Pengaruh *Hardiness* dan *Coping Stress* Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL

Jemmi Halil Amiruddin
Tri Kurniati Ambarini
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Abstract.
This study aims to determine whether there is any effect of hardiness and coping stress with stress levels Indonesian Navy Academy cadets. Stress is an experience resulting from cognitive processes, in which the source of stress comes from within, from the family, and the environment. Hardiness is the concept of a resilient personality to deal with the problems they experienced, and have control over what will happen, or control has the objective to achieve a specific purpose, and always ready for a challenge. While coping is an individual endeavors both cognitive and behavior to address, reduce or tolerate the demands of internal and external caused by the relationship between the individual and the events that assessed stressful. The dimensions of the problem focused coping stress coping and emotional focused coping. The research was conducted on the current AAL Cadets attend a military training in AAL Surabaya, with a sample of 177 cadets of all levels from sergeant cadet, second sergeant major cadet and sergeant major of the cadet. Hardiness variables measured by a measuring instrument that is based on the theory of hardiness Kobasa (in Bishop, 1998) and measure perceptions of coping with stress is based on the theory of stress coping by Lazarus and Folkman (in Taylor, 2006). Data analysis was done by using multiple regression with SPSS 16.0 for Windows. Based on the results of data analysis, correlation coefficient of two independent variables ρ = 0.641 with a significance level of p = 0.000. It can be concluded that there is an influence between hardiness and coping stress with stress levels Indonesian Navy cadet.

Keywords: *Indonesian Navy cadets; Hardiness; Coping stress; Stress levels*

Abstrak.
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara hardiness dan coping stress dengan tingkat stres kadet Akademi TNI-AL. Stres merupakan sebuah pengalaman yang dihasilkan dari proses kognitif, dimana sumber stresnya berasal dari dalam diri, dari keluarga, dan dari lingkungan. Hardiness adalah konsep kepribadian yang tabah dalam menghadapi masalah-masalah yang dialaminya serta mempunyai kontrol terhadap apa yang akan terjadi, mempunyai tujuan atau kontrol untuk meraih tujuan tertentu, dan selalu siap menghadapi suatu tantangan. Sedangkan coping adalah usaha-usaha individu baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, mengurangi atau mentolelir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang disebabkan oleh hubungan antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai menimbulkan stress. Dimensi coping stress yaitu problem focused coping dan emotional focused coping. Penelitian ini dilakukan pada Kadet AAL yang sekarang mengikuti pendidikan militer di AAL Surabaya, dengan jumlah sampel 177 dari semua tingkatan kadet mulai sersan kadet, sersan mayor dua kadet, dan sersan mayor satu kadet.

Korespondensi:
Jemmi Halil Amiruddin email: ogi.bonesidenreng@gmail.com
Tri Kurniati Ambarini email: tri.ambarini@psikologi.unair.ac.id
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Jl. Airlangga No. 4-6, Surabaya 60286

Variabel hardiness diukur dengan alat ukur yang dibuat berdasarkan teori hardiness Kobasa (dalam Bishop, 1998) dan alat ukur persepsi terhadap coping stress dibuat berdasarkan teori coping stress menurut Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 2006). Analisis data dilakukan dengan teknik Regresi Berganda dengan bantuan SPSS 16.0 for Windows. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh koefisien korelasi dua variabel bebas ρ = 0,641 dengan taraf signifikansi p = 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara hardiness dan coping stress dengan tingkat stres kadet AAL.

Kata kunci: *Kadet AAL; Hardiness; Coping stress; Tingkat stres*

PENDAHULUAN

Pendidikan militer memiliki spesifikasi yang khas dibandingkan dengan pendidikan umum lainnya yang selevel dengan Akademi TNI-Angkatan Laut (AAL). AAL merupakan salah satu lembaga pendidikan militer setingkat strata 1 di bawah naungan Akademi Tentara Nasional Indonesia. Berdasarkan Keputusan Gubernur AAL Nomor: Kep/86/VI/2008 tanggal 23 Juni 2008 tentang Penyesuaian Pangkat Kadet tingkat II dan III di AAL. Keputusan tersebut mengacu pada kurikulum baru pola 1 tahun ditambah 3 tahun, yaitu program pendidikan 1 tahun integrasi Akademi TNI yang berlangsung di Akademi Militer (Akmil) Magelang dan Program 3 tahun sebagai lanjutan pendidikan profesi matra akademi angkatan ("Penyesuaian Pangkat Kadet Akademi TNI-AL", 2011).

Pendidikan militer menggunakan dua pendekatan untuk mengukur kemampuan personilnya, yaitu pendekatan interindividual untuk membandingkan kemampuan rata-rata kelompok yang mendapatkan pelatihan dibandingkan dengan kelompok kontrol (misalnya kelompok yang mendapatkan pelatihan dibandingkan yang tidak) dan pendekatan intraindividual yang membandingkan kemampuan satu orang di berbagai waktu. Budaya pelatihan militer sangat menekankan penguasaan kemampuan mutlak (*unconditional skill mastery*), proses belajar berkelanjutan, dan penyesuaian kemampuan (*performance adaptability*) (Mangos & Arnold, 2008).

Salah satu karakteristik pendidikan militer adalah kegiatan pendidikan yang menekankan pada latihan fisik dan disiplin yang tinggi sehingga merupakan faktor penekan yang wajar bagi peserta pendidikan militer. Hal ini yang menjadikan pendidikan militer mungkin berdampak psikologis bagi peserta didik. Gangguan mental yang mungkin dialami oleh para personil baru di Akademi Militer setelah mengikuti latihan disebabkan karena standar pendidikan dan latihan militer yang memang berat. Kondisi lingkungan militer dan aktivitas yang dilakukan di dalamnya merupakan faktor yang menyebabkan personil baru mengalami tekanan dan tertekan (Gold, 2000).

Literatur yang lebih luas pada stres dan *coping* (Lazarus &Folkman, 1984 dalam Mmari, dkk., 2010) menunjukkan bahwa akumulasi tekanan hidup dan tuntutan yang dihadapi keluarga militer saat ini sangat dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi stres ini, dan pada gilirannya hasilnya dalam bentuk ketidakmampuan menyesuaikan diri (McCubbin & Patterson, 1982 dalam Mmari, dkk., 2010). Namun, Rutter (1993 dalam Mmari, dkk., 2010) mengemukakan stres model inokulasi untuk menggambarkan proses dimana adaptasi yang berhasil pada stresor-stresor kecil dapat meningkatkan ketahanan terhadap tantangan-tantangan berikutnya. Ada kemungkinan bahwa tantangan kecil yang dihadapi oleh kaum muda militer, seperti perumahan sering berpindah dan transisi sekolah, mungkin benar-benar meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan stres lainnya, seperti penyebaran tugas/dinas orangtua.

Gold (2000) yang meneliti para kadet yang baru memasuki latihan dasar kemiliteran di Akademi Militer West Point, Amerika Serikat, mengemukakan bahwa latihan dasar kemiliteran

ini memberikan efek stres dan akan membuat para kadet ini mengalami sakit selama pelatihan. Tujuan dari latihan dasar kemiliteran ini mengidentifikasi dan menggambarkan pengalaman yang penuh dengan stres dan cara para kadet melakukan *coping* terhadap pengalaman stres yang dialami selama mengikuti pelatihan. Hasil dari penelitian tersebut memunculkan teknik *coping* yang dilakukan oleh para kadet, mereka mengganggap bahwa dukungan sosial yang kuat selama mereka mengikuti pelatihan akan membuat mereka bersatu dan mampu bekerjasama dengan baik dalam mengikuti pelatihan sehingga akan mengurangi stres yang dialami para kadet.

Pendidikan militer di AAL memberikan pelatihan ilmu kemiliteran dan ilmu akademis sebagai penunjang profesi. Dalam rentang waktu mengikuti pendidikan, terdapat program pembinaan dan pengasuhan yang dilakukan oleh pengasuh dan kadet senior kepada kadet yunior, program pengasuhan dan pembinaan di AAL memiliki keunikan tersendiri, yaitu aktifitas keseharian para kadet dilakukan dalam kehidupan 'batalyon campur', dimana dalam satu kamar digabung kadet senior dan kadet yunior. *Stressor* yang ada bisa berupa internal seperti kecemasan berlebihan, takut bertemu dengan orang lain, aturan dan disiplin yang ketat, jadwal latihan yang padat, keterbatasan mengakses informasi dari luar AAL dan *stressor* eksternal seperti kondisi kedinasan yang akan dihadapi, tuntutan dari keluarga agar berhasil dalam pendidikan. Karena itu kadet harus memiliki cara untuk menghadapi *stressor* itu dengan melakukan *coping*.

Fakta yang terjadi di AAL dalam tahun 1994-2011 menunjukkan bahwa kadet yang diberhentikan dari AAL berjumlah 92 orang. Alasan yang melatarbelakangi mereka terhambat atau tidak mampu melanjutkan pendidikan militernya salah satunya adalah karena faktor stres atau masalah mental kepribadian yang dialami dengan pola pendidikan yang mereka terima di AAL.

Dari data kadet yang diberhentikan dari pendidikan di AAL menunjukkan bahwa 69,6% dari total 92 kadet yang tidak mampu melanjutkan pendidikan di AAL dari tahun 1994-2011 disebabkan faktor mental kepribadian, akademik, dan jasmani, tersangkut kasus pidana 5,4%, sakit 6,5%, Orang tua terlibat organisasi terlarang 1%, meninggal dunia 9,8%, pemalsuan NEM 2,2%, melarikan diri 3,3%, dan pencemaran nama baik AAL 2,2%.

Faktor kepribadian juga merupakan variabel penting bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Kemampuan kepribadian individu untuk bertahan dan mengatasi kesulitan yang dialaminya secara umum dapat disebut sebagai hardiness. Beberapa faktor yang mempengaruhi respon personil militer pada perasaan tertekan dan tekanan adalah faktor kepribadian, tingkat resiliensi, dan kepribadian tangguh yang dimiliki (Skomorovsky & Sudom, 2011). Ada kesepakatan dalam penelitian kepribadian, antara individu terdapat karakteristik yang berbeda, kepribadian memainkan peran utama dalam kesejahteraan psikologis. Individu yang ramah, berempati, dan hangat menjadi lebih tangguh. Mungkin mereka memiliki jaringan sosial yang lebih luas sehingga dapat mendukung ketika individu tersebut menghadapi stressor. Individu yang tangguh memiliki nurani yang lebih tinggi, terutama dalam berdiskusi dengan orang lain, disiplin, dan mempunyai daya juang yang bagus. Skomorovsky & Sudom (2011) menguraikan bahwa hardiness menunjuk pada tiga dimensi kepribadian yaitu (1) komitmen, yaitu kemampuan untuk merasa terlibat dalam kegiatan hidup sehari-hari, (2) kontrol, keyakinan bahwa individu mampu mengontrol atau mempengaruhi peristiwa yang akan dialaminya, dan (3) tantangan, kemampuan mempersepsi kesulitan sebagai tantangan yang menarik untuk pengembangan lebih lanjut.

Hardiness adalah sifat kepribadian atau gaya kognitif yang ditandai dengan semakin meningkatnya tingkat komitmen, kontrol, dan keberanian menghadapi tantangan. *Hardiness* dihubungkan dengan aspek kesehatan dan kinerja yang baik dalam kondisi penuh tekanan, baik dalam contoh kasus sipil maupun militer. Eid dan Morgan (2006) menyatakan dari kajian literatur individu dengan *hardiness* percaya bahwa dirinya mampu mengontrol atau mempengaruhi apa yang akan dialaminya, memiliki komitmen yang tinggi pada apa yang akan dilakukan, memiliki nilai-nilai, tujuan, orientasi yang jelas dalam hidup. Individu dengan *hardiness* cenderung menafsirkan peristiwa yang menekan sebagai satu tantangan dan kesempatan belajar. *Hardiness* dengan demikian menjadi faktor bagi kemampuan resiliensi pada seseorang ketika berada dalam

situasi yang menekan.

Paparan di atas menjadi dasar peneliti untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh antara *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres yang dialami oleh kadet yang sedang menjalani pendidikan di AAL.

Stres

Lazarus (dalam Taylor, 2006: 194) menerangkan bahwa stres merupakan sebuah pengalaman yang dihasilkan dari proses kognitif. Sarafino, Sutherland & Cooper (Smet, 1994: 108) menuturkan bahwa stres dapat dikonseptualisasikan dalam tiga pendekatan, yaitu: 1) fokus pendekatan ini adalah lingkungan. Pendekatan ini menggambarkan stres sebagai stimulus. Penyebab dari tekanan yang dirasakan oleh individu berasal dari suatu kejadian atau suatu keadaan, 2) pendekatan ini memperlakukan stress sebagai respon. Titik tekannya pada reaksi individu terhadap stressor atau penyebab stress, 3) pendekatan ini menggambarkan stres sebagai proses yang mencakup *stressor* dan *strain*, tetapi ditambah satu dimensi penting yaitu hubungan antara individu dengan lingkungannya. Menilai suatu kejadian sebagai kondisi yang penuh stres tergantung pada dua faktor, yaitu yang berhubungan dengan orangnya dan yang berhubungan dengan situasinya (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Sarafino, 2008: 65).

Tipe-tipe dari situasi yang penuh stres menurut Lazarus, sebagai berikut:

a. Peralihan hidup; melewati suatu fase kehidupan masuk ke fase kehidupan yang lain seperti kadet dari warga sipil kemudian masuk menjadi anggota militer dengan aturan dan disiplin yang sangat ketat'
b. Masalah waktu; kejadian yang terjadi mendahului atau terlambat dalam fase kehidupan di luar kebiasaan atau harapan, misalnya kadet yang masih ingin menikmati kehidupan masa dewasa seperti teman-teman mereka yang menempuh pendidikan di luar pendidikan militer, jadwal waktu yang diatur sangat ketat
c. Ketidakjelasan; ketidakjelasan dari suatu peristiwa yang dialami, misalnya kadet sering mendapat perintah yang berbeda-beda dari pengasuh maupun kadet senior yang membuat mereka bingung
d. Kejadian di luar harapan; beberapa keadaan yang di luar perkiraan sebagian besar orang, pendidikan militer di AAL lebih berat dibandingkan dengan informasi yang diketahui sebelumnya
e. Ketidakmampuan kontrol diri; keadaan-keadaan yang di luar kontrol perilaku dan kognitif seseorang, banyak beban dan tekanan yang dialami selama pendidikan militer membuat kadet kehilangan kontrol diri seperti putus asa, desersi, dan lain-lain

Hardiness

Hardiness menurut Kobasa dalam (Smith, 1993: 98) merupakan suatu konsep kepribadian yang khas dan unik yang didasarkan pada daya tahan atau ketabahan seseorang terhadap masalah-masalah yang dialaminya. Tipe kepribadian ini disebut dengan *Hardiness*. Indikator dari individu yang memiliki ketangguhan adalah:

a. *Control* adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mempengaruhi kejadian-kejadian yang ada dalam hidupnya
b. *Commitment;* Kobasa, Maddi, dan Courington (1981) menyatakan bahwa komitmen adalah pendekatan hidup yang ditandai dengan rasa ingin tahu dan perasaan bermakna. Memandang komitmen sebagai suatu pengabdian individu terhadap pekerjaan, keluarga, dan nilai-nilai penting lainnya (dalam Smith, 1993: 98)
c. *Challenge*; Kobasa, Maddi, dan Courington (1981) menyatakan bahwa *challenge* adalah suatu harapan akan adanya perubahan yang normal dan dapat menstimulasi perkembangan (dalam Smith 1993: 98)

Coping Stress

Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping* adalah usaha-usaha individu baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, mengurangi atau mentolelir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang disebabkan oleh hubungan antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai menimbulkan stres (Lazarus & Folkman, 1980; Lazarus & Launier, 1978 dalam Lazarus & Folkman, 1984: 152).

Menurut Lazarus, Folkman, dkk (dalam Taylor, 2006), *coping* berfungsi untuk mengubah situasi yang menyebabkan timbulnya stres atau mengatur reaksi emosional yang muncul karena

suatu masalah. Berdasarkan pada fungsi tersebut, *coping stress* dapat dibagi dua, yaitu:

1. *Problem focused coping*

   Yaitu tingkah laku yang terencana untuk mengubah situasi yang menekan dengan mengubah lingkungan atau diri sendiri, individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi

2. *Emotion focused coping*

   Yaitu usaha untuk mengurangi perasaaan gelisah atau tidak menyenangkan yang berkaitan dengan situasi yang menekan tanpa berusaha aktif untuk mengubah situasinya; cara ini dilakukan bila individu merasa bahwa situasi atau sumber-sumber stres tidak mungkin diubah, dan tujuan dari perilaku ini adalah untuk mengatur respon emosional yang muncul akibat situasi yang menekan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Melalui penggunaan metode kuantitatif ini, penulis menggunakan kuesioner (daftar pertanyaan) sebagai alat pengumpulan data dari sekelompok orang atau sampel yang merupakan bagian dari sebuah populasi (Neumann, 2000:34). Singarimbun dan Effendi (2006:3-4) menambahkan bahwa penelitian survei dapat dilakukan untuk tujuan *explanatory*, yakni untuk menjelaskan hubungan kausal dan pengujian hipotesis dari sebuah fenomena yang dipelajari.

HASIL DAN BAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres pada kadet Akademi Angkatan Laut. Hasil ini dibuktikan dengan analisis yang menggunakan teknik *Multiple Regression* dengan hasil signifikansi sebesar $p = 0{,}000$. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan menurut Pallant (2007), bahwa taraf signifikansi $p \leq 0{,}05$ mengindikasikan bahwa variabel-variabel independen tersebut mampu memprediksi atau mempengaruhi variabel dependen, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres pada kadet AAL.

Dari hasil pengukuran variabel *independent* yaitu *hardiness* dan *coping stress* terhadap variabel *dependent* yaitu tingkat stres terungkap bahwa hasil *hardiness* berpengaruh negatif terhadap tingkat stres yang dialami oleh kadet AAL. Hal ini berarti apabila subjek memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, maka tingkat stresnya akan menurun. Melihat dari data distribusi variabel menunjukkan bahwa *hardiness* subjek sebesar 79,66% yang dikategorisasikan sedang berbanding dengan tingkat stres subjek sebesar 70,06% yang dikategorisasikan dalam taraf sedang. Apabila dikaitkan dengan karakteristik subjek, *hardiness* yang dimiliki kadet AAL berada dikategori sedang dan mereka mampu mengatasi sumber stres mereka yang berasal dari dalam diri sendiri, adanya konflik yang dialami selama menjalani pendidikan militer, begitu juga dengan tuntutan keluarga yang mengharapkan keberhasilan subjek dalam mengikuti pendidikan, dan juga tuntutan dari AAL sebagai lingkungan subjek untuk menyelesaikan pendidikan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan AAL.

Demikian juga pada pengaruh variabel *coping stress* terhadap tingkat stres terlihat pengaruh *coping stress* tipe *problem focused* cenderung lebih digunakan dari pada *coping stress* tipe *emotion focused*. Apabila dilihat dari hasil distribusi variabel bahwa subjek sedikit lebih banyak menggunakan strategi *problem focused coping* dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Dari uraian pembahasan di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian ini telah menjawab rumusan masalah penelitian yaitu adanya pengaruh antara *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres kadet AAL. Penelitian ini juga hanya dapat digeneralisasikan kepada populasi penelitian saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima. Ini berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres

pada kadet Akademi Angkatan Laut.

Adapun sarannya adalah sebagai berikut: 1) penelitian ini dapat memberikan data sebagai bahan pertimbangan kepada pihak Akademi Angkatan Laut dalam melakukan pola pengasuhan dan pembinaan kepada para kadet, 2) untuk pola pembinaan bagi kadet dan untuk meningkatkan *hardiness* mereka sebaiknya diberikan mulai dari awal pendidikan, sehingga tidak mengharapkan *hardiness* terbentuk sebagai *output* pendidikan. Karena kecenderungan kadet menggunakan kemampuan internalnya untuk menghadapi *stressor*, dan 3) bagi kadet, perlunya pendekatan secara psikis dan mengetahui pola pemecahan masalah yang dilakukan selama mengikuti pendidikan di AAL.

PUSTAKA ACUAN

Dinas Penerangan TNI-AL. *Penyesuaian Pangkat Kadet Akademi TNI-AL*. Diakses pada tanggal 17 April 2011 dari www.tnial.mil.id/Artikel/tabid/61/.../666/Default.aspx

Eid, J., & Morgan, C. A, III. (2006). Dissociation, hardiness, and performance in military cadets participating in survival training. *Military Medicine, 171*, 436-442.

Gold, M. A. (2000). Cadet basic training: An ethnographic study of stress and coping. *Military Medicine, 165*, 147-152.

Lazarus, RS, & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Mangos, P. M., & Arnold, R. D. (2008). Enhancing military training through the application of maximum and typical performance measurement principles. *Performance Improvement, 47*, 29-35.

Mmari, Kristin N., Bradshaw, Catherine P., Sudhinaraset, May, Blum, Robert (2010). Exploring the Role of Social Connectedness Among Military Youth: Perceptions from Youth, Parents, and School Personnel. *Child Youth Care Forum, 39*:351–366.

Neuman, W.L. (2000). *Social Research Method: Qualitative and Quantitative Approach (4th ed.)*. New York: Allyn and Bacon.

Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual 3rd edition*. Sydney : Allen & Bacon

Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology, Byopsychosocial Interactions* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons Inc.Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia

Singarimbun, M. & Effendi, S. (2006). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: CV. Rajawali

Skomorovsky, A. Sudom, K. A. (2011). Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates: The Unique Roles of Hardiness and Personality. *Military Medicine, 176*, 389-395.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia

Smith, J. C. (1993). *Understanding Stress and Coping*. Roosevelt University: Macmillan Publishing Company

Taylor, S.E., (2006). *Health Psychology* (6th ed.). University of California, LA: McGraw-Hill International edition