

**ANALISIS PENGARUH *HARDINESS* DAN *COPING STRATEGY* TERHADAP
STRES PADA PRAJURIT MUDA TNI AD : STUDI PADA MASA TRANSISI TUGAS**



Oleh:

MIKI APRIANI

NIM 1802824014

PSIKOLOGI

TESIS

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**ANALISIS PENGARUH *HARDINESS* DAN *COPING STRATEGY* TERHADAP
STRES PADA PRAJURIT MUDA TNI AD : STUDI PADA MASA TRANSISI TUGAS**



Oleh:

MIKI APRIANI

NIM 1802824014

PSIKOLOGI

Tesis

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Magister Psikologi**

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS**

ANALISIS PENGARUH *HARDINESS* DAN *COPING STRATEGY* TERHADAP STRES
PADA PRAJURIT MUDA TNI AD : STUDI PADA MASA TRANSISI TUGAS

Nama Mahasiswa : Miki Apriani
Nomor Induk Mahasiswa : 1802824014
Program Studi : Magister Sains Psikologi
Tanggal Ujian : 21 Juli 2026

Pembimbing I

Ratna Dyah Suryatri, Ph.D.
NIP. 197512162006042001

Pembimbing II

Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si
NIP. 197704242006041001

Panitia Ujian Sidang Tesis

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si*		31/7/26
Mira Ariyani, PhD**		07/08/2026
Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi. M.Si ***		6/8/2026
Herdiyan Maulana, Ph.D. ****		05/08/2026
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi, Psikolog.****		05/08/2026

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Miki Apriani

Nomor Induk Mahasiswa : 1802824014

Program studi : Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Hardiness dan Coping Strategy terhadap Stres pada Prajurit Muda TNI AD: Studi pada Masa Transisi Tugas**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April sampai dengan bulan Juni 2026
2. Bukan merupakan duplikasi tesis yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Miki Apriani)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

In a changing, stressful world, hardiness is the courage to grow from stress rather than to be diminished by it."

--Salvatore R. Maddi

PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk kedua Orang Tua dan Keluarga Tercinta, pemilik dari setiap doa-doa hening di sepertiga malam yang tak pernah saya dengar, namun selalu saya rasakan pelindungnya. Terima kasih atas kasih sayang tanpa syarat, pengorbanan yang tak terhitung, serta rumah berupa ketenangan yang selalu menerima saya kembali dalam keadaan paling lelah sekalipun. Segala pencapaian ini adalah milik kalian.

Dan untuk diri saya sendiri, Miki. Terima kasih telah memilih untuk bertahan saat berhenti terasa jauh lebih mudah. Terima kasih telah memeluk erat rasa cemas, merawat harapan di tengah rimba keraguan, dan bangkit berdiri setiap kali keadaan meruntuhkanmu. Kamu tidak hanya berhasil melangkah sampai garis akhir, tapi kamu bertumbuh menjadi jiwa yang jauh lebih kuat. *Terima kasih telah berjuang begitu hebat untuk dirimu sendiri, Miki.*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Miki Apriani
NIM : 1802824014
Fakultas/Prodi : Psikologi/Magister Sains Psikologi
Alamat email : miki.apriani@mhhs.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...)

yang berjudul :

Pengaruh *Hardiness* dan *Coping Strategy* terhadap Stres pada Prajurit Muda TNI AD: Studi pada Masa Transisi Tugas

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juli 2026

Penulis


(Miki Apriani)

ABSTRAK

ANALISIS PENGARUH *HARDINESS* DAN *COPING STRATEGY* TERHADAP STRES PADA PRAJURIT MUDA TNI AD : STUDI PADA MASA TRANSISI TUGAS

Miki Apriani
Magister Sains Psikologi

Pendahuluan— Masa transisi dari pendidikan dasar menuju penugasan operasional aktif menempatkan prajurit muda TNI AD pada kondisi psikologis yang rentan terhadap stres akibat tuntutan fisik, disiplin ketat, dan perubahan peran. Faktor protektif internal (*hardiness*) dan *coping strategy* berperan penting dalam memprediksi tingkat stres prajurit.

Tujuan— Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *hardiness* dan *coping strategy* (*problem-focused*, *emotion-focused*, dan *dysfunctional coping*) secara parsial maupun simultan terhadap stres pada prajurit muda TNI AD pada masa transisi tugas.

Metode— Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 212 prajurit muda Bintara dan Tamtama di Yonif TNI AD wilayah Indonesia timur. Instrumen pengumpulan data menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) mengukur stres, Dispositional Resilience Scale (DRS-15) mengukur *hardiness*, serta Brief COPE mengukur tiga dimensi *coping strategy*. Analisis data menggunakan uji regresi linear berganda.

Hasil—Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness*, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres ($F = 13,85$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,211$). Secara parsial, pengaruh negatif dan signifikan secara langsung terhadap stres ditunjukkan oleh *hardiness* ($\beta = -0,1818$; $t = -2,678$; $p < 0,001$), *problem-focused coping* ($\beta = -0,4508$; $t = -4,586$; $p < 0,001$), serta *emotion-focused coping* ($\beta = -0,3031$; $t = -3,234$; $p = 0,001$). Sebaliknya, *dysfunctional coping* menunjukkan pengaruh positif dan signifikan paling dominan terhadap peningkatan stres ($\beta = 0,5030$; $t = 5,373$; $p < 0,001$) dengan sumbangan efektif sebesar 18,09%.

Kesimpulan— *Hardiness* serta *coping strategy* adaptif (*problem-focused* dan *emotion-focused coping*) berfungsi sebagai faktor protektif mereduksi stres prajurit muda TNI AD selama masa transisi tugas. Sebaliknya, penggunaan *dysfunctional coping* (khususnya *self-distraction* dan *behavioral disengagement*) menjadi pemicu utama meningkatnya beban stres prajurit. Implikasi praktis menekankan pentingnya pelatihan ketahanan mental dan pengikisan coping disfungsiional bagi prajurit baru.

Kata kunci: Stres, *Hardiness*, *Coping Strategy*, Prajurit Muda, TNI AD, Masa Transisi Tugas.

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE EFFECT OF HARDINESS AND COPING STRATEGIES ON STRESS IN YOUNG INDONESIAN ARMY SOLDIERS: A STUDY DURING THE DUTY TRANSITION PERIOD

Miki Apriani

Magister of Science Psychology

Introduction—The transition from basic training to active deployment exposes young Indonesian Army (*TNI AD*) soldiers to stress due to physical demands, strict discipline, and role changes. Hardiness and coping strategies play a vital role in predicting stress levels.

Objective—This study aims to examine the partial and simultaneous effects of hardiness and coping strategies (problem-focused, emotion-focused, and dysfunctional coping) on stress among young TNI AD soldiers during the duty transition period.

Method—This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 212 young Non-Commissioned Officers (*Bintara*) and Enlisted Personnel (*Tamtama*) in an Infantry Battalion (*Yonif*) of the Indonesian Army in eastern Indonesia. Data collection instruments included the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress, the Dispositional Resilience Scale (DRS-15) to measure hardiness, and the Brief COPE to measure three dimensions of coping strategies. Data were analyzed using multiple linear regression analysis.

Results—The results showed that hardiness, problem-focused coping, emotion-focused coping, and dysfunctional coping simultaneously had a significant effect on stress ($F = 13.85$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.211$). Partially, direct negative and significant effects on stress were demonstrated by hardiness ($\beta = -0.1818$; $t = -2.678$; $p < 0.001$), problem-focused coping ($\beta = -0.4508$; $t = -4.586$; $p < 0.001$), and emotion-focused coping ($\beta = -0.3031$; $t = -3.234$; $p = 0.001$). Conversely, dysfunctional coping showed the most dominant positive and significant effect on increasing stress ($\beta = 0.5030$; $t = 5.373$; $p < 0.001$), contributing the largest effective contribution of 18.09%.

Conclusion—Hardiness and adaptive coping strategies (*problem-focused* and *emotion-focused*) act as protective factors against stress. Conversely, dysfunctional coping (especially *self-distraction* and *behavioral disengagement*) is the main trigger for increased stress. Practical implications emphasize mental toughness training and reducing dysfunctional coping for new soldiers.

Keywords: Stress, Hardiness, Coping Strategy, Young Soldiers, TNI AD, Duty Transition Period.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Analisis Pengaruh *Hardiness* dan *Coping Strategy* terhadap Stres pada Prajurit Muda TNI AD: Studi pada Masa Transisi Tugas” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi., M.Si., selaku Koordinator Program Studi Magister Sains Psikologi sekaligus Ketua Penguji. Terima kasih atas kepemimpinan, kepedulian, serta ruang yang senantiasa terbuka bagi mahasiswa untuk tumbuh dan berproses selama menempuh studi di magister ini.
2. Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih yang tak terhingga atas kehangatan, kesabaran yang tanpa batas, serta bimbingan yang luar biasa berharga. Di saat penulis merasa cemas dan ragu akan kemampuan diri, arahan dan kebaikan Beliau senantiasa menjadi penenang, penuntun jalan, dan penyemangat utama. Bimbingan Beliau bukan hanya membentuk tesis ini secara akademis, tetapi juga menguatkan kapasitas psikologis penulis sebagai seorang pembelajar.
3. Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih atas pencerahan, sudut pandang yang membuka wawasan, serta saran-saran konstruktif yang sangat berharga dalam menyempurnakan penelitian ini.
4. Herdiyan Maulana, Ph.D dan Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji, terima kasih atas masukan, kritik membangun, dan diskusi akademis yang sangat memperkaya kualitas karya ilmiah ini.
5. Keluarga Tercinta, Papak Mama ku sayang, sumber jangkar emosional terkuat bagi penulis. Terima kasih atas doa-doa hening yang tak pernah putus, penerimaan tanpa syarat, serta dukungan moril maupun materil yang menjadi fondasi tempat penulis berpulang dan melepaskan lelah.
6. Mbakku tersayang, Ners Nurma Zela Gustina, S.Kep., M.Kep., dan Adekku, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tak pernah putus.

7. Letda Laut (KH) Rajes Kumar, S.Psi., terima kasih telah menjadi *secure base* dan penenang jiwa di tengah riuhnya badai akademis ini. Terima kasih atas empati yang tak bertepi, kesabaran dalam mendengarkan setiap keluh kesah saat penulis berada di titik terendah, serta dorongan konstan yang senantiasa meyakinkan penulis akan potensi diri. Kehadiran, pemahaman, dan ruang aman yang diberikan bukan hanya sekadar dukungan, melainkan penopang psikologis paling berarti yang membuat perjalanan berat ini terasa meneduhkan dan utuh.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan, Jauzaa Atiiqah Ichlas, Wildah Azmah Azizah, Nasya Tiffani, dan Rizki Dharma Syahputra, terima kasih dari lubuk hati terdalam. Terima kasih atas ruang aman untuk saling menguatkan, tawa yang memecah ketegangan, validasi emosional di setiap masa sulit, serta kehadiran yang membuat perjalanan panjang dan penuh dinamika ini terasa jauh lebih ringan dan bermakna. Terima kasih telah menjadi *support system* terbaik yang selalu ada di saat runtuh. Semoga proses menuju gelar magister dilancarkan dan kita semua sukses bersama!
9. Terakhir, sebuah pelukan hangat dan apresiasi terdalam untuk diri sendiri. Terima kasih telah bertahan melewati setiap malam yang penuh keraguan, kelelahan batin, dan dinamika yang melelahkan. Terima kasih telah belajar untuk berbelas kasih pada diri, bangkit setiap kali terjatuh, dan tetap konsisten merawat harapan hingga garis akhir ini. Diragukan adalah amunisi paling membakar untuk membuktikan kemampuan diri, dan pencapaian ini adalah bukti bahwasanya dirimu lebih tangguh dari apa yang pernah kamu bayangkan, dan semoga ini menjadi modal untuk terus bertumbuh serta menjadi jiwa yang bermanfaat bagi sesama.

DAFTAR ISI

ANALISIS PENGARUH ANTARA *HARDINESS* DAN *COPING STRATEGY* TERHADAP STRES PADA PRAJURIT MUDA TNI AD : STUDI PADA MASA TRANSISI TUGAS

DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	9
1.3. Batasan masalah.....	9
1.4. Rumusan Masalah.....	10
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1. Stres.....	13
2.1.1. Definisi Stres.....	13
2.1.2. Aspek-Aspek Stres	15
2.1.3. Stres dalam konteks militer	16
2.1.4. Dampak Stres pada Prajurit Muda.....	17
2.2. <i>Hardiness</i>	17
2.2.1. Definisi <i>Hardiness</i>	17

2.2.2. Aspek <i>Hardiness</i>	18
2.2.3. Peran <i>Hardiness</i> dalam menurunkan Stres	18
2.2.4. <i>Hardiness</i> di lingkungan Militer	19
2.3. <i>Coping Strategy</i>	20
2.3.1. Definisi <i>Coping Strategy</i>	20
2.3.2. Dimensi <i>Coping Strategy</i>	20
2.3.3 <i>Coping Strategy</i> di lingkungan Militer	21
2.4. <i>Transactional Model of Stress and Coping</i>	21
2.5. Tinjauan Dinamika Antar Variabel	26
2.6. Kerangka Konseptual	26
2.7. Hipotesis Penelitian	27
2.8. Hasil Penelitian Relevan.	28
BAB III METODOLOGI	34
3.1 Tipe Penelitian	34
3.2. Desain Penelitian	34
3.3 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	35
3.3.1 Definisi Konseptual	35
3.3.1.1 Definisi Konseptual Stres	35
3.3.1.2 Definisi Konseptual <i>Hardiness</i>	35
3.3.1.3 Definisi Konseptual <i>Coping Strategy</i>	35
3.3.2 Definisi Operasional	36
3.3.2.1 Definisi Operasional Stres	36
3.3.2.2 Definisi Operasional <i>Hardiness</i>	36
3.3.2.3 Definisi Operasional <i>Coping strategy</i>	37

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.4.1 Populasi Penelitian	38
3.4.2 Sampel Penelitian	38
3.4.3 Teknik Sampling	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.5.1 Teknik Pengambilan Data	41
3.5.2 Instrumen Penelitian	42
3.5.2.1 Instrumen Stres	38
3.5.2.1.1 Latar Belakang Instrumen Stres	39
3.5.2.1.2 Kisi-Kisi Instrumen Stres	41
3.5.2.1.3 Proses Adopsi Instrumen Stres	43
3.5.2.2 Instrumen <i>Hardiness</i>	44
3.5.2.2.1 Latar Belakang Instrumen <i>Hardiness</i>	44
3.5.2.2.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Hardiness</i>	44
3.5.2.2.3 Proses Adaptasi Instrumen <i>Hardiness</i>	45
3.5.2.3 Instrumen <i>Coping Strategy</i>	45
3.5.2.3.1 Latar Belakang Instrumen <i>Coping Strategy</i>	45
3.5.2.3.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Coping Strategy</i>	46
3.5.2.3.3 Proses Aaptasi Instrumen <i>Coping Strategy</i>	46
3.6 Analisis Data	47
3.6.1 Uji Coba Instrumen	47
3.6.1.1 Uji Coba Beda Aitem	47
3.6.1.2 Uji Reliabilitas	51
3.6.2 Uji Asumsi	52

3.6.2.1 Uji Normalitas.....	52
3.6.2.2 Uji Linieritas	53
3.6.2.3 Uji Multikolinearitas.....	54
3.6.2.4 Uji Heteroskedastisitas.....	54
3.6.3 Uji Hipotesis	54
4.1 Gambaran Responden Penelitian	56
4.1.1 Data Deskriptif Variabel Penelitian.....	57
4.1.2 Kategorisasi Tingkat Stres Prajurit Muda	58
4.2 Prosedur Penelitian	60
4.2.1 Persiapan Penelitian	60
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.3 Hasil Analisa Data Penelitian.....	62
4.3.1 Hasil Uji Asumsi	62
4.3.2 Hasil Uji Hipotesis	71
4.4 Pembahasan	75
4.4.1 Pengaruh <i>Hardiness</i> dan <i>Coping Strategy</i> terhadap Stres.....	76
4.4.2 Pengaruh <i>Hardiness</i> terhadap Stres	77
4.4.3 Pengaruh <i>Problem-Focused Coping</i> terhadap Stres	78
4.4.4 Pengaruh <i>Emotion-Focused Coping</i> terhadap Stres.....	78
4.4.5 Pengaruh <i>Dysfunctional Coping</i> terhadap Stres.....	79
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	80
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Implikasi	82
5.2.1 Implikasi Teoritis	83

5.2.2 Implikasi Praktis	83
5.3 Saran dan Rekomendasi	83
5.3.1 Saran bagi Institusi dan Satuan	83
5.3.2 Saran bagi Penelitian Selanjutnya.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	96
Tampilan halaman muka <i>G -Form</i>	122
Expert Judgment.....	127
Instrumen penelitian.....	130
Hasil analisis data.....	146
Surat kelayakan etik.....	162
Surat izin penelitian.....	163
Surat balasan penelitian	166
<i>Curriculum vitae</i> penulis	167

