

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penjaga perdamaian merupakan individu yang membantu pihak yang mengalami konflik serta membantu menyelesaikan perbedaan dan sengketa secara damai. Dalam hal ini meliputi prajurit bersenjata, pengamat militer atau polisi sipil. Tugas penjaga perdamaian disini untuk mendorong kelompok yang bermusuhan untuk tidak menggunakan senjata namun tetap menjaga negosiasi untuk damai dalam menyelesaikan sengketa (Johnstone dan Nkiwane, 1993 dalam Van Dyk : *The South African National Defence Force as Example*)

Peacekeeping diawali dengan pidato bersejarah Lester B. Pearson, mantan Menlu dan Perdana Menteri Kanada (1963-1968), di depan Majelis Umum PBB tanggal 2 November 1956, yang menyatakan perlunya dibentuk “*a truly international peace and police force*” dalam menjaga kesepakatan gencatan senjata dalam krisis Suez pada saat itu. Berdasarkan statistik PBB, sejak tahun 1948 sampai dengan April 2011, terdapat 91.271 personil penjaga perdamaian “*blue helmets*” yang bertugas sebagai pasukan, polisi sipil dan pengamat militer dari 115 negara yang bertugas pada empat benua di seluruh dunia (*The Blue Helmets, United Nations, New York, 1996*)

Sejak tahun 1957 Indonesia berperan aktif dalam mengirimkan Pasukan Perdamaian ke daerah konflik diantaranya Mesir, Vietnam, Timur Tengah, Iran,

Iran, Kuwait, Bosnia, Libanon dan Kongo. Indonesia Telah mengirimkan Pasukan Perdamaian XX-A/MONUSCO (*United Nation Organization Stabilization Mission in Democratic Republic of Congo*) pada 6 September 2003 hingga Pasukan Perdamaian XX-J/MONUSCO yang telah diberangkatkan ke Kongo pada Desember 2012 yang berjumlah 175 personil.

Pasukan Perdamaian Garuda (selanjutnya disebut sebagai Prajurit) merupakan Pasukan yang dikirim oleh PMPP (Pusat Misi Pasukan Perdamaian) yang memiliki 2 kategori yaitu pengamat misi, serta Pasukan yang menjaga perdamaian. Pengamat misi diantaranya pasukan yang tidak dipersenjatai dan warga sipil yang mengamati serta memonitori persetujuan gencatan senjata, sedangkan Pasukan perdamaian merupakan Pasukan yang dipersenjatai lengkap yang terdiri dari kontingen infanteri, kavaleri (pasukan *tank* dan kuda) dan medis

Pasukan perdamaian memiliki 5 tugas pokok diantaranya yaitu perdamaian dan keamanan, ditujukan untuk menghentikan pembunuhan serta kekerasan dengan cara menjaga jalur perbatasan atau jalur penyangga (*buffer zone*). Patroli, merupakan kegiatan dilakukan secara rutin oleh Pasukan Perdamaian. Fokus dari program perdamaian serta keamanan ini dipusatkan pada beberapa kegiatan yaitu, menstabilisasi yakni mengontrol serta mengawasi keadaan di tempat mereka bertugas yang terdiri atas kurang lebih 300,000 pengungsi untuk dikembalikan ke daerahnya masing-masing. Prajurit Perdamaian Garuda merupakan pasukan yang netral dan tidak berpihak kepada salah satu kutub dan telah menjalankan keamanan di daerah Kinshasa dan sekarang mulai mendukung institusi pemerintahan dengan cara menjaga serta mengawasi proses pemilihan umum,

serta membantu pemerintah dalam memperbaiki keadaan ekonomi negara. Mendukung stabilisasi aturan, hukum dan hak asasi manusia, yang ditujukan untuk mengakhiri “budaya yang bebas aturan” seperti menegakan hukum serta menciptakan undang-undang pada pemerintahan (Henri Boshoff : *Overview of MONUC's Military Strategy and Concept of Operation*).

Selama penugasan di medan perang, Prajurit mengalami tekanan serta ancaman yang bersifat menyerang fisik serta psikologis para Prajurit. Ancaman fisik diantaranya kondisi cuaca yang ekstrim, kontak senjata, ancaman serangan yang mendadak dan kegiatan yang rutin yang mengancam yang dilakukan sehari-hari seperti menjaga *base* penjagaan serta patroli secara rutin. Resiko bertugas di negara konflik adalah terjebak dalam pertikaian di antara fraksi – fraksi atau milisi yang berusaha saling mempertahankan pengaruhnya dengan menggunakan kekuatan senjata. Kontak senjata untuk mempertahankan markas, zona induk serta daerah bebas merupakan sumber *stress* paling utama pada Pasukan Perdamaian yang paling berdampak pada keadaan fisik Prajurit.

Secara psikologis, Prajurit dihadapkan pada waktu yang cukup lama terpisah oleh keluarga, teman, perasaan terisolasi, rasa jenuh dan perasaan yang tak terduga seperti takut, marah, depresi, perasaan tidak tenang dan keapatisan (Kirkland dan Katz (1998) dalam Van Dyk : *The South African National Defence Force as Example*). Kirkland dan Katz 1998 berpendapat, Prajurit kadang merasa lebih khawatir terhadap keluarga yang ditinggalnya, daripada keamanan yang Prajurit hadapi di medan perang. Berdasarkan survey yang dilakukan, 52% Prajurit yang bertugas di Negara Kongo merasa khawatir akan hal tersebut.

Kurangnya informasi serta komunikasi menjadi sumber kecemasan yang dihadapi oleh Prajurit kepada keluarga yang ditinggalnya. Pada dasarnya Prajurit siap dengan kondisi yang akan dihadapinya sebelum mereka ditugaskan, namun rasa khawatir terhadap keluarga tetap muncul karena selama proses agenda dalam tugas, prajurit tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan rekan atau keluarga yang mereka tinggalkan (Berdasarkan wawancara terhadap responden survey awal).

Ancaman lain selama berada di Kongo yakni penyakit malaria yang dapat menyerang Prajurit. Cuaca serta iklim yang panas yang berbeda secara signifikan daripada kondisi di Indonesia merupakan ancaman pada stabilitas mekanisme kesehatan tubuh pada Prajurit selama berada di Kongo. Prajurit harus beradaptasi terhadap iklim cuaca di negara tersebut. Suhu di siang hari mampu mencapai 50° C sedangkan di malam hari mencapai 10° C. Hal ini yang menjadi kendala fisik Prajurit saat menemui iklim cuaca yang cepat berubah.

Binatang buas yang liar berada di daerah gurun diantaranya kalajengking, ular berbisa, serta nyamuk malaria menjadi ancaman saat berada dalam daerah konflik tersebut. Prajurit harus waspada terhadap binatang yang sewaktu-waktu dapat mengancam dirinya.

Dalam mengantisipasi segala ancaman dan tekanan pada Prajurit, PMPP (Pusat Misi Pemeliharaan Perdamaian Tentara Nasional Indonesia) sebagai institusi yang berwenang terhadap penempatan Prajurit di medan perang senantiasa melakukan proses seleksi dan administrasi yang dilakukan pada calon Pasukan Perdamaian Garuda. Proses seleksi tersebut terdiri atas tes fisik,

psikologi, kesehatan, kemampuan bahasa Inggris, dan tes administrasi pendukung lainnya serta melewati praturas selama kurang lebih satu bulan yang diselenggarakan di Pusdikif Cipatat Bandung, namun tekanan serta tuntutan dalam tugas yang dirasakan oleh Prajurit memungkinkan gangguan serta kondisi *stress* saat bertugas di Kongo.

Tekanan yang menyerang para pasukan perdamaian di Kongo tersebut mengakibatkan beberapa gangguan secara psikis dan fisik, diantaranya banyak pasukan perdamaian yang luka-luka baik luka ringan maupun luka berat hingga jatuh korban meninggal akibat kontak senjata, tingkat agresi yang meningkat, rasa takut serta cemas yang berlebihan serta gangguan pola makan. Reaksi yang dialami antara lain kekerasan terhadap keluarga, emosi yang tidak terkendali, menarik diri dari lingkungan, murung, depresi hingga *phobia* (Berdasarkan wawancara dengan Kabintal Kodam Jayakarta).

Beberapa reaksi diatas pada dasarnya terjadi saat Pasukan Perdamaian berada selama kurang lebih 12 bulan bertugas di Kongo. Berdasarkan fenomena, reaksi serta perubahan tingkah laku seperti reaksi agresi yang berlebih terhadap rekan/keluarga, pendiam, menarik diri dari lingkungan serta beberapa reaksi lain yang diakibatkan oleh penugasan di Negara Kongo masih terjadi pada saat Pasukan Perdamaian kembali ke daerahnya masing-masing. Fenomena tersebut dirasakan berbeda dari segi perilaku mereka saat sebelum kepergian dan pasca kepulangan dari medan perang oleh keluarga, rekan anggota dalam Kesatuan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti yakni melakukan penghitungan rata-rata terhadap 15 Prajurit pasca bertugas di Negara Kongo,

terdapat 73.33% responden yang mengalami gangguan pola tidur, seperti terbangun saat malam hari, gelisah, karena teringat rekan yang menjadi korban serta pengalaman kontak senjata selama bertugas di Negara Kongo, sedangkan 26.67% responden mengatakan mampu tidur seperti biasa dan tidak mengalami gangguan pola tidur karena tidak memikirkan pengalaman buruk yang menimpa mereka saat bertugas di Kongo.

Sebanyak 40% responden menyatakan kondisinya lebih mudah marah seperti mudah memarahi dan mengkritik bawahan tanpa sebab, dan 60% responden tetap bersikap kooperatif baik dengan atasan maupun rekan didalam Kesatuan karena merasa mampu berpikir secara positif, baik saat atasan menegur atau memberi kritik terhadap Prajurit.

Sebanyak 66.66% responden menyatakan peningkatan detak jantung saat menghadapi atasan maupun sedang di kritik atasan. Sebanyak 66.66% responden menyatakan merasa tegang serta mengeluarkan keringat dingin apabila ditegur serta dikritik mengenai tugas yang diberikan. Hal tersebut juga dialami saat responden bertugas di Kongo saat menjaga zona penyangga dan saat berpatroli. Berbeda dengan 33,34% responden lainnya merasa tidak terjadi peningkatan detak jantung saat harus menghadapi atasan karena mengabaikan segala kritik dari atasan, berfikir positif dan mengambil hikmah dari kritik atau masukan dari atasan. Subjek juga menuturkan saat bertugas di Kongo mengalihkan rasa cemas serta ketegangan mereka dengan berpikir positif, berdoa dan menghibur diri sendiri.

Sebanyak 86.67% responden menyatakan mudah sensitif terhadap kritik serta perkataan rekan yang kurang menyenangkan. Seperti mudah merasa kesal dengan rekan atau atasan yang mengkritik mereka sehingga mereka membicarakan atasan atau rekannya tersebut dari belakang. Sebanyak 13.33% responden menyatakan tidak merasa mudah sensitif terhadap kritikan baik dari atasan maupun dari bawahan subjek.

Simptom-simptom *stress* yang berbeda-beda pada setiap Prajurit yang berangkat ke Kongo hingga kembali ke tanah air, tidak dapat dibiarkan terlalu lama *stress* tersebut melanda Prajurit. Strategi penanggulangan stress (*coping stress*) perlu untuk Prajurit dalam mengatur serta meregulasi pikiran serta perasaannya. Hal tersebut sangat penting, karena dengan kemampuan strategi penanggulangan stress yang efektif membantu seorang Prajurit untuk menoleransi dan menerima situasi yang menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai oleh Prajurit (Lazarus dan Folkman, 1984). Oleh karena itu setiap Prajurit memiliki strategi yang berbeda-beda dalam menanggulangi tuntutan serta keadaan *stress* yang dihadapi.

Berdasarkan fenomena yang tertera diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Deskriptif Mengenai *Coping Stress* Pada Eks-Pasukan Perdamaian Garuda Pasca Bertugas di Negara Kongo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal yang diungkapkan pada bagian latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini yang ingin diteliti adalah bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan pada Prajurit pasca bertugas sebagai Pasukan Perdamaian Garuda di Negara Kongo.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini untuk mendapatkan gambaran mengenai strategi *coping stress* pada Prajurit pasca bertugas sebagai Pasukan Perdamaian Garuda di Negara Kongo.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai strategi-strategi *coping stress* yang digunakan oleh eks – Pasukan Perdamaian Garuda untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau tekanan yang melampaui sumber daya Prajurit atau dapat membahayakan keberadaan serta kesejahteraan Prajurit pasca bertugas sebagai Pasukan Perdamaian Garuda di Negara Kongo.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan psikologi klinis, yaitu dengan memberikan informasi khususnya yang berkaitan dengan strategi *coping stress* pada Prajurit TNI Angkatan Darat khususnya pasca menjadi Prajurit Perdamaian Garuda.

- Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pengembangan penelitian lain yang berkaitan dengan *stress* dan *coping stress* dalam bidang ilmu psikologi klinis dan psikologi militer.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Hasil penelitian ini secara praktis dapat memberikan informasi kepada Prajurit TNI Angkatan Darat, khususnya Prajurit pasca menjadi Pasukan Perdamaian Garuda. Diharapkan Prajurit dapat mengetahui gejala-gejala *stress* dan juga jenis-jenis strategi *coping stress* yang mereka lakukan.

- Memberikan informasi bagi Komandan Batalyon (Danyon) di Kesatuan untuk membimbing Prajurit agar mampu mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh Prajurit serta mengetahui gejala *stress* dengan cara mensosialisasikan gejala-gejala *stress* dan faktor-faktor penyebab *stress* dalam lingkungan Prajurit.

- Memberikan informasi kepada Kepala Pembinaan Mental (Kabintal) agar mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh Prajurit serta mengetahui gejala *stress* dengan cara mensosialisasikan gejala-gejala *stress* dan faktor-faktor penyebab *stress* dalam lingkungan Prajurit.

- Memberikan informasi kepada keluarga Prajurit khususnya Prajurit pasca menjadi Pasukan Perdamaian Garuda di Negara Kongo, agar mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh Prajurit serta mengenali gejala-gejala *stress* serta jenis strategi *coping stress*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Pasukan Perdamaian Garuda atau yang sering disebut Kontingen Garuda (KONGA) merupakan pasukan TNI yang meliputi mantra darat, laut dan udara yang memiliki tugas memantau dan mengawasi proses perdamaian di wilayah konflik hingga terjadinya perjanjian perdamaian yang mungkin telah mereka tandatangani sesuai dengan mandat yang telah disepakati. Penugasan yang akan diemban merupakan tugas yang bersifat khusus di bidang konstruksi, logistik dan *mine clearance* (penjinakan bahan peledak), *buffer zone* (zona bebas) di wilayah yang serba kekurangan akibat konflik bersenjata yang berkepanjangan seperti blok Kivu. Prajurit yang akan bertugas diharapkan dapat menjunjung tinggi kehormatan dan kepercayaan dunia internasional dengan menunjukkan prestasi, kinerja dan dedikasi yang tinggi dengan senantiasa memperhatikan aturan yang berlaku sebagaimana telah ditunjukkan oleh Satgas – Satgas Kompi Perdamaian sebelumnya.

Indonesia juga telah memiliki visi untuk lebih mengembangkan peran dan partisipasinya di dalam *Peacekeeping Operations* (PKO)/Misi Pemeliharaan Perdamaian (MPP), khususnya meningkatkan peran ketiga komponen/unsur PKO yaitu; militer, polisi dan sipil. Untuk komponen militer, *leading sector*

pengembangan telah dilakukan oleh Mabes TNI c.q. Pusat Misi Pemeliharaan Perdamaian (PMPP) dan bagi komponen polisi dilaksanakan oleh Mabes Polri yang juga memiliki Pusat Misi Pemeliharaan Perdamaian. Pasukan Perdamaian Garuda terbagi atas 5 tugas pokok diantaranya yaitu Perdamaian dan keamanan, ditujukan untuk menghentikan pembunuhan serta kekerasan. Fokus dari program perdamaian serta keamanan ini dipusatkan pada beberapa kegiatan yaitu, menstabilisasi keadaan bagian Ituri yang terdiri kurang lebih 300,000 pengungsi untuk dikembalikan ke daerahnya masing-masing.

Menjaga perbatasan antara negara konflik juga menjadi salah satu tugas Pasukan Perdamaian dimana selama masa tenang hingga tercapainya suatu kesepakatan perdamaian antara dua belah pihak. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kontak senjata serta tindakan yang tidak diinginkan demi tercapainya misi Pasukan Perdamaian yaitu menjaga serta memelihara perdamaian. Dalam menjalankan tugasnya sebagai Pasukan Perdamaian Garuda, Prajurit senantiasa menghadapi kejadian-kejadian yang tidak diinginkan sehingga dapat memicu kondisi yang *stressful*.

Menurut Lazarus & Cohen (1977), terdapat tipe kejadian yang menyebabkan *stress*, yang pertama adalah perubahan besar, seringkali bersifat *catalysmic* dan mempengaruhi sejumlah besar individu. Fenomena *catalysmic* tertentu biasanya secara universal dianggap *stressful* dan diluar kendali siapapun, Dalam hal ini Prajurit yang telah lulus seleksi mengikuti agenda serta tugas dalam penugasan menjadi Pasukan Perdamaian. Kejadian tersebut merupakan pengalaman yang dialami Prajurit pasca bertugas menjaga perdamaian di negara

Kongo. Dalam hal ini seluruh prajurit yang terpilih menjadi Pasukan Perdamaian memiliki kemungkinan mengalami tekanan serta ancaman baik fisik dan psikologis, seperti kontak senjata, terpisah dengan keluarga yang ditinggalkan.

Kedua adalah perubahan besar yang memengaruhi satu atau beberapa individu, jenis *stressor* ini dapat mempengaruhi hanya satu individu atau beberapa individu yang mengalaminya. Dalam hal ini Prajurit merasakan luka berat, kehilangan rekan serta teman mereka yang meninggal di medan perang, serta melihat rekan mereka dalam keadaan kritis karena luka saat kontak senjata terjadi.

Ketiga yaitu masalah harian masalah harian (*dailly hassless*) yakni muncul dari peran individu lakukan sehari - harinya, berupa hal-hal kecil yang dapat mengganggu atau menyulitkan individu, seperti menerima tanggung jawab dalam tugas harus dijalani sebagai Pasukan Perdamaian, Prajurit merasa kesepian karena meninggalkan keluarga. Selain itu masalah harian muncul saat mereka kembali pasca bertugas di negara Kongo. Prajurit harus melakukan kegiatan rutin sehari-hari serta mengemban banyak tanggung-jawab sebagai prajurit serta jabatan mereka, seperti harus disiplin mentaati peraturan, mengerjakan pekerjaan yang diperintah atasan, mengatur serta memberi perintah terhadap bawahan.

Selama penugasan di medan perang, Prajurit mengalami tekanan serta ancaman yang bersifat fisik serta psikologis yang membebankan para Prajurit. Ancaman fisik diantaranya kondisi cuaca yang ekstrim, kontak senjata, ancaman serangan yang mendadak dan kegiatan yang rutin dilakukan sehari-hari seperti menjaga *base* penjagaan serta patroli secara rutin. Resiko bertugas di negara yang sedang bertikai adalah terjebak dalam pertikaian di antara fraksi – fraksi atau

milisi yang berusaha saling mempertahankan pengaruhnya dengan menggunakan kekuatan senjata. Kontak senjata untuk mempertahankan markas, zona induk serta daerah bebas merupakan sumber *stress* paling utama pada Pasukan Perdamaian yang paling berdampak pada keadaan fisik Prajurit.

Secara psikologis, Prajurit dihadapkan pada waktu yang cukup lama terpisah oleh keluarga, teman, perasaan terisolasi, rasa jenuh dan perasaan yang tak terduga seperti takut, marah, depresi, perasaan tidak tenang dan keapatisan (Kirkland dan Katz (1998) dalam Van Dyk : *The South African National Defence Force as Example*). Kirkland dan Katz 1998 berpendapat, Prajurit kadang merasa lebih khawatir terhadap keluarga yang ditinggalnya, daripada keamanan yang Prajurit hadapi di medan perang. Berdasarkan penelitiannya, 52% Prajurit yang bertugas di Negara Kongo merasa khawatir akan hal tersebut. Kurangnya informasi serta komunikasi menjadi sumber kecemasan yang dihadapi oleh Prajurit kepada keluarga yang ditinggalnya. Pada dasarnya Prajurit siap dengan kondisi yang akan dihadapinya sebelum mereka ditugaskan, namun rasa khawatir terhadap keluarga tetap muncul karena selama proses agenda dalam tugas, prajurit tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan rekan atau keluarga yang mereka tinggalkan.

Ancaman lain selama berada di Kongo yakni penyakit malaria yang dapat menyerang Prajurit. Cuaca serta iklim yang panas yang berbeda secara signifikan daripada kondisi di Indonesia merupakan ancaman pada stabilitas mekanisme kesehatan tubuh pada Prajurit selama berada di Kongo. Prajurit harus beradaptasi terhadap iklim cuaca di negara tersebut. Suhu di siang hari mampu mencapai 50°

C sedangkan di malam hari mencapai 10° C. Hal ini yang menjadi kendala fisik Prajurit saat menemui iklim cuaca yang cepat berubah.

Binatang buas yang liar berada di daerah gurun di antaranya kalajengking, ular berbisa, serta nyamuk malaria menjadi ancaman saat berada dalam daerah konflik tersebut. Prajurit harus waspada terhadap binatang yang sewaktu-waktu dapat mengancam dirinya.

Dalam menjalankan tugas serta tanggung jawab, baik selama bertugas di negara Kongo maupun saat kembali bertugas dalam Kesatuan Prajurit masing-masing, tidak semua Prajurit mengalami *stress* pada derajat yang sama. Hal ini tergantung pada penilaian yang dilakukan Prajurit terhadap tugas – tugas selama bertugas di negara Kongo maupun di dalam Kesatuan masing-masing Prajurit. Penilaian yang mengarah pada kondisi *stress* umumnya melibatkan proses *assesment* yang disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) (Lazarus & Folkman, 1986). Penilaian kognitif adalah suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa dan pada tingkat bagaimana suatu hubungan atau serangkaian hubungan antara manusia dan lingkungannya dikatakan *stressfull* (Lazarus & Folkman, 1984:19). Penilaian kognitif terbagi ke dalam tiga tahap, yaitu penilaian kognitif primer (*primary appraisal*), penilaian kognitif sekunder (*secondary appraisal*), dan penilaian kembali (*reappraisal*).

Pada penilaian kognitif primer, Prajurit mengevaluasi *stressor* yang dihadapinya apakah menguntungkan atau merugikannya. Berdasarkan penilaian ini, maka akan dihasilkan salah satu dari tiga buah bentuk penilaian, yaitu *irrelevant*, *benign positive*, dan *stressfull*. *Stressor* dikategorikan *irrelevant*

apabila dinilai tidak berdampak apapun pada Prajurit. *Benign positive* apabila *stressor* dinilai memberikan keuntungan atau hal positif pada Prajurit, misalnya Prajurit memandang dengan menjadi Pasukan Perdamiaian merupakan suatu hal yang positif serta mampu mendapatkan keuntungan secara finansial (uang) yang lebih besar dibandingkan dengan hanya bertugas sebagai Prajurit di Kesatuan saja.

Dengan demikian, Prajurit menilai tugas serta tanggung jawab menjadi Pasukan Perdamiaian dan menjadi seorang Prajurit tidak berdampak apapun atau memberikan manfaat positif, maka prajurit dikatakan tidak mengalami *stress*. Berbeda apabila individu melakukan penilaian terhadap situasi yang mereka anggap suatu kondisi yang *stressfull*.

Stressor dikategorikan *stressfull* apabila dinilai sebagai sesuatu yang merugikan (*harm/loss*), misalnya Prajurit beranggapan bahwa ketika melaksanakan tugas menjadi Pasukan Perdamiaian dapat menghilangkan waktu istirahat atau tidak dapat memperhatikan keluarganya; mengancam (*threat*), misalnya tugas berpatroli dapat mengganggu kesehatannya atau menjaga zona bebas dianggap memiliki banyak resiko yang dapat berdampak buruk pada Prajurit seperti saat harus bertugas harus mengubah pola makan dan Prajurit merasa cemas dan khawatir mengenai kontak senjata yang mendadak; dan menantang (*challenge*), Prajurit memandang dengan menjadi Pasukan Perdamiaian merupakan suatu tantangan, sehingga Prajurit merasa tertantang serta berkompetensi dalam menghadapi kejadian yang dihadapi di medan perang. (Lazarus & Folkman, 1984: 32).

Ketika mengalami *stress*, Prajurit memiliki ambang batas toleransi terhadap *stress* yang dialami. Toleransi terhadap *stress* ditentukan oleh hubungan antara tugas individu dengan sumber daya yang dimiliki individu untuk menghindari tekanan terhadap tugas tersebut. (Lazarus & Folkman, 1984:51). Misalnya, ketika prajurit menilai bahwa tugas menjadi Pasukan Perdamaian merupakan sesuatu yang *stressful* namun Prajurit beranggapan bahwa ia memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas serta tanggung jawab sebagai Prajurit, maka *stress* yang dialami berada pada toleransinya.

Apabila *stress* yang dialami Prajurit melebihi ambang batas toleransi, *stress* dapat menyebabkan Prajurit tidak dapat menyelesaikan tugas serta tanggung jawab menjadi Pasukan Perdamaian. Sedangkan apabila *stress* yang dialami berada pada toleransi, Prajurit masih dapat menyelesaikan tugas, namun Prajurit merasakan dampak dari kondisi *stress* pada berbagai aspek.

Cox (1978: 92) mengkategorikan dampak *stress* menjadi enam aspek. Dampak-dampak tersebut adalah: dampak subyektif (*subjective effects*) ditandai antara lain dengan perasaan cemas, agresi, lesu, bosan, gugup; misalnya Prajurit merasa cemas akan ancaman dari musuh, merasa bosan karena menjalani rutinitas yang monoton, serta gugup apabila terjadi kontak senjata dengan fraksi milisi. Dampak tingkah laku (*behavioral effects*) ditandai antara lain dengan emosi yang mudah terpancing, perubahan pola makan dan atau tidur, *impulsive*, sulit berkomunikasi; misalnya pola makan Prajurit menjadi tidak teratur karena tidak boleh meninggalkan *base* penjagaan selama jam yang telah ditentukan, mengalami pola tidur yang tidak teratur karena harus menjaga *base* penjagaan.

Dampak kognitif (*cognitive effects*) ditandai antara lain dengan ketidakmampuan mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi, mudah lupa; misalnya sulit berkonsentrasi saat bertugas menjaga zona bebas, sulit mengambil keputusan saat keadaan genting terjadi. Dampak fisiologis (*physiological effects*) yang ditandai antara lain dengan meningkatnya tekanan darah dan detak jantung, berkeringat dingin, mulut kering; misalnya detak jantung Prajurit berdetak kencang jika harus patroli di zona bebas dan menjaga *base*, serta berkeringat dingin jika harus menjaga *base* penjagaan.

Dampak pada kesehatan (*health effects*) yang ditandai antara lain dengan sakit kepala, gangguan pencernaan, sering buang air kecil; misalnya prajurit sering buang air kecil saat menjaga *base* penjagaan, dan sering sakit kepala jika harus berpatroli di malam hari. Dampak organisasional (*organizational effects*) yang ditandai antara lain dengan rendahnya tingkat produktivitas dan munculnya ketidakpuasan dalam bekerja, misalnya prajurit menjadi lebih lambat dalam menyelesaikan pekerjaan serta sering tidak disiplin saat bertugas.

Stress yang berdampak tidak menyenangkan pada berbagai hal tersebut perlu ditanggulangi. Dalam usaha untuk menanggulangi keadaan *stress*, Prajurit akan melakukan penilaian kognitif sekunder. Pada penilaian ini Prajurit mengevaluasi hal-hal yang mungkin dapat dilakukan untuk menanggulangi *stress*. Proses evaluasi ini meliputi pemilihan cara yang mungkin dilakukan dan menyusun cara yang efektif untuk menanggulangi *stress* (Lazarus & Folkman 1984:35).

Setelah Prajurit mengevaluasi hal-hal yang mungkin dapat dilakukan maka Prajurit akan menentukan strategi penanggulangan *stress* yang akan digunakan. Jika penggunaan suatu strategi dirasa tidak sesuai atau mengalami kegagalan, maka Prajurit akan melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) terhadap tugas jaga dan memilih strategi lain yang dianggap lebih sesuai dan lebih tepat.

Cara untuk menanggulangi *stress* disebut sebagai strategi penanggulangan *stress* (*coping stress*). Strategi *coping stress* adalah perubahan cara berpikir dan tingkah laku yang terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984: 141).

Menurut Folkman & Lazarus secara umum membedakan *coping stress* dalam dua kategori yaitu *Problem focused coping*, adalah merupakan bentuk *coping stress* yang lebih diarahkan kepada upaya serta fokus terhadap masalah untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah Prajurit yang akan mengatasi *stress*.

Confrontive coping, yakni menggambarkan usaha yang tekun/giat dalam mengubah situasi, memberi kesan pada derajat kebencian, mengambil resiko. Seperti misalnya prajurit mengungkapkan kekesalannya pada bawahan yang tidak disiplin dalam bekerja sehingga memperlambat pencapaian tugas.

Planful problem-solving, yakni menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati yang disertai pendekatan analisis untuk pemecahan masalah yang dihadapi. Prajurit akan memikirkan tingkah laku yang akan ditampilkan untuk menanggulangi *stress* tersebut, serta memikirkan secara hati-

hati terhadap keputusan yang akan dipilihnya. Dalam hal ini Prajurit merencanakan agar sumber *stress* dapat diselesaikan dan dengan analisis yang hati-hati, misalnya Prajurit akan berusaha untuk menganalisa tugas yang diberikan lalu berhati-hati dalam menjalankan tugas didalam Kesatuan.

Jenis strategi yang kedua adalah strategi *coping stress* yang terfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *coping stress* yang terfokus emosi diarahkan untuk mengatur respon emosional yang ditimbulkan oleh *stress*. Bentuk strategi *coping stress* yang terfokus pada emosi adalah *distancing*, *self control*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *escape avoidance*, dan *positive reappraisal*.

Distancing, yakni menggambarkan usaha untuk melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam masalah, menciptakan pandangan yang positif. Dalam hal ini Prajurit memandang bahwa sumber *stress* perlu dihindari agar tidak mengancam keadaan serta kesejahteraan Prajurit itu sendiri seperti tidak mengikuti seleksi serta memilih untuk menghindar untuk menjadi Pasukan Perdamaian Garuda. Dengan tidak mengikuti seleksi yang dilakukan, Prajurit tidak memiliki kemungkinan untuk dikirim sebagai Pasukan Perdamaian di negara Kongo tersebut.

Self control, yakni menggambarkan usaha untuk mengatur perasaan diri serta mengatur tindakan diri sendiri. Dalam hal ini Prajurit dituntut untuk mengatur perasaan serta tindakan dalam menghadapi *stress*. Proses kognitif diperlukan agar Prajurit dapat menanggulangi perasaan yang tidak diinginkan serta tindakan yang dapat merugikan kesejahteraan dirinya maupun orang lain.

Seperti Prajurit mengatur perasaan cemasnya serta berusaha tenang dalam menjaga *base* penjagaan serta saat berpatroli.

Positive reappraisal, menggambarkan usaha untuk menciptakan penilaian positif dengan fokus pada pertumbuhan diri serta sifat keagamaan. Dalam hal ini Prajurit memandang bahwa *stress* perlu dipandang sebagai suatu hal yang positif. Seperti memandang bahwa dengan menjadi Pasukan Perdamaian itu perlu untuk pengembangan dan kelancaran karir dalam bidang pekerjaannya. Prajurit akan memandang dengan mengikuti menjadi Pasukan Perdamaian, Prajurit merasa akan merasa bangga serta disegani oleh rekan-rekan yang lain yang tidak mengikuti menjadi Pasukan Perdamaian serta memiliki cukup keuangan selepas Prajurit bertugas disana.

Escape-avoidance, yakni menggambarkan tentang harapan serta berusaha untuk menghindar. Dalam hal ini Prajurit berharap untuk meninggalkan perannya sebagai pasukan perdamaian saat mengalami *stress*. Contohnya seperti kabur, serta mencari alasan agar Prajurit dapat terlepas dari jabatannya sebagai pasukan perdamaian seperti merasa sakit.

Seeking social support, yakni menggambarkan usaha untuk mencari dukungan informasi, mencari bantuan nyata serta mencari dukungan emosional. Dalam hal ini Prajurit melakukan interaksi sosial agar mendapat dukungan untuk meredakan serta mencari informasi untuk menanggulangi *stress* yang dialami, seperti meminta informasi serta saran kepada rekan atau atasan untuk menanggulangi rasa cemas serta khawatir selama menjadi Pasukan Perdamaian.

Accepting responsibility, yakni mengakui/menyadari permasalahan yang dialami pada diri sendiri serta berkomitmen untuk mencoba menempatkan sesuatu secara benar. Dalam hal ini Prajurit mengakui bahwa keteledoran serta kelalaian saat tugas yang terjadi berasal dari Prajurit tersebut lalu berkomitmen agar tidak mengulangi keteledoran tersebut di waktu yang akan datang. Strategi *coping stress* yang digunakan Prajurit dapat dikategorikan ke dalam cenderung terfokus pada masalah, cenderung terfokus pada emosi, atau keduanya. Hal ini tergantung pada frekuensi penggunaan strategi penanggulangan *stress* yang digunakan oleh Prajurit. Strategi *coping stress* dikategorikan *problem focused* dan *emotion focused* apabila frekuensi penggunaan strategi *coping stress* yang terfokus pada masalah dan strategi penanggulangan *stress* yang terfokus pada emosi berada pada kategori yang sama. Menurut Lazarus & Folkman (1984: 153) strategi penanggulangan *stress* yang efektif adalah apabila individu mempergunakan kedua jenis strategi *coping stress* secara seimbang.

Dalam proses *coping stress* yang dilakukan oleh Prajurit, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress* tersebut, diantaranya Kesehatan dan energi. Kedua hal tersebut merupakan sumber-sumber fisik yang dapat mempengaruhi upaya Prajurit dalam menangani *stress*. Prajurit akan lebih mudah untuk menanggulangi masalah apabila dalam keadaan sehat serta memiliki energi yang cukup untuk menanggulangi masalahnya. Bila Prajurit dalam keadaan sakit atau lelah, maka energi untuk melakukan suatu penanggulangan masalah akan berkurang, sehingga Prajurit kurang optimal dalam menaggulangi setiap tuntutan serta hambatan yang dihadapi.

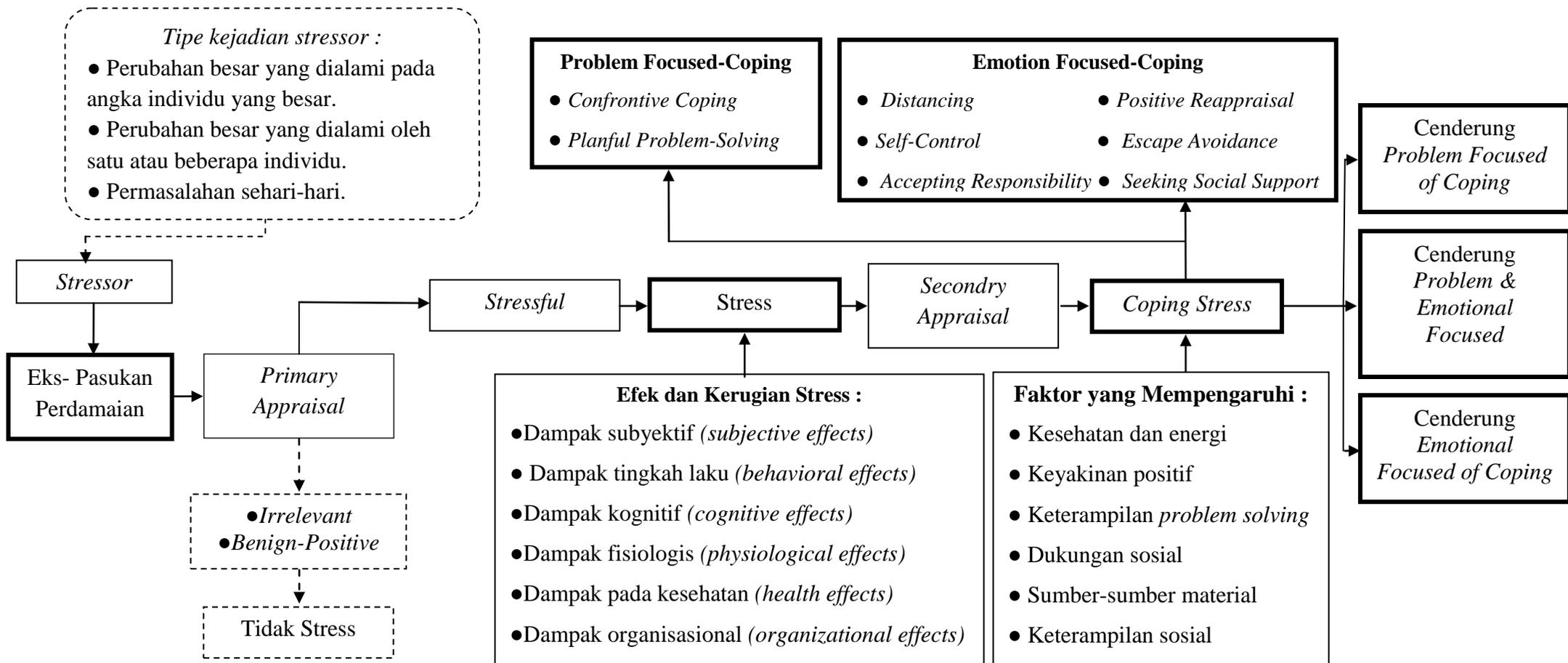
Keyakinan diri yang positif dari Prajurit. Sikap optimis atau pandangan positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam menanggulangi *stress*. Hal ini akan membangkitkan motivasi Prajurit untuk terus berupaya mencari alternatif-alternatif penanggulangan *stress* yang paling efektif. Apabila prajurit memiliki keyakinan diri yang kuat, maka kemungkinan Prajurit dapat menanggulangi permasalahan dengan lebih efektif

Keterampilan dalam *problem solving* diperlukan dalam penanggulangan *stress* yang dialami oleh Prajurit. Hal ini merupakan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah sebagai usaha dalam mencari alternatif tindakan, mempertimbangkan, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam menanggulangi *stress*. Keterampilan untuk memecahkan masalah ini diperoleh melalui pengalaman, pengetahuan, kemampuan intelektual atau kognitif dalam menggunakan pengetahuan tersebut, serta kapasitas untuk mengendalikan diri Prajurit tersebut.

Dukungan sosial melalui perantara orang lain, Prajurit dapat memperoleh informasi, bantuan secara nyata dan dukungan emosional yang dapat membantu dalam menangani *stress* yang dihadapi Prajurit. Sumber-sumber material yang dimiliki oleh Prajurit, sumber-sumber ini dapat berupa uang, barang, serta fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan *stress* dengan lebih efektif.

Keterampilan sosial yang adekuat dan efektif Prajurit, hal ini memudahkan pemecahan masalah yang dapat dilakukan bersama orang lain. Ini memberikan kemungkinan bagi Prajurit untuk bekerja sama serta memperoleh dukungan dari

orang lain. Selain itu, interaksi sosial yang terjalin dapat memberikan kendali yang baik bagi individu yang bersangkutan.



Tabel 1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

Dari kerangka pemikiran diatas, maka dirumuskan beberapa asumsi sebagai berikut :

1. Tekanan serta ancaman saat Prajurit bertugas di Negara Kongo dapat berdampak pada kinerja Prajurit saat berada di Kesatuan.
2. Terdapat tiga bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan oleh Prajurit yaitu *problem focused of coping*, *emotion focused of coping*, atau keduanya.
3. Derajat *stress* yang dialami Prajurit dapat mempengaruhi terhadap penggunaan strategi penanggulangan *stress*.