

**Pengaruh *Brief Empathic Love Therapy* terhadap
Kesejahteraan Subjektif Pada Istri Prajurit**

Abstrak

Berbagai dampak psikologis dirasakan istri saat menjalankan perannya sebagai istri prajurit prajurit. Dampak psikologis tersebut antara lain munculnya perasaan khawatir dan sedih, ketidakhadiran suami saat membutuhkan dukungan emosional, perbedaan harapan dan kenyataan. Ketika dampak tersebut tidak dapat dikelola dengan baik oleh istri, maka dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Rendahnya kesejahteraan subjektif ditandai dengan afek negatif yang tinggi dan rendahnya afek positif serta kepuasan hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *Brief Empathic Love Therapy* (BELT) terhadap kesejahteraan subjektif pada istri prajurit TNI. BELT merupakan sebuah terapi dengan pendekatan transpersonal yang menekankan pada mengenali, menyadari dan mencintai semua aspek dalam diri. Desain penelitian yang digunakan adalah *small n* dengan *single case design* ABA yang melibatkan 3 orang partisipan. Terdapat pengukuran berulang yaitu fase baseline (A1), intervensi (B) dan kembali pada fase baseline (A2). Analisis dilakukan dengan inspeksi visual pada grafik data untuk melihat pola data pada setiap fase pengukuran dengan memperhatikan beberapa komponen seperti perubahan data, level dan *trend*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif, DRM (*Day Reconstruction Method*) dan Skala Cinta Empatik. Analisis data menggunakan inspeksi visual menunjukkan bahwa BELT tidak dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada partisipan eksperimen.

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

The Effect of Brief Empathic Love Therapy on Subjective Wellbeing in Military Wife

Abstract

Various psychological effects felt by the military wives. These psychological effects include the emergence of feelings of worry and sadness, the absence of a husband when he needs emotional support, differences in expectations and reality. When those impacts cannot be managed properly, the wife's subjective well-being can be affected. Low level of subjective well-being is characterized by high negative affect, low positive affect, and low individual life satisfaction. This study aimed to investigate the effect of Brief Empathic Love Therapy on subjective well-being in the military wife. BELT is therapy with a transpersonal approach that emphasizes how individuals can identify, realize, and love all aspects of self. The research design used was small n with single-case design ABA involving 3 participants. Repeated measurements were conducted, the baseline phase (A1), intervention phase (B) and back to the baseline phase (A2). Measurements were made using Subjective well-being scale, DRM (Day Reconstruction Method) and Empathic Love Scale. The analysis was carried out by visual inspection on the data graph to see the data pattern in each measurement phase by observing several components such as changes in data, levels, and trends. Analysis of data using visual inspection showed that BELT could not improve subjective well-being of the experiment participants.

Keywords : subjective well being, brief empathic love therapy, transpersonal approach