

## **Efektivitas *Brief Empathic Love Therapy* terhadap Kesejahteraan Subjektif Istri Prajurit**

### ***The Effectiveness of Brief Empathic Love Therapy to Improve Subjective Well-Being of Soldier' Wife***

**Yopita Iswahyuningtyas<sup>1</sup>, Maria Goretti Adiyanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Submitted 20 September 2021   Accepted 28 May 2022   Published 31 May 2022

**Abstract.** Military wives are at-risk to negative emotions such as feelings of worry and sad, due to the absence of the husband. The needs of emotional support in expectations with reality that can affect subjective well being. This study aimed to investigate the effect of Brief Empathic Love Therapy (BELT) on subjective well-being in military wives. BELT is a therapy with a transpersonal approach that emphasizes on how individuals can identify, realize, and love all aspects of self. The research design used a single case design adopting ABA repeated measurements were conducted, namely the baseline phase (A1), intervention phase (B) and back to the baseline phase (A2). Three participants involved in the study. Measurements were made using Subjective well being scale, DRM (Day Reconstruction Method) and Empathic Love Scale. Analysis of data using visual inspection showed that BELT had no influence on subjective well-being in the experimental participants.

**Keywords:** brief empathic love therapy; subjective well being; transpersonal approach

**Abstrak.** Istri prajurit rentan mengalami kekhawatiran, sedih, ketidakhadiran suami saat dibutuhkan dan perbedaan harapan dengan kenyataan yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Brief Empathic Love Therapy terhadap kesejahteraan subjektif pada istri prajurit. BELT merupakan sebuah terapi pendekatan transpersonal yang menekankan pada mengenali, menyadari, dan mencintai semua aspek dalam diri. Metode penelitian yang digunakan adalah small n dengan single case design ABA yang melibatkan 3 orang partisipan. Terdapat pengukuran berulang yaitu fase baseline (A1), intervensi (B) dan kembali pada fase baseline (A2). Analisis dilakukan dengan inspeksi visual pada grafik data untuk melihat pola data pada setiap fase pengukuran dengan memperhatikan beberapa komponen seperti perubahan data, level dan trend. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif, Day Reconstruction Method dan Skala Cinta Empatik. Hasil analisis visual menunjukkan bahwa BELT tidak memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada partisipan.

**Kata kunci:** brief empathic love therapy; kesejahteraan subjektif; pendekatan transpersonal

Diener (1984; 2009) mengemukakan bahwa dalam memahami kesejahteraan subjektif terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu, kesejahteraan subjektif berkaitan dengan subjektivitas individu sehingga dipengaruhi oleh standar individu sendiri dalam

menilai kehidupannya, melibatkan pengukuran afek positif namun tidak berarti menghilangkan afek negatif dan pengukuran kepuasan pada domain serta kehidupan secara menyeluruh. Kesejahteraan subjektif dapat terlihat dari adanya evaluasi, ingatan positif, kebermaknaan, optimis dan afek positif serta negatif dalam jangka waktu tertentu (Prierto *et al.*, 2005). Rentang pengalaman yang dievaluasi tidak hanya satu waktu saja namun melibatkan pengalaman pada masa lalu, saat ini dan harapan di masa depan (Eid & Larsen, 2008; Durapayyah, 2010). Individu memberikan evaluasi terhadap diri, setiap peristiwa, perjalanan kehidupannya dan emosi yang ditunjukkan. Kondisi ini membuat individu cenderung mempersepsikan kehidupannya menjadi lebih positif ketika memiliki pengalaman emosional yang menyenangkan (Diener & Ryan, 2009). Emosi dan pandangan positif yang dimiliki individu diperlukan untuk membantu individu tersebut beradaptasi dengan peristiwa yang tidak menyenangkan (Fredrickson, 2003).

Peristiwa tidak menyenangkan maupun menyenangkan dapat terjadi dalam waktu yang tidak terduga, seperti halnya yang dialami oleh istri prajurit yang menghadapi ketidakpastian terkait profesi pasangan yang juga berdampak pada dirinya. Beban kerja dan tuntutan dalam pekerjaan yang memiliki jam kerja panjang hingga berpisah dengan anggota keluarga, seperti pekerjaan militer, dapat memengaruhi kesejahteraan personal dari anggota keluarga (Orthener & Rose, 2009; Runge *et al.*, 2014).

Berdasarkan wawancara awal (*preliminary interview*) yang telah dilakukan pada 28 Februari 2019, berbagai situasi yang dialami istri prajurit antara lain berpisah dari suami karena menjalankan tugas, ketidakpastian waktu dan lama penugasan sehingga kesulitan memiliki rencana untuk menghabiskan waktu bersama, kurang mendapat dukungan dari suami saat dibutuhkan, menjalankan tanggung jawab pengasuhan dan rumah tangga sendiri dan keterbatasan untuk dapat terbuka serta mengekspresikan perasaannya pada suami karena perlu menjaga keadaan emosi suami saat bertugas. Berbagai situasi tersebut memunculkan rasa khawatir, takut, sedih dan marah. Selain itu, adanya harapan bahwa kehadiran suami setelah menikah dalam menjalani keseharian berbeda dengan kenyataan yang dihadapi. Kondisi ini membuat istri prajurit mengalami konflik dengan diri sendiri karena kenyataan yang dihadapi tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki.

Hasil wawancara di atas merupakan gambaran peran sebagai istri prajurit yang berdampak pada munculnya reaksi emosi dan penilaian mengenai sejauh mana kehidupan yang dijalani sesuai dengan keinginannya yang disebut juga dengan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian pada pasangan anggota militer mengenai dampak dari pekerjaan prajurit terhadap keadaan psikologis pasangan berdampak pada depresi, kesepian, kesulitan tidur, *emotional well being* dan kepuasan hubungan yang berkurang, kesejahteraan yang berkurang dan kepuasan pernikahan (Boia *et al.*, 2017; Booth & Lederer, 2012; Burrell *et al.*, 2012; Karney & Trail, 2016; Orthener & Rose, 2009; Runge *et al.*, 2014). Kondisi tersebut menggambarkan kerentanan pada istri prajurit terhadap afek negatif dan ketidakpuasan karena menghadapi berbagai hal dalam menjalankan perannya sebagai istri prajurit.

Peristiwa tidak menyenangkan yang dialami individu dapat menghasilkan reaksi emosi yang lebih intens dan bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan peristiwa positif (Eid & Larsen, 2008). Intensitas dan frekuensi emosi negatif ini memengaruhi bagaimana peristiwa tersebut tersimpan dalam memori (Eid & Larsen 2008). Ketika peristiwa menyenangkan dan tidak menyenangkan dapat terjadi tanpa diduga maka individu perlu memiliki kemampuan untuk cepat beradaptasi dengan peristiwa negatif lebih cepat dibandingkan peristiwa positif. Berbagai kejadian negatif dapat hadir dengan tidak terduga dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk beradaptasi dengan kejadian tersebut (Larsen & Prizmic, 2008). Meskipun individu rentan terhadap afek negatif dan ketidakpuasan, setiap individu dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap hidup (Larsen & Prizmic, 2008). Individu dapat mengubah evaluasi terhadap hidup dan pengalaman emosional yang dimiliki. Definisi subjektif mengenai kualitas kehidupan ini memberikan kesempatan pada setiap individu untuk memutuskan berharga atau tidak berharga kehidupannya (Diener, 2000). Artinya individu memiliki pilihan untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan kepuasan hidup dan evaluasi emosi terhadap suatu peristiwa.

Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, dapat dilakukan dengan memperlambat adaptasi ketika menghadapi peristiwa positif dan mempercepat adaptasi pada peristiwa negatif dengan menemukan makna positif terhadap permasalahan yang dihadapi dan menumbuhkan kebersyukuran (Larsen & Prizmic, 2008). Hal tersebut diharapkan dapat mengubah suatu pengalaman negatif menjadi pengalaman yang netral atau bahkan baik (Larsen & Prizmic, 2008). *Brief Empathic Love Therapy* merupakan intervensi yang menghadirkan cinta empatik sehingga dapat merangkul semua peristiwa menyenangkan maupun tidak, mencintai seluruh bagian kepribadian, menerima rentang pengalaman yang dimiliki, memaknai kehidupan dan mengambil tanggung jawab untuk penyembuhan dan pertumbuhan diri (Firman & Gila, 2007; 2010). Kondisi ini membuat individu dapat mengubah interpretasi dari suatu peristiwa yang terjadi dan mensyukuri berbagai pengalaman dalam hidup sebagai suatu anugerah (Firman & Gila, 2007).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa BELT efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (Putri, 2017; Rosada, 2015). Intervensi BELT yang diberikan mampu mengantarkan partisipan mencapai kondisi cinta empatik lalu meningkatkan kesejahteraan subjektif. *Brief Empathic Love Therapy* merupakan sebuah terapi yang disusun berdasarkan *Seven Concept for Psychosynthesis*, yaitu *Disidentification, Personal Self or I, Will – Good, Strong, Skillful, The Ideal Model, Synthesis, the Superconscious/ Higher Unconscious* dan *Transpersonal Self / Self*.

Disidentifikasi adalah keadaan saat diri tidak terjebak dengan hanya mengidentifikasikan diri dengan suatu perasaan, pikiran, dan perilaku tertentu (Firman & Gila, 2007). Pengalaman dan suasana hati dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif individu (Diener *et al.*, 2008) karena dapat menjadi sumber munculnya emosi dan evaluasi negatif (King, 2008). Individu yang tidak mengidentifikasikan diri dapat menyadari suatu

pengalaman adalah bagian diri namun bukan diri yang sesungguhnya sehingga aspek disidentifikasi menyasar afek negatif dalam kesejahteraan subjektif. Aspek psikosintesis selanjutnya adalah personal *self / I* yaitu ketika diri dapat menempatkan diri sebagai pengamat (Firman & Gila, 2007). Aspek personal *self / I* ini menyasar aspek afek negatif pada kesejahteraan subjektif. Pada intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, diri berperan sebagai pengamat yang berperan untuk mengobservasi hal yang terjadi dalam kehidupannya dan berupaya untuk memperbaikinya (Leffert, 2017) sehingga dapat melihat pengalaman secara keseluruhan (Veenhoven, 2008).

*Will good strong skillfull* adalah kemampuan individu untuk menempatkan kesadaran pada berbagai konten pengalaman tanpa didominasi salah satu bagian (Firman & Gila, 2007). Individu mampu mengendalikan kesadaran pada berbagai konten pengalaman serta menemukan tujuan hidup sehingga aspek ini dapat menyasar aspek kepuasan hidup dalam kesejahteraan subjektif. Compton (2013) menjelaskan bahwa kontrol personal dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif karena dapat memengaruhi emosi, motivasi, perilaku dan kondisi psikologis individu saat menghadapi tuntutan lingkungan. Selanjutnya, aspek *Synthesis* merupakan proses sintesis antar subkepribadian (Firman & Gila, 2007). Individu akan merangkul subkepribadian yang ditakuti, dibenci, dan ditolak sebelumnya. King (2008) menjelaskan bahwa untuk menjaga kesejahteraan subjektif tidak perlu untuk menghilangkan sisi negatif namun tetap memegang sisi positif dan negatif. Hadirnya cinta empatik membantu individu untuk merengkuh, memahami dan menerima semua bagian dalam diri yang sebelumnya tidak diterima sehingga aspek ini akan memengaruhi aspek kepuasan dan afek negatif.

*Ideal model* merupakan sebuah proses pencapaian suatu tujuan diri yang sesungguhnya sehingga individu mampu memiliki perencanaan yang realistis (Firman & Gila, 2007). Hal ini dapat menghasilkan gambaran mengenai arah perkembangan atau perubahan diri yang diperlukan. Individu dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya karena memahami makna dan tujuan dalam hidup (Synder & Lopez, 2007). Selanjutnya, aspek *higher unconscious* dan *transpersonal self* dapat menumbuhkan afek positif. Potensi diri yang mencakup keindahan, kasih sayang, humor, keberanian, kreativitas, cinta, kebahagiaan, kesabaran, keberanian, keyakinan dan kebijaksanaan merupakan karakteristik dari *higher unconscious* (Firman & Gila 2007). Kondisi individu yang dapat mengakses *higher unconscious* dan meresapi *lower unconscious* sebagai bagian dari perjalanan kehidupan disebut juga *transpersonal self* (Firman & Gila, 2007). Compton (2013) mengungkapkan bahwa cara pandang positif dan kebersyukuran pada suatu kejadian dapat mempertahankan emosi positif serta membangun pandangan positif terhadap kejadian yang pernah dialami sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Saat menghadapi suatu kejadian yang kurang menyenangkan, individu yang tidak hanya merasakan emosi negatif namun juga emosi positif cenderung tidak mengalami depresi dan berpeluang untuk bertumbuh setelah mengalami krisis dengan sifat positif

seperti optimisme, ketenangan, dan kepuasan hidup (Fredrickson, 2003). Cara seorang istri memaknai penugasan suami, berkontribusi dalam mengatasi masalah psikologis saat mereka terpisah (Hammer *et al.* dalam Larsen & Clauss-Ehlers, 2015). Dukungan yang diberikan pasangan memainkan peran penting dalam kesejahteraan dan efektivitas kerja prajurit dalam menjalankan tugas (Runge *et al.*, 2014; Skomorovsky, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan prajurit juga dipengaruhi kesejahteraan istri. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan kesejahteraan istri dalam menghadapi *stressor* yang terkait dengan kehidupan militer. Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Brief Empathic Therapy* terhadap kesejahteraan subjektif pada istri prajurit. Hipotesis dalam penelitian ini adalah BELT memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif istri prajurit.

## Metode

### *Partisipan penelitian*

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang berasal dari kesatuan TNI, dengan kriteria sebagai berikut : a) istri prajurit, b) memiliki suami dengan kepangkatan bintara atau tamtama, c) memiliki skor kesejahteraan subjektif pada kategori sedang sampai rendah yang diukur dengan skala kesejahteraan subjektif, d) memiliki anak dan e) bersedia menjadi partisipan penelitian.

### *Instrumen penelitian*

Variabel dalam penelitian ini yaitu kesejahteraan subjektif sebagai variabel dependen dan BELT sebagai variabel independen. Kesejahteraan subjektif adalah hasil evaluasi secara kognitif dan afektif terhadap pengalaman kehidupan yang dijalani yang dapat dilihat dari tinggi rendahnya skor kepuasan, afek positif dan negatif. BELT intervensi yang diberikan melalui modul *Brief Empathic Love Therapy* yang bertujuan menumbuhkan cinta empatik dalam diri sehingga dapat mencintai dirinya secara utuh termasuk pengalaman dan luka yang dimiliki.

**Modul BELT.** Modul yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brief Empathic Love Therapy* (Tabel 1), disusun oleh Damanik (2018) dan Bandoro (2018) berdasarkan tujuh konsep dasar Assiagoli. Pelaksanaan intervensi ini dilakukan dalam dua sesi yaitu sesi eksplorasi diri dan transformasi diri. Modul BELT memiliki angka validitas isi sebesar 0,540-0,710 dan validitas empirik sebesar  $Z=-2,201$ ;  $p=0,028$  ( $p=0,05$ ).

**Tabel 1.***Modul Brief Empathic Love Therapy*

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
SESI EKSPLORASI DIRI			
Rapport building	Menciptakan suasana nyaman dalam terapi	Fasilitator melakukan rapport building pada partisipan sehingga tercipta situasi hangat dan saling percaya satu sama lain.  Fasilitator memulai diskusi tentang inti permasalahan partisipan	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Krayon</li> <li>○ Workbook partisipan</li> <li>○ Video “the stage of development”</li> <li>○ Musik relaksasi</li> <li>○ Speaker</li> <li>○ Lembar observasi</li> <li>○ Alat ukur untuk Pretest</li> <li>○ Nametag (hanya untuk pelaksanaan setting kelompok)</li> </ul> <p>Individual, diestimasikan membutuhkan waktu 150-180 menit.</p> <p>Dalam pelaksanaan secara kelompok, diestimasikan membutuhkan waktu 180-240 menit.</p>
Pengenalan Program	Mengenalkan proses terapi	Fasilitator menyampaikan tujuan, perkiraan waktu, dan teknik yang akan digunakan dalam terapi.	
Disidentification	• Mampu merasakan proses	<b>Visualisasi (1)</b>	

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
	memasuki dan memisahkan diri dari suatu pengalaman	dan	Fasilitator mengajak partisipan untuk melakukan relaksasi perut, visualisasi, disidentifikasi, dan identifikasi. Hal yang divisualisasikan adalah tumbuhan.
	• Memahami identifikasi disidentifikasi	konsep dan	<b>Refleksi (1)</b> Fasilitator melakukan diskusi dan refleksi sehingga partisipan memahami tentang proses disidentifikasi dan identifikasi.
Personal Self or "I"	• Mampu memposisikan diri sebagai pengamat ( <i>self</i> ). • Mengenal ( <i>wounding</i> ) permasalahan. • Mengidentifikasi subkepribadian berperan dalam tersebut.	dan luka dari yang luka	<b>Visualisasi (2)</b> Fasilitator menginstruksikan partisipan untuk melakukan visualisasi mundur ke belakang ( <i>life-span</i> ) untuk mengenali para pemain yang dimiliki oleh peserta. <b>Ekspresi (1)</b> Fasilitator meminta partisipan untuk mengekspresikan hasil visualisasi melalui gambar. <b>Refleksi (2)</b> Fasilitator mampu membantu partisipan menemukan para pemain dalam diri. Partisipan diberikan penjelasan mengenai pemain dalam diri.
Will – good, strong, skillful	• Sadar terhadap interaksi subkepribadian pada diri. • Menyadari yang terjadi dalam diri, konflik-konflik yang mengganggu	interaksi pada diri. yang terjadi dalam diri, konflik-konflik yang mengganggu	Fasilitator memberi penjelasan tentang subkepribadian/para pemain ibarat kelopak bunga.

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
	<p>kualitas hidup dan kebahagiaannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang tujuan, kebutuhan, keinginan, dan kualitas yang tersembunyi serta fungsi sub kepribadian dalam diri.</li> <li>• Menerima semua bagian diri, memeluk, dan berterima kasih pada masing-masing subkepribadian.</li> <li>• Partisipan mampu menerima kualitas diri yang selama ini belum muncul (terdistorsi).</li> </ul>	<p>Partisipan diminta untuk menggambarkan pemain yang telah dikenali ke dalam kelopak bunga</p> <p><b>Visualisasi (1)</b> Fasilitator mengajak partisipan untuk memvisualisasikan para pemain dalam diri yang digambarkan dengan kelopak bunga untuk pemain-pemain dominan yang ada dalam diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Menanyakan 5 pertanyaan ke pemain yang tidak disukai lalu berterima kasih dan memeluk</li> <li>○ Menanyakan 5 pertanyaan ke pemain yang mendukung lalu berterima kasih dan memeluk</li> <li>○ Melihat interaksi antara keduanya dan lalu mendamaikan</li> </ul> <p><b>Ekspresi (1)</b> Fasilitator memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengekspresikan pengalaman visualisasi melalui gambar</p> <p><b>Refleksi (1)</b> Fasilitator mendengarkan proses partisipan dalam visualisasi.</p> <p>Fasilitator memberikan <i>feedback</i> sesuai dengan</p>	

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
		keadaan para pemain yang ada pada diri partisipan.	
		Fasilitator menyimpulkan hasil pertemuan dan mengapresiasi progres masing-masing partisipan.	
		Fasilitator memberikan tugas rumah dan menuliskan hasil perubahan yang dirasakan setelah pertemuan hingga sesi selanjutnya dan mempraktikkan relaksasi perut saat berada pada kondisi yang tidak nyaman	
Synthesis	Mengidentifikasi dan memperbaiki kebutuhan dari masing-masing subkepribadian dan menemukan cara berdamai untuk saling menerima satu sama lainnya		
<b>SESI TRANSFORMASI DIRI</b>			
Rapport building	Menciptakan suasana nyaman dalam terapi	Fasilitator menyambut partisipan dengan hangat.  Fasilitator mengapresiasi kehadiran partisipan di sesi kedua.  Fasilitator menanyakan kabar dan keadaan diri partisipan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Krayon</li> <li>○ Workbook partisipan</li> <li>○ Musik relaksasi</li> <li>○ Speaker</li> <li>○ Lembar observasi</li> <li>○ Posttest</li> </ul> <p>Individual, diestimasi membutuhkan waktu 120-150 menit.</p> <p>Dalam</p>

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
			pelaksanaan secara kelompok, diestimasikan membutuhkan waktu 150-180 menit.
Review	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami persepsi partisipan terhadap sesi sebelumnya</li> <li>• Memonitoring kondisi partisipan saat jeda sesi</li> </ul>	<p>Fasilitator membahas hasil pertemuan sebelumnya.</p> <p>Partisipan diberikan kesempatan untuk menyampaikan perasaannya setelah mengikuti proses terapi sesi 1</p> <p>Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas tugas rumah.</p> <p>Partisipan diberikan kesempatan untuk menyampaikan tugas rumah yang sudah dikerjakan.</p>	
Will – good, strong, skillful	Menyadari adanya aspek internal yang membantu individu untuk mencapai tujuan hidup.	<p><b>Visualisasi (1)</b></p> <p>Fasilitator mengajak partisipan melakukan visualisasi tentang si pengamat atau self, mengajak satu pemain yang mendukung dan dibesarkan dalam diri (<i>will – good, strong, skillful</i>).</p> <p>Partisipan diajak untuk mengembangkan cinta dalam dirinya.</p> <p>Partisipan diajak untuk membagikan cinta yang ada ke orang-orang sekitar, orang-orang yang dirindukan, orang-orang</p>	

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
		<p>yang dikasihi, dan orang-orang yang membutuhkan kasih. Gelombang cinta, merayakan cinta yang ada dalam diri dan menebarnya ke sekitar (<i>superconscious or higher unconscious</i>).</p>	
		<p>Kemudian memvisualisasikan rencana ke depan (<i>the ideal model</i>).</p>	
		<p>Partisipan diajak menyadari kemungkinan munculnya pengalaman yang menyedihkan maupun membahagiakan di masa depan sebagai karunia Tuhan YME.</p>	
		<p>Partisipan mampu mengekspresikan syukur kepada Tuhan YME (<i>transpersonal self</i>).</p>	
		<p><b>Ekspresi (1)</b> Fasilitator meminta partisipan untuk menggambarkan pengalaman yang dialami.</p>	
		<p>Partisipan mengekspresikan pengalaman lewat gambar. Disediakan gambar pohon yang bagus dan besar dan partisipan diberikan kesempatan untuk mengisi dan mewamainya</p>	
		<p><b>Refleksi (1)</b> Fasilitator meminta partisipan untuk menyampaikan proses</p>	

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
		visualisasi.	
		Fasilitator mengajak partisipan untuk berdiskusi tentang aspirasi kehidupan yang sudah didapatkan	
		Penutup	
		Fasilitator menyimpulkan proses partisipan	
The Ideal Model	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengembangkan aspirasi (tujuan tertinggi dalam hidup) dan menjadi sadar akan aspek internal dan kepribadian yang membantu atau menghambat aktualisasi aspirasi tersebut.</li> </ul>		
Superconscious or Higher Unconscious	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melihat secara lebih nyata tentang ketenangan, kedamaian, eksistensi, atau penyatuan antara diri kita sendiri dengan dunia, keindahan, pengertian, antusiasme, kreatifitas, kekuatan, kebebasan, penghormatan, apresiasi, keingintahuan, harmoni, humor, kebahagiaan, kegembiraan, cahaya, cinta, kesabaran, positif, keinginan, pembaruan, pelayanan, kepercayaan, perjuangan, kesunyian, keutuhan, kesederhanaan, pemahaman, vitalitas, dan kebijaksanaan.</li> <li>Membantu partisipan untuk memancarkan potensi cinta yang ada dalam dirinya</li> </ul>		
Transpersonal	Partisipan dapat		

Konsep	Tujuan	Kegiatan	Waktu & Alat
Self	memvisualisasikan rasa syukur kepada Tuhan YME sehingga partisipan mampu mensyukuri segala hal yang ia alami dalam hidupnya		

**Skala kesejahteraan subjektif.** Skala dalam penelitian ini merupakan skala kesejahteraan subjektif yang dikembangkan oleh Utami (2009) dengan reliabilitas sebesar 0,9353. Skala kesejahteraan subjektif yang didasarkan pada teori Diener (1984) ini mencakup 3 aspek dari kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Skala ini terdiri dari tiga subskala, bagian pertama dalam skala ini adalah SWSL (*satisfaction with life scale*) terdiri dari 5 aitem yang mengukur kepuasan hidup dan bagian kedua adalah PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) yang terdiri dari 29 aitem tentang emosi negatif dan 27 aitem tentang emosi positif. Salah satu contoh butirnya adalah “*Secara umum, hidup saya sesuai dengan apa yang saya idealkan.*” Terdapat lima pilihan jawaban mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai.

**Day Reconstruction Method.** Instrumen DRM yang digunakan telah dimodifikasi oleh Ayuninias (2012). DRM terdiri dari 3 bagian yang mengungkapkan reaksi emosi yang berada di bagian 3 dan evaluasi kehidupan yang berada di bagian 1. Salah satu contoh butirnya adalah “*Secara keseluruhan, seberapa puaskah Anda terhadap kehidupan Anda saat ini?*” dengan empat pilihan jawaban mulai dari Sama Sekali Tidak Puas hingga Sangat Puas.

**Skala Cinta Empatik.** Skala cinta empatik yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan tujuh konsep psikosintesis yang dikembangkan menjadi 12 aitem dengan lima pilihan jawaban (Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai). Koefisien reliabilitas alat ukur adalah 0,86. *Empathic Love Scale* (ELS) ini bertujuan sebagai *manipulation check* dari intervensi BELT yang diberikan pada partisipan untuk mengukur tingkat cinta empatik yang dimiliki. Salah satu contoh butirnya adalah “*Saya mengetahui siapa diri saya sebenarnya.*”.

**Lembar Evaluasi.** *General Overall Assessment of Brief Empathic Love Therapy* (GOA) terdiri dari 6 aitem yang meminta partisipan untuk menjelaskan pengalaman selama mengikuti proses terapi, sesi yang paling membantu, pemahaman tentang sesi terapi, dan kemungkinan merekomendasikan terapi ini pada orang lain. Salah satu pertanyaan yang diberikan adalah “*Silahkan menjelaskan semua pengalaman Anda pada saat mengikuti Brief Empathic Love Therapy. Jika perlu, Anda juga dapat menggunakan halaman belakang kertas ini.*”.

*Specific Assessment and Reactions to Brief Empathic Love Therapy* (SAR) terdiri dari 6 aitem yang berisi tentang keuntungan partisipan setelah mengikuti terapi, perubahan yang dialami dan sesi terapi yang akan terus partisipan lakukan. Salah satu contoh

pertanyaannya adalah “Apakah berpartisipasi dalam Brief Empathic Love Therapy menguntungkan atau tidak menguntungkan bagi Anda ? Jelaskan alasan Anda!”.

**Lembar Observasi.** Lembar observasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data deskriptif berdasarkan pengamatan selama proses pelaksanaan dan kondisi partisipan selama mengikuti proses terapi

#### *Prosedur dan analisis*

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *small n* dengan *single case design* ABA. Pada desain ini terdiri dari tiga kali pengukuran yaitu pengukuran sebelum dilakukan intervensi (A1), selama proses intervensi (B), dan setelah intervensi (A2) (Graveter & Forzano, 2011). Interpretasi data berdasarkan inspeksi visual pada grafik data untuk melihat pola data pada setiap fase pengukuran (Graveter & Forzano, 2011). Analisis data juga dilakukan pada data yang didapatkan dari lembar observasi, evaluasi, wawancara, dan tugas yang diberikan selama intervensi.

## Hasil

#### *Partisipan SS*

SS memiliki panjang kondisi A1 9 data poin dengan stabilitas 89%, B 7 data poin dengan stabilitas 100% dan A2 7 data poin dengan stabilitas 100%. Hal ini menunjukkan bahwa data stabil dan mengalami peningkatan stabilitas kesejahteraan subjektif. Perubahan kesejahteraan subjektif juga dapat dilihat dari kecenderungan arah data poin yang meningkat serta mengarah pada perubahan yang membaik dan perubahan dalam fase yang mengindikasikan adanya peningkatan skor kesejahteraan subjektif namun tidak signifikan. Hal ini terlihat pada rata-rata skor ceklis harian kesejahteraan subjektif dan persentase *overlap*. SS memiliki rata-rata kesejahteraan subjektif yang tidak berubah pada kondisi A1, B, dan A2 yaitu 50. Persentase *Overlap* antar fase SS adalah 100% artinya tidak terdapat pengaruh intervensi. Kondisi ini menunjukkan tidak adanya perubahan kesejahteraan subjektif yang signifikan pada SS.

Hasil analisis deskriptif menggambarkan SS mengalami perubahan positif. Pada pertemuan 1, SS merasakan ketenangan dan mengenali berbagai peran dalam diri sehingga membantu untuk dapat mengontrol emosi. Pertemuan 2, SS merasa *legowo*, percaya diri mampu menjalani kehidupannya, merasakan cinta dari Allah dan bersyukur atas segala perjalanan yang telah diberikan.

#### *Partisipan DV*

DV memiliki panjang kondisi yang sama pada fase *baseline* A1, B dan A2 yaitu 7 data poin dengan kecenderungan stabilitas 85%. Hal ini menunjukkan bahwa data stabil. Analisis pada kecenderungan arah, arah median dan perubahan level dalam fase dan antar fase menunjukkan bahwa DV mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang

menggambarkan kondisi membaik. Akan tetapi perubahan yang terjadi tidak signifikan yang terlihat dari rata-rata skor ceklis harian kesejahteraan subjektif dan persentase *overlap*. Hasil analisis rata-rata kesejahteraan subjektif pada ceklis harian, menunjukkan tidak adanya perubahan skor rerata yaitu tetap 50. Pada hasil analisis persentase *Overlap* antar fase juga menunjukkan skor 100%, artinya tidak terdapat pengaruh intervensi BELT terhadap kesejahteraan subjektif DV.

Analisis deskriptif menunjukkan DV mengalami perubahan positif. Pada pertemuan 1 DV dapat menemukan sisi positif dari dirinya, dapat mengeluarkan perasaan yang selama ini dipendam, merasa terhari, rileks, damai dan tenang. Pada pertemuan 2, DV merasa lebih dapat menghargai diri sendiri, memandang perjalanan kehidupan sebagai pemberian Allah yang indah termasuk pengalaman tidak menyenangkan, merasa bersyukur dan berharga.

#### *Partisipan NN*

NN memiliki panjang kondisi 7 data poin pada fase *baseline* A1 dengan stabilitas 85%, 8 data poin pada fase B dengan stabilitas 87% dan 7 data poin untuk *baseline* fase A2 dengan stabilitas 100%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa data stabil dan mengalami peningkatan stabilitas. Analisis kecenderungan arah, arah median, perubahan level dalam dan antar fase menunjukkan bahwa NN mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang mengarah pada perubahan kondisi membaik. Perubahan kesejahteraan subjektif pada NN, tidak signifikan yang terlihat dari persentase *overlap* antar fase. Hasil analisis persentase *overlap* menunjukkan bahwa NN memiliki persentase sebesar 87%. Artinya tidak terdapat pengaruh intervensi BELT terhadap kesejahteraan subjektif NN. Hasil ini juga didukung oleh tidak adanya perubahan skor *mean* pada ketiga fase.

Hasil analisis deskriptif menggambarkan adanya perubahan positif pada NN yaitu pada pertemuan pertama NN mulai dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan yang sudah lama tidak dirasakan, melihat sisi positif dalam diri, sadar bahwa dirinya tidak bahagia karena terlalu fokus pada pengalaman menyakitkan dan menyadari bahwa dirinya berdaya. Pada pertemuan 2, NN merasa tenang, damai, semakin dapat merasakan kebahagiaan, bersyukur atas segala hal yang diberikan oleh Allah dan menyadari bahwa pengalaman yang tidak menyenangkan hanya bagian kecil dari besarnya kebahagiaan yang Allah berikan.

### **Diskusi**

Ketiga partisipan memiliki permasalahan yang berbeda terkait profesi pasangan, yaitu pernikahan jarak jauh, ketidakhadiran suami dalam situasi-situasi penting, waktu pasangan yang tidak banyak untuk keluarga dan peraturan atau norma dalam lingkungan prajurit. Kondisi tersebut dapat menjadi tekanan bagi keluarga prajurit seperti yang diungkapkan oleh Russo (2014) bahwa bagi keluarga militer, stres dapat

muncul karena adanya frekuensi penugasan, pangkat, lamanya penugasan, tugas yang repetitif serta tidak dapat diprediksi, waktu antar penugasan dan peraturan atau norma dalam lingkungan militer. Berbagai kondisi tersebut berdampak pada keadaan psikologis istri prajurit. Dampak psikologis pada istri prajurit yang ditemukan pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa istri prajurit memiliki kerentanan terhadap rendahnya kesejahteraan mental dan fisik, depresi dan berkurangnya kepuasan dalam hubungan (Runge, 2014). Kurangnya kepuasan dan munculnya emosi negatif menggambarkan kondisi kesejahteraan subjektif dari partisipan setelah mengalami berbagai hal saat menjalankan peran sebagai istri prajurit. Hal ini juga terlihat pada partisipan penelitian yang ditandai dengan munculnya emosi negatif dan adanya perbedaan harapan dengan kenyataan yang didapatkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Brief Empathic Therapy* (BELT) terhadap kesejahteraan subjektif pada istri prajurit. Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan sebelumnya, intervensi BELT tidak memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif partisipan. Hasil analisis visual yang dilakukan pada ceklis harian ketiga partisipan, menunjukkan ketiga partisipan tidak mengalami perubahan *mean* pada setiap fase dan memiliki persentase *overlap* sebesar 87% dan 100%. Hasil analisis visual tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan kesejahteraan subjektif secara signifikan pada partisipan setelah diberikan intervensi BELT. Hal ini juga didukung oleh hasil perhitungan statistik terhadap skala kesejahteraan subjektif. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tidak ada penurunan namun terjadi kenaikan kesejahteraan subjektif namun tidak signifikan. Artinya tidak ada pengaruh *brief empathic love therapy* terhadap kesejahteraan subjektif pada istri prajurit.

Tidak adanya perubahan pada kesejahteraan subjektif pada ketiga partisipan dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu *selection and enjoyment confound*. Diener (2013) mengungkapkan bahwa individu rentan untuk memilih situasi-situasi yang diungkapkan dalam mengisi *day reconstruction method*. Hal ini dapat terjadi pada partisipan penelitian karena adanya beberapa kegiatan partisipan yang baru terungkap saat sesi wawancara. Kegiatan tersebut tidak tertulis dalam lembar kerja ceklis harian yang telah dikerjakan oleh partisipan sebelumnya. Kegiatan atau kejadian yang tidak ditulis merupakan suatu kejadian yang kurang menyenangkan. Pada partisipan DV dan NN tidak menuliskan pertengkaran dengan suami pada ceklis harian. Partisipan SS tidak menuliskan mengenai usahanya untuk menghubungi suami yang sedang berdinamika di daerah konflik. Kondisi ini juga dapat disebabkan oleh adanya kebiasaan partisipan untuk menampilkan yang terbaik dan adanya stigma bahwa merasakan suatu emosi yang kurang menyenangkan merupakan suatu hal yang buruk. Caforio (2006) menjelaskan bahwa salah satu budaya dalam lingkungan militer adalah *can do mentality* dan menjaga kerahasiaan. *Can do mentality* merupakan keyakinan bahwa dapat melakukan yang terbaik untuk dapat menyelesaikan sesuatu tanpa keraguan maupun perdebatan. Hal tersebut menuntut

individu untuk tetap tenang dan tidak menunjukkan kepanikan. Selanjutnya, menjaga kerahasiaan adalah suatu upaya agar orang lain tidak perlu mengetahui hal yang sebenarnya terjadi. Oleh karena itu, rentan muncul suatu kepatutan sosial atau *social desirability*.

*Social desirability* adalah bentuk bias seseorang untuk mengisi item *self report*, bukan karena ingin mengungkapkan keadaan dirinya namun agar dinilai positif (Cohen & Swerdlik, 2005). Kondisi ini memengaruhi subjek penelitian untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan harapan sosial (Holden & Troister, 2009). Terdapat beberapa motivasi responden yang memberikan jawaban yang distortif dari kenyataan yaitu sengaja memberikan impresi positif dan menjaga privasi pribadi (Widiharso & Suhapti, 2009). Hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya rasa takut akan tidak memenuhi harapan sosial dan dinilai negatif muncul karena partisipan takut hal ini akan mempengaruhi pekerjaan pasangan. Adanya koordinasi antara peneliti dengan pimpinan instansi menjadi ketakutan tersendiri bagi partisipan untuk terbuka. Partisipan takut permasalahan yang diungkapkan pada peneliti, terlebih secara tertulis dan terlihat oleh orang lain akan memengaruhi jenjang karir pasangan dan interaksi sosial.

Selain itu, tidak adanya perubahan kesejahteraan subjektif dari partisipan juga dapat disebabkan oleh singkatnya proses terapi. BELT merupakan sebuah terapi *brief* terdiri dari 2 pertemuan. BELT diberikan pada partisipan ditengah kondisi partisipan yang terus dihadapkan pada situasi yang menekan seperti SS yang dihadapkan dengan situasi pasangan yang masih berdinam di daerah konflik. DV terus dihadapkan dengan sikap kasar suami dan kondisi lingkungan tempat tinggal. Selanjutnya NN yang dalam proses terapi masih mengalami kekerasan dan keterbatasan waktu suami. Individu yang mengalami suatu kejadian dalam kehidupannya akan memunculkan reaksi emosi, lalu emosi akan tersimpan dalam memori yang terhubung dengan persepsi terkait kejadian tersebut (Ryan & Deci, 2001). Memori tentang emosi tersebut akan mempengaruhi persepsi individu terkait kepuasan atas perjalanan kehidupannya (Ryan & Deci, 2001). Hal yang terekam dalam ceklis harian merupakan bentuk dari reaksi emosi yang muncul dari ketiga partisipan atas kejadian yang dialami. Dalam penelitian kesejahteraan subjektif, peneliti perlu mempertimbangkan tambahan untuk lebih memahami keadaan kesejahteraan subjektif individu (Ryan & Deci, 2001).

Pada dasarnya hasil observasi menunjukkan bahwa intervensi berjalan dengan lancar. Pengamatan observer terhadap proses pelaksanaan intervensi dan penilaian terhadap indikator keberhasilan dilakukan selama pelaksanaan intervensi berlangsung. Ketiga partisipan mengikuti proses intervensi hingga selesai dalam kondisi ruangan yang memadai. Fasilitator juga membawakan terapi sesuai dengan modul BELT. Data deskriptif mengungkapkan bahwa partisipan merasakan perubahan positif setelah diberikan BELT. Catatan dari partisipan menerangkan bahwa partisipan merasakan perubahan emosi menjadi lebih tenang, senang, lega, bersemangat, syukur, pasrah dan cinta. Selain itu, partisipan juga mengungkapkan bahwa terdapat perubahan pada sudut

pandangannya terkait perjalanan kehidupan, lebih menikmati dan memaknai perjalanan kehidupan sebagai pengalaman yang berarti, pola berpikir bahwa dirinya juga layak untuk merasakan bahagia, menerima yang tuhan berikan dalam kehidupannya, dan lebih menghargai diri.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa BELT yang mencakup tujuh aspek psikosintesis memberikan pengaruh terapeutik bagi partisipan. Ketujuh konsep psikosintesis ini dibagi dalam dua sesi yaitu sesi eksplorasi diri dan transformasi diri yang di dalamnya menggunakan teknik relaksasi dan visualisasi. Relaksasi membantu individu untuk merasakan damai, terbebas dari tekanan, kecemasan dan rasa takut sehingga dapat meningkatkan kesadaran kognitif maupun emosi (Rosemary & Payne, 2005). Kondisi ini meningkatkan rasa tenang pada partisipan untuk menjalankan setiap sesi. Teknik lain yang digunakan dalam proses terapi adalah visualisasi. Kombinasi antara relaksasi dan *imagery* menjadi kesempatan untuk memunculkan hal yang ditekan serta media katarsis (Whitmore, 2004) dan berdialog antar subkepribadian (Brown, 2004).

Pada sesi eksplorasi diri, partisipan dapat mengenali kualitas tersembunyi dalam diri dan menurunkan afek negatif yang sebelumnya mendominasi seperti cemas, bimbang, tidak suka, sedih, marah, tidak berharga, tersakiti, dan tidak berdaya. Kegiatan pada sesi ini terdiri dari visualisasi tumbuhan, visualisasi *life span development* dan visualisasi kelopak bunga. Visualisasi tumbuhan membantu partisipan merasakan proses identifikasi dan disidentifikasi lalu menemukan luka melalui kegiatan visualisasi *life span development*. Kegiatan visualisasi *Life Span Development* partisipan menempatkan diri sebagai pengamat (*Personal self*). Partisipan mampu menempatkan diri sebagai pengamat lalu menghadirkan berbagai pengalaman dalam hidup dan mengamati peristiwa yang terjadi baik yang menimbulkan luka maupun pengalaman yang menyenangkan. *Self distance* atau proses mengambil jarak dari pengalaman yang menyakitkan dan menempatkan diri sebagai pengamat untuk mengobservasi pengalaman itu kembali dapat membantu individu untuk merekonstruksi emosi serta makna dari pengalaman tersebut (Ayduk & Kross, 2010).

Lalu, dalam visualisasi kelopak bunga, partisipan diajak untuk dapat menempatkan kesadaran pada berbagai konten pengalaman tanpa didominasi salah satu bagian atau disebut juga dengan *Will good strong skillful* (Firman & Gila, 2007). DV merasakan bahwa dirinya memiliki kendali atau kemampuan mengontrol dirinya saat menempatkan diri sebagai pengamat. NN menyadari bahwa dirinya tidak hanya mengenai penderitaan namun hal tersebut hanya bagian dalam diri. Kondisi ini dijelaskan oleh Firman dan Gila (2007) sebagai suatu perubahan dari individu untuk tidak mengidentifikasi diri hanya pada satu peran saja akan tetapi terbuka terhadap berbagai peran yang ada.

Pada sesi transformasi diri, partisipan memaknai seluruh perjalanan kehidupannya sebagai kesempatan bertumbuh yang diwujudkan dengan syukur. Hal ini memunculkan afek positif seperti *legowo*, syukur, percaya diri, tenang, cinta dan kepuasan

atas perjalanan kehidupannya. Sesi ini terdiri dari satu kegiatan yaitu visualisasi pemain dalam diri untuk membantu partisipan untuk mulai menyadari subkepribadian yang mendukung. Partisipan menemukan subkepribadian yang mendukungnya, SS menemukan Si Pelangi, DV menemukan Si Daun dan NN menemukan Si Lucu. Partisipan juga diarahkan untuk menemukan *ideal model*, yaitu tujuan sesungguhnya dalam diri sehingga individu mampu memiliki perencanaan yang realistis (Firman & Gila, 2007). Partisipan mampu untuk menemukan aspirasi dalam kehidupannya sehingga dapat menyusun perencanaan. Setelah itu, partisipan mulai mengembangkan rasa cinta dan syukur atas yang terjadi dalam kehidupannya. Partisipan dapat merasakan potensi positif dalam dirinya seperti keindahan, kasih sayang, humor, keberanian, kreativitas, cinta, kebahagiaan, kesabaran, kebenaran, keyakinan dan kebijaksanaan yang merupakan karakteristik dari *higher unconscious* (Firman & Gila 2007). Artinya, partisipan mampu untuk mengakses *higher unconscious* yang sebelumnya tertutup oleh luka. Hadirnya emosi positif ini dapat membantu individu kembali pulih setelah menghadapi pengalaman negatif dalam hidup (Synder & Lopez, 2007). Selanjutnya, partisipan diarahkan untuk memaknai kembali perjalanan kehidupannya.

*Transpersonal self* merupakan keadaan individu yang dapat mengakses *higher unconscious* dan *lower unconscious* sebagai bagian dari perjalanan kehidupan (Firman & Gila, 2007). NN memaknai bahwa masalah keluarga hanya sedikit bagian dari banyaknya kebahagiaan yang Allah berikan. SS menyadari berbagai peristiwa yang menimbulkan luka merupakan sebuah perjalanan kehidupan dari Allah yang menghadirkan berbagai peran yang akan membantunya mencapai aspirasi. DV memaknai perjalanan kehidupannya merupakan pemberian Allah yang indah meskipun di dalamnya juga hadir pengalaman yang menyakitkan. Compton (2013) mengungkapkan bahwa pemaknaan dan bersyukur dapat mempertahankan emosi positif dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Brief Empathic Love Therapy* (BELT) tidak berpengaruh pada perubahan kesejahteraan subjektif pada istri prajurit. Hasil Analisis visual menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan pada skor kesejahteraan subjektif antara sebelum, saat intervensi dan setelah intervensi pada partisipan. Meskipun tidak ditemukan perubahan kesejahteraan subjektif, partisipan mendapatkan manfaat positif pada dirinya setelah mengikuti proses intervensi selama 2 sesi. Setelah mengikuti 2 sesi BELT, partisipan merasa kedua sesi dapat membantu. Akan tetapi sesi yang dianggap paling membantu dan mudah dipahami adalah sesi transformasi diri. Secara keseluruhan, partisipan merasakan manfaat setelah mengikuti BELT sehingga merasakan perubahan dalam dirinya. Perubahan tersebut meliputi munculnya perasaan senang, lega, syukur dan lebih mengenali diri.

**Saran**

Bagi peneliti selanjutnya terdapat beberapa saran. Jika melakukan penelitian dengan populasi yang sama, maka disarankan untuk melakukan proses intervensi di luar lingkungan instansi, menambahkan proses pra-intervensi dan mengembangkan ceklis harian menjadi lebih ringkas dan padat serta menambahkan instruksi lama minimal dari suatu kegiatan yang dituliskan. Berikutnya, saran ditujukan pada instansi yaitu mengenalkan kesehatan mental dan profesi psikolog yang diharapkan dapat membantu untuk mengurangi stigma terhadap psikolog dan kesehatan mental. Saran selanjutnya bagi partisipan, yaitu tetap melaksanakan relaksasi dan mengambil jarak sejenak saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Hal ini diharapkan dapat membantu mengendalikan emosi dan agar lebih tenang.

**Ucapan terima kasih**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Fakultas Psikologi UGM, terutama untuk Dosen Pembimbing dan Penguji Tesis yang telah memberikan masukan dan Satuan tempat penelitian ini diadakan. Selain itu, terucap pula ucapan terima kasih kepada tim redaksi *GamaJPP* yang telah memuat hasil penelitian ini.

**Kontribusi penulis**

YI menyusun desain penelitian, mengambil data serta melakukan analisis data. YI bersama dengan MGA merevisi, menyesuaikan serta menyetujui naskah manuskrip final.

**Konflik kepentingan**

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan, ataupun publikasi dari penelitian ini.

**Pendanaan**

Penulis tidak mendapatkan pendanaan dari pihak luar untuk penelitian ini.

## Kepustakaan

- Ayduk, O, & Kross, E. 2010. From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 809–829. <https://doi.org/10.1037/a0019205>
- Ayuningtyas. (2012). *Intervensi psikoterapi positif berbasis media internet "Website peduli ODHA" untuk meningkatkan subjective well-being penderita HIV* (Tesis tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Bandoro, D. T. 2018. *Pengaruh brief empathic love therapy dalam menurunkan gejala depresi pada polisi* (Tesis tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

- Bóia, A., Marques, T., Francisco, R., Ribeiro, M. T., & Santos, R. P. (2017). International missions, marital relationships and parenting in military families: An exploratory study. *Journal Family and Child*, 27(1), 302-315. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0873-7>
- Booth, B., & Lederer, S. (2012). Military families in an era of persistent conflict. Dalam J. H. Laurence & M. D. Matthews. *The Oxford handbook of military psychology*. Oxford University Press.
- Brown, M. Y. (2004). *Unfolding self the practice of psychosynthesis*. Helios Press.
- Burrell, L. M., Adams, G. A., Durand, D. B., Castro, C. A. (2012). The impact of military lifestyle demands on well-being, army, and family outcomes. *Sage Publication*, 33(1), 43-58. <https://doi.org/10.1177/0002764206288804>
- Caforio, G. (2006). *Handbook of the sociology of the military*. Springer.
- Cohen, R. J. & Swordlik, M. E. (2005). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (Edisi ketujuh). McGraw Hill.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology the science of happiness and flourishing*. Wadsworth Cengage Learning.
- Damanik, F. V. (2017). *Pengaruh brief emphatic love therapy terhadap psychological well being pada korban bullying*. (Tesis tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 39 - 406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663 –666. <https://doi.org/10.1177/1745691613507583>
- Durayappah. (2010). The 3PP model: A general theory of subjective well being. *Journal of Happiness Study*, 1-36. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9223-9>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. The Guilford Press.
- Frediction, B. L. (2003). The value of positive Emotions the emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 330 - 335.
- Firman, J., & Gila, A. (2010). *A psychotherapy of love*. State University of New York Press.
- Firman, J., & Gila, A. (2007). *Assagioli's seven core concepts for psychosynthesis training*. Psychosynthesis Palo Alto.
- Graveter, F. J. & Forzano, L. B. (2011). *Research methods*. Wadsworth.

- Holden, R. R., & Troister, T. (2009). Developments in the self-report assessment of personality and psychopathology in adults. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 50(3), 120-130. <https://doi.org/10.1037/a0015959>
- Karney, B. R. & Trail, T. E. Associations between prior deployments and marital satisfaction among army couples. *Journal of Marriage and Family*, 1–14 <https://doi.org/10.1111/jomf.12329>
- King, L. A. (2008). Intervention for enhancing subjective well being: Can we make people happier and should we?. Dalam M. Eid, & R. J. Larsen, *The Science of Subjective Well Being* (hal. 431 – 448). The Guilford Press.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well being: Overcoming the hedonic treadmill. Dalam M. Eid, & R. J. Larsen, *The science of subjective well being* (hal. 258 – 289). The Guilford Press.
- Leffert, M. (2017). *Positive psychoanalysis: Meaning, aesthetics and subjective well-being*. Routledge.
- Orthener, D, K & Rose, R. (2009). Work separation demands and spouse psychological well-being. *Family Relations*. 58, 392–403. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00561.x>
- Putri, D. P. K. 2017. *Efektifitas empathic love therapy untuk meningkatkan subjective well being pada perokok*. (Tesis tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Prierto, C. K., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. N., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>
- Rosada, A. 2015. *Empathic love therapy untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kesiapan guru di sekolah inklusi*. (Tesis tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rosemary, A., & Payne, B.S. (2005). *Relaxation technique: A practical handbook for the health care professional*. Elsevier.
- Runge, C. E., Waller, M., MacKenzie, A., & McGuire, A. C. L. (2014). Spouses of military members' experiences and insights: Qualitative analysis of responses to an open-ended question in a survey of health and wellbeing. *PLoS ONE*. 9 (12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114755>
- Russo, T. J., & Fallon, M. A. (2014). Coping with stress: Supporting the needs of military families and their children. *Early Childhood Education Journal*, 43(5), 407–416. <https://doi.org/10.1007/s10643-014-0665-2>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–66. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Skomorovsky, A. (2014). Deployment stress and well-being among military spouses: The role of social support. *Military Psychology*, 26(1), 44 - 54. <https://doi.org/10.1037/mil0000029>
- Synder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Utami, M. S. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144 -163
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well being. Dalam M. Eid, & R. J. Larsen, *The Science of subjective well being* (hal. 44-61). The Guilford Press.
- Whitmore, D. (2004). *Psychosynthesis counselling in action*. Sage Publication.
- Widhiarso, W., & Suharti. R. (2009). Eksplorasi karakteristik item skala psikologis yang rentan terhadap tipuan respon. *Jurnal Psikologi*. 36(1), 73 - 91.