tantangan, bukan ancaman, sehingga mampu mengatasinya secara lebih adaptif.

Berdasarkan analisis peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa istri TNI AL telah mengembangkan kemampuan adaptif yang kuat dalam menghadapi tekanan psikologis akibat situasi perpisahan jarak. Kondisi ini dapat diartikan bahwa mereka mampu menyesuaikan diri terhadap stresor yang muncul, baik melalui strategi *problem-focused coping* seperti mengatur aktivitas harian, menjaga komunikasi dengan suami, maupun mencari dukungan sosial dari keluarga dan komunitas istri prajurit. Strategi tersebut tidak hanya membantu mereka mengelola stres, tetapi juga memperkuat makna positif terhadap peran dan tanggung jawab yang dijalani.

Dari sisi psikologis, tingginya tingkat *coping stress* ini juga mencerminkan adanya daya tahan dan kepercayaan diri yang baik pada para istri TNI AL. Meskipun menghadapi ketidakpastian dan tekanan emosional akibat penugasan suami, mereka tetap mampu menjaga keseimbangan emosi dan fungsi peran keluarga. Faktor lingkungan militer yang menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan ketahanan mental kemungkinan berperan besar dalam membentuk kemampuan ini. Selain itu, dukungan sosial antarsesama istri prajurit juga menjadi elemen protektif penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Jika ditinjau dari hasil SWLS, sebagian besar subjek menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mampu menilai hidup secara positif meskipun menghadapi keterbatasan interaksi dengan suami. Kepuasan ini tidak hanya mencerminkan kondisi emosional, tetapi juga cerminan evaluasi kognitif terhadap kebermaknaan hidup yang dijalani. Istri TNI AL tampak mampu menyesuaikan

standar kebahagiaan mereka dengan realitas kehidupan militer di mana kebersamaan keluarga tidak selalu menjadi indikator utama kebahagiaan, melainkan rasa bangga, pengabdian, dan keberhasilan menjalankan peran ganda sebagai istri sekaligus kepala rumah tangga sementara.

Sementara itu, hasil pada SPANE menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki skor afek positif yang lebih tinggi dibanding afek negatif. Hal ini menggambarkan bahwa mereka masih sering mengalami emosi seperti rasa syukur, kasih sayang, dan kebanggaan meskipun dihadapkan pada rasa rindu dan kesepian. Temuan ini memperlihatkan keseimbangan afektif yang adaptif, meski emosi negatif muncul sebagai reaksi alami terhadap jarak dan ketidakhadiran suami, emosi positif tetap dominan karena didukung oleh makna yang kuat atas pengabdian keluarga terhadap negara. Dalam konteks ini, pengalaman positif seperti keberhasilan anak, rasa diterima dalam komunitas, dan penghargaan terhadap peran suami sebagai prajurit menjadi sumber *emotional buffer* yang menjaga kestabilan afektif mereka.

Hasil gabungan antara SWLS, SPANE, dan *coping stress* ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* berperan penting dalam mendukung strategi adaptif istri TNI AL. Mereka yang memiliki kepuasan hidup dan emosi positif yang tinggi lebih cenderung memandang situasi jarak bukan sebagai penderitaan, tetapi sebagai bentuk pengorbanan bermakna. Dengan persepsi semacam ini, stres tidak dilihat sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang dapat dihadapi dengan rasa tanggung jawab dan keteguhan hati.

Namun demikian, peneliti menilai bahwa tingginya *coping stress* tidak selalu identik dengan ketiadaan *distress emosional*. Dalam beberapa kasus, strategi *coping* yang kuat dapat berfungsi sebagai bentuk *defensive coping*, yaitu upaya mempertahankan ketenangan luar tanpa sepenuhnya mengatasi beban emosional di dalam diri. Oleh karena itu, meskipun kemampuan *coping* tampak baik secara kuantitatif, perlu adanya kajian lanjutan mengenai kualitas kesejahteraan emosional mereka dalam jangka panjang, termasuk faktor-faktor seperti dukungan sosial, resiliensi pribadi, dan religiusitas yang mungkin turut memperkuat kesejahteraan psikologis.

Dalam hasil uji validitas skala SWLS, ditemukan bahwa item nomor 5 memiliki nilai korelasi negatif, yaitu  $r = -0.069$ , yang berarti item tersebut tidak memenuhi kriteria validitas. Item ini menyatakan “Jika saya bisa mengulang hidup saya, saya tidak akan mengubah apa pun.” Berdasarkan analisis peneliti, hasil negatif ini disebabkan oleh perbedaan interpretasi makna di antara responden. Banyak istri TNI AL memahami kalimat tersebut secara harfiah, bukan sebagai refleksi terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh. Dalam konteks kehidupan mereka yang penuh dinamika dan pengorbanan akibat penugasan suami, sebagian responden mungkin bersyukur atas kehidupannya, tetapi tetap berharap ada kondisi yang lebih baik seperti waktu kebersamaan yang lebih sering atau kestabilan penugasan suami. Oleh karena itu, meskipun secara emosional mereka merasa puas, mereka tidak sepenuhnya setuju dengan gagasan “tidak ingin mengubah apa pun.” Perbedaan persepsi inilah yang menyebabkan nilai korelasi pada item tersebut menjadi negatif, sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid dan digugurkan dari analisis selanjutnya. Setelah melakukan uji validitas ulang dengan menggugurkan item 5, didapatkan nilai reliabilitas yang lebih tinggi, yaitu nilai 0,748.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel penelitian relatif kecil, yaitu hanya 53 responden, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi istri TNI AL di Indonesia. Kedua, pengumpulan data dilakukan secara daring, sehingga kontrol terhadap pemahaman responden terhadap item pernyataan tidak dapat dilakukan secara langsung. Ketiga, penelitian ini belum mengukur faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, resiliensi, atau religiusitas yang mungkin turut memengaruhi hubungan antara *subjective well-being* dan *coping stress*. Oleh karena itu, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta memasukkan variabel moderator atau mediasi guna memperkuat pemahaman tentang hubungan kedua variabel ini secara lebih komprehensif.

## 5.2. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara *subjective well-being* dengan strategi *coping stress*

dengan nilai korelasi pada SWLS sebesar  $r= 0.412$  dengan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) serta pada SPANE sebesar  $r=0.272$  dengan nilai signifikansi  $p=0.007$  ( $p<0.01$ ). Hubungan positif ini artinya, semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki oleh istri TNI AL pangkat Perwira, maka semakin tinggi juga kemampuan *coping stress* yang dimiliki. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *subjective well-being* yang dimiliki oleh istri TNI AL pangkat Perwira, maka semakin rendah juga kemampuan *coping stress* yang dimiliki.

### 5.3. Saran

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

#### 1. Bagi Partisipan Penelitian

Diharapkan para istri TNI AL dapat terus meningkatkan kemampuan *coping stress* yang adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat penugasan suami di luar kota atau luar pulau. Kemampuan mengelola stres dapat diperkuat melalui penerapan strategi *problem-focused coping*, seperti mengatur rutinitas harian, menjaga komunikasi dengan pasangan, serta mencari dukungan sosial di lingkungan sekitar. Istri TNI AL juga disarankan untuk terus mengembangkan *subjective well-being* dengan cara menumbuhkan rasa syukur, menerima keadaan hidup dengan realistik, dan memfokuskan diri pada hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, partisipasi aktif dalam kegiatan sosial seperti organisasi Jalasenastri atau kelompok pendamping keluarga dapat menjadi sarana efektif untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta memperkuat rasa kebersamaan antar sesama istri prajurit. Kegiatan sosial yang terarah dapat membantu individu menjaga stabilitas emosional, mengurangi perasaan kesepian, serta memperkuat kesejahteraan psikologis selama masa penugasan suami.

#### 2. Bagi Keluarga

Keluarga, terutama suami dan anggota keluarga dekat, diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional dan moral kepada istri

selama masa penugasan. Bagi suami yang sedang bertugas di luar daerah, menjaga intensitas dan kualitas komunikasi menjadi hal yang sangat penting untuk mempertahankan kedekatan emosional dan mengurangi dampak negatif dari jarak fisik. Anggota keluarga besar juga diharapkan dapat memberikan bantuan praktis dan sosial, seperti membantu pengasuhan anak atau mendampingi kegiatan rumah tangga, sehingga istri tidak merasa terbebani secara berlebihan. Dukungan semacam ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat stres, tetapi juga memperkuat rasa dihargai dan diperhatikan oleh keluarga. Dengan adanya dukungan yang konsisten dari keluarga inti maupun keluarga besar, istri TNI AL akan lebih mudah mempertahankan keseimbangan psikologis dan memperkuat ketahanan emosionalnya.

### 3. Bagi Instansi dan Komunitas

Instansi TNI AL diharapkan dapat memperkuat peran lembaga sosial serta organisasi pendamping seperti Jalasenastri dalam memberikan dukungan psikologis bagi keluarga prajurit, khususnya istri Perwira. Program pembinaan yang mencakup pelatihan keterampilan, manajemen stres, dan kegiatan kelompok yang menumbuhkan rasa kebersamaan dapat menjadi langkah efektif dalam meningkatkan *coping stress* dan *subjective well-being* istri prajurit.

Selain itu, penyediaan layanan konseling keluarga serta peningkatan komunikasi dua arah antara satuan kerja dengan keluarga prajurit dapat menjadi langkah preventif dalam menjaga kesejahteraan mental keluarga militer. Kegiatan seperti seminar psikologi keluarga, pelatihan manajemen emosi, dan program dukungan sosial berbasis komunitas juga disarankan agar dapat terus dikembangkan oleh instansi TNI AL. Upaya ini diharapkan mampu memperkuat daya tahan psikologis keluarga prajurit sekaligus meningkatkan kepuasan hidup serta kesejahteraan emosional bagi para istri yang mendukung suami dalam pengabdian kepada negara.

### 4. Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya berfokus pada *problem-focused coping*, tetapi juga mempertimbangkan *emotion-focused*

*coping* sebagai bagian dari analisis *coping stress*. Hal ini karena *emotion-focused coping* memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi yang tidak dapat dikendalikan secara langsung, seperti kekhawatiran terhadap keselamatan suami selama penugasan militer atau keterbatasan komunikasi jarak jauh.

Penelitian berikutnya juga dianjurkan untuk memperluas pengukuran *subjective well-being* dengan menambahkan indikator lain, seperti kesejahteraan emosional dan dukungan sosial. Pendekatan ini akan memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kesejahteraan psikologis istri prajurit, tidak hanya dari aspek kognitif atau kepuasan hidup, tetapi juga dari aspek afektif dan evaluatif lainnya.

Selain itu, penelitian berikutnya juga disarankan untuk melakukan penyebaran kuesioner secara langsung (tatap muka) kepada partisipan, agar peneliti dapat memastikan pemahaman responden terhadap setiap *item*, meminimalkan kesalahan dalam pengisian, serta meningkatkan kualitas data yang dikumpulkan. Pengambilan data secara langsung memungkinkan peneliti untuk membangun *rappor* lebih baik dan mendapatkan informasi tambahan melalui observasi maupun klarifikasi spontan yang tidak dapat diperoleh melalui kuesioner daring.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amal Pendidikan, J., Ambar Pambudhi, Y., Marhan, C., Fajriah, L., Abas, M., Psikologi, J., Halu Oleo Jl HEA Mokodompit, U., Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, K., & Pgisd, J. (2022). *Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*. 3(2), 110–122. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5>
- Avina, N., & Sofia Afiati, N. *Work Life Balance dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Yogyakarta*. *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* 149.
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and Distress: Neither good nor bad, but rather the same? *BioEssays*, 42(7). <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. In *Public Health Reviews* (Vol. 41, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Diener. (1984). *Ssrn-2162125*.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1978). *Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes*. Vaillant.
- Jeman, A. F., Ulfah, M., & Rufaindah, E. (2023). *Coping Stress*.
- Jiang & Zhang, X. (2021). How to Improve the Well-Being of Youths : An exploratory study of the relationships among coping style and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 637712. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637712>
- Jurnal, E., Psikologi, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen Stres pada Istri yang Mengalami Long Distance Marriage. <https://doi.org/10.12928/empathy.v2i2.3029>
- Muchlina, A., & Dariyo, A. (2024). *Coping Stress* pada Istri Anggota TNI yang Menjalani Long Distance Married. *Versi Cetak*, 8(1), 196–205. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27376>
- Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari Satisfaction with Life Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. (Vol 9(2), 208-215). <https://doi.org/10.24854/jpu438>

- Saptono, D., Hermawan, R., & Bandono, A. (2023). Pembinaan dan Evaluasi Kursus Perwira Bagi Personel TNI Angkatan Laut pada Prodi Potensi Maritim. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 9(2), 195–203. <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v9i2.22955>
- Scale of Positive and Negative Experience*. (n.d.).
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In 2 (pp. III–434). Alfabeta.
- Sofia, M., Alue Naga Desa Tibang, J., Syiah Kuala, K., Aceh, B., & Korespondensi Penulis, I. (n.d.). Coping Stress on Students Completing the Final Project (Case Study). In *Journal of Healtcare Technology and Medicine* (Vol. 8, Issue 2).
- Wirohati, M., & Utami, M. S. (2022). Peran *hardiness* dan dukungan sosial terhadap *stress* istri TNI yang ditinggal ke wilayah rawan konflik. 7(2). (Special Issue No. 2, Februari 2022).