

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kebahagiaan pada istri tentara yang sedang menjalani *long distance marriage* (LDM) di Lhokseumawe. Kebahagiaan diukur berdasarkan lima aspek menurut Seligman (2005), yaitu menjalin hubungan positif, keterlibatan penuh, menemukan makna hidup, optimisme, dan resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 134 istri tentara dari tiga mata TNI AD, TNI AL, dan TNI AU yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala kebahagiaan sebanyak 25 item yang telah melalui proses *expert judgment*, uji validitas dengan korelasi aitem-total 0,327–0,653, serta uji reliabilitas dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,901. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan istri tentara yang menjalani LDM berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik sebesar 84,81, yang lebih tinggi dari rata-rata hipotetik 62,5. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terpisah jarak dengan pasangan, para istri tetap mampu menjaga kebahagiaan melalui komunikasi yang baik, rasa percaya, serta kemampuan beradaptasi dengan kondisi perukaban jarak jauh. Aspek yang menempati kategori tertinggi adalah menemukan makna hidup, di mana para istri memaknai LDM sebagai bentuk pengabdian suami kepada negara sekaligus ibadah menjaga keluarga.

**Kata kunci:** kebahagiaan, istri tentara, *long distance marriage*, Seligman.