

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, kedaulatan Negara Republik Indonesia seringkali mendapat ancaman baik dari luar maupun dari dalam seperti adanya pelanggaran batas wilayah oleh Negara lain, adanya kelompok separatisme, terorisme, dan pemberontakan bersenjata. Tentara Nasional Indonesia (TNI) sebagai institusi yang bertanggung jawab menyelenggarakan, mengelola sistem dan membina kemampuan pertahanan Negara, senantiasa menyusun dan mengoperasikan organisasi yang diharapkan mampu menjawab tuntutan tugas yang semakin kompleks.

Agar organisasi TNI, termasuk Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI-AD) dapat berjalan secara efektif dan efisien dibutuhkan prajurit-prajurit yang profesional. Untuk dapat menjawab tantangan tersebut, maka diadakan pembinaan bagi seluruh prajurit TNI-AD secara berjenjang dan berkelanjutan agar dapat diciptakan personel yang profesional dan disiplin. Pembinaan dan peningkatan profesionalisme prajurit harus dilakukan secara berkesinambungan, sistematis dan terencana sesuai kebutuhan dan tuntutan tugas yang berkembang masa kini.

Pembangunan organisasi militer sebagai institusi yang bertanggung jawab di bidang pertahanan mempunyai suatu kekhasan tersendiri, karena organisasi militer memiliki tiga faktor utama pembentuk organisasi yaitu orang, kerjasama

dan tujuan tertentu, dimana ketiga faktor ini saling terkait dan tidak bisa dipisahkan. Selain itu, ada pula pedoman melaksanakan peran, fungsi, dan tugas pokoknya dalam menjalankan strategi pertahanan negara. Dari pedoman inilah kemudian lahir kebijakan-kebijakan, prinsip-prinsip dasar dan langkah-langkah strategis pengelolaan sumber daya pertahanan.

Tentara Nasional Indonesia memiliki jenjang golongan kepangkatan yang ditentukan yaitu Perwira, Bintara, dan Tamtama. Perwira merupakan strata golongan kepangkatan diatas Bintara atau golongan tertinggi dalam tatanan organisasi TNI/TNI AD sebagai pemimpin dan pemikir. Golongan Perwira dibagi menjadi tiga kelompok golongan yaitu : golongan Perwira Pertama (Pama) Golongan Perwira Menengah (Pamen), dan Golongan Perwira Tinggi (Pati). Bintara adalah pelaksana kegiatan yang merupakan komando langsung dari Perwira sebagai perencana, mengatur strategi-strategi, serta mengambil keputusan. Urutan tingkat kepangkatan golongan Bintara adalah Sersan Dua, Sersan Satu, Sersan Kepala, Sersa Mayor, Pembantu Letnan Dua, Pembantu Letnan Satu.

Tamtama merupakan strata golongan kepangkatan terendah prajurit dalam tatanan organisasi TNI/TNI AD sebagai prajurit pelaksana yang terpercaya dengan keterampilan yang tinggi. Urutan tingkat kepangkatan dalam golongan Tamtama adalah Prajurit Dua, Prajurit Satu, Prajurit Kepala, Kopral Dua, Kopral Satu, Kopral Kepala. Tentara juga harus siap untuk bertugas selama 7 hari setiap minggu tanpa mengenal hari libur. Bintara yang dapat mengikuti seleksi

pendidikan Sekolah Calon Perwira Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (SECAPA-AD) adalah Bintara yang minimal berpangkat sersan kepala (serka).

Lembaga-lembaga pendidikan dan latihan di lingkungan TNI- AD merupakan sumber dan wadah untuk membentuk dan mengembangkan serta melatih dasar-dasar keterampilan prajurit sesuai bidangnya dalam rangka pemenuhan kebutuhan organisasi. Proses pendidikan dan latihan ini merupakan suatu tahapan dalam siklus pembinaan TNI-AD guna menyiapkan prajurit yang profesional di bidangnya untuk dihadapkan pada lapangan penugasan. Dalam hal ini, fungsi dan peran guru/pelatih yang professional sebagai salah satu komponen pendidikan sangat penting dan dibutuhkan. Salah satu lembaga pendidikan dan pelatihan bagi prajurit TNI-AD adalah SECAPA AD yang didirikan pada tanggal 8 Januari 1972, dimaksudkan sebagai wadah pembentukan Perwira-Perwira TNI-AD disamping Akademi Militer (AKMIL).

Setiap Bintara yang memenuhi syarat akan diberi kesempatan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI- AD untuk dapat naik tingkat menjadi Perwira serta naik golongan. Setiap satuan akan memberikan penawaran kepada Bintara yang sudah memenuhi syarat untuk mengikuti seleksi, kemudian saat yang bersangkutan menyanggupi untuk mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD barulah mereka akan didaftarkan. Saat mengikuti seleksi pendidikan calon yang terdaftar biasanya mencapai lebih dari 1000 Bintara laki-laki dan perempuan dari seluruh Indonesia, sedangkan yang diterima sekitar 250 orang saja. Oleh karena itu, para Bintara harus bersaing secara ketat untuk dapat lulus seleksi. Jika

tidak lulus seleksi maka Bintara dapat mengikuti seleksi lagi tahun depan, begitu seterusnya.

Pendidikan SECAPA TNI- AD untuk wanita dilaksanakan satu kali dalam setahun pada bulan juni sedangkan untuk pria diadakan dua kali dalam setahun yaitu pada bulan Januari-Juli dan Juni-November. Untuk dapat lulus seleksi pendidikan SECAPA TNI- AD, anggota tentara yang berpangkat Bintara harus memenuhi setiap persyaratan yang ditentukan, yaitu masa kerja sebagai bintara minimal selama 5 tahun, memenuhi kelengkapan administrasi, tidak pernah melakukan pelanggaran seperti tidak masuk kerja tanpa izin, mabuk-mabukan, dan lain sebagainya, lulus ujian akademik, psikotest, jasmani, pengetahuan umum dan kesehatan. Waktu pendidikan SECAPA TNI- AD berlangsung selama 9 bulan.

Satuan masing-masing akan mengajukan setiap Bintara yang memenuhi syarat mengikuti pendidikan SECAPA TNI-AD tersebut minimal 1 bulan sebelum seleksi diadakan. Para Bintara biasanya sudah dapat memprediksi kapan ia akan diberi surat perintah untuk mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI- AD satu tahun sebelumnya sehingga ia bisa mempersiapkan diri dan berlatih. Seorang Bintara harus mengikuti ujian seleksi SECAPA TNI- AD untuk dapat naik pangkat terkecuali Bintara yang sakit atau hamil. Bintara dapat menolak perintah untuk mengikuti seleksi SECAPA TNI-AD namun akan dikenakan sanksi, biasanya tidak ada anggota TNI-AD yang akan menolak setiap tugas yang ditujukan kepadanya karena itu merupakan perintah yang harus dijalankan. Apabila yang bersangkutan tidak bisa mengikuti pendidikan SECAPA TNI-AD

dikarenakan sakit atau hamil maka yang bersangkutan harus membuat surat ijin yang diketahui dan ditandatangani oleh pimpinan satuannya.

Sejak tahun 2011 ada peraturan baru bagi para peserta seleksi SECAPA-TNI AD yang lebih menekankan pada penilaian aspek fisik. Pada peraturan sebelumnya, penilaian aspek fisik hanya sekitar 40 % dan untuk memperoleh nilai yang baik termasuk mudah karena dibantu oleh pengujinya. Sekarang penilaian fisik diubah menjadi 60 % dari bobot penilaian, dan seleksinya menjadi lebih ketat, perubahan ini merupakan suatu tantangan yang dirasakan cukup memberatkan bagi para peserta seleksi pendidikan SECAPA TNI- AD. Dulu para peserta seleksi cenderung tidak terlalu terbebani untuk melewati tahap penilaian fisik tersebut. Para peserta harus mampu berenang gaya dada 50 meter, nilai minimal 65 pada test fisik. Pada pemeriksaan postur tubuh (berat badan, tinggi badan, dan bentuk badan), bila postur tubuh bintara tidak memenuhi syarat akan diberikan toleransi lulus apabila penilaian fisik diatas 70.

Berdasarkan hasil wawancara pada bintara yang telah mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI- AD, pengawasan oleh komandan satuan saat menjalani test menjadi hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan calon peserta didik. Mereka pada umumnya merasa khawatir dan takut gagal saat test dilihat oleh pimpinan dan malu apabila tidak bisa. Hal tersebut dirasa memberikan tekanan tersendiri bagi para bintara yang akan mengikuti seleksi SECAPA TNI-AD. Para Bintara harus melewati tiga tahapan seleksi yaitu seleksi tingkat satuan, daerah, serta tingkat pusat untuk dapat lulus SECAPA TNI-AD. Persaingan dengan sesama rekan untuk bisa lulus serta tuntutan untuk dapat tetap melakukan

tugasnya tanpa mengenal waktu merupakan situasi-situasi yang dapat menimbulkan beban mental pada bintara yang mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI- AD.

*Stress* terjadi pada individu jika terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *stress* adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya. Dalam menghadapi situasi yang menimbulkan *stress*, reaksi setiap individu berbeda-beda. Lazarus (1984) membagi reaksi terhadap *stress* ini menjadi empat kategori, yaitu reaksi kognitif seperti sulit berkonsentrasi dan gangguan berpikir; reaksi fisiologis seperti meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, serta penurunan metabolisme tubuh, sulit berkonsentrasi dan gangguan berpikir; reaksi emosi seperti mudah marah, takut, cemas, dan tidak sabar; dan reaksi tingkah laku seperti menurunnya produktivitas kerja dan ketidakpuasan dalam bekerja. Dari reaksi yang dimunculkan individu, dapat diketahui bagaimana individu menghayati *stress* yang mereka alami, apakah derajat stressnya rendah atau tinggi. Bintara yang menghayati *stress* yang ia alami tinggi ditandai dengan munculnya banyak reaksi atau respon terhadap *stress* baik dari reaksi kognitif, tingkah laku, emosi, maupun fisiologis, sedangkan Bintara yang menghayati *stress* yang ia alami rendah ditandai dengan sedikitnya reaksi yang ditimbulkan terhadap stress, baik dari reaksi kognitif, tingkah laku, emosi, maupun fisiologis (Lazarus, 1984).

*Stress* juga dapat terjadi di lingkungan kerja TNI-AD, termasuk para Bintara yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD yang dituntut untuk selalu berdisiplin tinggi, patuh pada peraturan yang berlaku dan tunduk pada perintah atasan, serta harus cepat dan tanggap dalam menghadapi suatu masalah. *Stress* pada diri Bintara dapat berupa kondisi fisik mereka yang mungkin dapat mempengaruhi performance mereka saat test seperti rasa lelah akibat berlatih dan tetap bekerja setiap harinya serta sanksi yang berlaku di TNI-AD, perubahan peraturan yang setiap saat dapat terjadi, dan standart yang lebih tinggi untuk dapat lulus seleksi. Namun, masing-masing Bintara memiliki penghayatan yang berbeda-beda terhadap derajat *stress* yang mereka alami. Hal ini tergantung pada persepsi Bintara, bagaimana Bintara mengenali, mengorganisasi, serta memahami tuntutan yang ada khususnya saat test Secapa TNI-AD. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang Bintara yang bertugas di Seskoad.

Berdasarkan hasil wawancara 7 dari 10 orang merasakan khawatir, cemas, sakit perut, ingin buang air kecil, pusing/ migrain saat mendekati waktu ujian. Sebanyak 4 dari 10 orang mengalami kesulitan dalam menjalankan peran mereka sebagai Bintara dalam membagi waktu antara tuntutan pekerjaan yang harus dilakukan dengan latihan fisik serta belajar yang baik agar berhasil lulus dalam seleksi.

Sebanyak 7 dari 10 orang merasa aturan baru yang lebih mengedepankan aspek penilaian fisik cukup membebani. Empat orang Bintara menyempatkan waktu untuk berlatih lari sepulang kerja untuk menjaga staminanya. Empat orang

bintara yang tidak bisa berenang merasa cemas dan mulai belajar renang, mereka mengikuti kursus berenang atau belajar renang pada teman yang sudah bisa renang, sedangkan 6 orang bintara yang sudah bisa berenang rutin melatih keterampilan berenangnya satu sampai tiga kali seminggu selama beberapa jam saat mendekati waktu seleksi pendidikan SECAPA TNI AD. Para Bintara akan di test berenang menggunakan pakaian seragam TNI lengkap dengan sepatunya. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi Bintara untuk tetap menjaga tubuhnya agar tidak tenggelam saat berenang.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang bintara, 6 orang berkeluh kesah kepada rekan kerja, teman, atau keluarganya mengenai aturan baru seleksi pendidikan SECAPA TNI AD, mereka merasa khawatir tidak bisa lulus seleksi. Sebanyak 1 orang bintara mengetahui aturan baru tersebut namun tidak melakukan apa-apa hanya pasrah dan berlatih sebisanya. Tiga orang bintara yakin bahwa mereka tetap bisa lulus pendidikan SECAPA TNI AD karena mereka terbiasa melakukan kegiatan fisik sehingga hanya jika ada waktu saja melatih fisik mereka. Lima orang dari mereka merasa sulit untuk meluangkan waktu sepulang kerja dan suka menunda-nunda untuk berlatih fisik maupun belajar teori dan pengetahuan militer sepulang jam kantor, dan biasanya mereka melakukan kegiatan lain seperti tidur, menonton televisi, berkumpul dengan teman atau rekan kerja, dan jalan-jalan padahal mereka mengetahui betapa pentingnya latihan fisik dan belajar teori untuk mempersiapkan diri mengikuti seleksi Pendidikan SECAPA TNI-AD.

Ketika Bintara berada dalam keadaan *stress*, produktivitas kerja mereka akan terganggu dan mereka akan kesulitan untuk latihan secara rutin, seperti Bintara menjadi tidak fokus dalam bekerja, sering izin sakit atau datang terlambat, maka dari itu penting sekali untuk menanggulangi *stress* yang mereka rasakan. Lazarus dan Folkman (1984) memaparkan bahwa untuk mengatasi *stress* seseorang membutuhkan suatu cara penanggulangan yang disebut sebagai *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping stress* memiliki dua fungsi yaitu untuk mengatur respons emosional negatif (*emotion focus coping*) dan untuk mengelola atau mengubah keadaan yang menyebabkan perasaan *stress* (*problem focus coping*).

*Problem focus coping* merupakan strategi kognitif yang berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi sehingga dapat menghilangkan kondisi-kondisi yang menimbulkan *stress*. Jika bintara menggunakan *problem focus coping* maka ia akan berlatih dengan giat, mempelajari bahan-bahan test yang belum ia pahami, membentuk kelompok untuk berlatih bersama sehingga dapat lulus test dengan nilai yang baik. *Emotion focus coping* merupakan strategi penanggulangan *stress* berfokus pada peregulasian emosi dengan cara mengatur emosinya agar menyesuaikan diri terhadap dampak dari hal-hal yang menimbulkan *stress*, biasanya menggunakan penilaian defensif atau mekanisme pertahanan tanpa menyelesaikan sumber dari masalah yang dihadapinya. Bintara yang menggunakan *emotion focus coping* akan bercerita pada orang lain tentang *stress* yang ia alami, tidak mau memikirkan *stress* yang ia alami dan lebih

memilih melakukan hal-hal lain untuk melupakan sejenak stressnya, dan lebih mendekati diri pada Tuhan.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan *coping* yaitu kesehatan dan energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan diri yang positif, dukungan sosial, dan sumber daya material. Kesehatan dan energi adalah sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah, individu lebih mudah menanggulangi upaya jika ia memiliki kondisi tubuh yang sehat, pada Bintara contohnya seperti seringnya Bintara latihan, atau seringnya izin sakit atau tidak. Keterampilan memecahkan masalah termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan, melakukan antisipasi dari suatu alternatif, serta memilih mengimplementasikan rencana tersebut pada suatu bentuk tindakan untuk dapat mengatasi *stress* yang mereka alami seperti Bintara secara aktif mencari tahu test apa saja yang akan diujikan, membentuk kelompok belajar dan lain-lain..

Keyakinan diri yang positif yaitu melihat diri sendiri secara positif dapat menjadi sumber psikologis yang sangat penting untuk *coping stress*. Pemikiran yang positif bahwa seseorang dapat mengontrol sesuatu, serta *belief* yang positif akan keadilan, kebebasan, maupun Tuhan juga menjadi sumber-sumber yang penting seperti Bintara yakin dapat lulus seleksi dengan nilai yang baik. Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada jumlah teman yang dimiliki untuk memberikan suatu dukungan, dukungan sosial lebih mengacu pada sejauh mana

kepuasan yang didapat atau dirasakan individu dari dukungan-dukungan yang diberikan seperti dukungan yang diberikan oleh keluarga pada Bintara saat akan test seleksi. Sumber daya material mengacu pada ketersediaannya uang dalam memperoleh atau mendapatkan barang maupun jasa yang diinginkan oleh individu seperti tersedianya fasilitas berenang, lari dan perpustakaan..

Berdasarkan hasil wawancara, empat dari sepuluh Bintara SESKOAD berusaha untuk belajar dan berlatih lebih keras dengan bertanya pada orang yang dianggap dapat membantu mereka seperti pada atasan dan rekan kerja yang sudah pernah mengikuti ujian seleksi SECAPA AD, mereka yakin dapat lulus seleksi, mengatur jadwal agar waktu istirahat dan berlatih tidak mengganggu waktu bekerja. Dengan kata lain keempat Bintara tersebut menggunakan *coping stress* dengan strategi fokus pada penyelesaian masalah atau menggunakan *problem focus coping*. Sedangkan enam Bintara lainnya memilih untuk memfokuskan pada pengendalian emosi dan perasaan atau *emotion focus coping* dengan menceritakan masalah-masalahnya pada rekan kerja, orang tua, dan orang-orang terdekatnya untuk meredakan emosi yang mereka alami, memilih untuk melupakan atau menghindari perasaan *stress* yang dialami dengan melakukan hal-hal yang disukai seperti melakukan hobi; makan, tidur, atau menonton televisi.

Dengan melihat hal tersebut, peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh bagaimana *coping stress* yang dimiliki oleh Bintara SESKOAD yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini, peneliti ingin mengetahui gambaran tentang *coping stress* Bintara SESKOAD yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tentang *coping stress* Bintara SESKOAD yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran obyektif mengenai *coping stress* Bintara Seskoad yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Ilmiah**

- Memberikan informasi tambahan bagi bidang Psikologi khususnya Psikologi Klinis dan Psikologi Organisasi tentang *coping stress* Bintara SESKOAD yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI AD.
- Selanjutnya dapat pula digunakan sebagai bahan pertimbangan dan referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa.

#### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberi informasi kepada Dinas Psikologi Angkatan Darat (Dispsiad) tentang *coping stress* Bintara SESKOAD yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD sehingga diharapkan Dispsiad dapat memberikan bimbingan bagi para Bintara untuk dapat menghadapi rintangan-rintangan yang dapat menimbulkan *stress* untuk meningkatkan kinerja mereka.

### 1.5 Kerangka Pemikiran

Pada masa dewasa awal dimulai pada saat individu berusia 20-40 tahun merupakan usia yang produktif, mandiri secara ekonomi dan dalam membuat keputusan, usia ini merupakan puncak dari kesehatan paling baik sepanjang rentang kehidupan. Pada usia dewasa madya kebanyakan individu juga masih bekerja secara aktif. Perubahan fisik pada masa *middle age* ( 40-60 tahun) biasanya bertahap, perubahan fisik ini sangat beragam antara satu dengan yang lain. Faktor genetik dan gaya hidup memainkan peranan penting terhadap munculnya penyakit kronis dan kapan pemunculannya. Kondisi fisik tidak hanya mencapai puncaknya pada awal masa dewasa, tetapi juga mulai menurun selama periode ini dikarenakan *stress* yang dihadapi. Tidak terkecuali individu yang bekerja sebagai anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI), sangat tidak mudah untuk dapat masuk menjadi anggota TNI dan banyak tugas-tugas Negara yang harus mereka laksanakan.

Tentara Nasional Indonesia (TNI) merupakan suatu organisasi yang berfungsi untuk menjaga kedaulatan bangsa dan Negara, sedangkan TNI-AD khusus menjaga kedaulatan Republik Indonesia di darat . Agar fungsi tersebut berjalan dengan baik, organisasi harus diawaki oleh para prajurit TNI-AD professional. Untuk dapat menjadi prajurit TNI-AD sangatlah tidak mudah, seseorang harus mengikuti dan lulus beberapa tahapan test dan berbagai macam jenis test. Saat telah menjadi bagian di dalam TNI-AD pun seorang prajurit dituntut untuk selalu dapat mengembangkan diri. Oleh karena itu, banyak Bintara yang berniat untuk menjadi perwira TNI-AD melalui pendidikan SECAPA TNI-AD, untuk dapat dididik dan dilatih menjadi prajurit yang professional.

SECAPA TNI-AD adalah lembaga pendidikan khusus Bintara berpangkat minimal Serka yang akan dilantik menjadi Perwira setelah mereka mengikuti dan lulus pendidikan selama 9 bulan. Sedangkan seleksi masuk SECAPA TNI-AD sendiri berlangsung selama kurang lebih satu minggu. Umumnya para Bintara sudah dapat memperkirakan kapan mereka akan diajukan untuk dapat mengikuti seleksi SECAPA TNI-AD sehingga mereka dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin agar dapat lulus seleksi. Namun, pekerjaan sehari-hari mereka membuat mereka kurang memiliki waktu untuk melakukan persiapan ujian SECAPA TNI-AD secara optimal, apalagi mereka dituntut untuk setiap saat harus siap menerima perintah pimpinan. Bukan hanya itu, sejak satu tahun yang lalu ada peraturan baru yang lebih menekankan pada aspek penilaian fisik yang meliputi penilaian fisik seperti kesehatan, ketahanan dan ketangkasan., dan mengharuskan seorang

Bintara yang akan mengikuti seleksi ujian SECAPA TNI-AD mampu berenang gaya dada sejauh 50 meter secara *non stop*.

Seorang Bintara juga harus lulus materi ujian yang lain dari aspek intelektual, mental ideologi, dan psikologi. Saat akan mengikuti seleksi SECAPA TNI-AD, calon siswa akan diawasi oleh komandan, mereka juga harus memperoleh nilai minimal 65 pada test fisik, melakukan test pemeriksaan postur tubuh, psikotest, dan akademis. Hal ini tentu akan menimbulkan stres tersendiri pada para Bintara. Bintara yang akan mengikuti seleksi pendidikan juga mengalami *stress* dalam menjalankan peran mereka sebagai prajurit TNI-AD serta saat persiapan mengikuti pendidikan SECAPA TNI-AD. *Stress* juga dapat terjadi di lingkungan kerja TNI AD dimana para prajuritnya dituntut untuk selalu berdisiplin tinggi, patuh pada peraturan yang berlaku dan tunduk pada perintah atasan, serta harus cepat dan tanggap dalam menghadapi setiap masalah yang berkaitan dengan peran dan fungsinya. Kondisi seperti ini dapat menjadi pemicu timbulnya *stress* pada diri para bintara tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *stress* adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya. Lazarus dan Cohen (1979) mengidentifikasi tiga kategori dari stresor (penyebab *stress*) yaitu *cataclysmic stressor* (kejadian yang berdampak pada beberapa orang atau seluruh komunitas dalam waktu yang sama seperti bencana alam), *personal stressor* (*stressor* yang mempengaruhi secara individual) seperti berbagai macam test seleksi SECAPA TNI-AD yang harus diikuti Bintara dan *background stressor*

(*stressor* yang merupakan masalah sehari-hari dalam kehidupan), pada Bintara yang akan mengikuti seleksi SECAPA TNI-AD misalnya lingkungan kerja yang kurang mendukung persiapannya secara optimal untuk mengikuti ujian seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD.

Pemaknaan kejadian sebagai sesuatu yang *stressful* tergantung pada faktor individu atau internal dan faktor situasi atau eksternal (Cohen&Lazarus, 1983; Lazarus&Folkman, 1984). Faktor individu adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang dapat menyebabkan stres seperti intelektual, motivasi, dan karakteristik kepribadian, sedangkan faktor lingkungan adalah faktor yang berasal dari lingkungan luar individu yang dapat menyebabkan *stress* seperti lingkungan keluarga dan lingkungan kerja. Penghayatan akan derajat *stress* yang dialami setiap Bintara berbeda-beda. Ini tergantung bagaimana persepsi bintara menilai stressor-stressor tersebut sebagai suatu tantangan atau sebagai sesuatu yang mengancam. Penilaian ini disebut sebagai penilaian kognitif atau *cognitive appraisal* (Lazarus, 1984). Penilaian kognitif ini akan menentukan apakah tuntutan dari lingkungan atau pekerjaan akan melampaui kemampuan yang dimiliki oleh seorang Bintara sehingga dapat menentukan apakah Bintara tersebut merasa *stress* atau tidak, apakah derajat *stress* yang dialami bintara derajatnya tinggi, moderat, atau rendah. Bintara yang menghayati *stress* yang ia alami tinggi ditandai dengan munculnya banyak reaksi atau respon terhadap *stress* baik dari reaksi kognitif, tingkah laku, emosi, fisiologis maupun kognitif. Reaksi kognitif ditandai dengan sulit berkonsentrasi dan gangguan berpikir. Reaksi fisiologis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, munculnya

gangguan/ penyakit pada tubuh seperti sakit kepala, sakit perut, menyempitnya pembuluh darah seperti cepat lelah, dan otot-otot semakin tegang. Reaksi emosi ditandai dengan mudah marah, takut, cemas, depresi dan tidak sabar. Reaksi tingkah laku ditandai dengan menurunnya produktifitas kerja, tidak termotivasi untuk bekerja dan ketidakpuasan dalam bekerja serta adanya keinginan untuk melawan atau menghindari stresor.

Penilaian kognitif juga mempengaruhi Bintara yang akan mengikuti seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD untuk menanggulangi stresnya. Penilaian ini memiliki beberapa tahap yaitu penilaian primer (*primary appraisal*), penilaian sekunder (*secondary appraisal*) dan penilaian kembali (*reappraisal*). Pada *primary appraisal*, Bintara akan melakukan evaluasi terhadap tuntutan dan kewajibannya sebagai anggota TNI-AD dan dalam rangka persiapan seleksi SECAPA TNI-AD lalu menentukan kedalam tiga kategori yaitu *Irrelevant*, *benign positive appraisal*, dan *stressful appraisal*.

Bintara yang mengevaluasi tuntutannya untuk mengikuti seleksi SECAPA TNI-AD dan kewajibannya sebagai anggota TNI-AD merupakan sesuatu yang *irrelevant* akan beranggapan bahwa kewajiban dan tuntutan yang diberikan merupakan suatu hal yang tidak penting dan cenderung memiliki derajat *stress* yang rendah. Bintara yang mengevaluasi tuntutan dan kewajibannya sebagai *benign positive appraisal* akan menganggap bahwa kewajiban dan tuntutan yang diberikan merupakan hal yang positif dan cenderung memiliki derajat *stress* yang moderat. Sedangkan Bintara yang mengevaluasi sebagai *stressful appraisal* menganggap kewajiban dan tuntutan tugasnya sebagai suatu gangguan, tantangan,

atau ancaman bagi kehidupannya. Bintara yang mengevaluasi kewajiban dan tuntutan tugasnya sebagai sesuatu yang *stressful appraisal* cenderung memiliki derajat *stress* yang tinggi. Semakin sedikit reaksi *stress* yang muncul pada Bintara maka derajat stressnya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya, semakin banyak reaksi *stress* yang muncul maka derajat stressnya akan semakin tinggi..

Bintara yang mengevaluasi kewajiban dan tuntutannya sebagai beban (*stressful appraisal*) akan melakukan *secondary appraisal*. *Secondary appraisal* dilakukan untuk menentukan apa yang harus dilakukan untuk meredakan *stress* yang sedang dihadapi. Pada penilaian primer dan sekunder ini lebih didasarkan pada penilaian subjektif bintara terhadap dirinya sendiri dan situasi yang sedang dihadapinya. Stresor merupakan suatu kondisi yang menunjang timbulnya penghayatan *stress* yang berkelanjutan, *stress* yang berkelanjutan tersebut akan menimbulkan reaksi-reaksi tertentu, dan reaksi-reaksi tersebut dikelompokkan menjadi empat macam yaitu Reaksi kognitif, reaksi fisiologis, yang berpengaruh pada kesehatan fisik individu seperti masalah pada sistem kekebalan tubuh, migrain, diare, dan penyakit lainnya yang muncul akibat stres; Reaksi emosi, adanya gangguan psikologis seperti kemarahan, kecemasan, depresi, ketegangan, dan lain-lain; Reaksi tingkah laku, terlihat dari tingkah laku yang dimunculkan oleh individu antara lain, susah tidur, susah atau berlebihan makan, banyak merokok, menghindari pekerjaan, agresif dan lain sebagainya. Seorang Bintara dapat memunculkan salah satu, dua, tiga, atau bahkan keempat reaksi *stress* tersebut diatas.

Bintara akan memilih cara yang menurutnya paling efektif untuk meredakan situasi *stress* yang dialaminya. Baik pada *primary appraisal* maupun *secondary appraisal*, lebih didasari pada penilaian subjektif dari Bintara terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap situasi yang sedang mereka hadapi. Hasil yang diperoleh dari penilaian-penilaian Bintara inilah yang nantinya dapat menentukan *coping stress* yang akan mereka gunakan.

Lazarus (1984) memaparkan bahwa untuk mengatasi *stress* yang dialami oleh seseorang, dibutuhkan suatu cara penanggulangan yang disebut sebagai *coping stress*. *Coping stress* merupakan suatu perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung secara terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban yang melebihi sumberdayanya serta membahayakan keberadaannya.

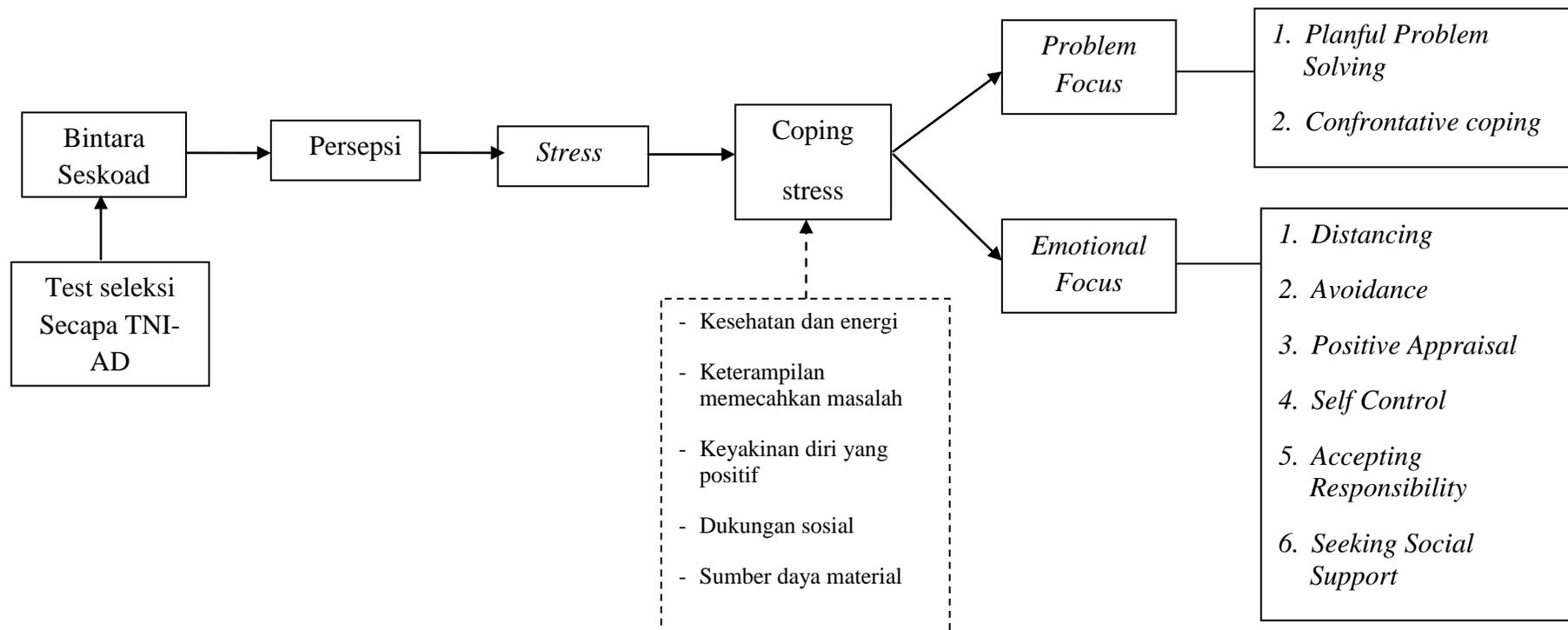
Lazarus (1984) membagi *coping stress* sesuai dengan jenis tujuannya yaitu untuk mengatur respons emosional negatif (*emotion focus coping*) dan untuk mengelola atau mengubah keadaan yang menyebabkan *stress* (*problem focus coping*). *Problem focus coping* merupakan coping yang berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi berupa strategi kognitif sehingga dapat menghilangkan kondisi-kondisi yang menimbulkan *stress*. Terdapat dua bentuk *problem focus coping*, yang pertama yaitu *planful problem solving* dimana Bintara berusaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih alternatif pemecahan masalah tersebut. Bentuk yang kedua adalah *confrontative coping*, yaitu strategi dimana Bintara akan secara aktif atau agresif mencari cara

untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya. Bintara yang menggunakan *problem focus coping* akan berusaha untuk belajar dan berlatih lebih keras, berusaha mencari alternatif pemecahan masalah, dan tetap menjalankan tugasnya sebagai seorang prajurit TNI-AD, serta mengatur jadwal sehingga lebih teratur dan tertata.

*Coping stress* yang kedua adalah *emotion focus coping*, dimana strategi penanggulangan *stress* berfokus pada peregulasian emosi dengan cara mengatur emosinya agar menyesuaikan diri terhadap dampak dari hal-hal yang menimbulkan *stress*, biasanya menggunakan penilaian defensif atau mekanisme pertahanan tanpa menyelesaikan sumber dari masalah yang dihadapinya. *Emotional focus coping* memiliki enam bentuk, yang pertama adalah *distancing*. *Distancing* yaitu strategi dimana Bintara berusaha melepaskan diri dan mengambil jarak dengan masalah yang dihadapi dengan menganggap ringan permasalahan yang dihadapinya. Sebagai contoh, ketika Bintara memiliki masalah dengan atasannya, ia akan menjaga jarak dengan atasannya tersebut, hal ini akan mempengaruhi tugas dan perannya sebagai prajurit TNI. Bentuk yang kedua yaitu *escape-avoidance* yang berupa strategi dimana berusaha menghindari atau melarikan diri dari permasalahannya dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang disukanya seperti melakukan hobi, makan, tidur, atau bahkan meminum obat penenang. Bentuk ketiga yaitu *positive appraisal* berupa strategi dimana Bintara akan berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi, juga melibatkan hal-hal yang religius seperti berdoa.

Bentuk keempat *self-control* yaitu strategi dimana Bintara berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang akan diambil dengan cara menahan diri dan tidak terbawa perasaan. Bentuk kelima *seeking social support*, yaitu strategi dimana Bintara berusaha mencari dukungan dari pihak-pihak diluar dirinya seperti teman, rekan kerja atau orangtua berupa nasehat ataupun informasi. Bentuk yang terakhir *accepting responsibility*, yaitu strategi dimana Bintara sadar akan perannya dan bertanggungjawab dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba memperjelas dan menerima masalahnya secara objektif dengan tetap menjalankan tugasnya sebagai prajurit TNI-AD. Bintara yang menggunakan *emotion focus coping* memfokuskan pada pengendalian emosi dan penghayatan *stress* mereka dengan menceritakan masalah-masalahnya pada rekan kerjanya, orang tua, dan orang-orang terdekatnya, memilih untuk menghilangkan *stress* yang dialami dengan melakukan hal-hal yang disukai seperti melakukan hobi, makan, tidur, atau menonton televisi.

Tuntutan serta tugas yang dapat memicu *stress (stressor)* yang dihadapi oleh Bintara SESKOAD perlu segera diatasi dengan berbagai strategi coping, baik dengan menggunakan *problem focus coping* ataupun *emotional focus coping* agar tidak menimbulkan *stress* yang berkepanjangan dan tidak mengganggu produktivitas mereka dalam bekerja.



Skema 1.1 Skema kerangka pikir

## 1.6 Asumsi

1. Kewajiban dan tuntutan ujian seleksi pendidikan SECAPA TNI-AD dapat menimbulkan *stress* pada Bintara SESKOAD.
2. Untuk meredakan *stress* yang dialami, Bintara Seskoad melakukan *coping*.
3. *Coping stress* yang dilakukan oleh Bintara Seskoad dibagi menjadi dua jenis yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Bintara dapat menggunakan kedua bentuk *coping stress* tersebut.
4. *Coping stress* dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesehatan dan energi yang dimiliki Bintara Seskoad, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan diri yang positif, dan keterampilan sosial yang adekuat, selain itu juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan sumber material.
5. *Coping stress* yang efektif digunakan oleh Bintara Seskoad adalah *problem focus coping* karena Bintara menyelesaikan masalah yang ia hadapi bukan hanya sekedar meregulasi emosinya.
6. Bintara Seskoad mungkin dapat menggunakan kedua jenis *coping stress* yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*.