

PERBEDAAN *SUBJECTIVE WELL BEING* DAN *CHARACTER STRENGTH* DITINJAU DARI KEAKTIFAN MENGIKUTI PEMBINAAN MENTAL PADA ISTRI PRAJURIT TNI-AD KODAM I/BUKIT BARISAN MEDAN

TESIS

OLEH:

**DHEDEK RAMADHANI PERMATA SARI
NPM. 211804001**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 1/9/25

Access From (repository.uma.ac.id)1/9/25

PERBEDAAN *SUBJECTIVE WELL BEING* DAN *CHARACTER STRENGTH* DITINJAU DARI KEAKTIFAN MENGIKUTI PEMBINAAN MENTAL PADA ISTRI PRAJURIT TNI AD KODAM I/BUKIT BARISAN MEDAN

TESIS

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister Psikologi
dalam Program Studi Magister Psikologi
Pascasarjana Universitas Medan Area

Oleh:

**DHEDEK RAMADHANI PERMATA SARI
NPM. 211804001**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

PROGRAM PASCASARJANA

MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Perbedaan *Subjective well being* dan *Character strength* ditinjau dari

Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental Pada Istri Prajurit TNI-AD

Kodam I/Bukit Barisan Medan

Nama : Dhedek Ramadhani Permata Sari

NPM : 201804001

Menyetujui,

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Pembimbing I

Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog

Pembimbing II



Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog
Ketua Program Studi Magister Psikologi



Prof. Dr.Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS
Direktur

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, 04 Februari 2025

Dhedek Ramadhani Permata Sari

NPM: 211804001

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas Akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhedek Ramadhani Permata Sari
NPM : 211804001
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Pascasarjana
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Perbedaan *Subjective well being Dan Character strength* Ditinjau Dari Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental Pada Istri Prajurit TNI AD Kodam I/Bukit Barisan Medan

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 04 Februari 2025

Yang menyatakan



Dhedek Ramadhani Permata Sari

NPM. 211804001

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Siumbut-umbut, Pada tanggal 02 Februari 1997, anak dari pernikahan ayah Adi Kawila dan Ibu Sri Yani. Penulis merupakan putri kedua dari tiga bersaudara.

Tahun 2018 Penulis lulus dari Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sumatera Utara dan pada tahun 2021 terdaftar sebagai mahasiswa program studi magister psikologi program pascasarjana Universitas Medan Area.

MOTTO

“Orang lain tidak akan faham *struggle* dan masa sulitnya kita, mereka hanya ingin tahu bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan akan bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”.

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”.

- QS. Al-Insyirah: 6-7

PERSEMBAHAN

Karya ilmiah berbentuk Tesis ini peneliti persembahkan untuk Kedua orang tua peneliti, Alm. Bapak Suarjo dan Ibu Sri Yani, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, dua orang yang selalu mengusahakan apapun untuk pendidikan saya, terima kasih sudah menjadi tempat untuk pulang, tempat untuk mengadu segala hal sehingga peneliti menjadi sosok wanita kuat yang berani kemanapun sendiri. *Last but not least*, Tesis ini peneliti persembahkan untuk diri sendiri, karena telah mampu dengan keras berjuang sampai sejauh ini dan terus semangat menyelesaikan apa yang telah di mulai walau banyak ngeluhnya tapi tetap berusaha kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Perbedaan *Subjective Well Being* Dan *Character Strength* Ditinjau Dari Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental Pada Istri Prajurit TNI-AD Kodam I/Bukit Barisan Medan”**

Dalam penyusunan Tesis ini peneliti telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moral dan bimbingan (penulisan) dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan., M.Eng., M.Sc
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani.MS
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog
4. Komisi Pembimbing, ibu Dr. Nefi Darmayanti, M.Si dan Ibu Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog terima kasih untuk semua arahan dan dukungan serta motivasi kepada peneliti sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh tim penguji tesis saya, yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
6. Kepala Pembinaan mentaljarahdam I/Bukit Barisan Medan Bapak Kolonel Caj Antony Tambunan, S.Sos., terima kasih sudah memberikan saya izin untuk melaksanakan penelitian di Satuan Pembinaan mentaljarahdam I/Bukit Barisan

7. Seluruh responden peneliti, istri prajurit di bawah lingkungan Kodam I/Bukit Barisan terima kasih sudah bersedia untuk menjadi responden dan membantu peneliti dalam proses penelitian.
8. Kepada Orang Tua peneliti, Alm. Bapak Suarjo, seseorang yang biasa saya sebut bapak, beliau-lah yang paling saya rindukan dan beliau juga yang berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah, walaupun beliau bapak sambung (bapak tiri) saya, tapi beliau-lah sosok lelaki cinta pertama saya, terima kasih sudah mengantarkan saya berada dititik ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang sendiri tanpa kau temani lagi.
9. Ibu Sri Yani, seseorang yang selalu saya panggil mama, wanita hebat yang telah membesarkan dan mendidik anak-anaknya serta selalu memberikan semangat. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk mama yang selalu memberikan dukungan serta mendo'akan peneliti dengan penuh cinta dan kasih sayang, selalu berjuang untuk kehidupan saya, menjadi tulang punggung keluarga. Terima kasih mama, semoga mama slalu sehat dan hidup lebih lama lagi dan selalu ada dalam setiap perjalanan anak gadismu ini.
10. Buat kakak, Shinta Mutiara Tsani, dan adik Muhammad Risky Lyan Pratama, terima kasih atas dukungan dan do'a yang diberikan serta menjadi donatur dalam penyelesaian kuliah sampai di titik akhir tesis ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Kelas B dan kelas A Stambuk 2021 Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area, terima kasih sudah memberikan semangat dan motivasi dalam pengerjaan tesis ini, dan
12. Seluruh staff/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area terima kasih

telah mempermudah proses berkas dari pendaftaran sampai kelulusan.

13. *Last but not least*, terima kasih untuk Dhedek Ramadhani Permata Sari, yaitu diri saya sendiri karena telah bekerja keras, tidak menyerah dan mau terus belajar dan berusaha untuk lebih baik, walaupun banyak lika-liku yang harus dihadapi tapi kamu hebat, kamu kuat, kamu mampu melalui semuanya, mampu menepikan ego dan memilih bangkit sampai mendapatkan gelar magister ini.

Peneliti berharap tesis ini bermanfaat bagi semua pihak. Semoga Tuhan membalaskan segala kebaikan dan bantuan yang telah penulis terima. Amin.

Medan, 04 Februari 2025

Peneliti

Dhedek Ramadhani Permata Sari

NPM. 211804001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Puji syukur Peneliti sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Perbedaan *Subjective Well Being* Dan *Character Strength* Ditinjau Dari Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental Pada Istri Prajurit TNI-AD Kodam I/Bukit Barisan Medan”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area.

Peneliti menyadari bahwa Tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, 04 Februari 2025

Dhedek Ramadhani Permata Sari

NPM. 211804001

ABSTRAK

Sari, Dhedek Ramadhani Permata. Perbedaan *Subjective well being* Dan *Character strength* Ditinjau Dari Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental Pada Istri Prajurit TNI-AD Kodam I/Bukit Barisan Medan. Magister Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area. 2024.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui *subjective well being* dan *character strength* ditinjau dari keaktifan mengikuti pembinaan mental. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah istri prajurit TNI-AD dengan sampel sebanyak 330 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil analisa data uji perbedaan ANAVA satu jalur menemukan tidak ada perbedaan *Subjective well-being* antara kelompok yang aktif dengan kelompok yang jarang aktif, ditunjukkan oleh koefisien $F=0.287$, $p=0.593$ atau $p>0.05$. Dilihat dari rerata *subjective well being* untuk kelompok yang aktif adalah 47,55 sedangkan kelompok yang jarang aktif sebesar 47,14. Uji perbedaan ANAVA satu jalur *character strenght* menemukan tidak ada perbedaan *Character Strength* antara kelompok yang aktif dengan kelompok yang jarang aktif, ditunjukkan oleh koefisien $F=0.980$, $p=0.323$ atau $p>0.05$. Dilihat dari rerata *Character strength* untuk kelompok yang aktif adalah sebesar 54.31, sedangkan kelompok yang jarang aktif sebesar 55.06. Hasil ini menunjukkan pembinaan mental tidak mempengaruhi *subjective well-being* dan *character strength*.

Kata Kunci: *Subjective well-being*, *Character Strength*, Pembinaan Mental, Istri Prajurit

ABSTRACT

Sari, Dhedek Ramadhani Permata. Differences in Subjective well being and Character Strength Reviewed from the Activeness of Participating in Mental Coaching for the Wives of Indonesian Army Soldiers at Kodam I/Bukit Barisan Medan. Master of Psychology Postgraduate Program, University of Medan Area. 2024.

The study aims to determine subjective well-being and character strength in terms of the activeness of participating in mental training. The method used is a quantitative method. The population in this study were the wives of TNI-AD soldiers, sample of 330 people. The sampling technique used purposive sampling. The results of the one-way ANOVA test data analysis found no difference in Subjective well-being between the active group and the rarely active group, the coefficient $F=0.287$, $p=0.593$ or $p>0.05$. the average subjective well-being for the active group is 47,55 and the rarely active group is 47,14. The one-way ANOVA found no difference in Character Strength between the active group and the rarely active group, the coefficient $F=0.980$, $p=0.323$ or $p>0.05$. Judging from the average Character strength for the active group is 54,31, the rarely active group is 55,06. These results show that mental coaching doesn't affect subjective well-being and character strength.

Keywords: Subjective well-being, Character Strength, Mental Development, Soldier's Wife

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	23
1.3 Tujuan penelitian	24
1.4 Hipotesis Penelitian	24
1.5 Manfaat Penelitian.....	25
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	27
2.1 Kerangka Teori.....	27
2.1.1 <i>Subjective Well-Being</i>	27
2.1.1.1 Pendekatan Teori.....	29
2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well Being</i>	31
2.1.1.3 Aspek-aspek <i>Subjective Well Being</i>	35
2.1.2 <i>Character Strength</i>	39
2.1.2.1 Pengertian <i>Character Strength</i>	39
2.1.2.2 Dimensi <i>Character Strength</i>	41
2.1.2.3 Pengukuran <i>Character Strength</i>	66
2.1.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Character Strength</i>	67
2.1.3 Pembinaan Mental.....	69
2.1.3.1 Pengertian Pembinaan Mental.....	69
2.1.3.2 Komponen Pembinaan Mental	71
2.1.3.3 Manfaat dan Tujuan Pembinaan Mental	74

2.2	Kerangka Konsep	75
2.2.1	Perbedaan <i>Subjective Well Being</i> ditinjau dari Pembinaan Mental	75
2.2.2	Perbedaan <i>Character Strength</i> ditinjau dari Pembinaan Mental.....	77
2.3	Kerangka Konsep	78
BAB III METODE PENELITIAN		79
3.1	Waktu dan Tempat Penelitian	79
3.2	Metodologi Penelitian	79
3.3	Populasi dan Sampel	80
3.3.1	Populasi.....	80
3.3.2	Sampel.....	80
3.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	81
3.5	Metode Pengumpulan Data	81
3.6	Prosedur Penelitian.....	87
3.6.1	Tahap Persiapan	87
3.6.2	Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	87
3.6.3	Tahap Pengolahan Data.....	88
3.6.4	Tahap Pembahasan.....	88
3.7	Teknik Analisis Data	88
3.7.1	Uji Normalitas.....	89
3.7.2	Uji Hipotesis	89
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		92
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	92
4.2	Orientasi Kancha	92
4.3	Persiapan Penelitian	93
4.3.1	Persiapan Administrasi.....	93
4.3.2	Persiapan Alat Ukur	93
4.4	Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	96
4.4.1	Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Subjective Well-being</i>	96
4.4.2	Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Character Strength</i>	97

4.5	Pelaksanaan Penelitian	98
4.6	Hasil Uji Asumsi	100
4.6.1	Uji Normalitas	100
4.6.2	Uji Homogenitas	101
4.7	Hasil Uji Hipotesis	102
4.8	Kategorisasi	103
4.9	Pembahasan	107
4.9.1	Perbedaan <i>Subjective well being</i> ditinjau dari Pembinaan Mental	107
4.9.2	Perbedaan <i>Character Strength</i> ditinjau dari Pembinaan Mental...	110
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		118
5.1	Simpulan.....	118
5.2	Saran.....	119
DAFTAR PUSTAKA		120

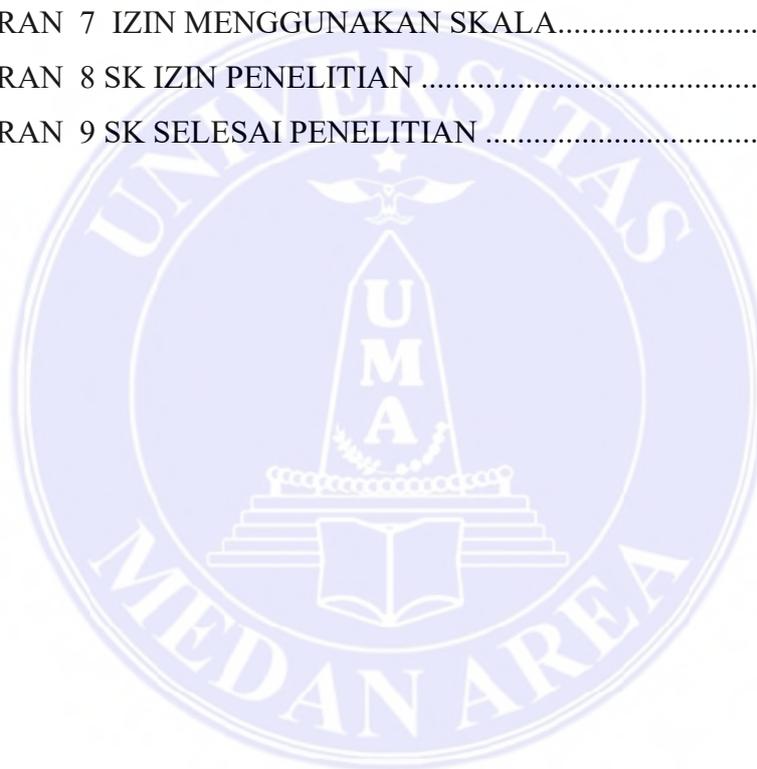


DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blue print awal skala <i>subjective well being</i>	83
Tabel 3. 2 Blue Print Skala <i>Character Strength</i>	85
Tabel 4. 1 Penyebaran item Skala <i>Subjective well-being</i>	94
Tabel 4. 2 Penyebaran Skala <i>Character Strength</i>	95
Tabel 4. 3 Skala <i>Subjective well-being</i> setelah Uji Coba.....	97
Tabel 4. 4 Skala <i>Character strength</i> setelah Uji Coba.....	98
Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	100
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	101
Tabel 4. 7 Analisa Komparasi	103
Tabel 4. 8 Deskripsi Data Penelitian <i>Subjective well-being</i>	104
Tabel 4. 9 Kategorisasi <i>Subjective well-being</i>	105
Tabel 4. 10 Deskripsi Data Penelitian <i>Character Strength</i>	105
Tabel 4. 11 Kategorisasi <i>Character Strength</i>	106

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN	126
LAMPIRAN 2 DATA TRYOUT DAN DATA PENELITIAN	140
LAMPIRAN 3 UJI COBA SKALA.....	163
LAMPIRAN 4 UJI NORMALITAS.....	166
LAMPIRAN 5 UJI HIPOTESIS	168
LAMPIRAN 6 DOKUMENTASI.....	172
LAMPIRAN 7 IZIN MENGGUNAKAN SKALA.....	174
LAMPIRAN 8 SK IZIN PENELITIAN	177
LAMPIRAN 9 SK SELESAI PENELITIAN	180



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia memiliki tiga angkatan perang militer diantaranya Tentara Negara Indonesia (TNI) Angkatan Darat (AD), Angkatan Udara (AU), dan Angkatan Laut (AL) yang dipimpin oleh Panglima TNI. TNI sebagai aparaturnegara yang memiliki tugas pokok berupa operasi militer untuk perang diharuskan memberikan pelayanan kepada masyarakat secara profesional. Oleh karena itu, seorang TNI dituntut untuk menjadi sosok yang bermental baik, berwibawa dan berdaya guna serta bermutu tinggi dan sadar akan tanggung jawabnya untuk menyelenggarakan tugas pemerintahan dan pembangunan dalam wadah Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI), sehingga para prajurit diwajibkan untuk mengikuti aturan yang ada serta bertanggung jawab atas tugas-tugasnya serta siap sedia di tempatkan dimana saja (Sari, 2018).

Menjadi anggota TNI tidak hanya memiliki kesiapan dan selalu bersedia ditugaskan di manapun, tapi juga diperlukan seorang prajurit yang rela mengorbankan jiwa dan raganya demi negara dan harus rela berpisah dengan keluarga demi melaksanakan tugas yang telah diberikan oleh satuannya tersebut. Oleh karena itu, berkaitan dengan tugas dalam misi perdamaian, prajurit yang sudah berkeluarga harus rela meninggalkan keluarganya.

Dalam keluarga, seorang prajurit adalah seorang suami bagi istri dan ayah bagi anak-anaknya. Pada saat bertugas ke luar kota, sebagai TNI merasa banyak tenaga dan pikiran terpecah, sehingga ketika menjadi seorang suami yang mempunyai kewajiban untuk menjaga dan melindungi keluarga setiap saat

dialihkan kepada istrinya. Hal tersebut dapat membuat peran para istri yang mereka tinggalkan dalam kaitannya dengan tugas kemanusiaan tersebut akan semakin berat, karena tentu para istri harus mengemban tugas dan kewajiban suami selama suaminya di medan tugas.

Menjadi bagian dari keluarga Tentara Nasional Indonesia (TNI) adalah pengalaman yang unik dan penuh tantangan. Keluarga TNI memiliki peran penting dalam mendukung tugas dan tanggung jawab prajurit, serta memastikan kesejahteraan emosional dan psikologis anggota keluarga. Keluarga TNI sering dihadapkan pada berbagai situasi, seperti mobilitas tinggi, penugasan ke daerah yang terpencil, dan risiko keamanan, yang memerlukan adaptasi dan ketahanan khusus.

Dimulai dari awal menikahpun, ketika ingin menjadi calon istri prajurit harus melalui rangkaian pemeriksaan baik mental maupun fisik dari kesatuan tempat suami bertugas. Bagi istri prajurit yang harus tinggal di asrama, mereka dituntut untuk dapat beradaptasi secara cepat di dalam lingkungan asrama, terutama dalam relasi dengan junior maupun senior di dalam organisasi Istri prajurit (Christanti, 2012).

Dalam beradaptasi pastilah ada yang namanya tekanan. Tekanan kehidupan militer secara tidak langsung dapat menyebabkan terjadinya masalah mental atau psikologis pada keluarga prajurit (Damayanti, 2016). Istri prajurit yang baru saja beradaptasi ke dunia militer, kemungkinan mengalami dampak tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan stres karena multibeban yang diemban sebagai istri, sekaligus seorang ibu (Damayanti, 2016). Penugasan suami sebagai prajurit TNI membawa tantangan signifikan bagi keluarga, terutama bagi

istri yang harus beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga. Seorang istri prajurit harus siap menghadapi setiap konsekuensi dari penugasan bahkan kemungkinan terburuk sekalipun, karena dengan itu mereka dapat bertahan dalam situasi yang sangat sulit. Seorang istri prajurit, mau tidak mau, suka tidak suka harus rela ditinggal tugas ke luar kota oleh suaminya (Rini, 2018).

Keberangkatan suami untuk bertugas bagi seorang istri prajurit merupakan hal yang sangat tidak menyenangkan dikarenakan harus berpisah jauh dan dalam kurun waktu yang tidak sebentar. Akibat kepergian suami untuk bertugas dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan para istri mengalami perasaan emosional yang tidak stabil. Seperti takut suaminya akan meninggal dunia tanpa kabar atau takut suaminya akan menikah lagi dengan wanita lain dimana tempat suaminya ditugaskan. Biasanya masalah yang memicu perasaan ini berawal dari cemas atau stres yang berkepanjangan dan tidak kunjung selesai.

Ketidakpastian mengenai keselamatan suami saat bertugas sering juga menimbulkan rasa cemas yang mendalam pada istri dan anak-anak. Kekhawatiran ini bisa berujung pada stres yang berkepanjangan, yang mempengaruhi komunikasi dan interaksi dalam keluarga. Jika tidak ditangani, stres ini dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan ketidakpuasan, yang sering kali menjadi pemicu konflik.

Perasaan rindu juga dapat menciptakan tekanan emosional yang besar. Istri yang merasa kesepian dan kehilangan dukungan emosional dari suami mungkin mulai merasakan kesedihan yang mendalam. Rindu ini bisa menyebabkan mereka merasa terputus dari hubungan, yang dapat memicu pertengkaran atau ketegangan ketika suami kembali atau saat berkomunikasi.

Ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara efektif juga dapat memperburuk situasi. Saat anggota keluarga tidak dapat mengekspresikan kekhawatiran atau rindu mereka dengan cara yang konstruktif, ini dapat menyebabkan salah paham dan ketegangan. Misalnya, seorang istri mungkin merasa diabaikan atau tidak didengar ketika suami pulang, sementara suami merasa terbebani oleh harapan yang tinggi saat kembali ke rumah.

Sementara kasih sayang adalah pendorong utama dalam hubungan, ketidakmampuan untuk mengekspresikan perasaan ini karena keterpisahan fisik dapat mengakibatkan frustrasi. Kurangnya keintiman emosional dan fisik selama penugasan dapat menyebabkan jarak emosional, yang mengarah pada masalah dalam hubungan dan konflik.

Semua faktor di atas dapat berkontribusi pada konflik yang berkepanjangan dalam keluarga. Ketika konflik ini tidak diatasi, tingkat ketidakpuasan dapat meningkat, yang berpotensi menyebabkan perceraian. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dan kurangnya dukungan emosional adalah faktor signifikan yang dapat meningkatkan risiko perceraian dalam keluarga militer (Fatih, 2017).

Beberapa perubahan hidup yang dialami istri prajurit selama ditinggal tugas dapat membawa mereka dalam suatu perasaan ketidaknyamanan baik secara fisik maupun mental. Ketidaknyamanan selama ditinggal suami bertugas adalah ketika mengurus keluarga sendiri yang akan berdampak pada pemikiran dan perasaan negatif yang berubah-ubah terhadap suami yang sedang bertugas. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif misalnya, ketidakpuasan

hidup, kecemasan, merasa tertekan, dan rasa percaya diri yang rendah (Nugroho, 2015).

Kesamaan informasi lainnya yang diperoleh peneliti saat melakukan studi pendahuluan pada tiga orang partisipan (istri prajurit yang suaminya sedang dalam penugasan) adalah adanya permasalahan dalam keluarga, istri merasa beban yang dirasakan terlalu banyak karena dihadapkan pada peran ganda yang harus dilakukan, sebagai ibu sekaligus sebagai ayah bagi anak-anak mereka.

Hal lain yang juga disampaikan oleh partisipan adalah perasaan cemas karena suami tidak ada kabar, yang disebabkan karena keterbatasan sinyal di daerah penugasan. Partisipan juga menyampaikan adanya permasalahan keuangan ketika suami mereka pergi, dimana istri harus sanggup mengatur keuangan yang ada untuk semua keperluan keluarga.

Dampak perpisahan yang juga dirasakan adalah kesepian, hal ini yang akan menimbulkan ketidakstabilan emosi istri. Terlepas dari setiap kesulitan yang dihadapi peranan istri sangat penting dalam menentukan keberhasilan suami. Tantangan hidup sebagai istri prajurit dengan segala aturan yang harus dijalani terlebih saat suami berada jauh dapat menyebabkan terjadinya masalah mental atau psikologis pada keluarga tentara (Nugroho, 2015).

Seorang istri prajurit kebanyakan sudah siap menghadapi setiap konsekuensi dari penugasan bahkan kemungkinan terburuk sekalipun, karena mereka terbukti dapat bertahan dalam situasi yang sangat sulit, ketika mereka dapat bertahan disituasi itu maka akan terjalinlah kebahagiaan di dalam keluarganya.

Oleh karenanya, ketika menjadi seorang istri Prajurit sangatlah dibutuhkan mental yang kuat. Mental merupakan suatu hal yang cukup rawan dalam mengalami kegoncangan atau ketidakstabilan. Maka dari itu, mental sangat memerlukan pondasi atau pegangan yang mampu mengkokohkannya bahkan menjadikannya sebagai jiwa yang sehat. Ciri-ciri orang yang berjiwa sehat yaitu terhindar dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal dan mampu mencapai kebahagiaan secara pribadi dan orang lain (Vidya, 2019).

Orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berfikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk, sehingga berdampak pada diri yang tidak bahagia. Kebahagiaan di dalam hidup adalah suatu hal yang menjadi harapan di dalam kehidupan banyak orang, bahkan sepertinya semua orang mendambakan kehidupan yang berbahagia.

Menurut Seligman (2011) istilah kebahagiaan juga banyak dikenal dalam psikologi positif. Terlepas dari tahap perkembangannya setiap istri yang menjalani pernikahan jarak jauh akan merasa sedih, kesal, dan mungkin menyesali keputusannya untuk melakukan gaya hidup semacam ini, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaannya. Dalam psikologi positif, istilah “bahagia” ini dikenal dengan istilah *subjective well being* (SWB), yaitu bagaimana seorang individu mengevaluasi hidupnya.

Kualitas hidup yang bahagia (*subjective well being*) adalah ketika manusia itu mempunyai kesadaran diri dan fungsi diri yang optimal. Dari kedua sudut pandang mengenai *well-being* tersebut, ada tiga komponen dari *well-being*, yaitu:

emotional well being, *psychological well being*, dan *social well being*. (Lamers, 2012). Kebahagiaan menjadi sesuatu yang sangat pribadi bagi masing-masing individu. Salah satu cara untuk mengidentifikasi apakah individu tersebut bahagia atau tidak adalah dengan menanyakan langsung sehingga bisa dilihat beberapa tanda-tandanya dari ekspresi wajah, Bahasa tubuh, suara, dan aktivitasnya. Seperti yang dikatakan oleh ibu J dalam wawancara oleh peneliti :

“saya merasa bahagia ketika ada suami saya mendampingi saya, apalagi momen pada saat melahirkan, namun ketika usia kandungan 3 bulan suami saya ditugaskan ke kalimantan sehingga saya merasa khawatir dan cemas dengan keadaannya disana serta saya juga sedih karena menghadapi situasi hamil sampai melahirkan tanpa suami didekat saya, saya juga merasa kesal karena tidak didampingi oleh suami saya namun karena tugas negara saya juga harus mengikhhlaskannya walau berat hati.” (wawancara langsung pada tanggal 13 Januari 2023 di Kodam I/BB Medan)

Dari pernyataan ibu J di atas, dapat diartikan *Subjective well being* (SWB) itu sendiri adalah evaluasi individu terhadap derajat perasaan positif (seperti kebahagiaan/*happiness*) yang dialami dan persepsi terhadap keseluruhan hidupnya (seperti kepuasan hidup). Salah satu domain dari SWB yaitu *emotional well being* (EWB), yaitu evaluasi akan kemampuannya untuk dapat berfungsi secara positif (*positive functioning*), psikologis (*psychological well being*/PWB) dan secara sosial (*social well being*/SoWB) (Keyes, 2003).

Hal ini selaras juga dengan penelitian Suganda (2016) menunjukkan bahwa istri yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki dampak tersendiri yang salah satunya berdampak pada tingkat kebahagiaannya. Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) mengemukakan SWB sebagai sisi afektif seseorang (suasana hati dan emosi) dan evaluasi kognitif kehidupan mereka. Dalam arti adalah bagaimana mereka secara emosional menginterpretasikan dan secara

kognitif memproses apa yang terjadi pada diri mereka termasuk kehidupan setelah menjadi istri prajurit TNI AD.

Istri prajurit dapat mengalami berbagai emosi, mulai dari kebahagiaan saat bersama keluarga hingga kecemasan ketika suami bertugas. Suasana hati yang berfluktuasi ini sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Misalnya, rasa rindu dan kesepian saat suami bertugas dapat mengurangi suasana hati yang positif. Hal tersebut merujuk pada bagaimana istri prajurit menilai kehidupan mereka secara keseluruhan. Ini termasuk bagaimana sebagai seorang istri menilai peran mereka dalam keluarga ketika ada penugasan suami, serta bagaimana seorang istri bisa mengatasi tantangan yang muncul. Penilaian positif ini merupakan peran dan kontribusi seorang istri prajurit yang dapat meningkatkan SWB, sedangkan penilaian negatif dapat menurunkannya.

Kunci dalam meningkatkan SWB adalah bagaimana istri prajurit menginterpretasikan situasi yang mereka hadapi. Jika seorang istri mampu melihat penugasan suami sebagai bagian dari tanggung jawab yang lebih besar dan dapat menemukan makna dalam peran mereka, maka SWB istri prajurit cenderung lebih tinggi. Sebaliknya, jika seorang istri merasa tertekan dan tidak memiliki dukungan, SWB mereka dapat menurun (Rini, 2018).

Penelitian Thomas dan Diener (Diener, Lucas, & Oshi, 2005) menemukan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh suasana hati individu pada suatu saat tertentu, jika seseorang merasa senang atau positif, mereka cenderung menilai hidup mereka dengan lebih baik. Keyakinan seseorang mengenai apa itu kebahagiaan dan bagaimana mencapainya juga mempengaruhi tingkat kebahagiaan mereka. Misalnya, individu yang percaya bahwa kebahagiaan berasal

dari hubungan sosial yang baik cenderung lebih bahagia ketika mereka membangun hubungan yang kuat, serta seberapa mudahnya seseorang menerima informasi positif dan negatif juga berkontribusi pada kebahagiaan mereka. Individu yang lebih terbuka terhadap informasi positif cenderung merasa lebih bahagia, sedangkan yang lebih fokus pada informasi negatif bisa mengalami penurunan kebahagiaan.

Kaitan dengan data awal mengenai istri yang ditinggal tugas oleh pasangannya tampak ada potensi untuk merasakan ketidakpuasan akan hidupnya dan juga rentan mengalami afek negatif yang cukup intens. Namun hal itu tentu akan kembali lagi kepada masing-masing individu, apakah ia dapat mengatasi hal tersebut dengan baik atau tidak. Seperti gambaran data awal yang dipaparkan sebelumnya, di satu sisi mereka merasa tertekan, sedih, kesal, cemas, dan perasaan negatif lainnya. Namun di sisi lain mereka juga tetap berusaha mempertahankan perasaan positif agar mampu dalam menjalani kehidupan ini.

Menurut Lucas, R. E., & Diener, E. (2008) orang yang indeks *subjective well-being*-nya tinggi adalah orang yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, orang yang indeks *subjective well being*-nya rendah adalah orang yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas.

Hal diatas berkaitan dengan afek positifnya, untuk terus ceria dan bahagia melalui tantangan dan masalah yang dihadapi para istri saat ini, mereka bisa melakukan berbagai hal baik dari kegiatan yang menyibukkan dirinya atau

dukungan dari keluarga mereka (Suganda, 2016). Lebih lanjut, karena tolak ukur *subjective well-being* adalah evaluasi seseorang pada hidup mereka, maka subjektivitas menjadi tongkat kendali yang paling utama. SWB yang tinggi dapat mendorong individu untuk lebih aktif mengembangkan dan menggunakan kekuatan karakter (*character strengths*) mereka (Husna, 2012). Ketika seseorang merasa bahagia dan puas dengan hidupnya, mereka cenderung memiliki energi dan motivasi yang lebih besar untuk mengeksplorasi potensi diri mereka.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keingintahuan untuk menyandingkan *subjective well-being* dengan kekuatan karakter (*character strength*) dalam diri individu. Individu dengan SWB tinggi lebih cenderung memiliki motivasi intrinsik, yang mendorong mereka untuk mengejar tujuan dan mengembangkan keterampilan yang sejalan dengan kekuatan karakter mereka.

Menurut Park, dkk (2004) kekuatan karakter (*character strength*) merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada pencapaian keutamaan, atau *trait* positif yang terefleksi dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku. Kekuatan karakter berfungsi sebagai panduan bagi individu dalam mengejar kehidupan yang baik. Misalnya, seseorang yang memiliki kekuatan karakter empati cenderung lebih memperhatikan kebutuhan orang lain dan berkontribusi pada hubungan yang sehat. Kekuatan karakter tidak hanya terlihat dalam tindakan, tetapi juga dalam cara seseorang berpikir dan merasakan. Misalnya, individu yang optimis mungkin berpikir positif dalam menghadapi tantangan, merasakan harapan, dan bertindak untuk mencari solusi. Ketika individu menerapkan kekuatan karakter mereka, mereka cenderung merasa lebih bahagia, puas, dan terhubung dengan orang lain.

Peterson dan Seligman (dalam Park dkk, 2004) membagi karakter-karakter positif manusia menjadi 24 kekuatan karakter yang berada di bawah naungan 6 keutamaan (*virtues*). Pembagian kekuatan karakter ini memberikan wawasan tentang bagaimana karakter positif dapat diidentifikasi dan dikembangkan. Masing-masing keutamaan berfungsi sebagai kategori luas yang mencakup beberapa kekuatan karakter, dan semuanya berkontribusi pada pengembangan kesejahteraan individu.

Kontribusi kekuatan karakter sendiri merupakan *trait* positif dalam diri seseorang sesungguhnya mampu memberi kontribusi positif, salah satunya menjadikan orang bahagia dan sehat, menumbuhkan penerimaan diri yang baik, memberi petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan sosial yang kaya dan suportif, dihargai dan menghargai orang lain, memberi kepuasan kerja, *material sufficiency*, serta komunitas dan keluarga yang sehat (Peterson dkk, 2006).

Dalam mempertahankan perasaan positif, seorang istri prajurit juga harus memiliki karakter yang kuat. Penelitian Martínez-Martí dkk (2020) menunjukkan bahwa individu yang aktif menggunakan kekuatan karakter mereka cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini termasuk pengurangan gejala kecemasan dan depresi, serta peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian Martínez-Martí dkk (2020) juga menunjukkan pentingnya kekuatan karakter dalam meningkatkan kesehatan mental dan *subjective well being*. Kekuatan karakter diidentifikasi sebagai faktor pelindung yang dapat membantu individu mengatasi stres dan tantangan. Dengan memiliki kekuatan

karakter seperti resiliensi, empati, dan optimisme, individu cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

Kekuatan karakter berkontribusi pada SWB dengan meningkatkan emosi positif dan kepuasan hidup. Ketika individu memanfaatkan kekuatan seperti rasa syukur atau kebaikan, mereka lebih mungkin merasakan kebahagiaan dan puas dengan hidup mereka. Umucu (2021) juga membuktikan peran kekuatan karakter sebagai proteksi kondisi stres pada diri seseorang. Individu yang memiliki kekuatan karakter yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres. Kekuatan seperti ketahanan, optimisme, dan empati membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih baik dan meminimalkan dampak negatif dari stres.

Dampak besar lainnya dari kekuatan karakter adalah peningkatan dalam kepuasan hidup, *subjective well-being*, keberhasilan akademik, penerimaan teman sebaya, dan kualitas persahabatan. Secara keseluruhan, kekuatan karakter memainkan peran integral dalam berbagai aspek kehidupan yang memengaruhi kesejahteraan individu. Dengan mempromosikan dan mengembangkan kekuatan karakter, individu dapat meningkatkan kepuasan hidup, mencapai keberhasilan akademik, serta membangun hubungan sosial yang positif. (Proctor 2011).

Menurut penelitian Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa kekuatan karakter yang tinggi dilihat dari perubahan dengan menonjolkan karakter inti (*signature strengths*) seperti kebaikan, humor, cinta, jujur, dan bersyukur. Penelitian ini juga memberi kontribusi dalam menggambarkan kekuatan karakter sebagai upaya adaptasi terhadap perubahan seseorang untuk menjadi lebih baik.

Hal tersebut juga selaras dengan wawancara peneliti kepada istri prajurit Ibu Y:

“Selama saya ditinggal tugas oleh suami saya, untuk mengurangi rasa khawatir dan cemas, hal yang saya lakukan adalah shalat dan berdoa, meminta kepada Allah SWT untuk melindungi kami dan selalu bersyukur apa yang terjadi”. (wawancara langsung dengan ibu Y pada tanggal 13 Januari 2023 di Kodam I/BB Medan)

Hal ini merupakan sebuah gambaran dalam kehidupan istri prajurit yang selalu bersyukur dan berterima kasih kepada Allah SWT sebagai bentuk ibadah menjadi seorang istri. Selain itu juga beliau bisa menjadi sekarang ini karena termotivasi dan selalu mensyukuri apa yang ada dalam dirinya.

Gambaran di atas dapat teridentifikasi bahwa adanya sebuah kekuatan *gratitude* (syukur) yang dimiliki oleh ibu Y. *Gratitude* (syukur) merupakan salah satu dari 24 kekuatan karakter yang muncul dari enam kekuatan dan keutamaan yang dimaksud oleh psikologi positif. Keutamaan dan kekuatan yang dimaksud keutamaan (*virtue*) sebagai karakteristik inti yang disokong oleh hampir semua tradisi religius dan filosofis, yakni kearifan dan pengetahuan (*wisdom and knowledge*), keberanian (*courage*), kemanusiaan dan cinta (*humanity and love*), keadilan (*justice*), kesederhanaan (*temperance*), dan transendensi (*transcendence*) (Peterson & Seligman, 2004)

Tantangan menjadi seorang istri prajurit tidak hanya tentang kebahagiaan tetapi juga tentang menguatkan mental atau karakternya sebagai istri yang kuat dan tangguh agar rumah tangganya tetap utuh dalam kondisi apapun. Menurut Soleh (2020) karakter yang sangat penting untuk dimiliki prajurit dan istri prajurit adalah karakter religius. Sebagai istri prajurit seharusnya tidak menjadi orang-orang yang mudah tersulut emosi, menjadi orang-orang yang dangkal dan minim pengetahuannya tentang agama.

Karakter religius ini berperan krusial dalam membangun stabilitas emosional dan moral, terutama dalam konteks tantangan yang dihadapi oleh anggota militer dan keluarga mereka. Karakter religius membantu prajurit dan istri mereka untuk tetap tenang dalam menghadapi stres dan tekanan yang seringkali menyertai kehidupan militer. Dengan memiliki landasan keagamaan yang kuat, individu cenderung lebih mampu mengelola emosi dan menghindari reaksi impulsif yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.

Istri prajurit yang tidak mudah tersulut emosi cenderung lebih mampu mendukung pasangan mereka, membuat rumah menjadi damai, dan membantu kesehatan mental keluarga. Studi Dewi (2019) menemukan bahwa orang yang memahami kekuatan karakter cenderung memiliki tingkat kebahagiaan subjektif yang lebih tinggi. Membangun keduanya sekaligus dapat menghasilkan siklus yang menguntungkan yang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, pembinaan mental berperan sebagai jembatan antara *subjective well-being* dan kekuatan karakter. Dengan fokus pada pengembangan keterampilan, pengelolaan emosi, dan peningkatan kesadaran diri, pembinaan mental dapat membantu individu mencapai kesejahteraan yang lebih tinggi dan mengembangkan karakter positif. Ini menciptakan efek berkelanjutan yang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Namun, studi khusus tentang istri prajurit TNI mungkin terbatas, tetapi menilai tingkat pengaruh pembinaan mental terhadap kesehatan subjektif mereka adalah penting. Dalam hal ini, peningkatan kualitas kehidupan istri prajurit TNI AD sangat bergantung pada pembinaan mental mereka. Proses pembinaan mental membantu individu mengenali dan mengembangkan kekuatan karakter. Melalui

latihan dan refleksi, individu dapat membangun kualitas positif yang memungkinkan mereka untuk menghadapi kesulitan dengan lebih baik. Kekuatan karakter yang lebih kuat akan meningkatkan SWB, karena individu merasa lebih mampu dan percaya diri.

Melalui pembinaan mental juga individu dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik. Kesadaran diri membantu individu memahami diri mereka, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka, sehingga mereka dapat bekerja menuju pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, selaras dengan pernyataan sebelumnya, maka dibutuhkan upaya meningkatkan pengetahuan dan penghayatan bagi TNI dan juga keluarganya. Upaya ini telah terlaksana dalam kegiatan Pembinaan mental (Pembinaan Mental).

Pentingnya pembinaan mental bagi istri prajurit TNI AD tidak hanya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, tetapi juga untuk mengembangkan kekuatan karakter yang dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan (Fatih, 2017). Pembinaan mental ini merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional seseorang melalui penggunaan strategi seperti terapi, konseling, dan pelatihan. Pembinaan mental untuk istri prajurit TNI mencakup berbagai program dan dukungan yang dimaksudkan untuk membantu mereka menghadapi tantangan khusus yang terkait dengan kehidupan sebagai pasangan prajurit.

Keterbatasan dalam menghadapi kesulitan atau tantangan dalam keberanian atau ketahanan dapat membuat mereka lebih mudah merasa tertekan oleh situasi sulit, seperti penempatan yang jauh atau masalah dalam keluarga. Kurangnya dukungan emosional untuk orang lain tanpa empati, mereka mungkin

kesulitan dalam memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh suami atau anggota keluarga lainnya, yang dapat memperburuk dinamika hubungan.

Ketika individu memiliki pemahaman yang jelas tentang nilai-nilai dan sikap yang baik, mereka cenderung mengalami peningkatan dalam *subjective well-being*. Individu yang berperilaku sesuai dengan nilai-nilai positif cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Pemaparan definisi di atas memperlihatkan benang merah antara kekuatan karakter dan *subjective well-being* (Husna, 2012).

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pada ibu LK pada tanggal 13 Januari 2023. Peneliti mewawancarai mengenai cara menguatkan diri ketika ditinggal suami bertugas,

“Awalnya kesepian sih, tapi dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan yang telah diberikan dari satuan bisa kembali menceriakan suasana”. (wawancara langsung dengan ibu LK pada tanggal 13 Januari 2023 di Kodam I/BB Medan)

Pernyataan ibu LK ini menunjukkan bahwa menjadi seorang istri prajurit terasa ceria dan memiliki suasana baru ketika mendapatkan pengalaman yang menyenangkan, hal ini sejalan dengan wawancara peneliti kepada beberapa istri prajurit, Ibu Y juga menyatakan:

“Ketika ada pembinaan mental, maka akan ada pengalaman baru sehingga kegiatan tersebut bisa mengurangi kecemasan kami atau para istri lainnya terhadap suami kami yang pergi bertugas”. (wawancara langsung dengan ibu Y pada tanggal 13 Januari 2023)

Selaras dengan pernyataan di atas, menurut Das (2020) pula menjelaskan bahwa sokongan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Hal ini membuktikan bahwa menjadi seorang istri prajurit yang ditinggal tugas oleh suaminya membutuhkan pembinaan mental. Di lingkungan TNI

sesungguhnya banyak kegiatan yang merupakan penjabaran dari kegiatan Pembinaan Mental.

Keputusan Panglima TNI Nomor PERPANG/45/VII/2008 tentang petunjuk induk pembinaan personel dan tenaga manusia Tentara Nasional Indonesia dalam Bab III tentang Pembinaan TNI yang menyangkut Pembinaan Personel point 3 dengan jelas disebutkan bahwa Pembinaan Prajurit TNI dalam rangka mewujudkan pembinaan kekuatan TNI dilakukan melalui Pembinaan mental (Mudigdo, 2008).

Perlunya pembinaan ini untuk mengingatkan dan menguatkan mental seseorang tidak hanya kepada Prajurit TNI tetapi juga keluarganya termasuk istri dan anak. Penelitian menunjukkan bahwa istri prajurit yang mengikuti pembinaan mental cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Pembinaan mental, seperti yang dicontohkan dalam penelitian oleh Lutz (2018), berfokus pada peningkatan keterampilan *coping*, pengelolaan stres, dan dukungan sosial. Istri yang terlibat dalam program ini merasa lebih puas dengan hidup mereka dan mampu mengatasi tantangan emosional yang muncul.

Istri prajurit yang mengikuti pembinaan mental juga menunjukkan pengembangan *character strengths* yang lebih baik, seperti keberanian, ketahanan, dan empati. Penelitian oleh Wiggins (2021) menunjukkan bahwa partisipasi dalam program-program pembinaan mental membantu individu mengembangkan kualitas positif ini, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi stres dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Sebaliknya, istri prajurit yang tidak mengikuti pembinaan mental sering mengalami tingkat kesejahteraan yang lebih rendah. Mereka cenderung menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi dan stres, yang dapat mengarah pada perasaan kesepian dan kecemasan (Tomkins, 2020). Ketiadaan dukungan dan strategi *coping* yang efektif membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan psikologis.

Di sisi lain, istri prajurit yang tidak mengikuti pembinaan mental mungkin kurang dalam mengembangkan *character strengths* ini. Penelitian menunjukkan bahwa mereka dapat mengalami kesulitan dalam membangun sikap positif dan mengatasi tantangan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan sosial mereka (Hodg, 2017). Artinya pembinaan mental prajurit TNI-AD merupakan sebuah kegiatan dalam lingkungan prajurit yang mengemban tugas dan kewajiban untuk membangun mental prajurit, PNS TNI-AD beserta keluarga besar prajurit TNI-AD guna terwujudnya keunggulan moral, soliditas, dan profesionalisme.

Fungsi dan peran satuan pembinaan mental prajurit TNI AD sebagai pelaksana tugas, selama ini mengalami kemajuan terutama dalam meningkatkan peran prajurit TNI-AD dalam bidang menjadi peran moralitas sebagai pengatur dan petunjuk bagi masyarakat untuk menjadi baik dan tampil sebagai panutan dan mentaati semua aturan hukum, disiplin, dan tata tertib keprajuritan baik tutur kata, sikap, dan tindakan. Meski sudah banyak mengalami kemajuan, pembinaan mental dan kesejarahan yang dilakukan prajurit TNI masih belum maksimal sebagaimana yang diharapkan (Laswaniyah, 2021).

Pembinaan mental terhadap seorang istri yang sepenuhnya menjaga keutuhan rumah tangga ini sangat diperlukan. Istri Prajurit harus siap secara fisik dan mental ketika ada pengalihan fungsi suami. Istri prajurit juga harus siap dalam memimpin dan membina keluarga ketika suami pergi bertugas yang memakan cukup lama waktu 1 atau 2 tahun bahkan lebih. Istri prajurit sering kali harus mengambil alih peran kepemimpinan dalam keluarga, termasuk membuat keputusan sehari-hari, mengelola keuangan, dan mendidik anak-anak.

Pernyataan tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2016) yang menunjukkan bahwa peran seorang istri TNI sangatlah penting dalam menentukan keberhasilan suami dalam menjalankan tugas. Istri harus selalu siap mendukung suami mereka dengan cara bersyukur walau dalam keadaan banyak tekanan dalam kehidupan militer secara tidak langsung, yang dapat menyebabkan juga terjadinya masalah mental atau psikologis pada keluarga tentara.

Penelitian tersebut menghasilkan 7 tema yaitu gundah mendengar suami ditugaskan, memahami penugasan suami, merasa bangga namun khawatir saat suami bertugas, menghadapi duka nestapa sebagai istri tentara, kesulitan menggantikan peran ayah dalam merawat anak, mendapat perlindungan keamanan dari batalyon, dan beradaptasi pada kondisi sulit (Damayanti, 2016). Dengan memahami tantangan ini, pembinaan mental dan dukungan yang tepat dapat membantu istri prajurit dalam menjalankan peran mereka dengan lebih baik dan menjaga kesejahteraan pribadi dan keluarga.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Sari, 2018) terdapat beberapa metode pembinaan mental yang biasa dilakukan di kawasan TNI yaitu metode

pembinaan secara pribadi dan pembinaan secara kelompok. Adanya suatu pembinaan mental, maka prajurit maupun istrinya yang dibina akan dijadikan dirinya jauh dari berbagai penyakit rohani. Salah satu kalangan yang telah menyediakan pembinaan mental khusus untuk istri prajurit TNI AD yang ditinggal bertugas ini adalah di kalangan Kodam I Bukit Barisan Medan.

Penelitian Sari (2018) menunjukkan bahwa pembinaan mental yang dilakukan di Kodam I/BB tersebut terdiri dari tiga bentuk yaitu: pembinaan mental rohani Islam, pembinaan mental rohani ideologi dan pembinaan mental kejuangan. Berbagai bentuk pembinaan mental yang ada ini dirasakan sangat bermanfaat. Program-program seperti ini sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan emosional istri prajurit, dan merupakan langkah positif dari institusi militer untuk mendukung keluarga prajurit.

Program pembinaan mental yang disediakan dapat memberikan dukungan psikologis bagi istri prajurit yang menghadapi tantangan emosional saat suami mereka bertugas jauh. Melalui pembinaan ini, istri prajurit dapat mengembangkan keterampilan dan manajemen stres yang efektif, yang membantu mereka menghadapi berbagai situasi yang sulit. Pembinaan mental membantu menciptakan ketahanan dalam keluarga, yang penting untuk menjaga stabilitas dan kebahagiaan keluarga selama masa ketidakhadiran suami.

Dalam penelitian Sari (2018) dijelaskan bahwa pembinaan mental rohani Islam adalah pembinaan yang berlandaskan ajaran agama sesuai dengan al-Quran dan Hadist. Hal ini berguna untuk membangun karakter yang positif terhadap mental mereka hingga memantapkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT

dalam mengembangkan tugasnya dan dapat mencapai keberkahan dan hidayah pula dalam tugasnya.

Pembinaan mental rohani dapat secara signifikan meningkatkan *subjective well-being* dan *character strength*, khususnya di kalangan individu yang menghadapi tekanan emosional tinggi, seperti istri prajurit. Dalam studi ini, peserta mengikuti program pembinaan mental rohani yang dirancang untuk memperkuat keterampilan *coping*, meningkatkan ketahanan, dan mengembangkan pandangan positif tentang kehidupan (Yeden, 2016).

Hasil penelitian Park, N., & Peterson, C. (2009) menunjukkan bahwa setelah mengikuti program selama 12 minggu, terdapat peningkatan yang signifikan dalam kepuasan hidup peserta, yang diukur menggunakan skala *subjective well-being*. Selain itu, *character strength* seperti rasa syukur, empati, dan keberanian juga meningkat. Pembinaan mental rohani, yang mencakup praktik meditasi, refleksi diri, dan diskusi kelompok, membantu peserta mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, serta hubungan yang lebih kuat dengan orang lain.

Studi ini menunjukkan bahwa pembinaan mental rohani bukan hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menciptakan lingkungan yang memungkinkan individu untuk berkembang secara personal dan sosial. Program ini terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, dan memfasilitasi pertumbuhan karakter, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being* (Park, N., & Peterson, C, 2009).

Sedangkan pembinaan mental ideologi adalah pembinaan yang bertujuan untuk seorang istri prajurit agar mempunyai rasa nasionalisme terhadap bangsa

dan Negara Indonesia, sehingga dapat membantu mensukseskan karir suaminya sebagai TNI Angkatan Darat. Materi pembinaan mentalid ini berpedoman pada Pancasila dan UUD 1945, serta pembinaan mental kejuangan yaitu pembinaan yang bertujuan untuk istri prajurit agar memiliki semangat militan, yaitu istri yang pantang menyerah, setia kawan, solidaritas yang tinggi dan punya semangat dengan dedikasi yang tinggi serta siap rela berkorban. Pembinaan ini bersumber dari nilai budaya dan tradisi keprajuritan bangsa Indonesia.

Penelitian Yaden, (2016) menunjukkan bahwa pembinaan mental ideologi dapat secara signifikan meningkatkan *subjective well-being* dan *character strength* pada individu, khususnya dalam konteks pendidikan dan pengembangan pribadi. Dalam studi ini, peserta mengikuti program pembinaan yang dirancang untuk menanamkan nilai-nilai ideologis yang positif, meningkatkan rasa tujuan hidup, dan memperkuat karakter melalui pelatihan mental yang terstruktur.

Pembinaan mental ideologi, yang mencakup diskusi nilai-nilai, refleksi diri, dan aktivitas komunitas, membantu individu khususnya istri prajurit dalam mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan tanggung jawab mereka sebagai keluarga militer. Pengaruh pembinaan mental yang dirancang untuk istri prajurit TNI dapat membantu mereka mengembangkan SWB dan kekuatan karakter. Dengan mengajarkan keterampilan manajemen stres, pengelolaan emosi, dan komunikasi, pembinaan mental dapat meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi tekanan dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Penelitian oleh Wiggins dan Van Dierendonck (2021) menunjukkan bahwa partisipasi dalam program pembinaan mental secara signifikan dapat

meningkatkan kualitas hidup individu dengan mengembangkan kualitas positif dan membangun jaringan dukungan sosial. Dalam konteks ini, penting untuk memberikan dukungan yang tepat bagi istri prajurit TNI melalui pembinaan mental. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi mereka secara individu, tetapi juga bagi keluarga militer secara keseluruhan, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi semua anggota keluarga.

Keluarga adalah unit penting dalam mendukung prajurit. Kesejahteraan istri prajurit berkontribusi pada stabilitas keluarga dan, pada gilirannya, dapat mempengaruhi kinerja prajurit di lapangan. Latar belakang di atas, membawa peneliti ingin lebih lanjut mendalami apakah ada perbedaan *subjective well being* dan *character strength* ditinjau dari keaktifan mengikuti pembinaan mental yang telah dilaksanakan pada istri-istri prajurit TNI AD.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah ada perbedaan *subjective well being* ditinjau dari keaktifan mengikuti pembinaan mental pada istri prajurit TNI AD Kodam I Bukit Barisan Medan?
- 1.2.2 Apakah ada perbedaan *character strength* ditinjau dari keaktifan mengikuti pembinaan mental pada istri prajurit TNI AD Kodam I Bukit Barisan Medan?

1.3 Tujuan penelitian

Adapun secara umum, tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui perbedaan *subjective well being* dan *character strength* ditinjau dari pembinaan mental pada istri TNI AD yang ditinggal bertugas di Kodam I Bukit Barisan Medan.

Sedangkan tujuan secara rinci adalah sebagai berikut:

1.3.1 Untuk mengetahui perbedaan *subjective well being* ditinjau dari keaktifan mengikuti pembinaan mental pada istri prajurit TNI AD Kodam I Bukit Barisan Medan

1.3.2 Untuk mengetahui perbedaan *character strength* ditinjau dari keaktifan mengikuti pembinaan mental pada istri prajurit TNI AD Kodam I Bukit Barisan Medan

1.4 Hipotesis Penelitian

Dari beberapa uraian latar belakang masalah maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1.4.1 Ada perbedaan *subjective well being* ditinjau dari keaktifan mengikuti pembinaan mental dengan asumsi istri prajurit yang mengikuti pembinaan mental memiliki *subjective well being* lebih tinggi dibandingkan dengan istri prajurit yang jarang mengikuti pembinaan mental

1.4.2 Ada perbedaan *character strength* ditinjau dari pembinaan mental dengan asumsi istri prajurit yang mengikuti pembinaan mental

memiliki *character strength* lebih tinggi dibandingkan dengan istri prajurit yang jarang mengikuti pembinaan mental

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dengan tercapainya tujuan penelitian diatas maka secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Mahasiswa/I sebagai khazanah keilmuan dalam melaksanakan penelitian yang berkenaan dengan penelitian ini.
2. Menambah wawasan dan pengetahuan dalam pengembangan ilmu yang berkenaan dengan psikologi yang terkait dengan pembinaan mental dan menambah wawasan dan pengetahuan dalam pengembangan ilmu yang berkenaan dengan psikologi lainnya.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan atau rujukan serta bahan referensi yang berkaitan dengan perbedaan *subjective well being* dan *character strength* ditinjau dari pembinaan mental pada istri prajurit TNI-AD yang ditinggal bertugas di lingkungan TNI AD Kodam I Bukit Barisan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Sedangkan secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Para istri prajurit TNI AD sebagai bahan evaluasi dan contoh dalam pembinaan mental khususnya yang ditinggal bertugas dalam jangka waktu yang lama.
2. Masyarakat umum dalam memberikan informasi pentingnya

pembinaan mental dalam setiap diri individu untuk meningkatkan *subjective well being* dan *character strength*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teori

2.1.1 *Subjective Well-Being*

Subjective well-being (SWB) merupakan suatu terminologi ilmiah bagi penilaian individu terhadap hidupnya. SWB tersusun atas evaluasi individu terhadap hidupnya yang meliputi afek menyenangkan, afek tidak menyenangkan, serta penilaian kognitif yakni kepuasan hidup (*emotional well-being*) yang juga disertai dengan kemampuan untuk dapat berfungsi positif secara psikologis (*psychological well-being*) maupun secara sosial (*social well-being*) (Keyes, 2003).

Dengan demikian, maka SWB meliputi dua domain besar yakni *emotional well being* dan *positive functioning* yang terdiri atas *psychological well being* dan *social well being* (Keyes, 2003). *Subjective well being* (kesejahteraan subjektif) adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis (Ariati, 2010).

Subjective well being memiliki pengertian yaitu evaluasi individu terhadap kesejahteraan psikologisnya, atau dengan kata lain disebut *happiness*. *Subjective well being* memiliki dua unsur yaitu afektif dan kognitif. Bila secara afektif orang tersebut merasa bahagia dan secara kognitif ia menilai hidupnya memuaskan maka bisa dikategorikan memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Unsur afektif berkenaan mengenai emosi, suasana hati (*mood*) dan perasaan (*feelings*) individu tersebut. Sedangkan unsur kognitif merujuk kepada pemikiran seorang individu

terhadap kepuasan hidupnya secara menyeluruh dan juga secara spesifik atau dalam bagian-bagian tertentu, seperti kehidupan kerjanya atau hubungannya dengan individu yang lain (*relation*) (Munizzi, 2013).

Pada awalnya, para ahli membagi definisi kesejahteraan (*well being*) menjadi 3 jenis, yang pertama yaitu kesejahteraan dicapai apabila seseorang memiliki suatu kualitas tertentu. Kedua, kesejahteraan dicapai apabila individu menilai kehidupannya sudah cukup dan memuaskan. Bagian ini menekankan pada penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya. Jenis yang ketiga yaitu kebahagiaan yang dicapai apabila seorang individu lebih banyak merasakan perasaan positif (bahagia, senang, gembira, puas) daripada perasaan negatif (sedih, kecewa, takut, marah). Ratri (2019) mendefinisikan *subjective well-being* menggambarkan definisi yang kedua dan ketiga.

Sedangkan Ratri (2019) menjelaskan bahwa terdapat dua pendekatan dalam *well-being*, yakni pendekatan hedonik dan eudaimonik. Pendekatan hedonik menganggap unsur dari kesejahteraan dilihat dari kebahagiaan subjektif masing-masing individu dan hanya terfokus pada pengalaman yang membuat bahagia kehidupan seseorang dan bersifat subjektif. Konsep ini lebih banyak dipandang sebagai konsep *subjective well-being*.

Menurut Wicaksana (2017), *subjective well being* adalah persepsi individu terhadap kehidupannya atau pandangan subjektif individu terhadap pengalaman hidupnya. Menurut Ratri (2019) seseorang dapat dianggap memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi apabila individu tersebut memenuhi ciri-ciri seperti merasakan kepuasan terhadap hal-hal yang ada dalam hidupnya, sering merasakan emosi yang bersifat positif seperti bahagia dan kasih sayang serta

jarang merasakan emosi-emosi yang bersifat negatif seperti amarah dan kesedihan (Ratri, 2019).

Dari beberapa pengertian yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah persepsi dan pemaknaan individu atas pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Pengalaman tersebut terdiri dari aspek kognitif dan aspek afeksi baik yang bersifat positif ataupun negatif.

2.1.1.1 Pendekatan Teori

Ada dua pendekatan teori yang digunakan dalam *Subjective well being* (Ariati, 2020), yaitu;

a. *Bottom up theories*

Teori memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan dan dialami seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia. Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu, misalnya: pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, pendapatan/gaji yang layak.

b. *Top down theories*

Kesejahteraan subjektif yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa/kejadian

dalam sudut pandang yang positif. Perspektif teori ini menganggap bahwa, individu lah yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya. Pendekatan ini mempertimbangkan jenis kepribadian, sikap, dan cara-cara yang digunakan untuk menginterpretasi suatu peristiwa. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif diperlukan usaha yang berfokus pada mengubah persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian seseorang.

Subjective well-being terkait dengan rasa puas seseorang akan kondisi hidupnya, seringkali seseorang merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. *Subjective well-being* (SWB) yaitu evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi tersebut bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi yang bersifat kognitif meliputi bagaimana seseorang merasakan kepuasan dalam hidupnya. Evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah.

Berdasarkan dua pendekatan teori yang dijelaskan, peneliti menggunakan teori *top down theories* dalam mengkaji *subjective well being* individu dimana seperti yang telah dijelaskan, teori ini berpendapat bahwa individu memegang kendali atas setiap peristiwa yang dialami tergantung dari persepsi, keyakinan serta kepribadian individu.

2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Fajriyah (2015) menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* individu yang meliputi faktor demografis dan faktor lingkungan.

Adapun uraian faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Perbedaan jenis kelamin

Shuman menyatakan penemuan menarik mengenai perbedaan jenis kelamin dan *subjective well being*. Wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini, namun pria dan wanita mengungkapkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Lebih lanjut, Shuman menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita mengakui adanya perasaan tersebut sedangkan pria menyangkalnya.

b. Usia

Kurangnya penurunan signifikan dalam kepuasan hidup di sepanjang rentang kehidupan disebabkan karena individu mampu beradaptasi dengan kondisinya. Kepuasan hidup tetap stabil meskipun penurunan dalam hal pernikahan dan pendapatan terjadi di semua kelompok usia setelah masa dewasa.

c. Pendidikan

Melalui pendidikan, individu dengan pendapatan lebih rendah membentuk minat yang lebih luas terhadap waktu luang. Sementara pada negara miskin, status sosial dapat disampaikan melalui pendidikan.

d. Pendapatan

Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa rata-rata individu yang sangat kaya agak lebih bahagia daripada sampel nasional, namun terdapat tumpang tindih pada distribusi antara kelompok yang kaya dan kelompok yang tidak kaya. Secara umum, individu yang kaya lebih bahagia daripada individu yang miskin. Namun, pengaruh antara kekayaan dan kebahagiaan ini adalah kecil. Tidak terdapat temuan mengenai hubungan sebab-akibat yang kuat antara pendapatan dan *subjective well-being*. Individu yang kaya hanya agak lebih bahagia daripada individu yang miskin dalam negara yang kaya, meskipun tampaknya negara kaya lebih bahagia daripada negara miskin.

e. Perkawinan

Individu yang tidak pernah menikah atau bercerai, berpisah, atau janda menunjukkan kebahagiaan yang lebih kecil jika dibandingkan dengan individu yang menikah.

f. Kepuasan kerja

Pekerjaan dianggap berhubungan dengan *subjective well being* karena pekerjaan menawarkan level stimulasi optimal sehingga individu dapat menemukan kesenangan. Selain itu, pekerjaan juga memberikan hubungan sosial yang positif, dan rasa serta arti akan diri, dimana hal ini berhubungan dengan *subjective well being*.

g. Kesehatan

Individu menilai bahwa kesehatan yang baik merupakan hal yang paling penting dari domain kehidupan. Individu dalam kondisi

kesehatan yang buruk mengecilkan pentingnya kesehatan mereka saat mengevaluasi kepuasan hidup global, dan individu menggunakan strategi *coping* kognitif sehingga mendorong gambaran positif untuk kondisi kesehatannya. Kesehatan yang buruk dianggap mempengaruhi *subjective well being* secara negatif karena mengganggu pencapaian tujuan.

h. Agama

Hubungan individu dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam aspek keagamaan.

i. Waktu luang

Kegiatan yang dilakukan di waktu luang dapat meningkatkan *subjective well being*, seperti aktivitas menyenangkan bersama teman, kegiatan olahraga, dan hiburan. Sedangkan kegiatan menonton televisi di waktu luang terutama tontonan yang berat kurang dapat meningkatkan kebahagiaan (Eddington & Shuman (2005) dalam Fajiyati, 2015)

Menurut Diener (1999) dalam Ariati (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being*, antara lain:

a. Harga diri positif

Harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk

mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

b. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

c. Ekstraversi

Individu dengan kepribadian ekstravert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian Diener dkk. (1999) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstravert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, mereka pun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif

tentang masa depan. Kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang di dalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *subjective well being* dapat diprediksi dengan beberapa faktor diantaranya adalah harga diri positif, kontrol diri, ekstraversi, relasi sosial yang positif serta memiliki arti dan tujuan hidup.

2.1.1.3 Aspek-aspek *Subjective Well Being*

Carol Ryff seorang profesor perancang teori mengenai kesejahteraan subjektif dalam Muhjamasih (2013) juga menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam aspek psikologis

positif, yaitu: Penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, autonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi.

a. Penerimaan diri

Keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya. Seseorang yang memiliki penerimaan diri, ketika individu bisa menilai apapun yang dimilikinya yaitu menerima kekurangan dan kelebihan secara positif, tanpa rasa minder atau merasa rendah dari yang lain.

b. Hubungan positif dengan sesama

Hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat *subjective well being* seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang memiliki *subjective well being* yang tinggi, namun seseorang dengan *subjective well being* yang tinggi memiliki ciri-ciri berhubungan sosial yang baik.

c. Autonomi

Kemandirian ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk berdiri di atas kaki sendiri, mengurus diri sendiri dalam semua aspek kehidupannya, ditandai adanya inisiatif, kepercayaan diri dan kemampuan mempertahankan diri dan hak miliknya. Seseorang dengan rasa percaya diri akan mengambil segala keputusan tanpa ragu atau bahkan melibatkan pemikiran orang lain. Selain itu mereka memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur

tingkah lakunya, serta dapat mengevaluasi diri dengan personal secara umum.

d. Penguasaan lingkungan

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Individu dengan kemampuan mengendalikan aktivitas lingkungan, dapat bermanfaat bagi orang lain dan dapat menempatkan dirinya pada lingkungan yang membawa dampak baik baginya, menjadi patokan bahwa mereka menguasai lingkungan dengan baik. Sebaliknya seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

e. Tujuan hidup

Makna hidup dengan tujuan hidup memiliki hubungan yang erat, hingga sering disamaartikan. Seseorang yang memiliki komitmen untuk menjalani hidupnya menjadi salah satu ciri seseorang yang dapat mengatasi masalahnya. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup.

f. Pertumbuhan pribadi

Individu yang memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat mengontrol nasib sendiri atau bisa dikatakan bahwa seseorang yang sadar jika hasil jerih payahnya merupakan pengaruh dari besarnya

pengorbanan selama proses kerja keras yang dilakukan, maka pertumbuhan pribadinya dapat berfungsi sesuai dengan seharusnya.

Menurut Diener (2006) dalam Padilla (2021) terdapat tiga aspek *subjective well being* yaitu:

a. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian secara umum terhadap kehidupan seseorang. Kepuasan hidup merupakan bentuk kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman disertai dengan kegembiraan. Penilaian kepuasan hidup dapat terdiri dari kepuasan yang dirasakan dalam berbagai bidang kehidupan seperti rekreasi, cinta, pernikahan, persahabatan, dan kesehatan.

b. Afek positif

Afek positif dapat terbagi menjadi emosi positif khusus seperti kegembiraan, kasih sayang, dan kebanggaan. Afek merupakan gambaran evaluasi langsung individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

c. Afek negatif

Afek tersebut dapat dipisahkan menjadi emosi dan mood khusus, seperti malu, rasa bersalah, marah, sedih, dan cemas. Perasaan negatif merujuk pada rendahnya tingkat pengalaman emosi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan aspek di atas, peneliti melihat aspek-aspek *subjective well being* dari Diener (2006) lebih komprehensif sehingga peneliti menyimpulkan

aspek-aspek *subjective well-being* tersebut yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

2.1.2 *Character Strength*

2.1.2.1 Pengertian *Character Strength*

Character strength atau kekuatan karakter adalah salah satu bidang kajian Psikologi Positif, teori *character strength* ini terdapat dalam buku *Strength of Character and Virtue a Handbook and Classification* oleh Peterson & Seligman (2004), dan merupakan sumber pribadi yang penting yang ditekankan dalam psikologi positif, sama halnya dengan *positive affect* (Seligman, 2000).

Character strength oleh Peterson & Seligman (2004) diartikan sebagai karakter mencakup perbedaan individual yang bersifat stabil dan general, tetapi juga berubah. *Character strength* merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada pencapaian kebajikan (*virtue*), atau *Trait* positif yang terefleksikan dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku. Karakter yang baik adalah kualitas dari individu yang membuat individu dipandang baik secara moral (Park & Peterson, 2009). *Character strength* adalah unsur psikologi yang membentuk kebajikan (Peterson & Seligman 2004), dapat diartikan bahwa setiap kebajikan terbentuk dari beberapa kekuatan karakter.

Menurut Peterson dan Seligman (2004) seseorang dikatakan memiliki karakter baik apabila memiliki seluruh *virtue* dengan nilai yang tinggi, *traits* positif ini dibagi dalam tiga level sebagai berikut:

- a. *Virtue* merupakan karakter utama atau disebut *human goodness* yang dimiliki individu secara universal pada berbagai budaya dan sangat

membantu dalam menyelesaikan tugas serta masalah yang dihadapinya, yakni *wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence*.

- b. *Character strength* merupakan unsur-unsur, proses dan mekanisme psikologis dalam mencapai *virtue* yang ditampilkan oleh *24 character strength* melalui pikiran, perasaan dan perilaku individu.
- c. *Situational themes* merupakan kebiasaan spesifik mengarahkan individu untuk mencapai *character strength*.

Unsur terpenting dalam pembentukan karakter adalah pikiran, karena didalam pikiran terdapat seluruh program yang terbentuk dari pengalaman hidupnya. Program ini kemudian membentuk sistem kepercayaan yang akhirnya dapat membentuk pola berfikirnya yang dapat mempengaruhi perilakunya. Jika program yang tertanam tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip kebenaran universal, maka perilakunya berjalan sesuai dengan hukum yang berlaku (Novella, 2015).

Diketahui bahwa *character strengths* merupakan konstruk yang penting di dalam psikologi, terutama psikologi positif. Baik individu maupun organisasi bisa mendapatkan manfaat jika individu mampu memanfaatkan *character strength* sebaik mungkin. *Character strengths*, layaknya kepribadian, cenderung stabil sepanjang waktu. Jadi, *Character Strength* merupakan bagian dari psikis yang berisi proses atau mekanisme psikologi yang mendefinisikan kebajikan (*Virtue*) atau dengan kata lain yang membentuk jalan dalam menampilkan kebajikan (*Virtue*). *Character Strength* berbentuk *trait* positif yang terdapat dalam diri individu.

character strength juga berkaitan dengan kekuatan moral, yang berkonotasi positif. Individu yang berkarakter adalah individu yang berkepribadian, berperilaku, bersifat, berwatak dan bermoral positif. Kesimpulannya *character strength* didefinisikan merujuk pada sifat-sifat positif yang dimiliki seseorang, yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan dan mencapai tujuan hidup.

Penelitian ini akan memfokuskan pada kekuatan karakter atau *character strength* pada istri prajurit TNI-AD yaitu kebajikan (*virtue*) yang dimiliki individu secara universal pada berbagai budaya dan sangat membantu dalam menyelesaikan tugas serta masalah yang dihadapinya.

2.1.2.2 Dimensi *Character Strength*

Menurut Peterson & Seligman dalam Ratih (2015) terdapat enam jenis *virtues* yang terdiri dari dua puluh empat *Character strength*, diantaranya sebagai berikut:

- a. *Wisdom and Knowledge* (Kearifan dan Pengetahuan).

Virtue ini berkaitan dengan fungsi kognitif, yaitu mengenai bagaimana individu memperoleh dan menggunakan pengetahuan. *Wisdom and Knowledge* konsep awal untuk *virtue* dari *Character strength* dikarenakan *wisdom* adalah integrasi yang sempurna dari pikiran dan kebajikan yang dimaksud selama bertahun tahun. Beberapa definisi tentang *Wisdom* telah dikembangkan dalam ranah psikologi sejak dua dekade terakhir, beberapa dari pengembangan tersebut mengkategorikan *wisdom* ke dalam dua yaitu

kebijaksanaan dalam prioritas ketrampilan sintetis dan prioritas analitis.

Virtue ini meliputi lima *character strength*, yaitu:

1) *Creativity* (Kreativitas)

Kreativitas mengarahkan individu untuk mencapai tujuannya dengan caranya sendiri yang baru, unik dan orisinal. Sebagai perbedaan individu, kreativitas memerlukan dua komponen penting. Pertama, orang kreatif harus menghasilkan ide atau perilaku yang disebut original, mengejutkan, atau tidak biasa. Namun, orisinalitas tidak selalu terdefiniskan sebagai kreativitas. Perilaku atau ide yang tersebut harus relevan dan juga harus adaptif, Individu dengan ide orisinalitas harus memberikan kontribusi positif untuk kehidupannya sendiri dan untuk kehidupan dari yang lain. walaupun, sebagian besar dari kegiatan sehari-hari awalnya belajar dari pemodelan dan kemudian menjadi kebiasaan dan terjadi secara otomatis, tak tersentuh dengan keorisinalitasan. definisi kreativitas di atas memenuhi kriteria untuk sebuah kekuatan karakter (Peterson & Seligman, 2004).

2) *Curiosity* (Keingintahuan)

Keingintahuan berkaitan dengan rasa ingin tahu seseorang yang mengarah pada munculnya keterbukaan pada hal-hal baru, pengalaman-pengalaman yang bervariasi dan menantang. Dengan kata lain, rasa ingin tahu mengarahkan individu untuk bersikap terbuka dan fleksibel pada hal-hal baru. Individu yang memiliki keingintahuan akan secara aktif mencari informasi dan merasa puas

bila berhasil memperoleh jawaban atas berbagai pertanyaan, dapat mempelajari sesuatu yang baru dan mendapat pengalaman baru (Peterson & Seligman, 2004).

Orang-orang yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi tidak sekedar toleran terhadap ambiguitas, mereka menyukainya dan tertarik untuk membedahnya, keingintahuan dapat bersifat spesifik (misalnya, sebatas mengenai bunga mawar) atau global, pendekatan yang mencermati segala hal. Rasa ingin tahu secara aktif mengikutsertakan hal baru dan penyerapan informasi yang pasif (seperti orang-orang yang seharian hanya menonton televisi) tidak menampilkan kekuatan ini, kebalikan dari keingintahuan adalah mudah bosan (Seligman, 2002).

3) Pertimbangan atau *Open Mindedness* (Keterbukaan Pikiran)

Individu dengan *Character strength* ini akan berpikir secara menyeluruh dan memandang suatu hal dari berbagai sisi atau mempertimbangkan berbagai bukti yang ada. Individu akan secara aktif mengumpulkan bukti-bukti atau informasi untuk melakukan penilaian secara objektif, sehingga tidak terjadi bias dan mampu meyakini sesuatu setelah mendapat bukti-bukti yang objektif (Peterson & Seligman, 2004). Menurut Seligman (2002) pertimbangan yang dimaksud disini adalah menjalankan penyaringan informasi dengan objektif dan rasional, demi kebaikan diri sendiri dan orang-orang lain. Pertimbangan dalam pengertian ini sinonim dengan berfikir kritis.

Pertimbangan menampakkan orientasi pada kenyataan dan merupakan lawan dari kesalahan logika yang melanda begitu banyak penderita depresi, seperti misalnya overpersonalisasi (selalu karena salahku) dan fikiran hitam atau putih. Kebalikan dari kekuatan ini adalah berfikir dengan cara yang mendukung dan meneguhkan apa yang sudah menjadi keyakinan anda. Kekuatan ini merupakan bagian penting dari watak yang sehat, supaya anda tidak mengacaukan antara keinginan dan kebutuhan dengan kenyataan di dunia.

4) *Love of Learning* (Kecintaan Belajar)

Strenght of Character ini mengarahkan individu untuk selalu ingin mempelajari hal-hal baru untuk mengembangkan keterampilan atau memperkaya pengetahuan yang dimilikinya. Individu yang mempunyai kecintaan belajar akan merasakan emosi yang positif apabila ia dapat memperoleh keterampilan atau informasi baru dan mempelajari sesuatu yang sama sekali baru baginya. Individu menganggap belajar sebagai suatu tantangan.

Kecintaan belajar dapat dikonseptualisasikan dalam berbagai cara. Salah satu pandangan melihatnya sebagai bagian asli dari sifat manusia, terutama jelas sekali terlihat dalam sifat seorang yang masih muda, yang memiliki dorongan besar untuk belajar tentang dunia mereka, tetapi dorongan tersebut muncul dalam rentang hidup yang pasti, atau biasa disebut dengan motivasi *effectance*, yaitu dorongan berkompentensi di dalam hidup, yang tentu

memerlukan sifat kecintaan belajar untuk melakukan hal tersebut (Peterson & Seligman, 2004). Menurut Peterson & Seligman (2004) pandangan lain memandang kecintaan belajar tersebut berbeda dalam konteks apa seseorang merasa tertarik. Setiap individu memiliki ketertarikan yang berbeda dengan satu dan lainnya, dalam konteks kecintaan belajar sebagai sebuah kekuatan karakter. Seseorang yang memiliki sifat umum cinta belajar termotivasi secara positif untuk memperoleh keterampilan baru atau pengetahuan atau membangun keterampilan yang ada dengan pengetahuan dengan kriteria bahwa kecintaan akan belajar tersebut bersifat pasti.

5) *Perspective* (Perspektif)

Perspektif adalah kekuatan paling matang dan paling mendekati untuk kearifan itu sendiri, perspektif memungkinkan individu untuk memandang dunia secara holistik sehingga dapat memahami dirinya dan orang lain. Perspektif memungkinkan orang lain menimba pengetahuan individu tersebut dan membantu menyelesaikan persoalan dan mendapatkan perspektif mereka sendiri. Cara pandang seseorang yang memiliki kekuatan ini terasa masuk akal bagi orang lain dan bagi dirinya sendiri. *Character strength* ini digunakan untuk mencapai kesejahteraan individu dan orang lain, dalam mengambil keputusan, individu akan mempertimbangkan baik perasaannya maupun rasionalitasnya. Individu dengan kekuatan ini mempunyai kebutuhan yang kuat

untuk berkontribusi terhadap lingkungan dan kehidupan orang lain, memikirkan kebutuhan orang lain serta mendengarkan orang lain, mengevaluasi apa yang dikatakan dan kemudian memberikan nasehat (Peterson & Seligman, 2004).

b. *Courage* (Keteguhan Hati)

Keteguhan hati merupakan *virtue* yang melibatkan dorongan yang kuat untuk mencapai suatu tujuan. Walaupun terdapat rintangan, baik eksternal maupun internal, namun individu tetap termotivasi berjuang untuk mencapai tujuan. Menurut Seligman (2002) kekuatan ini merujuk pada pendirian intelektual atau emosional yang tidak populer dan berbahaya.

Menurut Seligman (2002) membedakan kepahlawanan fisik (*physical valor*) dan kepahlawanan moral (*moral valor*), cara lain untuk membedakan kepahlawanan didasarkan pada hadir tidaknya rasa takut. Seorang yang tegar mampu memisahkan komponen emosi dan perilaku dari rasa takut, menahan diri untuk tidak memunculkan respon melarikan diri, dan tetap menghadapi situasi menakutkan walaupun harus menanggung ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh reaksi fisik dan reaksi subjektif. Sikap tidak kenal takut, ketekatan dan keteguhan bukanlah kepahlawanan. Menghadapi bahaya dan melawan takut, itulah kepahlawanan atau keteguhan hati.

Keteguhan hati terdiri dari empat *character strength*, yaitu:

1) *Bravery* (Keberanian)

Keberanian membuat individu tidak akan mundur meskipun ia menerima ancaman, tantangan, kesulitan ataupun rasa sakit dalam mencapai tujuannya. Sebagai contoh, individu berani mengatakan atau melakukan sesuatu yang benar, meskipun hal tersebut tidak populer. Individu juga mampu bertahan dalam tekanan kelompok (*peer pleasure*) untuk menerima pandangan moral tertentu yang tidak sesuai dengan pandangannya sendiri, dengan kata lain, individu berani melakukan sesuatu yang perlu dilakukannya dengan mengesampingkan rasa takut (Peterson & Seligman, 2004). Menurut Seligman (2002) untuk masuk dalam kualifikasi keberanian, tindakan tersebut harus dijalankan dengan menghadapi penderitaan yang hebat, kebajikan ini dipuji secara universal dan setiap budaya memiliki pahlawan yang memberikan teladan kebajikan ini.

2) *Persistence* (Ketekunan)

Individu dengan *Character strength* ini akan selalu menyelesaikan segala sesuatu yang telah dimulainya, meskipun menghadapi berbagai tantangan. Individu akan mengambil tantangan untuk mengerjakan proyek atau tugas yang sulit dan menyelesaikannya sesuai dengan yang telah direncanakannya.

Ketekunan tidak hanya dapat diukur dari lamanya individu berhadapan dengan suatu tugas, karena berhadapan dengan tugas yang menyenangkan dan memberikan hasil yang menguntungkan secara ekonomi tidak memerlukan daya tahan dan perhatian dari

individu. Individu dengan kekuatan ini bukan berarti membabi buta mengejar tujuan yang tidak dapat tercapai namun tetap fleksibel, realistis dan tidak perfeksionis. Ambisi memiliki arti positif dan negatif, tetapi aspek positifnya termasuk dalam kategori kekuatan ini (Peterson & Seligman, 2004).

3) *Integrity* (Integritas) / Kejujuran

Character strength ini mengacu pada kejujuran dan kemampuan untuk menampilkan diri apa adanya (*genuine*), Integritas mengandung makna bahwa tingkah laku yang ditampilkan selalu konsisten dengan nilai-nilai yang dianut. Seorang yang jujur, bukan hanya berbicara benar, bukan sekedar mengucapkan kebenaran kepada orang lain, namun menjalani hidup yang autentik, hidup membumi dan tanpa kepura-puraan.

Seorang yang jujur memperlakukan orang lain dengan perhatian penuh, sensitif terhadap kebutuhan orang lain dan membantu orang lain berdasarkan kebutuhannya. Dengan kata lain, individu juga memiliki rasa tanggung jawab terhadap pikiran dan perasaan orang lain atas perbuatan yang telah dilakukannya (Peterson & Seligman, 2004).

4) *Vitality* (Vitalitas)

Menurut Peterson & Seligman (2004) vitalitas mengacu pada gairah dan antusiasme dalam menjalani segala aktivitas. Individu dengan *Character strength* ini tampil sebagai pribadi yang enerjik, gembira, penuh semangat, dan aktif. Vitalitas berkaitan dengan

kesehatan fisik dan fungsi tubuh yang optimal, misalnya tidak mudah lelah dan jatuh sakit. Sedangkan secara psikologis, vitalitas mencerminkan kemauan untuk mengerjakan sesuatu. Individu yang memiliki vitalitas cenderung lebih mudah menghadapi ketegangan psikologis, konflik dan stressor.

Vitalitas mengacu pada perasaan hidup, yang penuh semangat, dan menampilkan antusiasme untuk setiap dan semua kegiatan, digambarkan orang-orang dengan kekuatan ini sebagai seorang yang kuat dan energik, bermata cerah, ceria, segar dan memiliki apresiasi tinggi untuk kehidupan. Vitalitas tidak sama dengan hiperaktif, gugup, ketegangan, atau mania. Sebaliknya, vitalitas adalah semangat yang dialami sebagai kehendak dan tanggung jawab untuk kelayakan hidup. Vitalitas adalah bagaimana aktualisasi diri terasa (Maslow, 1970 dalam Peterson & Seligman, 2004).

Kesehatan yang baik itu didasarkan atas prinsip-prinsip alamiah. kesehatan tumbuh secara berangsur-angsur melalui olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, cara berpikir yang sehat, serta menghindari substansi yang merusak badan, kesehatan sangat penting artinya untuk membangun karakter pribadi (Wikongko, 1997). Vitalitas atau kesehatan adalah kunci untuk bisa menjadi manusia seutuhnya, kalau tidak merawat tubuh atau fisik, sangat sulit untuk bisa menikmati sukacita dari semua emosi positif. (Wikongko,1997).

c. *Humanity and Love* (Kemanusiaan dan Cinta Kasih)

Kemanusiaan dan cinta kasih melibatkan hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, yang mencakup mempedulikan dan memperhatikan orang lain. Taylor (2000) dalam Peterson & Seligman (2004) menyebut kemanusiaan sebagai disposisi untuk cenderung berteman, kemanusiaan hampir mirip dengan kekuatan keadilan, namun terdapat perbedaan yaitu kemanusiaan lebih pada hubungan personal, satu dengan yang lainnya sedangkan keadilan lebih pada hubungan satu ke banyak. *Virtue* ini meliputi tiga *character strength*, yaitu:

1) *Love* (Cinta)

Cinta melibatkan hubungan dengan orang lain, saling berbagi dan memperhatikan, serta mencoba untuk dekat dengan orang lain. Dalam hal ini, cinta terbatas pada hubungan timbal balik, misalnya hubungan sayang dan rasa cinta antara orangtua dan anak. Individu dengan *Character strength* ini memandang pentingnya hubungan yang dekat dan intim dengan orang lain. Kekuatan ini ditandai dengan adanya keinginan untuk memberi bantuan kepada orang lain dan memberi rasa nyaman.

Character strength ini juga melibatkan emosi positif yang kuat, komitmen yang tinggi, dan rasa pengorbanan. Peterson & Seligman (2004) mengecualikan cinta tak berbalas, patah hati, menguntit, cinta beribadah dan menjadi penggemar, dikarenakan perasaan

tersebut berjalan hanya satu arah, sedangkan yang dimaksud dalam kekuatan cinta ini adalah perasaan yang berjalan dua arah.

2) *Kindness* (Kebaikan Hati)

Character strength Kindness menurut Peterson & Seligman (2004) mengacu pada keinginan yang kuat untuk bersikap baik dan memberikan bantuan kepada orang lain secara sukarela. Empati dan simpati adalah komponen yang penting dalam kebaikan hati. Individu yang memiliki kebaikan hati tidak pernah terlalu sibuk untuk membantu orang lain yang membutuhkannya, baik yang telah dikenalnya maupun dengan yang belum yang dikenalnya, misalnya berdiri untuk memberi kursi kepada orang yang lebih tua di kereta.

3) *Social Intelligence* (Kecerdasan Sosial)

Kecerdasan sosial adalah pengetahuan yang berkaitan dengan diri sendiri dan orang lain, dalam hal ini, individu mampu menyadari motivasi dan perasaan orang lain. Selain itu, individu juga memiliki kesadaran akan perasaannya sendiri, mampu mengolah informasi yang bersifat emosional dengan baik, dan mampu untuk menggunakannya untuk menuntun perilaku.

Meski kekuatan ini dinamakan kecerdasan sosial, namun kekuatan ini sebenarnya juga mencakup kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) dan kecerdasan personal (*personal intelligence*).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menggunakan informasi emosi dalam melakukan penalaran. Kecerdasan personal

mengacu pada ketepatan dalam memahami diri dan menilai diri, termasuk kemampuan untuk memahami motivasi, emosi dan dinamika internal. Sedangkan kecerdasan sosial berkaitan dengan hubungan individu dengan orang lain, seperti keintiman dan kepercayaan. Ketiga konsep tersebut saling melengkapi (Peterson & Seligman, 2004).

Menurut Seligman (2002) dalam memahami kekuatan ini jangan dicampuradukkan dengan sekedar sikap introspektif, berpikir dengan mempertimbangkan aspek psikologi, atau merenung. Kekuatan ini terwujud berupa pada tindakan sosial yang terampil. Aspek lain dari kekuatan ini adalah kemampuan menemukan tempat yang tepat bagi diri sendiri.

d. *Justice* (Keadilan)

Justice berkaitan dengan interaksi antara beberapa individu yang ada dalam kelompok dalam kelompok itu sendiri. Keadilan melandasi kehidupan yang sehat dalam suatu masyarakat. Menurut Susanto (2002) adil, berarti tidak memihak, tidak berat sebelah, berpihak pada yang benar, berpegang pada kebenaran.

Keadilan dilambangkan dan erat kaitannya dengan cerita raja Salomo, ketika ada dua perempuan yang merebutkan seorang bayi, Raja Salomo memerintahkan untuk memotong menjadi dua bayi tersebut, untuk mengetahui siapa ibu asli bayi tersebut, tentu saja ibu kandung bayi tersebut tidak tega dan lebih memilih berkorban memberikan

bayinya kepada yang dikasihinya. Di dalam *virtue* ini, terdapat tiga *character strength* (Peterson & Seligman, 2004) yaitu:

1) *Citizenship* (Keanggotaan dalam Kelompok)

Character strength ini mengacu pada kemampuan individu untuk bekerja keras sebagai anggota suatu kelompok, setia pada kelompok, dan melaksanakan kewajiban sebagai anggota kelompok. dengan kata lain, individu mengidentifikasi diri sebagai anggota kelompok. Individu menyadari kewajibannya, mengutamakan kepentingan atau tujuan kelompok daripada kepentingan atau tujuan pribadi, dan secara sukarela mau mengerjakan tugasnya sebagai anggota kelompok demi kesuksesan bersama.

2) *Fairness* (Keadilan dan Persamaan)

Individu dengan *character strength* ini akan memperlakukan orang lain secara sama, tidak membedakan dan tidak membiarkan perasaannya mempengaruhi pandangannya terhadap orang lain. Individu itu memberi setiap orang kesempatan yang sama untuk berusaha dan menerapkan sanksi yang sama pula sesuai dengan kesalahannya.

3) *Leadership* (Kepemimpinan)

Kepemimpinan mengarahkan individu untuk menjadi pemimpin yang baik, dapat mengorganisasikan aktivitas dalam kelompok dan memastikan bahwa segala sesuatu berjalan dengan baik. Selain itu, individu tersebut juga dapat menjadi sumber inspirasi bagi anggota

dalam kelompoknya, yang pada akhirnya dapat mendorong anggota kelompok untuk melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan dan menciptakan hubungan interpersonal serta moral yang baik pula.

Menurut Seligmen (2002) pemimpin yang simpatik pertama-tama haruslah seorang pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok terselesaikan, sambil menjaga hubungan baik di antara anggota kelompok. Pemimpin efektif menjadi pemimpin yang simpatik ketika menangani hubungan antar kelompok (*Intergrup*) “tanpa dengki kepada siapapun dengan kemurahan hati kepada semua, dengan keteguhan pada jalan yang benar”.

e. *Temperance* (Kesederhanaan)

Menurut Peterson & Seligman (2004) kekuatan karakter ini adalah salah satu karakter yang tenang, seseorang yang memiliki karakter ini sederhana menghindari sorotan dan membiarkan prestasi mereka yang berbicara, mereka mengakui kesalahan dan ketidaksempurnaan. Kesederhanaan sangatlah berbeda dengan kesopanan. Kesopanan lebih eksternal yaitu mengacu tidak hanya untuk gaya berperilaku tetapi juga tampilan fisik luar seperti satu set gaun dan sepatu yang indah untuk berpesta, buka *T-shirt* dan celana pendek.

Kerendahan hati lebih internal yaitu mengacu pada rasa orang itu sendiri bahwa individu tersebut bukan pusat alam semesta. Ciri-ciri kerendahan hati adalah presentasi diri dengan cara yang akurat tetapi, dengan cara yang mengalihkan perhatian dari diri dan ke orang lain

atau keadaan. karakterisasi terakhir ini membedakan kerendahan hati dan kesederhanaan dari kejujuran. Orang yang rendah hati atau sederhana adalah orang jujur dan otentik, tetapi otentik dan jujur bisa jadi atau tidak memiliki sifat rendah hati atau sederhana. Terdapat empat *Character strength* dalam *virtue* ini, yaitu:

1) *Forgiveness and Mercy* (Memaafkan)

Individu dengan *Character strength* ini menurut Peterson & Seligman (2004) mampu memaafkan orang lain yang melakukan kesalahan atau bersikap buruk padanya. Individu tersebut dapat melupakan pengalaman buruk di masa lalunya tanpa paksaan dari orang lain.

Upaya memberi kesempatan terhadap kesalahan yang dilakukan dan tidak berusaha untuk balas dendam. konsisten bersikap biarlah berlalu, tidak karena sikap dan sifat-sifat seperti rasa takut, malu, rasa bersalah, atau permisif dan bukan karena insentif eksternal (suap atau kerusakan yang diberikan dalam bentuk fisik) atau ancaman (perintah penahanan) tapi dari kekuatan positif dari karakter pengampunan dan belas kasihan.

Pemberian maaf menimbulkan sejumlah perubahan bermanfaat pada seseorang yang telah diganggu atau disakiti oleh orang lain. Ketika orang memaafkan, motivasi dasar atau tendensi tindakannya terhadap pelaku menjadi lebih positif (mulia, baik hati, atau murah hati) dan kurang negatif (menaruh dendam atau menghindar), Satu

satunya kekuatan yang dapat menghentikan arus ingatan terhadap rasa sakit adalah memaafkan (Hannah, 1897 dalam Smedes, 1991). Menurut (Smedes, 1991) tindakan memberikan maaf berlangsung melalui empat tahap, jika keempat tahap itu dapat dilalui dengan baik, maka kita akan mencapai titik puncak rekonsiliasi, tahap pertama adalah merasa disakiti, kemudian merasa benci, lalu penyembuhan dan yang terakhir adalah tercapainya damai, rujuk kembali.

2) *Humility and Modesty* (Kerendahan Hati)

Character strength ini menurut Peterson & Seligman (2004) menekankan pada kerendahan hati. Dalam hal ini, individu tidak menyombongkan keberhasilannya. Kerendahan hati juga mampu membuat seseorang melihat kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya.

Modesty berbeda dengan *humility*. *Modesty* lebih bersifat eksternal, yang artinya bersifat sederhana secara perilaku maupun penampilan. Sedangkan *humility* bersifat internal, yaitu kecenderungan individu yang merasa dirinya bukanlah pusat dari dunia.

3) *Prudence* (Kebijaksanaan)/Hati-hati

Character strength ini merupakan suatu bentuk manajemen diri yang membantu individu meraih tujuan jangka panjangnya. Individu akan bertindak hati-hati dalam memilih, tidak mengatakan atau melakukan sesuatu yang tidak bertanggung jawab dan tidak

mementingkan kesenangan sesaat, dengan kata lain, individu akan berpikir dan memiliki perhatian penuh pada masa depan serta menetapkan tujuan jangka panjang dan membuat perencanaan yang matang (Peterson & Seligman, 2004).

4) *Self Regulation* (Regulasi Diri)

Individu dengan *Character strength* ini mampu menahan diri, emosi, nafsu, serta dorongan-dorongan lain dalam dirinya. Saat berhadapan dengan peristiwa yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, individu mampu meregulasi emosinya dan mengobati sendiri perasaan-perasaan negatifnya. Dengan kata lain, Individu dapat mengatur apa yang dirasakan dan dilakukannya agar sesuai dengan situasi dan pandangan moral masyarakat (Peterson & Seligman, 2004)

f. *Transcendence* (Transendensi)

Virtue ini berkaitan dengan hubungan antara individu dan alam semesta, kekuatan emosi yang menjangkau keluar diri untuk menghubungkan individu dengan sesuatu yang lebih besar serta bagaimana individu memberi makna pada kehidupan. Bahwa setiap memungkinkan individu untuk menempa hubungan dengan alam semesta yang lebih besar dan sehingga memberikan makna bagi kehidupan mereka. Menurut Peterson & Seligman (2004) *Virtue* ini meliputi lima *character strength*, yaitu:

1) *Appreciation of Beauty and Excellent* (Apresiasi terhadap Keindahan dan Kesempurnaan)

Character strength ini membuat individu mampu menyadari dan memberikan apresiasi atas keindahan dan kesempurnaan. Ini adalah kebajikan transendensi karena menghubungkan orang-orang yang memilikinya untuk sesuatu yang lebih besar dari sendiri, apakah itu seni yang indah atau musik, kinerja atletik terampil, keagungan alam, atau kecemerlangan moral orang lain. Orang dengan kekuatan ini memiliki penghargaan yang mendalam. Mereka mungkin dapat berbicara panjang lebar tentang objek yang mereka apresiasi, *Virtue* mendefinisikan kekuatan karakter ini sebagai pengalaman emosional kagum atau heran bila di hadapan kecantikan atau keunggulan (Peterson & Seligman, 2004).

2) *Gratitude* (Bersyukur)

Bersyukur adalah rasa terima kasih sebagai respon terhadap suatu pemberian. Individu dengan *Character strength* ini dapat menyadari dan bersyukur atas segala hal yang telah terjadi dalam hidupnya, serta selalu menyempatkan waktu untuk mengucapkan rasa syukur. Bersyukur adalah sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain, sebagai sebuah emosi. Kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terimakasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri. Bersyukur ditujukan untuk sumber impersonal atau non manusia (Tuhan, binatang) tetapi tidak dapat ditujukan pada diri sendiri (Seligman, 2002)

3) *Hope* (Harapan)

Character strength ini berkaitan dengan bagaimana individu memandang masa depannya. Individu berpikir mengenai masa depan, mengharapkan hasil yang terbaik di masa yang akan datang dan merasa percaya diri terhadap hasil dan tujuan, dengan kata lain, perwujudan dari *Character strength* ini adalah munculnya rasa optimis. *Strength of Character* ini juga mendorong individu untuk berusaha mencapai harapannya.

Lionel (1979) dalam Peterson & Seligman (2004) membedakan antara apa yang disebut sedikit optimisme dan optimis besar, Sedikit optimis berkaitan dengan harapan tertentu tentang hasil positif: contoh “Aku akan menemukan tempat yang nyaman malam ini” sedangkan optimis besar mengacu jelas pada harapan kurang spesifik, contoh “Bangsa kita adalah di ambang sesuatu yang besar”. Besar atau kecilnya sebuah optimis keduanya termasuk dalam kriteria kekuatan karakter ini.

Harapan berkaitan dengan bagaimana seseorang memajemen target atau keinginan serta beradaptasi dengan tantangan dalam hidupnya, harapan berkontribusi terhadap kebermaknaan dan umur panjang, dan untuk alasan ini harapan dalam konteks psikologi positif dimasukkan dalam salah satu *Character strength* (Danner, 2001: Kashdan, 2002 dalam Efklides & Moraitou, 2013)

4) *Humor* (Humor)

Character strength ini membuat individu dapat membawa keceriaan dan senyuman pada orang-orang di sekitarnya. Individu senang tertawa, bergurau, membuat lelucon, ataupun menghibur orang lain. Secara keseluruhan, humor dapat diartikan sebagai pikiran yang menyenangkan, pandangan yang membahagiakan yang memungkinkan individu untuk melihat sisi positif dari suatu hal (Peterson & Seligman, 2004).

5) *Spirituality* (Spiritualitas)

Spiritualitas menurut Peterson & Seligman (2004) membuat individu memiliki kepercayaan tentang adanya sesuatu yang lebih besar dari alam semesta ini. Hal ini sering digambarkan sebagai Tuhan. Individu mampu menempatkan dirinya menjadi bagian dari alam semesta. Individu menyadari makna hidupnya dan mengetahui apa yang harus dilakukannya untuk mencapai hal tersebut. Perwujudan dari *Character strength* ini adalah berpegang teguh pada nilai moral tertentu dan selalu ingin melakukan kebaikan bagi orang lain.

Beberapa ahli lain yakni Peterson & Seligman, (2004); Park & Peterson 2006b, Flavell, 1979; O, Neil dan Brown, 1997 dalam novella (2015) menyebutkan ada beberapa dimensi *character strength*:

a. *Intellectual strengths*

Intellectual strengths dipahami sebagai kemampuan kognitif yang dimiliki individu terhadap suatu keahlian, kemahiran dalam

penggunaan pengetahuan yang menjadi landasan dalam proses mencapai kehidupan yang baik (Park & Peterson, 2006b). terdapat empat indicator *character strength* yang menampilkan *intellectual strengths*, yaitu:

- 1) *Curiosity: (interest, openness to experience)* yaitu menyukai seluruh pengalaman; mencari semua topik dan pokok persoalan yang sangat menarik; menggali dan menemukan banyak hal.
- 2) *Love of learning:* menguasai berbagai keterampilan baru; menguasai topik-topik ilmu pengetahuan baik formal maupun informal.
- 3) *Appreciation of beauty and excellence:* Menyadari dan menghargai keindahan, kesempurnaan dan kinerja di dalam seluruh aspek kehidupan, mulai dari alam, seni, sains matematika hingga pengalaman sehari-hari.
- 4) *Creativity:* cara berfikir yang produktif dan baru, termasuk pencapaian artistic.

b. *Leadership strengths*

Leadership strengths yaitu kemampuan memperlakukan, mempengaruhi, mengarahkan dan memotivasi orang lain atau kelompok untuk mencapai kesuksesan. Orang yang memiliki sifat kepemimpinan merasa nyaman dalam mengatur aktifitas dirinya maupun orang lain dalam suatu system yang terintegrasi (Park & Peterson, 2006b). terdapat lima indikator *character strength* yang menampilkan *leadership strengths*, yaitu:

- 1) *Leadership*: mendorong orang dalam kelompok untuk bekerja sekaligus menjaga hubungan baik dengan anggota kelompok.
- 2) *Humor*: senang membuat orang lain tersenyum, membuat gurauan
- 3) *Perspective*: mampu memberi saran; memiliki cara pandang yang luas dan dapat diterima oleh orang lain.
- 4) *Social intelligence*: sensitive terhadap motif dan perasaan orang lain dan diri sendiri; dapat menyesuaikan diri dengan pada situasi yang berbeda; mengetahui cara menggerakkan orang lain.
- 5) *Bravery*: tidak takut pada ancaman, tantangan, atau rasa sakit; berani mengungkapkan keinginan walaupun ada lawan; berani tampil beda walaupun ada lawan; berani tampil beda walaupun tidak populer.

c. *Other-directed strengths*

Other-directed strengths, yaitu sebagai sifat positif yang berwujud kemampuan hubungan interpersonal dan kemampuan untuk memperhatikan hak-hak dan kewajiban individu dalam kehidupan komunitas (Park & Paterson, 2006b). terdapat lima indikator *character strength* yang menampilkan *other-directed strengths*, yaitu:

- 1) *Modesty (humility)*: membiarkan prestasi yang berbicara; tidak mencari perhatian; tidak menganggap diri lebih special dari orang lain.
- 2) *Forgiveness and mercy*: memaafkan orang lain yang berbuat salah; memberi kesempatan pada orang lain; tidak mendendam.

- 3) *Kindness*: melakukan kebaikan terhadap orang lain; menolong orang lain; menjaga orang lain.
- 4) *Fairness*: memperlakukan setiap orang secara adil; tidak membiarkan perasaan *subjective* mempengaruhi keputusan yang menyangkut orang lain; memberikan kesempatan yang sama pada setiap orang.
- 5) *Teamwork (loyalty)*: dapat bekerjasama dengan baik dalam satu kelompok; setia pada kelompok; berbagi dengan kelompok.

d. *Temperance strengths*

Temperance strengths yaitu kemampuan untuk menahan diri dan tidak melakukan sesuatu yang dianggap berlebihan (Peterson & Seligman, 2004). Terdapat lima indikator *character strength* yang menampilkan *temperance strengths*, yaitu:

- 1) *Prudence*: berhati-hati dengan Keputusan yang dibuat; tidak mengambil resiko yang tidak semestinya; tidak melakukan sesuatu yang tidak bertanggungjawab.
- 2) *Self-regulation*: mengatur perasaan dan tingkah laku; disiplin; mengontrol emosi.
- 3) *Preverence*: menyelesaikan pekerjaan yang sudah dimulai; tekun menjalankan kegiatan walaupun terdapat hambatan; focus pada tujuan yang ingin dicapai; senang dalam menyelesaikan tugas.
- 4) *Open mindedness*: berfikir dari segala sudut pandang; berhati-hati dalam mengambil Kesimpulan; mempertimbangkan semua

bukti/kemungkinan dengan adil; mampu mengubah pikiran pada bukti yang nyata.

- 5) *Honesty (integrity)*: menyampaikan kebenaran yang menampilkan diri sendiri apa adanya; bertanggungjawab terhadap perasaan dan tingkah laku.

e. *Transcendence strength*

Transcendence strength merupakan *character strength* yang dikemukakan oleh Paterson dan Seligman (2004), *character strength* ini berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan kekuatan semesta yang lebih luas dalam memaknai kehidupan individu tersebut. Terdapat lima indikator *character strength* yang menggambarkan *transcendence*, yaitu:

- 1) *Religiousness (spirituality)*: memiliki keyakinan yang koheren tentang kehendak yang lebih tinggi dan makna dari alam semesta; memiliki keyakinan mengenai makna kehidupan yang membentuk tingkah laku dan memberikan kenyamanan.
- 2) *Zest (vitality, enthusiasm)*: penuh suka cita; melakukan sesuatu hingga selesai, menjalani hidup seolah sedang berpetualang; penuh semangat/ aktif.
- 3) *Gratitude*: menyadari dan berterima kasih atas hal-hal baik yang terjadi; menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa bersyukur.
- 4) *Love*: menghargai hubungan dengan orang lain; saling berbagi dan memperhatikan; dekat dengan orang lain.

5) *Hope (optimisme)*: mengharapkan yang terbaik untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya; meyakini bahwa nasib bisa berubah dan masa depan yang baik bisa dicapai.

f. *Metacognitive strengths*

Metacognitive strengths sebagai proses dimana seseorang berfikir tentang membangun strategi untuk memecahkan masalah sebagai dasar dalam memutuskan masalah (Flavell, 1979; O, Neil dan Brown, 1997). Terdapat dua indikator *character strength* yang menggambarkan *metacognitive strength*, yaitu:

- 1) *Strategy*: memiliki gaya belajar yang efisien dan efektif; mengetahui kelemahan diri dan mampu mengatasinya.
- 2) *Goal*: Menyusun aktivitas untuk mencapai tujuan; mengetahui tujuan yang hendak dicapai.

Pengetahuan metakognitif memiliki banyak kesamaan dengan pengetahuan kognitif. Terdapat beberapa kekuatan yang menggambarkan *metacognitive strength* diantaranya target dan strategi (Flavell, 1979; O'Neil dan Brown, 1997, dalam Novella 2015).

Pada penelitian ini, dimensi yang mempengaruhi *character strength* seseorang diantaranya adalah kecenderungan *intellectual strength*, *leadership strength*, *other direct strength*, *temperance strength*, *transcendence strength* dan *metacognitive strength* yang menjadi kekuatan bagi seseorang untuk memberikan dampak *subjective well being*.

2.1.2.3 Pengukuran *Character Strength*

Ada beberapa metode yang digunakan untuk melakukan pengukuran *character strengths*, diantaranya adalah:

a. *Value in Action Inventory of Strength (VIA-IS)*

Value in Action Inventory of Strength (VIA-IS) dikembangkan oleh Peterson dan Seligman (2004) sebagai alat ukur untuk karakter baik dalam enam *virtue* yang bersifat universal dan dikembangkan dalam 24 *character strength* yakni *virtue (1) Wisdom and knowledge (Creativity, Curiosity, Open-mindedness, Love of learning, Perspective) (2) Courage (Bravery, Perseverance, Honesty, Zest) (3) Humanity (Love, Kindness, Social intelligence) (4) Justice (Teamwork, Fairness, Leadership) (5) Temperance (Forgiveness, Modesty, Prudence, Self-regulation. (6) Transcendence (Appreciation of beauty and excellence, Gratitude Hope Humor, Religiousness)*. VIA-IS ada 96 item untuk mengukur klasifikasi karakter baik.

b. *Value in Action Inventory Strength of Youth (VIA-Youth)*

Values in Action Inventory Strength of Youth (VIA-Youth) dikembangkan oleh Park dan Peterson (2006b), Ruch (2013), Flavell (1979) dalam Novella (2015) menulis sebuah analog instrumen untuk menilai beberapa karakter baik yang ada dalam lima *virtue* dan dikembangkan dalam 24 *character strengths* yaitu *(1) intellectual strengths (curiosity, love of learning, appreciation of beauty and excellence. and creativity). (2) leadership strengths (leadership, humor, perspective, social intelligence, and bravery); (3) other-*

directed strengths (modesty, forgiveness, kindness, fairness, and teamwork); (4) temperance strengths (prudence, self-regulation, perseverance, open mindedness, and honesty); (5) transcendence strengths (religiousness, zest, gratitude, love, and hope); and (6) metacognitive strength (strategy and goal)

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Values in Action Inventory Strength of Youth (VIA-Youth)* yang diadaptasi dan dikembangkan lagi untuk mengukur kekuatan *metacognitive* Flavel, 1979 dalam menyusun strategi dan target yang hendak dicapai, sehingga dalam alat ukur ini dimensi yang diukur adalah VIA Youth yaitu (1) *Intellectual strengths* (2). *Leadership strengths* (3) *Other-directed strengths* (4) *Temperance strengths* (5) *Transcendence strengths* dan (6) *Metacognitive strengths*. Alat ukur ini berbentuk *self report* dimana seseorang mempersepsikan dirinya sendiri sesuai dengan *Character Strengths* dirinya dengan menggunakan skala Likert.

2.1.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Character Strength*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan karakter dapat dibagi menjadi beberapa kategori, termasuk faktor individu, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup. Berikut adalah penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan karakter:

1. Faktor Individu

Genetika: Penelitian menunjukkan bahwa beberapa kekuatan karakter dapat memiliki komponen genetik. Individu mungkin mewarisi

predisposisi untuk sifat-sifat tertentu seperti empati atau ketahanan (Archer & McDonald, 2003).

Kepribadian: Teori kepribadian seperti *Big Five* menunjukkan bahwa sifat-sifat seperti keterbukaan, kesadaran, dan ekstroversi dapat mempengaruhi pengembangan kekuatan karakter (McCrae & Costa, 1997).

2. Lingkungan Sosial

Pengaruh Keluarga: Keluarga berperan penting dalam membentuk karakter anak. Pola asuh yang positif dan dukungan emosional dari orang tua dapat meningkatkan pengembangan kekuatan karakter (Grusec & Hastings, 2007).

Teman Sebaya dan Komunitas: Interaksi dengan teman sebaya dan komunitas juga mempengaruhi perkembangan karakter. Dukungan sosial dan norma yang positif dapat memperkuat kekuatan karakter individu (Brown & Larson, 2009).

3. Pengalaman Hidup

Pengalaman Negatif: Menghadapi kesulitan atau tantangan dalam hidup, seperti kehilangan atau trauma, dapat memperkuat karakter dengan meningkatkan ketahanan dan empati (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Pendidikan dan Pembinaan: Program pendidikan dan pembinaan yang berfokus pada pengembangan karakter dapat meningkatkan kesadaran dan penerapan kekuatan karakter dalam kehidupan sehari-hari (Lickona, 1991).

Jadi, kekuatan karakter adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor individu, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup. Genetika dan kepribadian memberikan dasar bagi pengembangan karakter, sementara dukungan keluarga

dan lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk sifat-sifat positif. Pengalaman hidup, baik positif maupun negatif, juga dapat mempengaruhi kekuatan karakter secara signifikan. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk pengembangan karakter yang kuat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat.

2.1.3 Pembinaan Mental

2.1.3.1 Pengertian Pembinaan Mental

a. Pengertian Mental

Mental diartikan sebagai “suatu hal yang berkenaan dengan jiwa, watak, otak, batin, dan sebagainya. Mental juga merupakan hal-hal yang berada dalam diri seseorang atau individu yang terkait dengan psikis atau kejiwaan yang dapat mendorong terjadinya tingkah laku dan membentuk kepribadian, begitu juga sebaliknya mental yang sehat akan melahirkan tingkah laku maupun kepribadian yang sehat pula.

b. Pengertian Pembinaan

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang berarti proses, cara membina, pembaharuan, penyempurnaan, usaha dan tindakan, tindakan yang dilakukan berdaya guna, dan berhasil untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan lebih menekankan perkembangan manusia pada segi praktis berupa pengembangan sikap mental, pengetahuan dan kecakapan. Sejalan dengan itu, pembinaan berarti mengembangkan fitrah anak agar kebaikan yang masih berupa potensi dapat terpelihara dan ditingkatkan melalui pengetahuan dan penghayatan

sehingga melahirkan keyakinan dan diimplementasikan dalam perbuatan sehari-hari (Sitorus, 2019).

Sitorus (2019) menjelaskan bahwa pembinaan hampir sama dengan bimbingan. Bimbingan diartikan sebagai memajukan, memberi jalan, atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini dan masa mendatang. Makna lain yang hampir senada dengan pembinaan adalah pendidikan. Dalam pengertian pendidikan dapat dipahami bahwa esensi pendidikan adalah pengalihan (transmisi) kebudayaan (ilmu pengetahuan, teknologi, ide-ide, etika dan nilai-nilai spiritual serta estetika) dari generasi yang lebih tua kepada generasi yang lebih muda dalam setiap masyarakat atau bangsa.

Proses transmisi ini diharapkan mampu untuk menjadi nilai hidup dalam mempersiapkan sumber daya manusia (*human resources*) generasi berikutnya untuk menghadapi perubahan era baru. Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian pendapat di atas tentang pembinaan, yaitu membina, membimbing dan mengarahkan seseorang terhadap sesuatu yang lebih baik.

c. Pengertian Pembinaan Mental

Pembinaan mental adalah suatu tindakan, proses, hasil, atau pernyataan menjadi lebih baik. Pembinaan menunjukkan adanya kemajuan, peningkatan, perubahan, evolusi atau berbagai kemungkinan, berkembang, atau peningkatan atas sesuatu. Pengertian di atas mengandung dua hal, yaitu pertama, bahwa pembinaan itu sendiri bisa berupa tindakan, proses, atau pernyataan dari suatu tujuan, kedua, pembinaan bisa menunjukkan kepada perbaikan atas sesuatu (Soleh, 2020).

Pembinaan mental (kejiwaan) merupakan salah satu konsentrasi dari pembentukan kesehatan, di samping pembinaan fisik (Sumarni, 2020). Oleh karena itu, mental atau psikis yang baik akan selalu menjadi perhatian dari kebijakan-kebijakan pemerintah. Dalam konteks radikalisme, mental atau psikis yang baik, akan membuat individu tidak gampang tergoda dengan ajakan yang bersifat radikal, meskipun basisnya adalah agama atau keyakinan.

Intervensi pemerintah dan pemangku kepentingan lainnya, dalam menguatkan fisik, mental, maupun kemampuan bersosial seseorang, adalah poin penting dalam menjaga kehidupan masyarakat yang berkualitas (Maliki, 2020). Jadi, dapat disimpulkan bahwa pembinaan mental merupakan proses pembentukan pribadi seseorang untuk menjadi lebih baik dan membuat individu untuk tidak mudah menerima ajakan negatif dari orang lain.

2.1.3.2 Komponen Pembinaan Mental

Pembinaan mental dapat dicermati melalui keterkaitan fungsional antar tiga komponen, yaitu pembinaan mental rohani, pembinaan mental ideologi, dan pembinaan mental tradisi kejuangan (Sari, 2018). Nilai-nilai yang terkandung dalam komponen tersebut diinternalisasikan melalui berbagai jalur pembinaan yang pada gilirannya membentuk watak dan kepribadian dalam kualitas prajurit dan keluarga prajurit (Mabes TNI, 2008). Adapun penjelasannya masing-masing sebagai berikut:

a. Pembinaan mental rohani (Binroh)

Pembinaan mental rohani adalah pembinaan dalam rangka membentuk, memelihara, dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan

kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan agama yang dianut oleh masing-masing prajurit untuk memelihara dan mempertinggi etika, moral, dan budi pekerti sehingga mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik agama maupun sapta marga sebagai pedoman hidup prajurit TNI sejati.

Pembinaan mental rohani dapat dilakukan terus menerus, secara bertahap, berlanjut, dan berkesinambungan oleh Perwira Rohani (Paroh) atau Perwira Pembinaan mental. Adapun materi pembinaan mental rohani harus mencerminkan serangkaian kaidah dan nilai-nilai yang berisikan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, beserta aneka implikasinya dalam kehidupan sosial maupun pribadi prajurit (Mabes TNI, 2008). Pembinaan ini bersumber dari pokok-pokok materi sebagai berikut:

- 1) Ajaran agama (Islam, Kristen Protestan, Katolik, Hindu dan Budha).
 - 2) Peranan agama dalam kehidupan keprajuritan.
 - 3) Tri kerukunan umat beragama
- b. Pembinaan Mental Ideologi (Pembinaan mentalid)

Ideologi adalah kumpulan ide atau gagasan. Kata ideologi sendiri diciptakan oleh Destutt de Tracy pada akhir abad ke-18. Ideologi dapat dianggap sebagai visi yang komprehensif sebagai cara memandang segala sesuatu secara umum dan beberapa arah filosofis, atau sekelompok ide yang diajukan kelas dominan pada seluruh anggota masyarakat.

Dalam konteks pembinaan mental TNI, pembinaan mental ideologi adalah peningkatan kesadaran prajurit sebagai warga negara Indonesia yang membela, mengamankan dan mengamalkan Pancasila sebagai ideologi negara yang dalam sapta marga sebagai pedoman hidup prajurit. Adapun materi pokok pembinaan mental ideologi harus mencerminkan serangkaian kaidah dan nilai-nilai yang berisikan cara pandang bangsa Indonesia dalam hidup bernegara, beserta aneka implikasinya dalam kehidupan sosial maupun pribadi prajurit (Mabes TNI, 2008). Pembinaan mental ideologi tersebut bersumber dari materi sebagai berikut:

- 1) Pancasila
 - 2) Undang-Undang Dasar 1945
 - 3) Garis-Garis Besar Haluan Negara
 - 4) Pegangan normatif kehidupan berbangsa dan bernegara
 - 5) Wawasan nusantara dan ketahanan nasional
- c. Pembinaan Mental Tradisi Kejuangan (Bintra Juang)

Pembinaan ini adalah peningkatan motivasi juang prajurit dapat diupayakan melalui penanaman tradisi kejuangan dalam kehidupan agar prajurit bersifat patriotik ksatria sebagai bhayangkari negara dan bangsa. Materi pokok pembinaan mental kejuangan mencerminkan serangkaian kaidah dan nilai-nilai yang berisikan konsekuensi dari komitmen kesejarahan dalam memperjuangkan terwujudnya cita-cita kemerdekaan bangsa Indonesia melalui jalur pengabdian prajurit (Mabes TNI, 2008). Pembinaan ini bersumber dari materi:

- 1) Nilai-nilai sejarah perjuangan bangsa
- 2) Nilai-nilai sejarah perjuangan TNI
- 3) Sapta marga, sumpah prajurit, dan 8 wajib TNI
- 4) Doktrin perjuangan TNI Catur Dharma Eka Karma.

2.1.3.3 Manfaat dan Tujuan Pembinaan Mental

Adapun manfaat dari pembinaan mental adalah terbentuknya kualitas mental keprajuritan dan keluarga prajurit yang sesuai dengan nilai-nilai sapta marga yang kemudian diharapkan untuk dapat menjadi panutan dan pendorong pembentukan watak dan kepribadian bangsa Indonesia (Seksoal, 2018).

Dengan demikian tujuan dari pembinaan mental (Sancoko, 2023), adalah:

- 1) Membimbing dan meningkatkan ilmu agama Islam, kesadaran beragama, serta kehidupan keagamaan bagi prajurit yang beragama Islam,
- 2) Membina, memelihara dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT SWT, mempertinggi akhlak/budi pekerti luhur bagi prajurit beserta keluarganya berdasarkan agama Islam,
- 3) Memberikan bimbingan pernikahan dan rumah tangga sakinah, penyelesaian cerai dan rujuk, bimbingan haji dan umrah serta zakat, infak dan sodaqoh maupun sosial keagamaan serta amal ibadah lainnya bagi prajurit beserta keluarganya, dan
- 4) Mewujudkan profil prajurit dengan standar keimanan yang sesuai dengan ajaran agama masing-masing tanpa meninggalkan karakter kemiliterannya, sehingga tingkat *soft skill* prajurit menjadi bagus.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa manfaat pembinaan mental adalah menghasilkan profil prajurit dan keluarganya dengan tingkat kepribadian yang tinggi sesuai dengan tuntunan agama, mempunyai kesadaran budi pekerti yang baik, mempunyai jiwa religi (keagamaan yang kuat), sikap toleransi beragama dan bermasyarakat yang berlandaskan doktrin militer, antara lain menempatkan keutuhan bangsa sebagai hal yang utama dan menghindari dan menjauhi sikap yang cenderung SARA (Suku Agama Ras dan Antar golongan) yang ada di negara kita.

2.2 Kerangka Konsep

2.2.1 Perbedaan *Subjective Well Being* ditinjau dari Pembinaan Mental

Menurut Nufiar (2021), pembinaan mental bagi seseorang sangat penting, karena dengan pembinaan seseorang akan mengetahui tentang yang baik dan buruk, tentang sikap benar dan salah, sehingga akhir menjadi kebiasaan dan bertujuan untuk membina akhlak budi pekerti yang baik bagi setiap manusia. Hal ini selaras juga dengan hasil dari penelitian Sahara (2021) diketahui bahwa pembinaan mental untuk meningkatkan kestabilan emosi ditempuh melalui 3 aspek pembinaan mental, yaitu pembinaan mental rohani Islam (Bimrohis), pembinaan mental ideologi kebangsaan (Pembinaan mentalid), dan pembinaan mental tradisi kejuangan (Bintra Juang).

Ketiga aspek pembinaan mental tersebut di internalisasikan melalui jalur pembinaan mental dalam meningkatkan kestabilan emosi yang membentuk watak dan kepribadian seseorang, sehingga dapat memiliki mental yang sehat dan kuat dalam meningkatkan kestabilan emosinya. Diener (2009) mengatakan bahwa

seseorang disebut bahagia apabila memiliki kepuasan dalam hidupnya secara keseluruhan dan mengalami banyak emosi positif dan sedikit atau tidak mengalami emosi negatif.

Lebih lanjut, Diener (2009) menyatakan *subjective well-being* melibatkan evaluasi pada dua komponen, yaitu kognitif dan afektif. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta evaluasi afektif berupa tingginya afek positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*). Para peneliti bersepakat bahwa kebahagiaan penting bagi individu sebab individu yang mempunyai *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih memiliki motivasi (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009).

Jadi, dengan adanya pembinaan mental tersebut dapat membentuk kepribadian seseorang untuk lebih baik. Topik penting dalam pembinaan mental adalah keterkaitan antara rasa Syukur dan kebahagiaan seseorang. Rasa Syukur yaitu bentuk emosi atau perasaan, yang dengan demikian berkembang menjadi sikap, moral yang baik, kebahagiaan, kepribadian dan kemudian mengarah pada pengaruh individu untuk merespon atau bereaksi terhadap situasi tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya pembinaan mental inilah individu dapat membantu mengatasi situasi dan kondisi apapun dalam hidup mereka dan *subjective well being* merupakan implikasi dari dimensi kehidupan melalui pembinaan mental. Sehingga dapat dianalisa bahwa istri prajurit yang mengikuti pembinaan mental memiliki *subjective well being* lebih tinggi dibanding istri prajurit yang tidak mengikuti pembinaan mental.

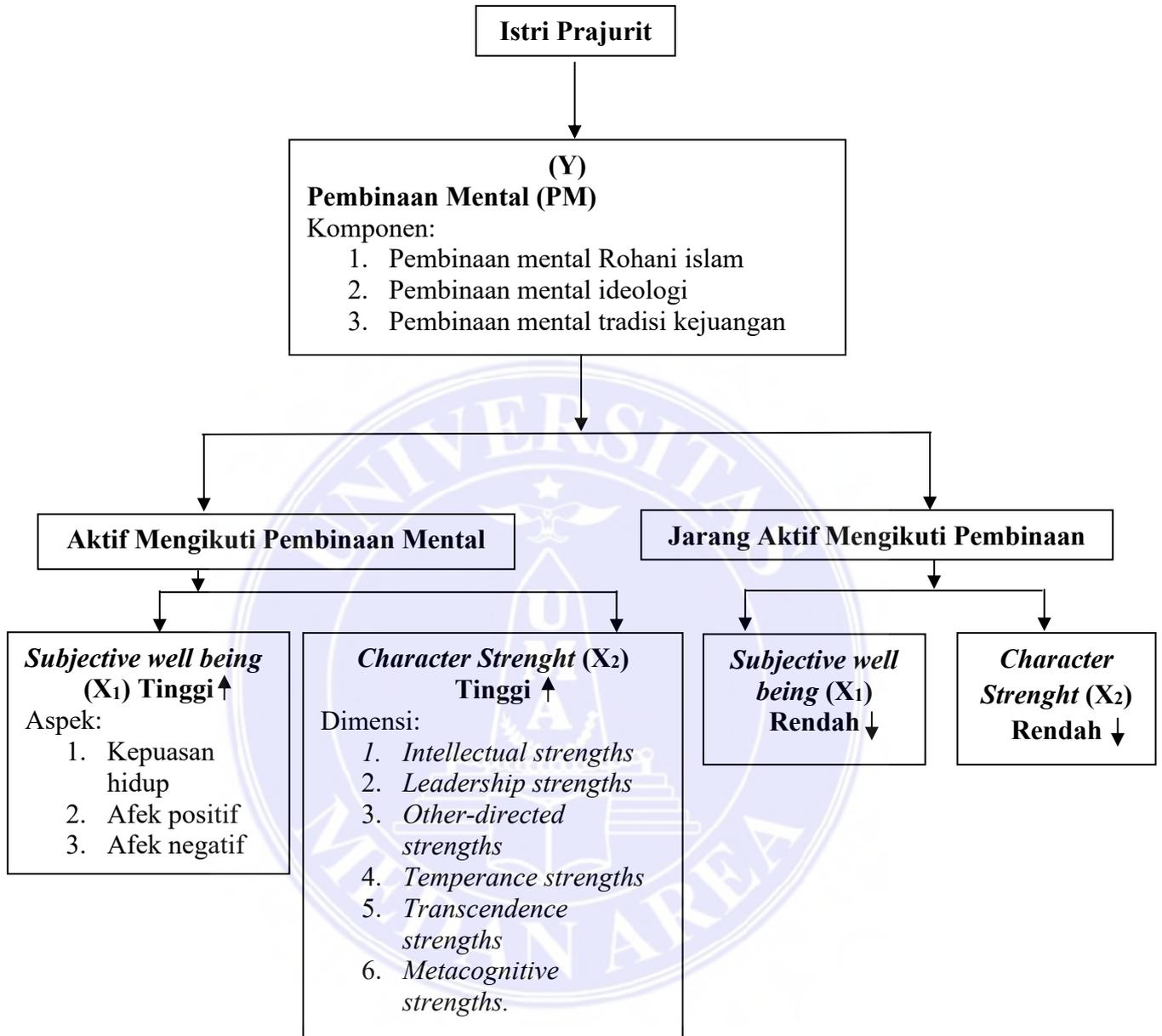
2.2.2 Perbedaan *Character Strength* ditinjau dari Pembinaan Mental

Terlepas dari setiap kesulitan yang dihadapi peranan istri sangat penting dalam menentukan keberhasilan suami. Seorang istri tentara kebanyakan sudah siap menghadapi setiap konsekuensi dari penugasan bahkan kemungkinan terburuk sekalipun, karena mereka terbukti dapat bertahan dalam situasi yang sangat sulit (Admunadi, 2019).

Dalam bertahan menghadapi situasi tersebut, seorang istri harus memiliki penguatan karakter. Penguatan karakter ini dapat dilakukan melalui pembinaan mental. Ketika istri prajurit memiliki mental yang baik sekalipun tidak bisa bebas dari kecemasan, maka akan masih sanggup menghadapi permasalahan yang dihadapinya, dan mampu menyesuaikan diri dengan permasalahan yang ada dalam diri sendiri. Begitu juga sebaliknya ketika seorang istri prajurit memiliki gejala hingga mental yang tidak sehat tentu dapat mengganggu dirinya sendiri dan orang lain (Laswaniyah, 2021).

Jadi dapat disimpulkan bahwa pembinaan mental ini membawa dampak positif terutama dalam penguatan karakter. Implikasi dari adanya pembinaan mental ini juga dapat dilihat dari tumbuh kembangnya jiwa religius khususnya pada prajurit dan keluarganya. Ini dibuktikan dengan ketaatan para prajurit dalam beribadah di tengah kesibukan latihan dan tugas mereka. Selain itu dengan jiwa kereligiusan ini, menciptakan mental beragama anggota TNI menjadi lebih baik dan saling menghormati serta menghargai para prajurit lainnya yang berbeda keyakinan (Laswaniyah, 2021). Sehingga istri prajurit yang mengikuti pembinaan mental memiliki *character strength* lebih tinggi dibanding yang tidak mengikuti pembinaan mental.

2.3 Kerangka Konsep



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei-September 2024. Penelitian ini dilakukan di Kawasan Komando Daerah Militer I Bukit Barisan/Kodam I Bukit Barisan atau yang sering dikenal sebagai Kodam I/BB yang beralamat di Jl. Gatot Subroto No.Km. 7, RW.5, Cinta Damai, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

Pemilihan lokasi sebagai tempat penelitian ini dilakukan secara sengaja dan adanya keterkaitan masalah yang hendak diteliti diharapkan nantinya mendapat hasil yang sesuai dengan judul yang diajukan peneliti. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara dan penyebaran kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden. Penyebaran kuesioner dibagikan kepada istri prajurit TNI-AD di Kodam I/BB Medan yang sesuai kriteria penelitian ini.

3.2 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menekankan pada analisis data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah menggunakan analisis statistika. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparatif, di mana menurut Sugiyono (2013) penelitian komparatif bertujuan untuk membandingkan keadaan satu variabel atau

lebih pada dua atau lebih kelompok data yang berbeda. Variabel tergantung yang dibandingkan pada penelitian ini adalah *subjective well-being* dan *character strength* pada penelitian kelompok istri yang aktif mengikuti pembinaan mental dan kelompok istri prajurit yang jarang aktif mengikuti pembinaan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel bebas yaitu *subjective well being* (X_1) dan *character strength* (X_2) dengan variabel terikat yaitu pembinaan mental (Y) di Kodam I Bukit Barisan Medan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah istri prajurit TNI AD yang berada di lingkungan Kodam I Bukit Barisan Medan. Jumlah istri prajurit yang menjadi populasi dalam penelitian ini disamarkan karena merupakan bagian dari rahasia negara dan tidak boleh dipublikasikan.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Sugiono, 2013).

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* karena populasi tidak diketahui jumlah anggotanya, dan dengan *purposive sampling* sebagai teknik penentuan sampelnya. *Purposive sampling* yakni teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan beberapa hal tertentu, sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti Sugiyono (2013).

Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini, yaitu:

- a) istri prajurit yang berada dalam naungan satuan Kodam I//Bukit Barisan;
- b) istri prajurit yang aktif mengikuti pembinaan mental dan jarang mengikuti pembinaan mental.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode kuesioner yang disajikan dalam formulir yang dibagikan langsung dilapangan. Kuesioner adalah daftar pernyataan tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya yang akan dijawab oleh responden. Pengumpulan data dilakukan melalui alat ukur berupa skala *likert*.

Menurut (Sugiyono, 2013) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Untuk setiap pernyataan responden harus mendukung sebuah pernyataan untuk dipilih. Dengan skala *likert* responden memilih jawaban dari variabel yang dipecah menjadi indikator variabel, masing-masing variabel indikator memiliki instrument yang dijadikan tolak ukur dalam sebuah pertanyaan atau pernyataan.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut dibuat dalam bentuk angket yang dibagikan langsung oleh peneliti kepada responden.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *subjective well being* adalah dengan menggunakan skala berpedoman pada skala Guttman. Skala Guttman dalam penelitian ini berisi pernyataan-pernyataan yang berdasarkan *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* merupakan pernyataan yang mendukung variabel yang akan diukur sedangkan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung variabel yang akan diukur.

Skor skala *favourable* bernilai 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), skor 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), skor 2 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan skor aitem *unfavourable* adalah bernilai 1 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk pilihan jawaban setuju (S), skor 3 untuk pilihan jawaban setuju (TS) dan skor 4 untuk pilihan sangat tidak setuju (STS).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang diadaptasi dari penelitian Padhila (2021) yang disusun berdasarkan teori dan aspek yang dikemukakan oleh Diener (2006) dengan 48 aitem pernyataan. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dan diperoleh $r_{hitung} = 0,884$ dengan nilai signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$). Ada 14 aitem gugur dan 34 item yang valid. Hasil analisis reliabilitas pada skala *subjective well-being* tahap kedua diperoleh $r = 0,806$.

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 48, maksimal 192, means 120 dan standar deviasi 24. Sementara data empirik menunjukkan jawaban

minimal adalah 52, maksimal 131, mean 96,4, dan standar deviasi 16,8. dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *Subjective well-Being* dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 23 subjek dengan presentase sebesar (19,40%) Kategori sedang sebanyak 81 subjek dengan persentase (68%) dan kategori rendah sebanyak 15 subjek (12,60%) artinya artinya pada variabel *Subjective well-Being* kategori dengan skor sedang lebih banyak dari pada kategori rendah dan tinggi.

Data variabel *Subjective well being* diperoleh sebagai data yang berdistribusi normal dengan nilai K-S $Z = 0,079$ $\rho = 0,063$ ($\rho > 0,05$). Alat ukur ini terdiri dari aspek-aspek berikut: (1) kepuasan hidup, (2) afek positif dan (3) afek negatif. Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas, peneliti memaparkan *blue print* dari skala *subjective well-being* sebagai berikut:

Tabel 3. 1 *Blue print* awal skala *subjective well being*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kepuasan Hidup	Menikmati pengalaman disertai dengan kegembiraan	1, 2	3, 4	4
	Cinta	5	6	2
	Persahabatan	7, 8	9,10	4
	Kesehatan	11	12	2
Afek positif	Kegembiraan	13	14	2
	Kasih sayang	15, 16	17, 18	4
	Kebanggaan	19, 20	21, 22	4
Afek negatif	Seperti malu	23, 26	24, 25	4
	Rasa bersalah	28	29	2
	Marah	-	30	1
	Sedih	27	-	1
	Cemas	31, 33	32, 34	4
Total		17	17	34

Sedangkan alat ukur *character strengths*, menggunakan *Values in Action Inventory Strength of Youth (VIA-Youth)* yang telah diadaptasi dan dikembangkan

(Peterson dan Seligman 2004, Park dan Peterson 2006, Flavell 1979 dalam Novella, 2015). terdiri dari (1) *Intellectual strengths* (2). *Leadership strengths* (3) *Other-directed strengths* (4) *Temperance strengths* (5) *Transcendence strengths* dan (6) *Metacognitive strengths*. Instrument ini terdiri dari 37 butir (33 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*).

Skala ini terdiri dari pernyataan *self report* yaitu pernyataan-pernyataan yang menempatkan individu pada situasi yang menggambarkan dirinya, pengukurannya dengan menggunakan skala *Likert* lima poin dari sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai. Penilaiannya dengan memilih salah satu dari lima alternatif jawaban. Skala ini telah diuji coba pada 497 responden.

Pada penelitian tersebut peneliti menguji enam dimensi, hasil analisis uji validitas konstruk *intellectual strength* diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 10,993, *df* = 6, *P-value* = 0,0886, *RMSEA* = 0,041, dan nilai koefisien $t > 1,96$. Uji validitas konstruk *leadership strength* dengan *Chi-Square* = 84,282, *df* = 9, *P-Value* = 0,0000, *RMSEA* = 0,041 dan nilai koefisien $t < 1,96$. Uji validitas konstruk *other directed strength* diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 10,569, *df* = 8, *P-value* = 0,2273, *RMSEA* = 0,025, dan memiliki nilai koefisien $t > 1,96$.

Uji validitas konstruk *temperance strength* diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 6,965, *df* = 7, *P-value*=0,4325, *RMSEA*, 0,048, dan nilai koefisien $t > 1,96$. Uji validitas konstruk *transcendence strength* diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 11,845, *df* = 6, *P-value* = 0,0655, *RMSEA* =0,044, dan nilai koefisien $t > 1,96$. Terakhir uji validitas konstruk *metacognitive strength* diperoleh model *fit* *Chi-Square* = 12,932, *df* = 8, *P-value* = 0,1142, *RMSEA* = 0,035 dan nilai koefisien $t > 1,96$.

Adapun *blueprint* dari skala *character strengths* yang digunakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Character Strength

Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Intellectual strengths</i>	<i>Curiosity,</i>	5,6	-	6
	<i>Love of learning,</i>	19,20	-	
	<i>Appreciation of beauty and excellence.</i>	3	-	
	<i>Creativity</i>	22	-	
<i>Leadership strengths</i>	<i>Leadership</i>	1	-	6
	<i>Humor</i>	26	-	
	<i>Persperctive</i>	7	-	
	<i>Social intelligence</i>	-	16	
	<i>bravery</i>	9,10	-	
<i>Other directed strengths</i>	<i>Modesty</i>	12	-	6
	<i>Forgiveness</i>	-	2	
	<i>Kindness</i>	25	-	
	<i>Fairness</i>	15, 27	-	
	<i>Teamwork</i>	14	-	
<i>Temperance strengths</i>	<i>Prudence</i>	28	-	6
	<i>Self regulation</i>	17, 24	-	
	<i>Preverence</i>	13	-	
	<i>Open mindedness</i>	23	-	
	<i>honesty</i>	21	-	
<i>Transcendent strengths</i>	<i>Religiousness</i>	18	-	6
	<i>Zest</i>	11	-	
	<i>Grantitude</i>	-	8	
	<i>Love</i>	30	-	
	<i>Hope</i>	4	29	
<i>Metakognitif strengths</i>	<i>Strategic</i>	32,34, 36,37	-	7
	<i>Goals</i>	31, 33, 36,	-	
Total		33	4	37

Sebelum dilakukan penelitian maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur dari masing-masing variabel penelitian ini yaitu, *subjective well being* dan *character strength*.

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan pertimbangan yang paling utama dalam mengevaluasi kualitas tes sebagai instrument alat ukur. Konsep validitas mengacu kepada kelayakan, kebermanfaatan, dan kebermanfaatan inferensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil tes yang bersangkutan. Instrument yang dinilai valid apabila alat yang digunakan dapat dengan baik mengukur objek ukur. Oleh karena itu, alat yang valid adalah alat yang tepat untuk mengukur objek yang akan diukur.

Dalam uji validitas, setiap item diuji kolerasinya dengan skor total variabel. Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan skor total masing-masing variabel $\geq 0,25$. Jika item mempunyai r hitung $< 0,25$ maka item tersebut akan dinyatakan tidak valid, begitupun sebaliknya jika item mempunyai r hitung $> 0,25$ maka item tersebut dinyatakan valid (Septutyningasih, 2019).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat apabila eror pengukurannya terjadi secara random. Antara skor individu yang satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya (Azwar, 2016).

Implikasinya, pengukuran yang tidak cermat berarti juga tidak konsisten dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *single trial administration*, yang di mana skala psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai subyek. Sebelum melakukan uji reliabilitas, terlebih dahulu peneliti melakukan uji daya beda aitem.

3.6 Prosedur Penelitian

3.6.1 Tahap Persiapan

1. Merumuskan masalah yang akan diteliti.
2. Mengumpulkan informasi dan teori-teori yang mendukung variabel penelitian.
3. Menyiapkan skala Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang disusun berdasarkan variabel penelitian yaitu *subjective well being* dan *character strength*.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala *subjective well being* dan *character strength* yang akan disebarkan ke 50 orang yang statusnya sebagai istri prajurit di Kodam I Bukit Barisan Medan sebagai uji coba skala dan 330 orang yang statusnya sebagai istri prajurit di Kodam I Bukit Barisan Medan sebagai sampel penelitian.

3.6.3 Tahap Pengolahan Data

1. Setelah data penelitian nantinya dikumpulkan selanjutnya peneliti akan melakukan skoring terhadap hasil skala yang telah diisi oleh subjek penelitian.
2. Menghitung dan membuat tabulasi data yang diperoleh selanjutnya untuk membuat tabel data.
3. Melakukan analisa data dengan menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis penelitian dan korelasi antar variabel penelitian.

3.6.4 Tahap Pembahasan

1. Menginterpretasikan dan membahas hasil analisis statistik berdasarkan teori.
2. Merumuskan hasil dan kesimpulan serta memberikan saran dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk memudahkan atau menyederhanakan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dimengerti, untuk menguji dan menganalisa data agar dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, maka data tersebut perlu diuji dan dianalisa secara sistematis setelah data terkumpul maka kemudian data tersebut akan diolah dengan bantuan SPSS. Pada Analisa data penelitian ini yang akan digunakan adalah Analisis secara deskriptif.

Penelitian menggunakan alat bantu program *statistik SPSS for windows* untuk mempermudah proses data penelitian sehingga didapatkan *output* hasil

pengolahan data yang telah dikumpulkan, kemudian *output* hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan dan dilakukan analisis terhadapnya. Setelah dilakukan analisis barulah kemudian diambil kesimpulan sebagai sebuah hasil dari penelitian.

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Analisis data yang dilakukan untuk menguji normalitas data adalah secara nonparametrik dengan menggunakan teknik *statistic One Sample Kolomogorov Smirnov Test* dari program IBM SPSS 25.0 *For Windows*. Adapun aturan yang digunakan adalah angka signifikan (SIG) > 0,05 berdistribusi normal dan sebaliknya apabila angka signifikan (SIG) < 0,05 maka data tidak berdistribusi secara normal (Periantalo, 2016).

3.7.2 Uji Homogenitas

Menurut Nuryadi (2017), Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama. Sebagai dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah:

1. Apabila kemungkinan nilai sig. < 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu tidak homogen.
2. Apabila kemungkinan nilai sig. > 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen.

Perhitungan uji homogenitas secara manual menurut Sugiyono (2019), jika data normal analisis varian diperlukan pengujian homogenitas varian menggunakan uji F.

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Jika data tidak normal maka pengujian homogenitas menggunakan uji *levene* dengan spss.

3.7.3 Uji Hipotesis

Anova adalah uji yang dapat digunakan untuk menganalisis perbedaan lebih dari 2 populasi kelompok yang independent. Anova dua jalur digunakan untuk menguji hipotesis perbandingan lebih dari dua sampel dan setiap sampel terdiri dari dua jenis atau lebih secara bersama (Nugroho, 2017). Konsep dasar anova dua jalur pada umumnya tidak ada perbedaan antara uji hipotesis anova satu jalur atau dua jalur (Ismail, 2018), perbedaannya ada pada jumlah variabel independen, pada anova satu jalur hanya ada satu variabel independen, sedangkan pada anova dua jalur ada dua atau lebih variabel independen (Hamdi & Bahruddin, 2015). Adapun variabel yang diuji dalam penelitian ini adalah variabel *Subjective well being* (X_1) dan *Character strength* (X_2) ditinjau dari Pembinaan Mental (Y).

3. Perbedaan *subjective well being* (X_1) ditinjau dari Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental (Y)

H_a = ada perbedaan *subjective well being* (X_1) ditinjau dari keaktifan mengikuti Pembinaan Mental (Y)

Kriteria pengujian dilakukan dengan:

Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a ditolak;

Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a diterima.

Kriteria pengambilan keputusan:

Jika nilai $sig < 0,05$ maka H_a ditolak;

Jika nilai $sig > 0,05$ maka H_a diterima

4. Perbedaan *character strength* (X_2) ditinjau dari Pembinaan Mental (Y)

H_a = ada perbedaan *character strength* (X_2) ditinjau dari keaktifan mengikuti

Pembinaan Mental (Y)

Kriteria pengujian dilakukan dengan:

Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a ditolak;

Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a diterima.

Kriteria pengambilan keputusan:

Jika nilai $sig < 0,05$ maka H_a ditolak;

Jika nilai $sig > 0,05$ maka H_a diterima.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sesuai temuan penelitian yang diperoleh, bisa ditarik kesimpulan diantaranya:

1. Hasil analisa data uji perbedaan ANAVA satu jalur menemukan bahwa tidak ada perbedaan *Subjective well-being* antara kelompok yang aktif mengikuti pembinaan mental dengan kelompok yang jarang aktif mengikuti pembinaan mental, yang ditunjukkan oleh koefisien $F = 0.287$ dengan $p = 0.593$ atau $p > 0.05$. Dilihat dari rerata *subjective well being* nya untuk kelompok yang aktif mengikuti pembinaan mental adalah sebesar 47,55 atau sebesar 47,5% sedangkan kelompok yang jarang aktif sebesar 47,14 atau sebesar 47,1%. Hasil ini mengindikasikan bahwa pembinaan mental tidak mempengaruhi tingkat *subjective well-being* istri prajurit.
2. Berdasarkan hasil uji ANAVA satu jalur menemukan bahwa tidak ada perbedaan *Character Strength* antara kelompok yang aktif mengikuti pembinaan mental dengan kelompok yang jarang aktif mengikuti pembinaan mental, yang ditunjukkan oleh koefisien $F = 0.980$ dengan $p = 0.323$ atau $p > 0.05$. Dilihat dari rerata *Character strength* nya untuk kelompok yang aktif mengikuti pembinaan mental adalah sebesar 54.31 atau sebesar 54,3% sedangkan kelompok yang jarang aktif sebesar 55.06 atau sebesar 55%. Hasil ini mengindikasikan bahwa pembinaan mental tidak mempengaruhi tingkat *character strength* istri prajurit.

5.2 Saran

Berdasarkan pada simpulan yang sudah diuraikan, selanjutnya dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Ibu Istri prajurit

Diharapkan para istri prajurit agar dapat lebih memahami esensi dalam mengikuti kegiatan pembinaan mental dan menerapkan pada kehidupan sehari-hari sehingga setelah mengikuti secara aktif pembinaan mental yang telah dilakukan akan berdampak pada *subjective well-being* dan memiliki *character strength* yang lebih baik daripada istri prajurit yang tidak aktif kegiatan pembinaan mental.

2. Bagi Institusi

Diharapkan institusi agar lebih mengembangkan kembali program pembinaan mental dengan secara terstruktur dengan memperhatikan metode yang digunakan sehingga pembinaan mental dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan dapat mengembangkan karakter para peserta yang mengikuti pembinaan mental serta membuat evaluasi atau tindakan lebih lanjut setelah sesi pembinaan mental.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk melakukan penelitian pada subjek yang berbeda, misalnya jenis kelaminnya laki-laki seperti pada prajurit atau veteran, dan meneliti prajurit, istri prajurit atau keluarga prajurit yang tempat tinggalnya di kota lain atau yang bertempat tinggal di luar satuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Admunadi, M. 2019. *Peran istri prajurit dalam mendukung keberhasilan suami*. Jurnal Psikologi Militer, 10(1), 45-60.
- Archer, J., & McDonald, S. 2003. The role of genetics in the development of character strengths. *Personality and Individual Differences*, 35(4), 543-553. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00212-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00212-4)
- Ariati, R. 2020. *Subjective well-being: Theoretical approaches and measurement*. Jurnal Psikologi, 47(2), 112-126.
- Ariati, J. 2010. Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117-123. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.117-123>
- Arifuddin Uksan. 2017. *Pendidikan Karakter TNI dalam Bingkai Modernisasi*. Tangerang: Young Progressive Muslim
- Azwar, S. 2016. *Metode penelitian* (Edisi ke-3). Yogyakarta
- Brown, B. B., & Larson, J. 2009. Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 74-103). New York: Wiley.
- Bungin burhan, 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana
- Christanti, E. 2012. Adaptasi Sosial Istri Prajurit di Lingkungan Asrama. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 45-60
- Damayanti, F. E., Ratnawati, R., & Fevriasanty3, F. I. 2016. Pengalaman Istri Tentara (TNI AD) Yang Tinggal Di Batalyon Saat Suami Bertugas Di Daerah Rawan Konflik. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol: 4, No(2), 18.
- 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. *Pub. Health Rev.*, 41(25). <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Dewi, Lharasati. 2019. Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* ISSN: 2715-2456 Vol. 1, No. 1, Mei 2019, pp. 54-62
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. 2005. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of psychology* (Vol. 6, pp. 63-73). Hoboken, NJ: Wiley.
- Fajriyati, Ika. 2015. Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Subjective Well-Being Pada Penderita Pasca Stroke Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto*

- Fatih, Mohammad. 2017. Pembentukan keluarga sakinah TNI muslim oleh Pembinaan mentaldam V/Brawijaya melalui pembinaan mental rohani: Studi di Kodim 0833 Kota Malang (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. K., & Miller, N. 2009. *A mixed-methods approach to examining the relationship between subjective well-being and motivation*. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 273-286. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9105-5>
- Grusec, J. E., & Hastings, P. D. 2007. *Handbook of socialization: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- Hamdi, A. S., & Bahruddin, E. 2015. Metode Kuantitatif Aplikasi Dalam pendidikan. In *Metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*.
- Husna, Sabiqotul. 2012. *Hubungan Kekuatan Karakter Dengan Subjective Well-Being Pada Penduduk Dewasa Muda Asli Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga: Skripsi
- Hodge, S. R., & Danish, S. J. 2017. The effects of a strengths-based intervention on well-being in military families. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(6), 1547-1553.
- Ismail, F. 2018. Statistika untuk penelitian pendidikan dan ilmu-ilmu sosial. *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika*, Vol. 4(1)
- Keyes, C. L.-M. 2003. *The Measurement and Utility of Adult Subjective well being. Positive Psychology Assessment: A Handbook of Models and Measures*, 411-425.
- Lamers, S. 2012. *Positive mental health: Measurement, relevance, and implications*. Enschede. the Netherlands: University of Twente
- Laswanayah, Marfu'ah. 2021. Implementasi Nilai Karakter dalam Kegiatan Pembinaan Mental Prajurit Oleh Korem 071/Wijayakusuma. Puwekerto: *Tesis*
- Lickona, T. 1991. *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York: Bantam Books.
- Listyandini, R. A., & Akmal, S. A. 2015. *Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila.
- Litman-Ovadia & Davidovitch, N. 2010. Effects of congruence and character-strength deployment on work adjustment and well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 1 (3), 137- 145.
- Lucas, R. E., & Diener, E. 2008. *Recent findings on subjective well-being*. In *Handbook of well-being* (pp. 97-113).

- Lutz, C. 2018. The role of character strengths in enhancing well-being and resilience in military families. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 4(1), 33-42.
- M. Maliki, & Ismiani, B. 2020. "Peran Pusat Informasi Dan Komunikasi Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) Dalam Konseling Kesehatan Remaja". *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 9, No. 1
- Mabes TNI. 2008. *Naskah Departemen tentang Pola Dasar Pembinaan Mental TNI untuk Taruna Akademi TNI Tk. I Integratif Pola 12 Bulan Tahap II*. Jakarta: Mabes TNI Akademi
- Martínez-Martí, M. L., Theirs, C. I., Pascual, D., & Corradi, G. 2020. Character Strengths Predict an Increase in Mental Health and Subjective Well-Being Over a One-Month Period During the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11 (October), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584567>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. 1997. Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- Mudigdo, A. 2008. *Petunjuk Induk Pembinaan Personel dan Tenaga Manusia Tentara Nasional Indonesia*. 101. <http://sejarah-tni.mil.id/wp-content/uploads/2017/03/PERPANG-TNI-NO-45-TH-2008-Juk-Induk-Binpers-Dan-Tenaga-Manusia-Tni.pdf>
- Mujamiasih, Murti. 2013. *Subjective well being (SWB): Studi Indegenous Pada PNS dan Karyawan Swasta yang Bersuku Jawa di Pulau Jawa*. *Skripsi*, Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Munizzi, J. S. 2013. Kefungsian Keluarga Dan Subjective Well-Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 230–244.
- Novella, Linda. 2015. *Pengaruh Character strengths dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Perilaku Eksplorasi Karir pada Siswa Kelas IX di Jakarta Selatan*. Jakarta: Tesis UIN Syarif Hidayatullah
- Nufiar, N. 2021. Pentingnya Pembinaan Mental dalam Membangun Akhlak dan Budi Pekerti. *Jurnal Pendidikan dan Pembinaan Mental*, 15(1), 50-65.
- Nugroho, S. 2017. *Metode Kuantitatif*. In UNIB Press
- Nugroho, A. 2015. Tantangan Psikologis yang Dihadapi Istri Prajurit TNI. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(2), 110-125.
- Padhilla, Rizki. 2021. *Hubungan Harga Diri Dengan Subjective Well-Being Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh*. Aceh: Skripsi
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. 2004. *Strengths of character and well-being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.

- Park, N., & Peterson, C. 2009. Virtues and character strengths at work. *American Psychologist*, 64(6), 416-427.
- Periantalo, A. 2016. *Statistik dasar untuk penelitian* (Edisi ke-2). Yogyakarta
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. 2011. Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Rahayu, ratri. 2019. Subjective Well-Being, Psychological Well-Being Dan Workplace Well-Being Dengan Kesehatan Mental Pada Karyawan PT PAL Indonesia (PERSERO). *Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*
- Ramadhani, D. 2021. *Kekuatan karakter dan adaptasi individu: Pengaruh karakter inti terhadap perubahan positif*. Jurnal Psikologi,
- Rini, R. 2018. Ketahanan Keluarga TNI dalam Menghadapi Penugasan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1), 25-40.
- S. Sumarni. 2020. "Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention of Psychology". *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 9, No. 1
- Sahara, S. 2021. Pembinaan Mental untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Istri Prajurit TNI AD. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan*, 12(2), 145-158.
- Sancoko. 2023. Model Manajemen Strategi Pembinaan Mental Spiritual Militer Dengan Pendekatan AP2EP. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*. VOL: 12/NO: 02 DOI: 10.30868/ei.v12i02.4221
- Sari, A. 2018. Tanggung Jawab dan Karakter Prajurit TNI dalam Menjaga Kedaulatan NKRI. *Jurnal Ilmu Pertahanan*, 12(1), 45-58.
- Sari. 2018. *Pembinaan Mental Pada Istri Prajurit TNI AD*. Medan: UIN Sumatera Utara
- Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14
- Seskoal. 2018. *Paket Instruksi untuk Pendidikan Reguler Seskoal Mata Pelajaran Pembinaan mental Fugsi Komando*. Jakarta: Seskoal

- Sitorus, M. H., Suryanta, A., & Adi, S. 2019. Peran Pembinaan Mental Komando Armada I Dalam Meningkatkan Kesiapan Operasi Prajurit. *Jurnal Pertahanan & Bela Negara*, 9 (3), 85. <https://doi.org/10.33172/jpbh.v9i3.638>
- Soleh, N. 2020. Pembinaan Mental dan Implikasinya Terhadap Penguatan Karakter Religius Prajurit TNI-AD Korem 073/Makutarama Salatiga. *Doctoral dissertation*. IAIN SALATIGA).
- Soleh, nur. 2020. Pembinaan Mental Dan Implikasinya Terhadap Penguatan Karakter Religius Prajurit TNI-AD KOREM 073/Makutarama Salatiga. *Tesis Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga*
- Suganda, Gitta Annisa Vania. 2016. *Gambaran Subjective well being Pada Istri Yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Adjusting*.
- Sugiyono. 2013. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. 2004. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tomkins, S. S., & McGarry, A. 2020. Well-being and coping strategies in military spouses. *Military Psychology*, 32(2), 107-115
- Umucu, E., Tansey, T. N., Brooks, J., & Lee, B. 2021. The Protective Role of Character Strengths in COVID-19 Stress and Well-Being in Individuals With Chronic Conditions and Disabilities: An Exploratory Study. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. 64(2), 67-74. <https://doi.org/10.1177/0034355220967093>
- Vidya, D. F. 2019. Kesehatan Mental. In *Kesehatan Mental* (Issue November 2019). CV Duta Media.
- Wagner, L. 2019. Good Character Is What We Look for in a Friend: Character Strengths Are Positively Related to Peer Acceptance and Friendship Quality in Early Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 39(6), 864-903. <https://doi.org/10.1177/0272431618791286>
- Wagner, L., & Ruch, W. 2015. Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6 (MAY), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>
- Wicaksana, hadi yogo. 2017. Pengaruh Optimisme Dan Social Support Terhadap Subjective Well-Being Pada Anggota Bintara Pelaksana Polri. *TAZKIYA Journal of Psychology* Vol. 22 No. 2
- Wiggins, M. W., & Van Dierendonck, D. 2021. Character strengths and subjective well-being in the military context. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 175-188.

Yaden, D. B., et al. 2016. The role of spiritual and religious practices in enhancing well-being and character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 175-196.





LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI SUBJEK PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang kebahagiaan subjektif dan kekuatan karakter istri prajurit dalam mengikuti pembinaan mental. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Walaupun demikian berbagai informasi tersebut hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengisi skala yang diberikan peneliti. Bila dikemudian hari diperlukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan dalam menganalisis penelitian tersebut.

Medan, Mei 2024

Dhedek Ramadhani Permata Sari

Peneliti

.....

Responden

INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswa pascasarjana Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang bernama Dhedek Ramadhani Permata Sari. Saat ini saya sedang melakukan tugas akhir (tesis) dengan tujuan untuk mengetahui pengalaman sehari-hari istri prajurit TNI-AD.

Terdapat 2 (dua) macam skala yang berbentuk kuesioner dengan total pertanyaan 71 item sebagai alat perolehan data. Skala tersebut diantaranya A dan B. Di dalam skala A memiliki item pertanyaan dengan total 34 item. Skala B memiliki item pertanyaan dengan total 37 item. Estimasi waktu yang dibutuhkan dalam mengisi skala ini adalah 10-30 menit.

Jumlah responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini sekitar 350 orang dari semua istri prajurit di Kodam I/Bukit Barisan Medan. Saudara diharapkan bersedia untuk ikut berpartisipasi menjadi salah satu responden.

Keseluruhan data yang didapat sebagai hasil penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan penelitian dan akan dijamin kerahasiaannya. Sedangkan resiko yang mungkin saudara terima saat mengikuti penelitian ini adalah sedikit rasa letih dalam mengisi skala penelitian.

Saudara diberikan kesempatan untuk menanyakan hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu saudara membutuhkan keterangan lebih lanjut dapat menghubungi :

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| 1. Dhedek Ramadhani Permata Sari | 0812-6090-6474 |
| 2. Dr. Rahmi Lubis, M.psi, Psikolog | 0821-7712-8003 |
| 3. Dr. Nefi Darmayanti, M.Si | 0811-6125-164 |

IDENTITAS INFORMAN

A. Identitas Informan

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Suku :

Agama :

Pendidikan terakhir :

Usia Pernikahan : Tahun

Jumlah anak : Orang

Pangkat dan Jabatan Suami :

Keaktifan Mengikuti Pembinaan mental :

a. Aktif

b. Jarang Aktif

Total Mengikuti Pembinaan Mental : Kali

Silahkan jawab pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pengalaman anda!

1. Ceritakan tentang penilaian dan perasaan anda mengenai kehidupan anda!

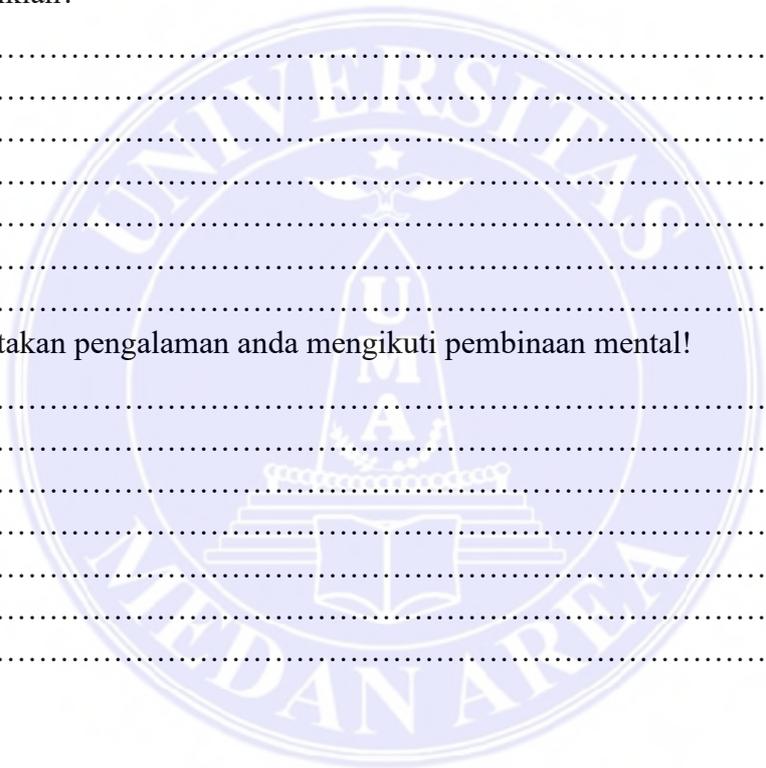
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Jelaskan karakter kepribadian anda! Apa alasan anda menilai diri ada demikian?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ceritakan pengalaman anda mengikuti pembinaan mental!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan pilihlah salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dan kemudian silahkan diberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan. Alternatif pilihan jawaban terdiri dari 4 pilihan yaitu, SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Contoh:

NO.	Item Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1.	Saya senang membantu orang lain		√		

Jika anda memilih jawaban (S) berarti anda setuju dengan pernyataan “Saya senang membantu orang lain”. Bila anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban, anda cukup memberi tanda sama dengan (=) pada pilihan yang tidak sesuai, kemudian memberi tanda centang (√) pada pilihan yang anda anggap sesuai.

“Selamat Bekerja dan Terima Kasih”

SKALA TRYOUT *SUBJECTIVE WELL BEING*

No	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1	Saya senang mengingat pengalaman yang menyenangkan bersama keluarga				
2	Saya semangat untuk mewujudkan gambaran hidup masa depan saya				
3	Menurut saya pengalaman itu tidak perlu diingat				
4	Saya tidak mempunyai masa depan				
5	Menurut saya cinta itu sesuatu yang harus dijaga dengan baik				
6	Saya tidak mencintai keluarga saya				
7	Kodam slalu mendukung saya saat suami saya pergi bertugas				
8	Saya senang berada di lingkungan Kodam dan mengikuti segala kegiatannya				
9	Saya tidak suka mengikuti kegiatan di kodam				
10	Kodam tidak mendukung keadaan saya Ketika suami saya mengemban tugas d luar kota				
11	Saya selalu menjaga nama baik keluarga saya				
12	Saya tidak suka menjaga diri saya				
13	Saya gembira Ketika mengikuti kegiatan kodam				
14	Sampai saat ini saya jarang merasa gembira Ketika mengikuti kegiatan di Kodam				
15	Saya akan menjaga keluarga saya, karena saya menyayangi keluarga saya				
16	Saya tidak akan berpaling dari suami saya Ketika suami saya pergi bertugas ke luar kota				
17	Saya tidak menjaga keluarga saya karena saya tidak menyayangi keluarga saya				
18	Saya akan mencari orang lain Ketika suami saya pergi bertugas ke luar kota				
19	Saya merasa bangga apa yang saya peroleh saat ini				

No	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
20	Kebanggaan diri saya membuat saya merasa lebih baik				
21	Menurut saya, saya tidak bisa dibanggakan sama sekali				
22	Saya tidak merasa bangga terhadap apa yang saya peroleh saat ini				
23	Saya tidak pernah merasa malu Ketika berbicara di depan umum				
24	Saya merasa malu Ketika berbicara di depan umum				
25	Saya merasa malu Ketika ada orang yang tau saya ditinggal tugas oleh suami saya				
26	Saya tidak merasa malu Ketika ada orang yang tau saya ditinggal tugas oleh suami saya				
27	Saya merasa sedih Ketika suami pergi tugas ke luar kota				
28	Saya merasa bersalah Ketika melakukan kesalahan saat suami saya pergi tugas ke luar kota				
29	Saya tidak merasa bersalah Ketika saya melakukan kesalahan				
30	Saya marah Ketika suami pergi tugas ke luar kota				
31	Saya cemas ketika suami saya pergi tugas ke luar kota				
32	Saya tidak merasa cemas Ketika suami saya pergi tugas ke luar kota				
33	Saya merasa cemas Ketika menghadapi masalah				
34	Saya tidak merasa cemas Ketika menghadapi masalah				

SKALA TRYOUT *CHARACTER STRENGTH*

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1	Saya dipercaya untuk memimpin suatu kegiatan.				
2	Saya masih marah pada orang yang telah menyakiti perasaan saya, meskipun mereka telah meminta maaf.				
3	Saya senang melihat gambar yang indah dan mendengar musik yang bagus				
3	Saya berharap hal-hal baik datang dalam kehidupan saya.				
5	Saya tertarik dalam hal-hal baru.				
6	Saya ikut terlibat, jika ada kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru untuk menambah wawasan saya				
7	Saya mampu menyelesaikan masalah yang bisa diterima semua pihak				
8	Saya tidak merasa bersyukur				
9	Saya tetap akan melakukan sesuatu kebenaran meskipun saya menghadapi ejekan				
10	Saya memikirkan dampak dari perilaku saya sebelum melakukan tindakan				
11	Saya memiliki banyak antusiasme /ketertarikan yang tinggi terhadap sesuatu				
12	Saya menjalani kehidupan ini apa adanya.				
13	Saya menyelesaikan pekerjaan saya meskipun banyak tantangan yang muncul				
14	Saya menghormati pendapat teman kelompok saya, meskipun saya tidak setuju.				
15	Saya bersikap, adil meskipun saya tidak menyukai mereka				
16	Saya suka melakukan sesuatu dilingkungan yang dilarang melakukannya				
17	Saya sabar menunggu, jika ingin melakukan sesuatu				
18	Saya yakin ada Kekuatan Tuhan yang membantu saya menghadapi segala kesulitan				
19	Saya suka mencari informasi tentang hal-hal baru yang terkait dengan minat saya				
20	Saya sering bertanya untuk mempelajari hal-hal baru yang akan menambah keterampilan atau pengetahuan saya				

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
21	Saya berkata jujur meskipun karena itu saya tidak akan mendapatkan apa yang saya inginkan				
22	Saya senang melakukan kegiatan yang bersifat kreatif				
23	Saya mengumpulkan bukti-bukti yang diperlukan dahulu sebelum saya membuat keputusan				
24	Saya mampu mengontrol kemarahan saya dengan baik.				
25	Saya melakukan apapun, ketika melihat orang membutuhkan bantuan saya				
26	Saya suka bercanda dan menceritakan cerita lucu kepada orang lain				
27	Saya adil memperlakukan semua orang, meskipun mereka tidak saya kenal.				
28	Saya sangat berhati-hati menetapkan sesuatu yang akan membuat saya menyesal dikemudian hari nanti				
29	Saya memiliki pandangan yang pesimis tentang masa depan nanti.				
30	Saya tidak segan untuk mengatakan kepada keluarga dan teman saya bahwa saya mencintai mereka				
31	Saya membuat jadwal kegiatan aktivitas harian, agar kegiatan saya terlaksana sesuai rencana.				
32	Saya menggambar atau membuat peta konsep untuk membantu saya memahami pelajaran.				
33	Ketika selesai belajar, saya bertanya pada diri sendiri apakah yang saya pelajari berkaitan dengan yang ingin saya ketahui				
34	Saya pikir saya harus belajar dahulu sebelum saya mengerjakan tugas				
35	Saya lebih termotivasi belajar ketika saya tertarik dengan materinya.				
36	Saya tahu kapan menggunakan strategi belajar yang paling tepat untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah				
37	Saya mengetahui kelemahan saya, dan saya mampu mengatasi kelemahan tersebut.				

SKALA SETELAH TRYOUT *SUBJECTIVE WELL BEING*

No	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1	Saya tidak mencintai keluarga saya				
2	Saya senang berada di lingkungan Kodam dan mengikuti segala kegiatannya				
3	Saya tidak suka mengikuti kegiatan di kodam				
4	Kodam tidak mendukung keadaan saya Ketika suami saya mengemban tugas d luar kota				
5	Saya selalu menjaga nama baik keluarga saya				
6	Saya tidak suka menjaga diri saya				
7	Sampai saat ini saya jarang merasa gembira Ketika mengikuti kegiatan di Kodam				
8	Saya tidak akan berpaling dari suami saya Ketika suami saya pergi bertugas ke luar kota				
9	Saya tidak menjaga keluarga saya karena saya tidak menyayangi keluarga saya				
10	Saya merasa bangga apa yang saya peroleh saat ini				
11	Menurut saya, saya tidak bisa dibanggakan sama sekali				
12	Saya tidak merasa bangga terhadap apa yang saya peroleh saat ini				
13	Saya merasa malu Ketika berbicara di depan umum				
14	Saya merasa malu Ketika ada orang yang tau saya ditinggal tugas oleh suami saya				
15	Saya merasa sedih Ketika suami pergi tugas ke luar kota				
16	Saya merasa bersalah Ketika melakukan kesalahan saat suami saya pergi tugas ke luar kota				
17	Saya tidak merasa bersalah Ketika saya melakukan kesalahan				
18	Saya marah Ketika suami pergi tugas ke luar kota				

No	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
19	Saya cemas ketika suami saya pergi tugas ke luar kota				
20	Saya tidak merasa cemas Ketika suami saya pergi tugas ke luar kota				
21	Saya merasa cemas Ketika menghadapi masalah				
22	Saya tidak merasa cemas Ketika menghadapi masalah				



SKALA SETELAH TRYOUT *CHARACTER STRENGTH*

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1	Saya dipercaya untuk memimpin suatu kegiatan.				
2	Saya senang melihat gambar yang indah dan mendengar musik yang bagus				
3	Saya berharap hal-hal baik datang dalam kehidupan saya.				
4	Saya tertarik dalam hal-hal baru.				
5	Saya mampu menyelesaikan masalah yang bisa diterima semua pihak				
6	Saya tidak merasa bersyukur				
7	Saya tetap akan melakukan sesuatu kebenaran meskipun saya menghadapi ejekan				
8	Saya memiliki banyak antusiasme /ketertarikan yang tinggi terhadap sesuatu				
9	Saya menghormati pendapat teman kelompok saya, meskipun saya tidak setuju.				
10	Saya bersikap, adil meskipun saya tidak menyukai mereka				
11	Saya suka melakukan sesuatu dilingkungan yang dilarang melakukannya				
12	Saya sabar menunggu, jika ingin melakukan sesuatu				
13	Saya yakin ada Kekuatan Tuhan yang membantu saya menghadapi segala kesulitan				
14	Saya suka mencari informasi tentang hal-hal baru yang terkait dengan minat saya				
15	Saya berkata jujur meskipun karena itu saya tidak akan mendapatkan apa yang saya inginkan				
16	Saya senang melakukan kegiatan yang bersifat kreatif				
17	Saya mengumpulkan bukti-bukti yang diperlukan dahulu sebelum saya membuat keputusan				
18	Saya melakukan apapun, ketika melihat orang membutuhkan bantuan saya				
19	Saya suka bercanda dan menceritakan cerita lucu kepada orang lain				
20	Saya sangat berhati-hati menetapkan sesuatu yang akan membuat saya menyesal dikemudian hari nanti				

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
21	Saya tidak segan untuk mengatakan kepada keluarga dan teman saya bahwa saya mencintai mereka				
22	Saya membuat jadwal kegiatan aktivitas harian, agar kegiatan saya terlaksana sesuai rencana.				
23	Ketika selesai belajar, saya bertanya pada diri sendiri apakah yang saya pelajari berkaitan dengan yang ingin saya ketahui				
24	Saya pikir saya harus belajar dahulu sebelum saya mengerjakan tugas				
25	Saya lebih termotivasi belajar ketika saya tertarik dengan materinya.				
26	Saya tahu kapan menggunakan strategi belajar yang paling tepat untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah				
27	Saya mengetahui kelemahan saya, dan saya mampu mengatasi kelemahan tersebut.				



LAMPIRAN 2

HASIL DATA TRYOUT DAN DATA

PENELITIAN

HASIL SKALA TRYOUT *SUBJECTIVE WELL BEING*

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	TOTAL		
1	4	4	2	1	4	1	3	3	2	2	4	1	3	2	4	4	1	1	4	4	1	1	2	3	1	3	4	4	1	3	4	1	4	1	4	1	87
2	4	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	2	1	2	3	3	85		
3	3	3	1	2	4	2	4	3	1	1	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	2	1	3	2	4	2	91		
4	4	4	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	3	1	3	3	1	2	4	3	1	2	3	2	2	4	3	3	1	2	4	1	3	2	82		
5	3	3	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	4	1	4	4	2	2	3	3	2	2	4	2	2	1	3	3	1	2	3	1	3	2	83		
6	4	4	1	2	3	2	3	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	2	2	1	3	3	4	2	2	3	1	3	2	87	
7	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	1	3	3	2	2	3	4	2	2	4	2	1	3	3	4	1	2	3	1	3	2	87		
8	4	4	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	4	3	2	1	4	2	1	4	3	3	2	2	3	2	4	2	87		
9	3	3	2	1	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	1	4	1	2	3	3	3	2	1	4	2	3	1	82		
10	3	3	2	2	4	1	4	4	2	2	4	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	4	4	2	1	3	1	3	2	88		
11	3	3	2	1	4	2	3	3	2	1	4	1	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	4	2	3	1	84		
12	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	3	2	4	1	4	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	1	4	2	2	3	2	4	2	87		
13	3	3	2	2	3	1	3	3	1	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	85		
14	3	3	2	1	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	81		
15	3	3	1	2	3	1	3	3	1	1	3	2	4	1	3	3	1	1	4	3	1	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	1	3	2	80		
16	3	3	2	2	3	1	4	4	2	1	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	1	4	1	88	
17	3	3	2	1	4	2	3	3	1	2	3	2	4	1	4	3	2	1	3	3	2	1	3	3	4	4	4	4	4	2	1	4	2	3	2	89	
18	2	3	1	1	4	2	4	4	1	2	3	1	2	3	3	4	2	2	4	4	2	1	4	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	89		
19	3	3	2	1	4	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	4	4	3	2	2	3	1	4	2	87	
20	3	3	2	2	2	4	3	1	2	1	1	1	2	4	3	1	2	3	3	2	1	4	2	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	81		
21	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	1	2	3	4	3	1	2	4	3	2	2	4	2	1	4	4	3	1	2	3	2	3	2	88		
22	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	4	1	2	2	4	3	2	2	4	2	1	3	3	3	1	2	3	1	3	1	79		
23	3	3	1	2	2	2	3	4	2	1	3	1	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	2	2	4	1	3	2	85		
24	4	4	2	1	3	1	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	3	2	1	4	4	4	2	1	3	4	4	2	92		
25	3	3	2	2	3	1	4	4	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	2	1	3	1	1	4	4	4	2	1	3	4	3	1	84		
26	3	3	2	2	4	1	4	4	1	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	2	1	3	4	3	1	88		
27	3	3	2	2	4	2	4	4	2	1	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	1	3	2	2	3	3	4	2	2	3	1	3	1	91		
28	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	4	2	1	4	4	1	2	4	1	2	4	4	4	2	2	3	1	3	1	85		
29	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	1	3	2	1	4	3	2	2	4	3	2	2	3	1	2	4	3	3	2	1	2	3	3	2	84		
30	4	4	2	2	4	1	3	3	2	2	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	1	1	2	2	2	3	4	4	2	1	4	1	4	2	91		
31	4	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	1	2	3	2	82		
32	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	3	1	3	3	2	1	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	4	1	1	2	83		
33	3	3	2	2	4	2	3	4	1	1	4	3	2	2	3	3	2	1	3	4	2	3	3	1	2	3	4	3	1	3	3	1	2	2	85		
34	3	4	2	2	4	2	4	3	2	2	4	2	1	2	4	3	2	2	4	4	1	2	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	3	1	92		
35	3	3	2	2	4	2	4	3	1	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	1	4	2	1	1	87		
36	3	3	2	2	4	2	4	2	1	2	3	2	3	2	3	4	1	2	4	3	2	3	3	4	1	4	2	4	2	2	4	2	2	2	89		
37	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	4	1	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	4	1	1	3	3	3	2	1	3	2	3	1	82		
38	4	4	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	91		
39	4	4	2	1	3	2	4	2	1	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	4	2	1	3	1	2	2	87		
40	3	3	2	1	4	2	4	1	2	2	3	1	4	1	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	1	4	1	3	2	1	3	1	3	2	82		
41	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	3	1	4	1	4	3	1	1	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	1	2	2	85		
42	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	3	4	3	2	3	3	1	2	3	4	2	2	4	1	2	3	3	4	1	3	4	2	3	2	89		
43	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	4	4	2	4	4	1	2	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	1	2	4	1	92		
44	3	3	2	2	4	2	4	3	1	1	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	2	1	3	2	2	4	3	3	2	1	4	2	4	1	86		
45	4	4	2	2	4	2	4	4	1	2	4	4	3	2	4	3	1	2	4	3	1	1	3	2	2	4	4	2	2	3	2	3	2	4	1	92	
46	4	3	2	2	3	2	4	1	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	1	4	1	2	4	1	3	2	2	4	1	4	1	86		
47	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	4	1	4	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	2	1	4	2	3	2	88		
48	3	3	2	2	4	2	3	3	1	2	3	3	4	2	4	3	1	2	3	3	2	2	3	2	1	4	3	4	2	2	3	2	3	1	87		
49	3	3	2	2	4	2	3	3	1	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	2	3	2	2	4	3	3	2	1	3	2	4	2	87		
50	4	4	2	2	3	2	3	4	1	1	3	3	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	4	2	1	3	4	3	2	2	3	1	2	2	88		

HASIL SKALA SWB SETELAH TRYOUT

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Jumlah
1	4	4	2	1	4	1	3	3	2	2	4	1	3	2	4	4	1	1	4	4	1	1	56
2	4	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1	3	3	2	3	53
3	3	3	1	2	4	2	4	3	1	1	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	2	2	57
4	4	4	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	3	1	3	3	1	2	4	3	1	2	52
5	3	3	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	4	1	4	4	2	2	3	3	2	2	54
6	4	4	1	2	3	2	3	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	57
7	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	1	3	3	2	2	3	4	2	2	58
8	4	4	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	4	3	2	1	55
9	3	3	2	1	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	1	53
10	3	3	2	2	4	1	4	4	2	2	4	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	57
11	3	3	2	1	4	2	3	3	2	1	4	1	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	55
12	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	3	2	4	1	4	2	2	2	4	3	2	2	56
13	3	3	2	2	3	1	3	3	1	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	52
14	3	3	2	1	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	50
15	3	3	1	2	3	1	3	3	1	1	3	2	4	1	3	3	1	1	4	3	1	2	49
16	3	3	2	2	3	1	4	4	2	1	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	2	55
17	3	3	2	1	4	2	3	3	1	2	3	2	4	1	4	3	2	1	3	3	2	1	53
18	2	3	1	1	4	2	4	4	1	2	3	1	2	3	3	4	2	2	4	4	2	1	55
19	3	3	2	1	4	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	54
20	3	3	2	2	2	2	4	3	1	2	1	1	1	2	4	3	1	2	3	3	2	1	48
21	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	1	2	3	4	4	1	2	4	3	2	2	57
22	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	4	1	2	2	4	3	2	2	52
23	3	3	1	2	2	2	3	4	2	1	3	1	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	53
24	4	4	2	1	3	1	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	58
25	3	3	2	2	3	1	4	4	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	4	3	2	1	53
26	3	3	2	2	4	1	4	4	1	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	55
27	3	3	2	2	4	2	4	4	2	1	4	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	1	62
28	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	4	2	1	4	4	1	2	54
29	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	1	3	2	1	4	3	2	2	4	3	2	2	55
30	4	4	2	2	4	1	3	3	2	2	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	1	1	60

31	4	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	3	53
32	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	3	1	3	3	2	1	3	4	2	3	56
33	3	3	2	2	4	2	3	4	1	1	4	3	2	2	3	3	2	1	3	4	2	3	57
34	3	4	2	2	4	2	4	3	2	2	4	2	1	2	4	3	2	2	4	4	1	2	59
35	3	3	2	2	4	2	4	3	1	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	2	2	57
36	3	3	2	2	4	2	4	2	1	2	3	2	3	2	3	4	1	2	4	3	2	3	57
37	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	4	1	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	55
38	4	4	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	59
39	4	4	2	1	3	2	4	2	1	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	59
40	3	3	2	1	4	2	4	1	2	2	3	1	4	1	3	3	2	2	3	4	2	3	55
41	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	3	1	4	1	4	3	1	1	3	4	2	3	55
42	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	3	4	3	2	3	3	1	2	3	4	2	2	57
43	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	4	4	2	4	4	1	2	4	3	2	2	62
44	3	3	2	2	4	2	4	3	1	1	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	2	1	55
45	4	4	2	2	4	2	4	4	1	2	4	4	3	2	4	3	1	2	4	3	1	1	61
46	4	3	2	2	3	2	4	1	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	1	57
47	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	4	1	4	3	2	2	3	4	2	2	58
48	3	3	2	2	4	2	3	3	1	2	3	3	4	2	4	3	1	2	3	3	2	2	57
49	3	3	2	2	4	2	3	3	1	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	2	56
50	4	4	2	2	3	2	3	4	1	1	3	3	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	59
51	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	3	2	3	1	4	4	2	2	3	3	2	2	56
52	4	4	1	2	4	1	3	3	2	2	3	1	3	1	4	4	2	2	4	3	2	2	57
53	4	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1	3	3	2	2	52
54	3	3	2	2	4	1	4	1	2	2	3	2	4	2	4	3	2	2	3	3	2	2	56
55	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	1	3	2	4	3	1	2	4	3	2	2	56
56	3	3	2	1	3	2	3	1	2	1	3	1	4	2	4	3	1	2	3	3	2	2	51
57	3	3	2	1	3	1	4	3	2	1	4	2	4	2	4	3	1	2	3	3	2	2	55
58	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	2	4	1	4	4	2	2	3	3	2	3	56
59	1	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	4	2	4	3	2	2	3	3	1	3	54
60	2	2	1	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	1	4	4	2	1	3	3	3	3	54
61	2	2	1	1	4	2	3	2	2	2	4	1	3	1	3	3	2	1	2	3	1	1	46
62	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	4	1	4	2	4	3	2	1	3	3	2	3	54
63	2	3	2	3	4	2	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	1	4	4	4	2	1	63
64	2	3	2	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	2	68
65	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	1	4	2	3	3	3	3	3	3	1	2	54

66	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	4	3	3	4	3	1	2	56
67	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	1	3	1	3	3	1	2	3	3	2	2	54
68	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	1	4	3	2	2	4	3	2	2	57
69	4	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	1	3	1	4	4	2	2	3	3	2	1	54
70	4	3	1	1	3	1	3	3	2	2	2	1	4	2	4	3	2	2	3	3	2	3	54
71	3	3	1	2	4	2	4	4	3	3	3	1	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	65
72	3	3	1	2	4	1	3	3	4	3	3	1	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	68
73	3	3	1	2	4	1	3	3	1	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	60
74	3	3	1	1	4	2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	64
75	3	3	1	1	3	2	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	4	4	3	4	4	4	60
76	3	3	2	1	3	2	3	3	1	4	3	1	3	2	4	3	4	3	4	4	3	1	60
77	3	3	2	2	4	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	65
78	3	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4	1	1	2	4	4	3	3	3	3	3	3	64
79	4	4	2	2	4	2	3	3	1	3	2	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	67
80	4	3	1	2	3	2	4	4	1	2	3	1	3	2	4	3	2	1	3	3	2	3	56
81	3	3	2	2	4	1	3	4	1	1	2	2	4	2	4	4	2	1	4	3	2	2	56
82	3	3	2	1	4	2	3	4	4	1	3	2	4	2	4	3	1	1	3	4	3	2	59
83	3	3	2	1	4	2	4	4	3	1	3	2	3	2	3	4	2	2	3	4	3	2	60
84	3	3	2	2	4	2	3	4	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	4	4	1	2	56
85	3	3	2	1	4	2	4	3	1	2	3	2	3	2	4	4	1	2	4	4	2	2	58
86	4	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	1	1	52
87	3	3	2	1	4	1	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	1	2	3	4	3	1	56
88	3	3	2	1	4	2	3	3	2	2	4	1	3	1	4	4	3	4	3	4	1	1	58
89	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	1	3	1	4	4	4	3	3	3	3	1	60
90	3	4	2	3	4	4	4	4	2	1	3	1	4	1	4	3	3	3	3	4	3	1	64
91	3	3	1	3	4	4	3	3	2	1	3	1	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	61
92	3	3	2	2	4	3	4	4	1	3	4	1	4	2	4	3	2	2	4	4	3	2	64
93	4	4	2	2	3	4	3	3	1	3	3	2	4	2	2	4	1	2	3	4	3	2	61
94	4	4	2	2	4	2	3	3	1	2	3	2	3	2	4	4	2	2	4	3	1	2	59
95	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	57
96	4	3	2	2	4	2	4	3	2	2	4	2	2	1	3	1	2	1	3	4	2	2	55
97	3	3	2	1	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1	3	4	2	2	55
98	3	3	1	1	4	2	4	3	2	2	4	1	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	61
99	3	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	1	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	55
100	3	3	1	1	3	2	4	3	1	1	4	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	2	53

101	4	4	2	2	3	2	3	4	1	2	4	2	3	2	1	3	2	2	4	4	1	1	56
102	3	3	1	2	3	2	4	3	2	2	4	2	4	2	4	3	2	2	3	4	2	1	58
103	3	3	1	2	4	2	4	3	1	2	4	2	3	2	3	4	2	1	3	4	2	1	56
104	3	3	1	2	4	2	3	3	2	2	3	1	4	2	4	3	2	1	3	3	2	2	55
105	3	3	1	2	T	2	3	3	1	2	4	2	4	1	4	3	2	2	4	4	2	2	54
106	3	3	2	2	4	1	4	3	1	1	4	2	3	1	4	3	2	2	4	3	1	2	55
107	4	4	2	1	4	2	4	4	2	2	4	1	2	2	4	4	1	2	3	3	1	2	58
108	3	3	2	2	4	1	4	3	2	1	4	2	3	2	4	3	1	2	4	4	1	2	57
109	3	3	2	2	4	2	4	3	2	2	3	2	4	2	3	3	1	2	3	3	1	2	56
110	3	3	2	2	4	1	3	3	2	1	4	2	1	2	4	3	2	2	4	3	1	1	53
111	4	4	2	1	4	1	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	2	1	57
112	4	3	1	1	3	2	3	3	2	1	4	2	3	2	4	3	2	1	4	3	2	2	55
113	3	3	2	2	4	2	4	3	1	1	4	2	3	1	2	4	3	3	3	3	2	1	56
114	3	3	2	2	4	2	3	3	1	1	3	2	4	1	4	3	3	3	3	3	2	2	57
115	3	3	2	2	4	2	4	3	1	1	4	1	4	2	4	3	2	3	3	3	3	1	58
116	3	3	2	2	4	2	4	3	1	2	4	2	3	2	4	4	2	3	3	3	4	1	61
117	3	3	2	2	4	2	4	3	2	2	4	2	3	1	4	3	2	3	3	2	3	2	59
118	4	3	2	2	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	66
119	3	3	2	1	4	1	4	3	3	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	3	4	2	62
120	3	3	2	1	4	1	3	3	2	1	4	2	3	4	4	3	2	1	3	3	4	4	60
121	3	3	1	3	4	2	4	3	2	2	4	1	4	4	2	3	2	2	3	4	2	1	59
122	3	3	1	3	4	2	3	3	2	1	4	1	3	2	4	4	2	1	3	3	2	1	55
123	3	3	1	4	1	4	3	3	2	4	4	1	4	4	4	4	1	1	3	3	1	1	59
124	4	4	2	1	4	1	4	3	2	2	3	2	3	4	3	4	1	3	4	4	1	2	61
125	4	3	1	1	3	1	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	1	3	3	3	1	2	54
126	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	1	3	4	3	2	57
127	3	3	2	2	4	2	2	4	1	2	3	2	4	2	3	3	1	1	3	3	1	2	53
128	4	4	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	3	1	2	59
129	3	3	1	2	4	2	3	4	2	2	4	1	4	3	3	3	2	2	3	3	1	2	57
130	3	3	1	1	3	2	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	2	2	3	4	2	2	59

131	3	3	2	1	3	1	3	4	2	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	55	
132	3	3	2	2	3	1	3	4	2	1	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	1	59	
133	3	3	2	3	4	2	4	4	2	1	4	3	3	2	4	3	1	1	3	3	2	2	59
134	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	1	2	58
135	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	3	4	2	4	4	1	2	3	4	1	1	59
136	4	4	2	2	3	2	4	4	2	2	4	3	4	2	4	4	2	2	4	3	2	1	64
137	3	3	2	2	4	1	4	4	2	2	4	3	3	2	4	3	1	2	3	4	2	1	59
138	3	3	1	2	4	1	4	4	1	2	3	4	3	2	4	4	2	2	3	4	2	1	98
139	3	3	1	2	3	4	4	4	2	2	4	3	3	2	4	3	1	2	3	3	2	1	59
140	3	3	2	2	4	2	4	3	2	1	4	4	3	1	4	3	1	1	3	3	2	2	57
141	3	3	2	2	4	2	4	3	2	1	4	4	3	3	3	3	1	1	3	4	2	2	59
142	4	4	1	1	4	2	3	3	2	2	4	1	3	2	4	4	2	2	4	3	1	2	58
143	4	3	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	2	54
144	3	3	1	1	2	1	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	2	1	3	3	1	2	50
145	3	3	1	1	4	2	3	3	1	2	2	3	3	1	4	3	2	1	3	3	2	2	52
146	3	3	1	1	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	57
147	3	3	2	2	4	2	4	3	2	2	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	61
148	3	3	2	2	4	2	4	3	2	2	4	3	3	2	4	3	1	2	3	4	2	1	59
149	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	1	1	55
150	3	3	2	2	4	2	4	3	2	1	4	3	3	2	4	3	1	2	3	4	1	3	59
151	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	4	3	4	1	4	3	1	2	3	3	1	2	55
152	3	3	1	1	3	2	4	4	2	1	3	3	4	1	4	3	1	2	3	4	1	2	55
153	4	4	1	1	3	2	4	3	1	1	3	4	4	3	3	4	1	2	4	3	1	2	58
154	3	3	2	1	3	3	3	4	2	2	4	3	4	1	3	3	2	2	3	4	2	2	59
155	3	3	1	2	4	3	3	3	1	2	2	3	3	1	4	4	2	2	3	4	2	2	57
156	3	3	1	2	4	3	4	4	1	2	3	3	3	1	3	3	2	1	3	4	1	1	55
157	3	3	1	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	1	2	62
158	4	4	2	2	3	1	3	3	2	1	4	1	4	2	2	3	1	1	4	4	1	2	54
159	3	3	2	2	3	3	4	4	1	3	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	1	2	59
160	3	3	2	2	1	4	3	3	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	1	2	60

161	3	3	2	2	4	2	4	4	1	2	4	1	3	1	4	4	2	1	3	3	2	1	56
162	4	3	1	2	4	4	4	4	3	2	3	2	3	1	3	4	2	2	4	3	1	2	61
163	3	3	1	1	3	2	4	4	3	1	4	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	1	56
164	3	3	2	3	3	4	4	4	1	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	60
165	3	4	2	3	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	1	4	3	2	1	61
166	4	3	1	1	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1	4	3	2	2	56
167	3	3	2	1	4	2	4	3	2	1	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	60
168	3	3	2	1	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	1	2	2	57
169	3	3	1	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	1	4	3	2	2	3	4	2	2	61
170	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	1	4	1	2	2	58
171	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	4	1	4	3	2	2	3	4	1	2	57
172	3	3	1	3	4	2	4	3	2	2	4	2	4	1	4	4	2	2	3	3	2	2	60
173	1	4	2	3	4	2	3	1	3	3	4	1	4	1	3	3	2	2	3	3	2	1	55
174	4	3	2	4	3	1	4	3	1	2	3	1	3	1	3	3	2	2	4	3	1	1	54
175	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	1	3	1	4	3	2	1	3	4	1	3	61
176	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	4	1	4	2	4	3	2	1	3	3	2	3	62
177	3	3	1	2	4	3	3	3	2	2	4	2	4	2	4	3	2	2	3	2	2	1	57
178	4	3	1	2	4	2	3	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	4	3	1	1	58
179	4	3	1	2	3	2	3	3	1	3	4	2	4	2	1	4	2	3	4	4	4	2	61
180	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	56
181	3	3	2	1	4	2	4	3	2	2	4	1	3	2	4	3	2	1	3	3	2	1	55
182	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	2	4	3	1	2	3	4	3	1	61
183	4	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	2	4	4	3	2	65
184	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	2	2	67
185	3	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	1	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	65
186	3	3	1	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	64
187	3	4	1	2	3	1	4	3	4	4	3	1	3	2	4	4	1	1	4	3	1	2	58
188	4	3	2	1	3	1	4	3	1	4	3	2	3	2	4	3	2	1	3	3	2	1	55
189	3	3	1	3	3	2	4	3	4	4	1	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	66
190	3	3	2	2	4	3	4	3	2	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	59
191	3	3	2	2	4	3	3	3	2	1	1	3	3	2	4	3	4	4	4	4	1	2	61
192	4	4	1	2	4	1	4	3	1	2	3	1	3	2	3	4	1	4	3	3	2	2	57
193	4	3	1	2	3	1	1	4	1	2	3	2	4	1	4	3	1	2	4	3	2	2	53
194	3	3	2	1	4	1	4	3	1	2	3	1	3	2	3	1	1	2	3	3	2	1	49
195	3	3	4	1	4	1	3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	3	4	3	1	54

196	3	3	4	2	4	2	4	3	1	2	4	2	3	1	4	3	1	2	3	1	3	1	56
197	3	3	4	3	3	1	3	3	1	2	3	2	3	1	4	3	2	2	3	1	4	1	55
198	3	3	4	3	3	2	4	4	1	2	4	2	3	1	4	4	2	2	3	4	3	2	63
199	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	55
200	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	4	1	3	2	4	3	4	1	3	3	2	2	57
201	3	3	2	2	4	2	4	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	56
202	4	4	2	2	3	2	4	4	4	1	4	1	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	60
203	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	1	56
204	4	3	1	1	3	2	3	3	2	2	4	2	4	1	4	4	2	4	4	4	2	1	60
205	4	3	2	1	3	2	1	3	4	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	1	3	59
206	3	3	1	2	3	1	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	1	4	4	4	1	3	60
207	3	4	2	1	3	1	4	3	4	2	4	1	3	2	3	3	2	2	4	3	1	1	56
208	3	3	1	1	4	1	1	3	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	3	2	3	60
209	3	3	1	4	4	1	4	3	1	4	4	4	1	2	4	3	1	2	4	3	2	2	60
210	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	1	3	2	4	4	3	2	4	4	1	2	63
211	4	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	3	4	2	4	3	1	2	64
212	4	3	2	2	3	2	2	3	4	1	4	1	4	2	3	3	4	2	4	3	1	2	59
213	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	4	1	4	2	3	3	2	2	3	4	2	2	57
214	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	4	4	1	3	4	4	2	3	4	2	2	64
215	3	3	2	2	3	1	3	3	4	1	4	3	4	1	3	3	4	2	3	3	2	1	58
216	3	3	1	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	1	4	61
217	3	3	4	2	3	2	4	3	1	2	4	3	4	2	3	4	4	1	4	3	1	1	61
218	4	3	2	1	4	2	4	3	1	2	3	3	4	2	3	3	2	1	3	2	2	2	56
219	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	4	1	2	56
220	3	3	1	2	3	1	4	3	2	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	1	2	58
221	3	3	1	2	3	2	4	3	2	1	3	3	4	1	4	3	1	4	3	3	2	2	57
222	3	3	2	1	3	2	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	4	3	2	2	61
223	3	3	4	1	3	2	4	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	4	2	1	58
224	4	3	1	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	3	4	2	3	58
225	3	3	4	4	3	1	3	4	3	1	4	2	4	1	3	4	3	2	3	3	2	2	62
226	3	3	4	2	4	4	3	3	1	1	3	2	3	1	3	3	2	2	4	4	2	1	58
227	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	4	2	2	4	1	2	1	60
228	4	3	3	4	3	2	1	3	4	2	3	2	4	4	3	3	2	2	4	4	2	2	64
229	3	3	4	4	4	1	4	3	3	2	4	2	3	3	4	4	2	2	3	3	1	1	63
230	3	3	2	2	4	1	3	3	3	2	3	1	4	1	4	3	2	1	3	1	1	2	52

231	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	4	1	4	2	4	3	1	1	3	1	1	1	53
232	3	3	2	2	4	1	3	3	1	2	4	2	4	2	4	3	2	2	4	4	1	1	57
233	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	1	2	4	2	1	57
234	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	1	64
235	3	3	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	3	1	2	4	4	4	2	66
236	3	3	1	1	4	2	4	3	2	2	4	4	4	2	4	3	1	4	4	3	4	2	64
237	3	3	1	1	4	2	3	3	2	1	4	2	3	1	4	3	2	3	3	4	3	2	57
238	4	4	1	3	3	2	3	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	4	3	1	2	2	56
239	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	1	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	60
240	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	62
241	3	3	4	4	4	2	3	3	4	2	4	3	3	1	3	2	3	3	2	3	1	2	62
242	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	1	3	4	4	2	3	4	1	2	62
243	3	3	4	2	4	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	4	2	2	3	4	3	2	61
244	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	1	2	68
245	3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	1	3	2	67
246	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	2	2	3	4	2	2	68
247	4	3	4	4	3	4	4	4	1	2	4	4	3	3	3	4	1	1	3	4	1	1	65
248	4	3	3	3	3	3	4	3	1	1	4	4	3	3	3	4	4	1	4	2	2	2	64
249	3	3	4	4	3	4	3	3	2	1	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	67
250	3	3	4	2	3	3	3	4	1	4	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	61
251	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	2	1	3	2	2	1	63
252	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	4	4	4	3	1	3	2	2	1	59
253	4	3	4	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	2	3	4	2	2	4	3	4	2	69
254	4	4	4	4	3	2	3	4	1	2	4	1	3	2	4	3	2	2	4	1	4	2	63
255	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	1	3	2	4	1	2	2	3	1	4	4	62
256	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	1	4	4	1	2	3	4	3	2	63
257	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	1	3	1	4	3	2	1	3	4	4	4	60
258	3	3	2	2	4	2	4	4	2	3	3	4	3	1	4	3	2	1	3	4	4	4	65
259	3	3	2	2	3	1	3	3	2	4	3	3	3	1	4	3	2	2	3	1	3	3	57
260	4	4	2	2	3	1	3	3	1	4	4	1	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	63
261	3	3	2	2	3	1	4	3	1	1	3	3	3	2	4	4	2	1	3	4	4	2	58
262	3	3	1	2	3	2	3	3	2	1	4	1	3	1	4	3	2	1	3	1	4	4	54
263	4	3	1	2	3	2	4	4	2	2	4	1	4	3	3	3	2	1	4	4	3	3	62
264	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	4	1	3	4	4	4	1	2	3	1	4	1	62
265	4	3	1	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	1	3	1	4	2	63

266	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	1	2	3	3	2	1	66
267	3	3	4	2	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	4	68
268	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	2	2	4	4	2	4	68
269	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	69
270	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	1	3	3	1	4	70
271	3	3	3	4	4	1	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	1	3	64
272	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	1	3	2	3	4	1	3	4	4	2	4	64
273	3	3	4	3	3	1	3	3	4	4	4	1	3	1	4	4	2	2	4	3	1	2	62
274	3	3	4	3	3	1	3	4	2	4	4	1	3	4	4	4	2	3	4	4	3	1	67
275	3	3	4	3	3	3	4	3	1	2	3	1	4	2	1	4	2	2	3	3	4	4	62
276	3	4	2	1	3	4	3	3	4	1	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	4	2	65
277	4	3	1	1	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	4	2	63
278	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	59
279	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	4	2	64
280	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	1	4	3	3	4	2	64
281	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	1	4	3	3	3	2	61
282	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	1	3	4	4	1	63
283	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	1	1	3	3	2	1	55
284	3	3	2	1	3	3	4	4	2	2	3	1	3	1	3	1	2	1	3	3	4	1	53
285	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	4	1	4	1	3	4	2	1	3	3	4	2	58
286	3	3	2	1	4	2	3	3	4	1	4	4	4	1	3	3	2	2	4	3	1	4	61
287	3	3	4	4	4	4	2	3	1	2	3	1	3	3	4	4	2	1	3	3	2	3	62
288	3	3	4	2	4	4	3	3	1	3	3	2	3	1	4	4	1	2	3	3	2	3	61
289	2	4	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	4	1	3	4	3	1	53
290	4	4	3	1	3	4	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	1	3	3	2	4	65
291	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	4	2	4	2	3	4	1	2	3	3	2	2	65
292	4	4	4	2	3	4	3	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	1	4	4	2	2	65
293	3	3	4	2	3	2	4	3	1	2	2	1	4	1	3	4	1	3	3	3	2	2	56
294	4	4	4	2	4	3	3	3	2	2	4	1	3	1	3	3	3	1	4	4	2	2	62
295	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	1	3	4	4	3	4	3	2	2	70
296	3	3	3	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	4	4	1	3	4	2	2	66
297	4	3	3	2	4	2	4	3	3	2	4	1	4	2	3	4	4	1	3	4	2	1	63
298	4	4	1	2	3	3	3	3	1	2	4	1	4	2	3	4	1	2	3	3	1	1	55
299	3	3	2	2	4	4	4	4	2	2	4	2	3	2	4	4	2	4	4	4	1	2	66
300	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	2	2	64

301	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	1	3	2	4	1	2	4	3	3	2	2	61
302	3	3	2	1	3	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	1	65
303	4	3	1	1	3	3	1	3	2	4	3	2	4	2	4	4	2	1	3	3	1	1	55
304	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	3	4	2	3	73
305	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	1	4	4	4	1	3	4	2	4	72
306	3	3	4	3	3	4	4	3	1	2	4	4	3	1	3	3	1	2	3	4	1	2	61
307	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	1	3	4	2	2	3	2	1	1	53
308	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	1	59
309	3	3	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	1	64
310	3	3	2	2	4	3	2	3	2	1	4	2	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	56
311	4	3	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	64
312	3	4	2	1	3	4	3	3	2	2	4	1	3	2	3	3	1	1	4	3	1	2	55
313	4	3	2	1	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1	3	4	2	2	59
314	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	1	3	4	4	2	66
315	3	3	1	1	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	4	2	2	63
316	3	3	1	2	4	2	3	3	4	4	1	1	3	1	3	3	2	1	3	4	2	2	55
317	4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	1	3	4	3	3	1	1	4	4	4	2	65
318	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	1	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	60
319	3	3	2	1	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	1	65
320	3	3	2	1	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	63
321	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	1	3	4	3	2	64
322	3	3	1	1	3	1	1	3	4	4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	57
323	3	3	2	1	3	1	1	3	4	4	4	2	3	1	4	4	2	2	3	3	4	1	58
324	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	1	3	4	4	3	61
325	4	4	2	1	4	1	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	1	4	4	4	4	70
326	3	3	2	2	4	2	1	3	4	4	2	3	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	63
327	3	3	2	2	4	1	4	3	3	3	3	4	3	1	3	4	1	2	3	4	3	2	61
328	3	3	2	2	4	1	4	3	4	4	2	4	1	4	2	2	2	2	2	4	4	2	61
329	3	3	2	2	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	3	3	4	2	65
330	4	3	1	2	3	1	1	4	1	2	3	2	4	1	4	3	1	2	4	3	2	2	53

HASIL SKALA CS SETELAH TRYOUT

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	TOTAL
1	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	92
2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	85
3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	101
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	79
5	4	1	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
7	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	99
8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
9	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	100
10	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	4	1	3	2	4	3	4	3	4	4	91
11	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	100
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
13	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
14	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	98
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103
16	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106
17	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	103
18	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	102
19	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	1	95
20	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	2	3	96
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	105
22	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	98
23	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106
24	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	105
25	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	99
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	78
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	78
28	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	65
29	4	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	98
30	4	4	4	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	98

131	3	3	3	4	2	3	3	2	1	1	4	4	2	2	1	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	4	2	78
132	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	69
133	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
134	3	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	87
135	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	93
136	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	1	3	4	1	2	4	3	4	2	4	4	90
137	3	3	3	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	83
138	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	87
139	3	3	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	1	4	3	3	3	3	3	86
140	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	2	1	3	3	3	2	4	4	1	1	3	3	4	2	2	4	81
141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	77
142	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	4	3	77
143	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	4	2	4	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	75
144	3	2	4	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	76
145	4	2	4	1	4	3	1	1	3	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	4	4	4	78
146	3	2	3	1	3	3	1	2	3	4	4	4	1	3	4	3	2	4	4	2	1	4	4	4	3	3	3	78
147	4	1	3	1	3	3	2	2	3	4	4	4	1	3	3	4	1	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	81
148	4	2	3	1	3	3	1	1	3	4	1	4	3	4	3	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	81
149	4	2	3	1	4	4	2	1	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	78
150	4	2	3	1	4	3	1	1	3	4	4	4	2	4	4	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	77
151	3	2	3	1	3	4	2	2	4	3	3	3	2	4	1	3	2	4	4	2	1	4	3	4	4	4	4	79
152	4	1	4	2	3	3	1	2	3	4	4	4	2	4	2	3	2	2	3	2	1	3	4	2	1	2	2	70
153	3	1	4	2	4	4	1	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	2	1	3	4	2	4	2	4	77
154	3	1	4	2	3	3	1	2	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	76
155	3	2	2	2	4	3	1	2	1	3	3	3	2	4	3	3	2	2	1	3	3	2	1	4	2	1	3	65
156	4	2	4	2	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	74
157	4	2	4	4	4	2	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	79
158	4	1	3	4	4	2	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	1	2	3	2	2	1	2	3	77
159	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	71
160	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	3	1	2	73
161	4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	1	2	3	78
162	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	73
163	3	2	3	3	4	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	82
164	4	3	4	3	3	2	3	3	1	1	2	3	1	3	1	4	4	4	2	1	3	4	4	1	1	3	3	71
165	2	4	4	1	3	2	2	2	2	2	1	4	4	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2	4	2	2	2	64

166	4	4	4	4	3	2	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	72
167	3	3	4	3	4	2	3	2	1	2	2	4	2	2	4	4	4	2	3	2	2	4	3	3	1	2	2	73
168	4	2	4	3	3	2	1	1	1	1	4	4	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	64
169	2	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	3	1	3	3	3	3	1	4	4	2	2	3	3	3	75
170	2	4	2	1	3	2	3	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	69
171	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
172	4	4	4	2	2	3	3	1	2	2	1	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
173	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	85
174	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	82
175	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	98	
176	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	1	2	2	4	4	4	77	
177	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	1	4	3	4	92	
178	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	4	90	
179	2	2	3	1	4	4	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	1	3	1	2	1	2	3	3	3	73	
180	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	2	4	89	
181	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	85	
182	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	4	3	75	
183	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	4	1	1	4	3	4	3	77	
184	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	83	
185	2	4	3	3	3	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	82	
186	2	3	3	4	3	4	4	4	1	3	2	1	4	2	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	82	
187	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	86	
188	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	1	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	4	80	
189	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	86	
190	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	87	
191	4	2	3	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	2	1	4	3	4	2	4	2	4	3	4	1	2	78	
192	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	74	
193	4	4	4	1	4	2	1	4	3	4	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	71	
194	2	3	2	2	1	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	2	4	2	4	2	3	3	2	2	2	66	
195	4	3	2	2	4	4	2	3	4	3	2	1	4	1	2	3	2	4	1	3	2	2	1	4	1	1	66	
196	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	4	1	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	73	
197	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	4	4	3	3	2	3	2	3	1	2	74	
198	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	1	1	1	1	69	
199	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	2	73	
200	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	3	2	2	1	2	72	

201	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	4	1	3	2	2	1	4	4	2	1	69
202	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	4	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	75
203	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	73
204	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	2	4	1	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	2	2	72
205	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	85
206	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	2	1	1	1	1	1	2	80
207	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	3	1	1	4	4	4	4	4	4	3	1	2	1	1	1	1	2	76
208	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	1	74
209	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	1	2	82
210	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	1	2	72
211	4	3	2	4	1	4	4	3	4	1	4	1	2	3	4	4	4	4	4	1	3	2	2	3	1	2	1	75
212	4	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	1	2	4	4	3	1	4	4	3	2	3	3	3	3	3	1	81
213	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	84
214	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	1	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	91
215	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	1	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	87
216	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	83
217	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	1	89
218	2	2	2	4	4	4	1	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3	88
219	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	78
220	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	1	4	2	2	2	4	4	2	3	4	3	2	78
221	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	80
222	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	3	3	4	3	1	90
223	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	1	2	3	3	3	4	3	3	2	87
224	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	76
225	2	3	3	2	1	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	1	3	1	1	2	4	4	4	3	3	3	2	69
226	4	3	3	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	2	67
227	4	4	4	2	2	4	3	1	1	1	1	4	2	1	1	2	3	2	2	2	4	4	4	4	1	3	2	68
228	4	3	4	2	3	4	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	4	4	4	4	3	3	2	71
229	4	2	3	1	2	3	3	4	1	2	2	3	2	1	2	1	4	1	2	2	4	4	2	4	3	3	2	67
230	3	3	2	1	3	2	3	1	1	1	1	4	4	1	1	2	4	1	2	2	1	3	2	3	4	3	2	60

231	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	1	70		
232	4	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	2	2	2	3	2	1	4	4	1	4	4	3	3	2	74	
233	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	2	3	1	2	1	4	4	4	4	3	3	2	66	
234	4	2	2	1	1	4	3	1	1	1	4	4	4	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	4	4	2	2	62	
235	2	4	4	2	3	4	2	4	3	1	4	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	1	3	2	74	
236	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	77	
237	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	2	4	3	3	1	2	3	2	3	2	4	4	3	2	84	
238	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	3	4	3	2	73	
239	2	2	4	2	4	2	1	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	78	
240	3	3	4	2	4	2	1	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	1	3	2	78	
241	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	81	
242	2	2	4	2	3	2	1	4	2	4	4	1	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	73	
243	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	74	
244	3	4	4	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	2	4	4	1	2	4	4	3	1	1	4	3	79	
245	3	3	4	2	3	2	2	4	2	3	3	3	4	1	4	1	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	73	
246	3	3	3	1	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	75	
247	3	3	3	1	4	1	2	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	74	
248	3	3	3	2	4	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	81	
249	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	4	1	3	2	4	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	71	
250	2	2	2	2	3	2	1	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	68	
251	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	70	
252	3	3	3	1	2	2	2	4	4	3	4	3	4	2	1	2	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	74	
253	2	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	73	
254	2	3	2	2	3	4	2	3	3	4	2	1	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	68	
255	2	2	2	3	3	4	1	2	3	3	2	1	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	66	
256	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	1	4	3	4	2	1	4	3	71	
257	3	4	4	2	2	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	2	1	4	3	76
258	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	79	
259	3	2	4	3	3	4	2	4	2	4	1	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	72	
260	4	4	4	1	1	4	2	1	1	4	1	2	4	2	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	56	
261	3	2	3	1	3	4	3	2	1	4	2	1	4	2	4	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	64	
262	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	3	1	3	3	4	2	2	1	2	3	72	
263	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	2	1	1	4	4	3	1	3	4	4	1	1	2	3	77	
264	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	76	
265	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	3	2	3	1	4	4	3	1	1	3	3	69	

266	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	70	
267	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	79	
268	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	83	
269	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3	1	94	
270	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	92	
271	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	3	3	3	4	3	4	93	
272	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	93	
273	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	1	94
274	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	1	4	4	4	3	3	3	2	89
275	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	2	81	
276	2	2	3	1	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	4	4	4	4	4	2	4	2	73
277	2	4	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	3	2	72	
278	4	4	3	1	1	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	82
279	3	4	4	2	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	80	
280	3	3	3	1	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	80
281	3	3	4	2	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	4	1	74
282	3	3	3	1	2	3	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	1	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	77
283	2	2	4	1	2	3	1	2	3	4	4	4	3	1	1	3	2	4	1	4	1	4	4	4	4	3	3	2	72
284	3	2	3	1	2	1	1	1	2	2	3	4	3	1	1	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	2	68
285	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	78
286	4	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	4	4	1	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	72	
287	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	75
288	3	3	3	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	1	2	3	3	4	2	2	2	4	3	4	75	
289	2	2	4	1	2	3	2	2	3	3	2	4	4	1	1	3	1	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	71	
290	4	2	4	1	2	4	2	3	1	2	3	3	3	2	1	4	2	3	3	4	4	2	3	2	1	1	3	69	
291	4	2	4	2	1	4	2	4	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	73
292	3	3	3	1	2	3	1	3	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	4	4	4	4	3	1	2	3	1	66
293	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	3	1	3	2	2	4	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	66
294	3	3	3	1	1	3	3	2	1	2	3	2	4	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	63
295	3	3	3	2	2	3	2	4	2	1	3	2	4	1	2	4	2	3	1	4	4	4	4	4	2	1	3	2	71
296	4	3	3	2	2	1	3	2	1	1	3	1	4	2	1	4	2	4	2	3	3	3	3	3	1	1	3	2	64
297	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	1	3	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	78
298	3	3	3	2	1	4	2	3	1	4	3	4	4	2	1	3	3	2	1	4	4	4	4	4	1	2	3	1	72
299	3	3	4	1	1	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2	3	4	4	4	3	1	2	3	2	73
300	3	3	2	2	4	4	4	2	4	4	3	3	3	1	2	1	3	2	1	4	4	4	4	3	1	2	1	1	71

301	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	2	76	
302	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	1	4	2	3	1	3	4	4	3	2	2	3	1	71	
303	4	2	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	1	4	4	3	1	4	4	4	3	3	2	1	4	2	80	
304	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	89	
305	3	1	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	1	2	77	
306	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	3	2	77	
307	3	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2	90	
308	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	4	2	80	
309	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	3	1	88	
310	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	3	3	88	
311	3	2	2	4	4	1	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	86	
312	4	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	1	4	4	4	4	3	2	2	1	3	84	
313	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	3	85	
314	3	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	1	4	2	88	
315	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	4	3	79	
316	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	88	
317	4	2	1	3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	1	84	
318	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	1	90	
319	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	81	
320	3	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	1	4	2	86		
321	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	84	
322	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	2	2	1	2	90	
323	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	4	3	2	2	4	2	78		
324	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	3	2	96	
325	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	2	4	2	92		
326	3	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	92	
327	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	3	3	94	
328	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	81	
329	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	3	95	
330	4	4	4	4	2	3	1	2	3	1	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	84



UJI VALIDITAS SKALA SUBJECTIVE WELL BEING (SWB)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	18

No	Item	Keterangan
1	-0,173	Tidak Valid
2	0,079	Tidak Valid
3	0,157	Tidak Valid
4	0,053	Tidak Valid
5	0,154	Tidak Valid
6	0,306	Valid
7	0,020	Tidak Valid
8	0,454	Valid
9	0,691	Valid
10	0,479	Valid
11	0,330	Valid
12	0,309	Valid
13	0,235	Tidak Valid
14	0,681	Valid
15	0,136	Tidak Valid
16	0,319	Valid
17	0,396	Valid
18	0,179	Tidak Valid
19	0,309	Valid
20	0,205	Tidak Valid
21	0,737	Valid
22	0,417	Valid
23	-0,126	Tidak Valid
24	0,666	Valid
25	0,347	Valid
26	0,134	Tidak Valid
27	0,318	Valid
28	0,307	Valid
29	0,704	Valid
30	0,599	Valid
31	0,302	Valid
32	0,673	Valid
33	0,417	Valid
34	0,417	Valid

SKALA CHARACTER STRENGTH

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.853	25

No	Item	Keterangan
1	0,231	Tidak Valid
2	0,486	Valid
3	0,307	Valid
4	0,506	Valid
5	0,508	Valid
6	0,211	Tidak Valid
7	0,440	Valid
8	0,374	Valid
9	0,363	Valid
10	0,143	Tidak Valid
11	0,431	Valid
12	0,151	Tidak Valid
13	0,065	Tidak Valid
14	0,648	Valid
15	0,650	Valid
16	0,433	Valid
17	0,559	Valid
18	0,352	Valid
19	0,313	Valid
20	0,082	Tidak Valid
21	0,533	Valid
22	0,368	Valid
23	0,303	Valid
24	0,121	Tidak Valid
25	0,420	Valid
26	0,569	Valid
27	0,230	Tidak Valid
28	0,452	Valid
29	0,166	Tidak Valid
30	0,328	Valid
31	0,494	Valid
32	0,263	Tidak Valid
33	0,447	Valid
34	0,447	Valid
35	0,363	Valid
36	0,382	Valid
37	0,534	Valid



UJI NORMALITAS

Tests of Normality							
	Keikut sertaan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Subjective Well-being</i>	Aktif	.089	185	.063	.992	385	.131
	Tidak Aktif	.079	145	.072	.975	140	.111
<i>Character strength</i>	Aktif	.099	185	.076	.992	385	.091
	Tidak Aktif	.086	145	.065	.975	140	.081

a. Lilliefors Significance Correction





UJI ONE WAY ANOVA

N= 330

SUBJECTIVE WELL BEING

Descriptives								
<i>subjective well-being</i>								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Aktif	185	47.55	7.867	.401	46.76	48.34	35	72
Tidak aktif	145	47.14	7.622	.644	45.86	48.41	35	72
Total	330	47.44	7.797	.340	46.77	48.11	35	72

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>subjective well-being</i>	Based on Mean	.334	1	523	.564
	Based on Median	.212	1	523	.645
	Based on Median and with adjusted df	.212	1	522.193	.645
	Based on trimmed mean	.295	1	523	.587

ANOVA					
<i>subjective well-being</i>					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	17.456	1	17.456	.287	.593
Within Groups	31841.782	523	60.883		
Total	31859.238	524			

UJI ONE WAY ANOVA

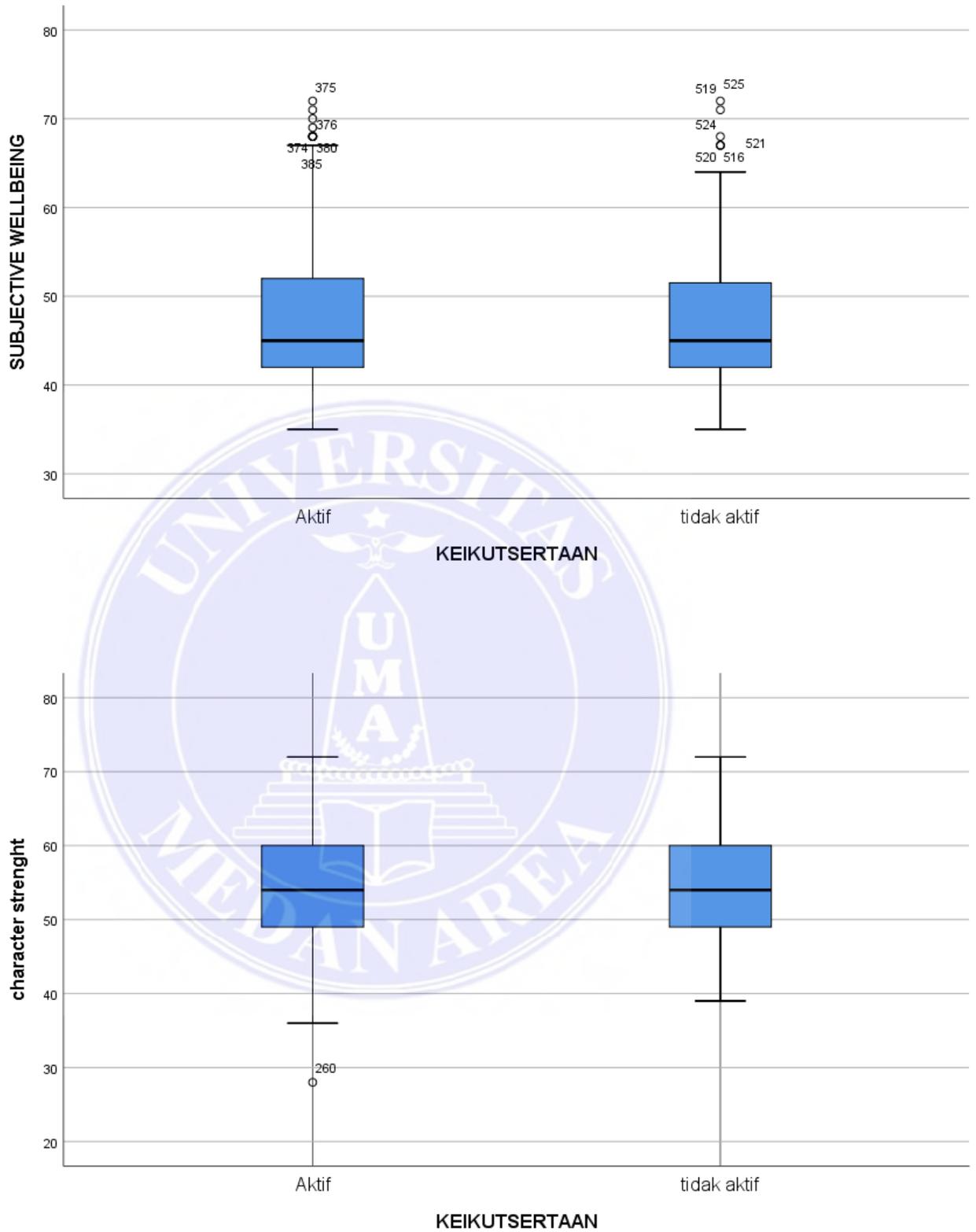
N= 330

CHARACTER STRENGTH

Descriptives								
<i>character strength</i>								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Aktif	185	54.31	7.713	.393	53.54	55.08	28	72
tidak aktif	145	55.06	7.771	.657	53.77	56.36	39	72
Total	330	54.51	7.728	.337	53.85	55.17	28	72

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>character strength</i>	Based on Mean	.360	1	523	.549
	Based on Median	.223	1	523	.637
	Based on Median and with adjusted df	.223	1	522.801	.637
	Based on trimmed mean	.335	1	523	.563

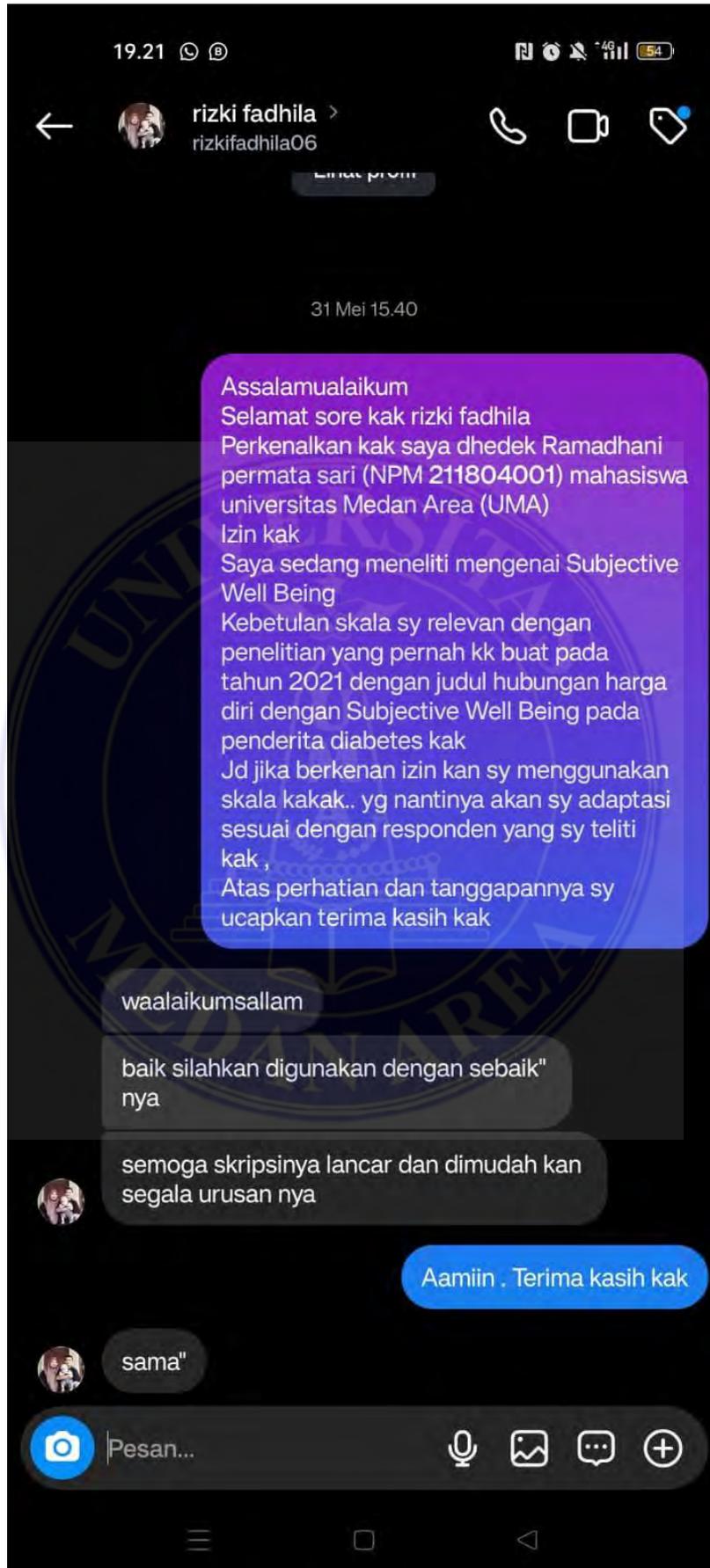
ANOVA					
<i>Character Strength</i>					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	58.553	1	58.553	.980	.323
Within Groups	31236.640	523	59.726		
Total	31295.192	524			

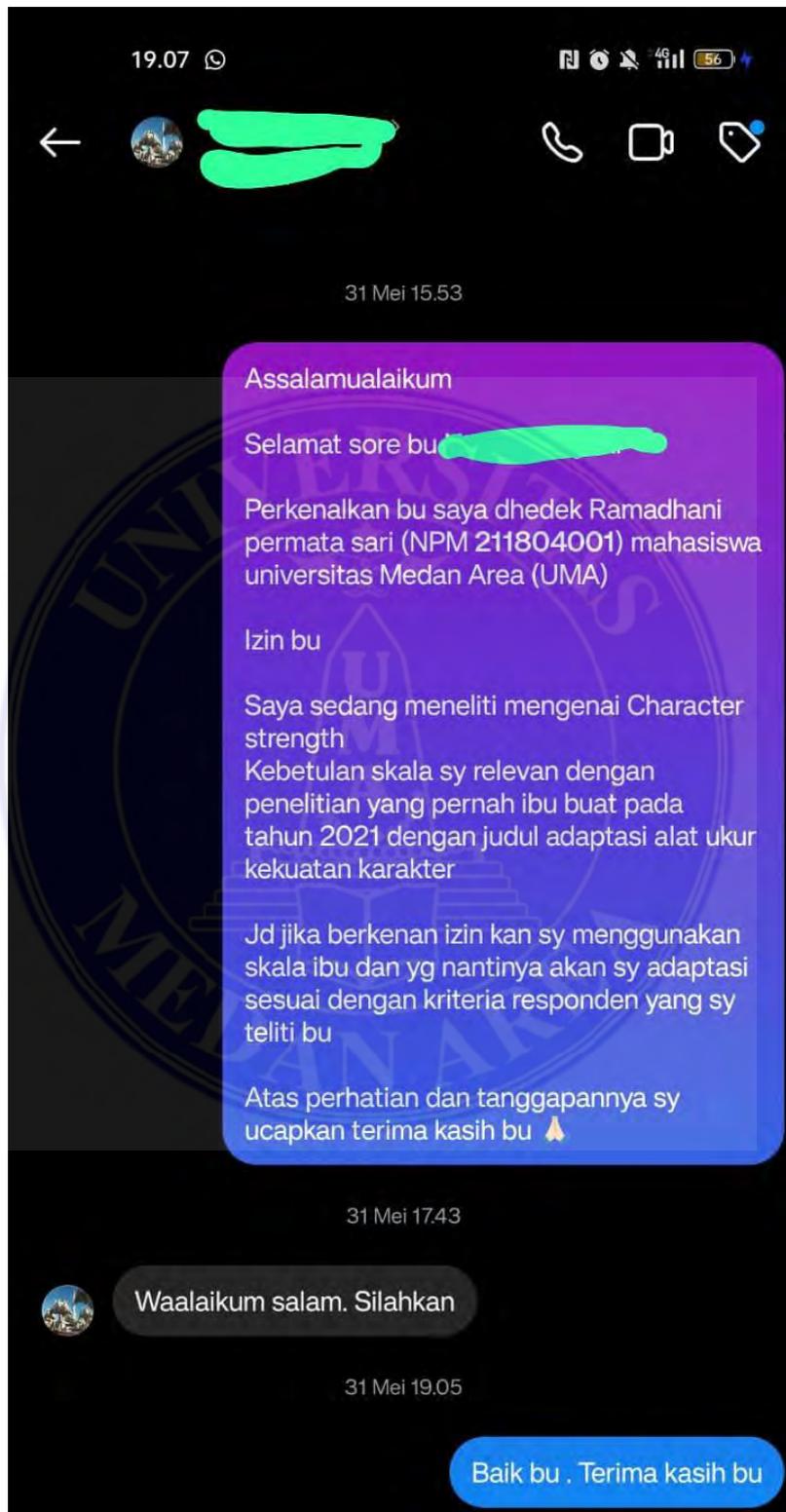














LAMPIRAN 8

SK IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79B/Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id | www.pasca.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

15 Mei 2024

Nomor : 822/PPS-UMA/D/01/V/2024
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu :
Kabintaldam I/Bukit Barisan Medan
Jl. Gatot Subroto No.Km. 7, RW.5, Cinta Damai, Kec.
Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20122

Di -
Tempat

Dengan hormat,

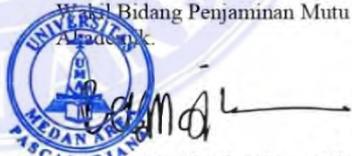
Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : Dhedek Ramadhani Permata Sari
N P M : 211804001
Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan penelitian di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **“Perbedaan Subjective Well Being dan Character Strength ditinjau dari Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental pada Istri Prajurit TNI AD Kodam I/Bukit Barisan Medan”**

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Wakil Bidang Penjaminan Mutu
Universitas Medan Area

Dr. Beby Masitho Batubara, S.Sos, M.AP

Tembusan :
1. Ketua Program Studi – M.Psi

15 Mei 2024





UNIVERSITAS MEDAN AREA

PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79B/Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id | www.pasca.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 822/PPS-UMA/D/01/V/2024
Lamp : -
Hal : Pengambilan Data

Kepada Yth. Bapak/Ibu:
Kabintaldam I/Bukit Barisan Medan
Jl. Gatot Subroto No.Km. 7, RW.5, Cinta Damai, Kec.
Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20122
Di -
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : Dhedek Ramadhani Permata Sari
NPM : 211804001
Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

“Perbedaan *Subjective Well Being* dan *Character Strength* ditinjau dari Keaktifan Mengikuti Pembinaan Mental pada Istri Prajurit TNI AD Kodam I/Bukit Barisan Medan”

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Wakil Bidang Penjaminan Mutu
A. Ledang, S.Pd



Dr. Beby Masitho Batubara, S.Sos, M.AP





KOMANDO DAERAH MILITER I/BUKIT BARISAN
PEMBINAAN MENTAL DAN SEJARAH

Medan, 19 September 2024

Nomor : B/482 IX/2024
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Mengirimkan surat keterangan telah selesai melaksanakan Penelitian tugas akhir penulisan Tesis Studi Magister Psikologi

Kepada

Yth. Ketua Program Studi
Magister Psikologi

di

Medan

1. Dasar :
 - a. Surat Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area Nomor 822/PPS-UMA/D/01/V/2024 tanggal 15 Mei 2024 tentang Izin penelitian dan pengambilan data di Satuan Bintaljarahdam I/BB, Lemmasmil I Medan, Makodim 0201/BS, Menarhanud 2/SSM, Rumah Sakit TK. II Putri Hijau, Yonarmed 2/105 Deli Tua dan Yonkav 6/Naga karimata; dan
 - b. Pertimbangan Pimpinan dan Staf Bintaljarahdam I/BB.
2. Sehubungan dengan dasar tersebut di atas, dikirimkan surat keterangan telah selesai melaksanakan penelitian tugas akhir penulisan Tesis mahasiswa Universitas Medan Area Program Studi Magister Psikologi atas nama Dhedek Ramadhani Permata Sari NPM 211804001 yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 Mei s.d. 19 September 2024 dengan hasil **sangat baik**.
3. Demikian mohon dimaklumi.

a.n. Kepala Bintaljarahdam I/Bukit Barisan
Waka
u.b.



Tembusan:

1. Kabintaljarahdam I/BB
2. Ketua Program Studi Magister Psikologi
Universitas Medan Area