

Subjective Well-Being* pada Pasangan Suami Istri TNI-AL : Bagaimana Peran *Psychological Capital* dalam Menjalankan *Long Distance Marriage

Fitri Yuliana Sinta Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eko April Ariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: eko_ariyanto@untag-sby.ac.id

Abstract

Subjective well-being behavior is influenced by positive factors, negative factors, and life satisfaction which leads to aspects of cognitive assessment of the whole of life. The purpose of this study was to determine the relationship between psychological capital and subjective well-being in Indonesian Navy married couples who undergo long distance marriage due to duty. This research method is a quantitative method with purposive sampling technique. The population of this study is a married couple of TNI-AL who are or have undergone long distance marriage with an infinite population. Participants taken to research a total of 97 people. The data analysis technique uses non-parametric with spearman's rho method. The results of data analysis in this study are psychological capital has a significant positive relationship with subjective well-being so that the hypothesis is accepted. The higher the psychological capital, the higher the subjective well-being. Vice versa, if psychological capital is low, subjective well-being in married couples is also low.

Keywords: *Subjective well-being, psychological capital, married couple, long-distance marriage, Indonesian Navy.*

Abstrak

Perilaku *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor positif, faktor negative, dan kepuasan hidup yang mengarah pada aspek penilaian kognitif tentang keseluruhan dari kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan *subjective well-being* pada pasangan suami istri TNI-AL yang menjalani *long distance marriage* karena bertugas. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan Teknik *Purposive Sampling*. Populasi penelitian ini pasangan suami istri TNI-AL yang sedang atau pernah menjalani *long distance marriage* dengan populasi infinit. Partisipan yang diambil untuk meneliti sejumlah 97 orang. Teknik analisis data menggunakan non-parametrik dengan metode *spearman's rho*. Hasil analisis data pada penelitian ini adalah *psychological capital* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *subjective well-being* sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi *psychological capital* maka *subjective well-being* yang didapat juga tinggi. Begitupun jika *psychological capital* rendah maka *subjective well-being* pada pasangan suami istri juga rendah.

Kata kunci: *Subjective well-being, Psychological capital, pasangan suami-istri, Long Distance Marriage, TNI-AL.*

Pendahuluan

Pemerintah Indonesia mendirikan angkatan bersenjata yang dikenal sebagai Tentara Nasional Indonesia, atau disingkat TNI. Ada tiga divisi dalam TNI saat ini: TNI-Angkatan Darat, TNI-Angkatan Laut, dan TNI-Angkatan Udara. Tanggung jawab TNI diantaranya adalah menjaga kedaulatan negara, mempertahankan wilayah NKRI sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945, dan membela segenap bangsa Indonesia dari ancaman dan gangguan dari luar. Menurut Pasal 42 ayat (1), setiap prajurit dengan tetap memperhatikan kepentingan TNI dan memenuhi syarat-syarat yang ditentukan, mempunyai pilihan untuk dinaikkan pangkatnya dan diberi jabatan sesuai dengan prestasi yang dicapainya sesuai dengan pola karier yang ditentukan. Penugasan dari luar kota ke luar pulau menjadi prasyarat kenaikan pangkat. Lebih lanjut, penelitian oleh Fitrah (2021) menunjukkan bahwa kesehatan mental pasangan TNI serupa dan dipengaruhi oleh pemikiran suami mereka ketika mereka sedang bertugas. Di sisi lain, para istri TNI mengalami perasaan depresi, ketakutan, dan teror saat ditinggal bertugas, tetapi mereka merasa puas karena dapat berinteraksi dengan individu baru dalam lingkungan yang unik. Mereka tinggal di asrama, yang menjelaskan alasannya. Para istri TNI juga dapat mengadopsi praktik-praktik konatif, seperti mendorong anak-anak mereka untuk ikut serta dalam kegiatan atau hobi yang menstimulasi aktivitas selama hubungan jarak jauh berlangsung.

Hal itu yang menyebabkan dalam melakukan hubungan pernikahan jarak jauh adanya perilaku *subjective well-being* muncul dalam pasangan yang telah manikah. *Subjective well-being* penting bagi individu terutama dalam hubungan pernikahan. Kurniady et al. (2023) menjelaskan bahwa *subjective well-being* adalah Mampu mengembangkan perasaan dan suasana hati yang menyenangkan, merasa puas dengan kehidupan seseorang, dan memiliki tingkat kecemasan dan kesedihan yang rendah adalah contoh cara untuk menghargai diri sendiri dan kehidupan. Untuk mencapai *subjective well-being*, pasangan yang sudah menikah harus dapat mengelola perasaan mereka terhadap satu sama lain, berbicara dengan jujur untuk memastikan bahwa tidak ada masalah yang tidak terungkapkan, dan tahu bagaimana menyelesaikan konflik secara damai untuk mencegah masalah pernikahan jangka panjang.

Tak hanya *subjective well-being* yang ada dalam setiap individu terutama pasangan yang sudah menikah, *psychological capital* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Singer (2003) menegaskan bahwa *psychological capital* dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang serta membantu seseorang dalam menemukan kepuasan hidup. Diener dan Chan (2011) menemukan bahwa *subjective well-being* yang tinggi dapat dipengaruhi oleh *psychological capital*. *Subjective well-being* dan *psychological capital* menurut penelitian (Tovan & Rauf, 2020), memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja pegawai daerah Morowali, terutama pada penilaian dan perasaan terkait kepuasan hidup, keterikatan, reaksi afektif seperti kegembiraan dan kesedihan terhadap suatu kejadian, kepuasan dalam pekerjaan, hubungan, kesehatan, hiburan, makna dan tujuan, serta bidang-bidang lainnya.

Dari penjelasan mengenai penelitian sebelumnya maka peneliti mengambil kesimpulan untuk mengambil penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan *subjective well-being* pada pasangan suami istri TNI-AL yang menjalani *long distance marriage* karena bertugas. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan tambahan maupun informasi yang akan berguna untuk peneliti berikutnya, memberikan informasi terutama pada pasangan suami istri TNI-AL yang menjalani *long distance marriage* dikarenakan perintah bertugas di luar kota ataupun luar pulau tentang bagaimana pasangan suami istri melakukan hubungan jarak jauh walau sudah menikah.

Mempelajari kebahagiaan dan kesejahteraan dari sudut pandang subjektif seseorang-yaitu, bagaimana mereka merasakan dan menilai kehidupan mereka sendiri-dikenal sebagai *subjective well-being*. Menurut Maddux (2018), hal ini berkaitan dengan bagaimana orang merasa dan berpikir tentang pengalaman dan harta benda mereka serta bagaimana mereka menilai kualitas hidup mereka secara umum.

Dalam psikologi dan ilmu sosial, istilah *subjective well-being* mengacu pada penilaian dan penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidup mereka. Di antara aspek-aspek utama kesejahteraan subjektif yang dapat diukur adalah: 1) Kepuasan hidup, mencakup evaluasi keseluruhan individu terhadap keberadaan mereka. Individu diminta untuk memberi peringkat atau skor seberapa senang mereka dengan kehidupan mereka secara keseluruhan; 2) Emosi bahagia, yang mencakup tingkat kepuasan atau perasaan bahagia seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat melibatkan emosi kebahagiaan, antusiasme, dan kepuasan; 3) Emosi buruk, yang mengacu pada seberapa tidak bahagia atau buruk perasaan seseorang saat ini. Hal ini dapat melibatkan emosi seperti kekhawatiran, kekecewaan, atau kesedihan.

Subjective well-being merupakan salah satu penilaian tentang bagaimana kita merasa dan mengalami kehidupan secara umum dan kehidupan kita sendiri bagaimana itu terjadi secara khusus. *Subjective well-being* memiliki komponen secara emosional maupun tentang perasaan ataupun pikiran yang bersifat negatif maupun positif (Leffert, 2017).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener, Oishi, & Tay (2018) diantaranya adalah : 1) Genetika dan kondisi sosial, 2) Kebutuhan dasar dan kebutuhan psikologis, 3) Faktor-faktor masyarakat dan sosial. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener, dkk (1999) antara lain: 1) Rasa harga diri yang tinggi, 2) Pengendalian diri, 3) Kepribadian *extrovert*, 4) Optimis, 5) Ikatan sosial yang harmonis, 6) Menemukan makna arah dalam hidup.

Keyakinan diri, optimisme, harapan, dan ketahanan dalam menyelesaikan masalah adalah contoh kondisi psikologis positif yang membentuk *psychological capital*. Bagaimanapun *first-order* dari psikologis ini meliputi harapan, keefektifan, ketahanan, dan optimisme juga memiliki karakteristik yang unik (Luthans et al. 2007). Harapan dan manfaat sering berfokus pada bagian internal, sedangkan optimisme dan resiliensi berfokus atau berorientasi pada lingkungan eksternal karena bagian

daripada eksternal dan sumber daya sosial menjadi integral dari kedua sumber tersebut. Dalam hal kesamaan, harapan, keberhasilan, ketahanan, dan optimisme yang dimiliki rasa kendali, niat, dan tujuan agentic. Mereka juga berbagi tema umum penilaian positif terhadap keadaan dan kemungkinan untuk sukses berdasarkan pada usaha termotivasi dan keberlanjutan (Luthans, 2007).

Psychological capital individu adalah sumber daya yang dapat terus dikembangkan dan ditingkatkan untuk mendukung mereka dalam mencapai tujuan mereka (Luthans et al, 2010). *Psychological capital* merupakan suatu keadaan psikologis dengan memiliki karakteristik yang diantaranya adalah: (1) efikasi diri, atau keyakinan untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang menantang; (2) optimisme, atau rasa positif untuk mencapai kesuksesan, baik saat ini maupun di masa depan; (3) resiliensi, atau kemampuan untuk mengidentifikasi jalan sendiri untuk mencapai kesuksesan dan mencapai tujuan; dan (4) daya tahan, atau kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi ketidakpastian dan meraih kesuksesan (Luthans dkk., 2015).

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *psychological capital* dan *subjective well-being* pada pasangan suami-istri TNI-AL yang menjalani *long distance marriage* karena bertugas. Pernikahan jarak jauh pasangan TNI Angkatan Laut didasarkan pada teori bahwa *psychological capital* berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*. Namun modal psikologis berhubungan langsung dengan kesejahteraan subjektif pasangan suami istri TNI Angkatan Laut yang harus melakukan perjalanan jauh untuk menikah guna memenuhi tugasnya.

Metode

Sugiyono (2013) mendefinisikan populasi sebagai sekelompok besar individu yang mempunyai sifat dan kualitas tertentu yang peneliti pilih untuk diperiksa sebelum sampai pada suatu kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri TNI-AL yang saat ini sedang atau pernah menjalani pernikahan jarak jauh dan populasi penelitian disebut sebagai populasi tak terhingga atau populasi infinit. Perhitungan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dengan hasil perhitungan sejumlah 97 orang yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah kuisioner dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Instrumen data penelitian menggunakan dua skala, yang pertama adalah skala *subjective well-being* dari Diener & Oishi (2005) dan skala kedua adalah *psychological capital* dengan skala yang dibuat dari Luthans (2007).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan Teknik korelasional. Variabel penelitian yang digunakan ada dua variabel, yaitu variabel *psychological capital* dengan variabel *subjective well-being* maka Teknik yang digunakan menggunakan Teknik korelasional. Metode analisis data yang digunakan adalah non-parametrik dengan Teknik *spearman's rho* untuk menguji hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Analisis data ini

menggunakan aplikasi IBM *Statistic Package for Social Science (SPSS) version 25 for Windows*.

Hasil

Penelitian tentang hubungan antara *psychological capital* dengan *subjective well-being* menggunakan metode kuantitatif. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 uji yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan mendapatkan hasil yaitu 0,00 dimana hasil tersebut kurang dari nilai signifikansi yaitu 0,05 sehingga dapat dikatakan data tersebut tidak dapat terdistribusi secara normal.

Tabel 1. Penilaian uji normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Keterangan
	N	Assymp. Sig. (2-tailed)	
<i>Psychological Capital</i> <i>Subjective Well-Being</i>	97	0.000	Tidak normal

Sumber : Output SPSS

Kemudian dilanjut uji linearitas menggunakan *linearity test* ditemukan dengan hasil nilai $F = 186,466$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil uji linearitas bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebar secara tidak linier.

Tabel 2. Penilaian uji linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Psychoogical Capital</i> – <i>Subjective Well-Being</i>	186.466	0.000	Tidak Linier

Kemudian terdapat hasil dari uji statistik deskriptif variabel *psychological capital* dengan nilai mean sebesar 117.79 dan hasil nilai mean pada variabel *subjective well-being* sebesar 70,00.

Tabel 3. Hasil uji statistik deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological capital</i>	97	117.79	12.08
<i>Subjective well-being</i>	97	70.00	7.59

Selanjutnya peneliti melakukan analisis penelitian yang kemudian dibentuk dengan kategorisasi sesuai dengan masing-masing variabel, yaitu variabel *psychological capital* dengan variabel *subjective well-being*. Dari hasil analisis berdasarkan kategorisasi pada variabel *psychological capital*, sebesar 0% kategori rendah dengan interval kurang dari 84 sebanyak 0 orang, sebesar 82,47% kategori sedang dengan interval antara 84 sampai 126 sebanyak 80 orang, sebesar 17,53% kategori tinggi dengan interval di atas 126 sebanyak 17 orang.

Kemudian dari hasil analisis kategorisasi selanjutnya pada variabel *subjective well-being*, sebesar 70,10% kategori rendah dengan interval di bawah 75 sebesar 68 orang, sebesar 29,90% kategori sedang dengan interval antara 75 sampai 105 sebanyak 29 orang, dan 0% kategori tinggi dengan interval di atas 105 sebanyak 0 orang.

Kemudian hasil uji hipotesis pada variabel *psychological capital* dengan variabel *subjective well-being* didapatkan hasil korelasi sebesar 0,633 dengan nilai signifikansi $0,000 < p < 0,05$. Dengan hasil yang telah dibuktikan, bahwa uji hipotesis diterima karena nilai signifikansi lebih besar. Oleh karena itu, terdapat hubungan yang positif antara *psychological capital* dengan *subjective well-being* pada pasangan suami-istri TNI-AL yang menjalani *long distance marriage* karena bertugas.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
<i>Psychological Capital – Subjective Well-Being</i>	97	0.633	0.000	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis hipotesis ditunjukkan bahwa adanya hubungan antara *psychological capital* dengan *subjective well-being* pada pasangan suami-istri TNI-AL yang menjalani *long distance marriage* karena bertugas. Namun pada uji prasyarat data yang didistribusikan tidak normal dan tidak linear yang pada akhirnya peneliti melakukan uji analisis data dengan uji non-parametrik menggunakan metode *spearman's rho*.

Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah dan Rachmawati (2023) bahwa *psychological capital* mempunyai hubungan positif dari *subjective well-being*. Masing-masing komponen yang ada pada *psychological capital* seperti *hope*, *optimism* dan *resilience* mampu menurunkan dampak negatif yang muncul dari *subjective well-being* sehingga menjadikan *subjective well-being* bernilai signifikan secara positif, namun dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa *self-efficacy* bernilai tidak signifikan yang disimpulkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi tidak mampu mengurangi dampak negatif dari *subjective well-being*.

Kemudian pada peneliti yang dilakukan oleh Yusni dan Fikry (2022) terdapat hasil yang sebaliknya bahwa *self-efficacy* tidak memiliki hubungan terhadap *subjective well-being* pada pasangan remaja yang melakukan hubungan jarak jauh. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa hasil hipotesis dimana menghasilkan korelasi yang positif yang disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka *subjective well-being* juga semakin meningkat, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka *subjective well-being* juga semakin rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 97 partisipan dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dengan *subjective well-being* pada pasangan suami-istri TNI-AL yang menjalani *long distance marriage* karena bertugas. Penelitian ini memberikan kaitan antara *subjective well-being* pada pasangan dalam memberikan afeksi secara subjektif selama menjalankan hubungan jarak jauh terutama pasangan suami-istri.

Saran yang diberikan dari penelitian ini adalah pada pasangan suami-istri agar saling memahami dalam memberikan afeksi secara lahir dan batin, menjaga komunikasi satu sama lain selama melakukan hubungan jarak jauh agar hubungan pernikahan tetap langgeng. Kemudian saran pada peneliti selanjutnya agar lebih mendalam mengkaji/meneliti dengan pengembangan variabel lain dengan melakukan survey awal dan memperluas lingkup penelitian agar referensi yang digunakan dalam penelitian lebih luas.

Referensi

- Alamsyah, N. D. P., & Rachmawati, R. (2023). Peran Psychological Capital dalam Menurunkan Dampak Negatif Job Insecurity dan Burnout Terhadap Subjective-Wellbeing dan Job Performance Perawat Kontrak. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 6(2). <https://doi.org/10.32584/jkkm.v6i2.1989>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, Issue 2).
- Kurniady, D., Karneli, Y., Studi, P. S., & dan Konseling, B. (2023). Problem Solving untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Hubungan Pernikahan Domisili Jarak Jauh. In *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)* (Vol. 1, Issue 4).
- Leffert, M. (2017). *Positive Psychoanalysis*.

- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41–67.
<https://doi.org/10.1002/hrdq.20034>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. In *Personnel Psychology* (Vol. 60, Issue 3, pp. 541–572).
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Maddux, J. E., & Routledge. (2018). *Subjective Well-being and Life Satisfaction*.
www.routledge.com/
- Sarjana Sosial Dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling islam, G., Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, P., & Dan Dakwah, A. (2021). KONDISI PSIKOLOGIS ISTRI TNI SAAT DITINGGAL SUAMI BERTUGAS (KOMPI B Yonif 144 Jaya Yudha Kota Bengkulu) SKRIPSI Diajukan Sebagai Syarat Guna Memperoleh.
<https://www.repository.iainbengkulu.ac.id>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Tovan, T., & Rauf, R. (2020). PENGARUH SUBJECTIVE WELL-BEING DAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL TERHADAP KINERJA PEGAWAI PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN MOROWALI (Vol. 6, Issue 1).
<https://journal.stieamkop.ac.id/index.php/mirai>
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. In *Stress and Health* (Vol. 31, Issue 3, pp. 180–188). John Wiley and Sons Ltd.
<https://doi.org/10.1002/smi.2623>
- Yusni, H. S., Fikry, Z., Psikologi, J., Psikologi, F., Kesehatan, D., & Padang, U. N. (n.d.). Hubungan Self Efficacy dan Subjective Well Being pada Remaja Yang Berhubungan Jarak Jauh dengan Pasangan.