

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan fenomena psikologis umum yang dialami oleh individu di berbagai profesi, termasuk anggota militer yang berada dalam lingkungan kerja penuh tekanan, tuntutan tinggi, dan risiko yang kompleks. Tingkat tekanan dan tuntutan pekerjaan yang beragam menyebabkan setiap individu mengalami stres berbeda-beda, tergantung pada kepribadian serta beban kerja yang dihadapi (Febriyanti, 2022). Dalam konteks militer, stres tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan fisik dan psikologis dalam menjalankan tugas kedinasan yang menuntut ketepatan, disiplin, dan kesiapsiagaan tinggi. Prajurit muda TNI AD menghadapi berbagai tantangan fisik, mental dan emosional dalam menjalani masa awal tugas mereka. Proses adaptasi terhadap lingkungan militer yang ketat, disiplin tinggi, serta tuntutan kesiapan fisik dan psikologis yang intens dapat menimbulkan tekanan dan stress yang signifikan.

Dalam dunia militer, stres merupakan kondisi yang tidak terpisahkan dari tuntutan tugas. *Combat and Operational Stress Control* (COSC) mengklasifikasikan stres militer ke dalam stres tempur dan stres operasional, yang dapat muncul baik saat pelatihan intensif maupun penugasan lapangan (Maglione et al., 2021). Keduanya dapat terjadi baik saat pelatihan intensif maupun ketika menjalani tugas lapangan di lingkungan yang serba terbatas dan penuh risiko. Selain itu, stres juga dapat bersumber dari faktor organisasi dan personal, seperti struktur hierarki yang ketat, tekanan birokrasi, serta keterpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial (Maglione et al., 2021). Stres dipahami sebagai respon psikologis yang bersifat kontinu, di mana setiap individu berada pada tingkat stres tertentu yang dapat berbeda intensitasnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Tekanan yang berlebihan tanpa kemampuan adaptasi yang memadai berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis, menurunkan performa kerja, dan memengaruhi kesejahteraan prajurit secara keseluruhan (Flood & Keegan, 2022). Saat anggota TNI menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, mereka harus berupaya keras untuk memenuhi tuntutan tersebut. Namun, jika tuntutan dari organisasi TNI melebihi kemampuan kerja anggota, hal ini dapat menimbulkan tekanan yang berujung pada stres kerja (Febriyanti, 2022). Stres kerja menjadi bagian tak terelakkan dalam kehidupan militer dan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta efektivitas pelaksanaan tugas.

Lingkungan militer merupakan salah satu lingkungan kerja yang menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi. Masa transisi dari pendidikan ke penugasan aktif menempatkan prajurit muda pada kondisi psikologis yang unik dan rentan. Pada fase ini, prajurit tidak lagi berada dalam lingkungan pendidikan yang relatif terstruktur dan terkontrol, melainkan mulai menghadapi tuntutan tugas operasional nyata, tanggung jawab kedinasan, serta ekspektasi kinerja yang lebih tinggi dari atasan dan institusi. Perubahan peran ini menuntut penyesuaian cepat terhadap ritme kerja, pola hubungan hierarkis, dan tekanan organisasi yang berbeda dibandingkan masa pendidikan. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan tersebut dapat memicu munculnya stres psikologis yang berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan emosional, dan performa kerja prajurit muda (Kelty et al., 2010).

Secara normatif, pemilihan konteks prajurit TNI Angkatan Darat dalam penelitian ini didasarkan pada kerangka hukum yang berlaku. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia, TNI Angkatan Darat memiliki tugas pokok melaksanakan pertahanan negara di wilayah darat, termasuk menjaga keamanan wilayah, pembinaan kekuatan matra darat, serta pemberdayaan wilayah pertahanan di darat. Tugas-tugas tersebut menempatkan prajurit TNI AD dalam konteks kerja yang menuntut kesiapan fisik, mental, dan psikologis secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membandingkan beban tugas antar matra TNI, melainkan untuk mengkaji dinamika psikologis prajurit muda TNI AD secara spesifik dalam menjalani masa transisi tugas sesuai dengan konteks normatif dan operasional yang berlaku.

Prajurit muda TNI AD menghadapi berbagai tantangan fisik, mental, dan emosional dalam menjalani masa awal tugas mereka. Proses adaptasi terhadap lingkungan militer yang ketat, disiplin tinggi, ritme kerja baru, tanggung jawab kedinasan, serta tuntutan kesiapan fisik dan psikologis yang intens dapat menimbulkan tekanan dan stres yang signifikan. Masa transisi dari lingkungan pendidikan yang relatif terstruktur menuju tuntutan tugas operasional nyata menempatkan prajurit muda pada kondisi psikologis yang lebih rentan (Kelty et al., 2010). Khususnya mereka yang baru menyelesaikan masa pendidikan dan memasuki masa tugas awal, menghadapi proses adaptasi yang sangat menuntut. Ketidaksiapan dalam proses adaptasi tersebut dapat memicu tekanan psikologis yang signifikan, yang ditandai dengan gangguan tidur, kelelahan emosional, dan penurunan konsentrasi (Septi et al., 2022). Dalam konteks ini, penelitian pada TNI AD menunjukkan bahwa *strategy coping* memainkan peran penting dalam membantu prajurit mengelola stres ketika menghadapi tekanan tugas dan perubahan peran pada fase awal penugasan (Kartini & Narulita, 2018).

Stres yang dialami prajurit militer dapat Prajurit muda TNI AD kerap terjadi, terutama saat menjalani masa transisi dari pendidikan ke dinas aktif yang menuntut kesiapan mental dan fisik secara menyeluruh, kombinasi berbagai jenis stres ini menjadikan prajurit muda sebagai kelompok yang sangat rentan (Maglione et al., 2021). Stres bagian tak terelakkan dalam kehidupan militer yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis prajurit. Flood dan Keegan (2022) menunjukkan bahwa *hardiness* dan *coping style* berperan dalam mereduksi dampak stres pada personel militer.

Stres menjadi salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami oleh prajurit muda selama masa transisi penugasan. Hal ini diperkuat oleh Septi et al. (2022) yang menemukan bahwa lebih dari 60% prajurit muda mengalami gejala stres sedang hingga tinggi dalam tiga bulan pertama masa tugas aktif. Gejala tersebut mencakup gangguan tidur, kelelahan emosional, kehilangan konsentrasi, dan perasaan cemas yang terus-menerus. Jika tidak ditangani, kondisi stres yang berkepanjangan ini dapat menurunkan performa kerja dan bahkan memicu gangguan psikologis yang lebih berat, seperti depresi dan burnout.

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO, 2021), lebih dari 30% personel militer aktif di seluruh dunia mengalami tekanan psikologis yang berpotensi berkembang menjadi gangguan stres berat. Di Indonesia, meskipun data resmi masih terbatas, berbagai sumber termasuk laporan dan artikel terkait Pusat Psikologi TNI (Puspsi TNI) menyebutkan bahwa prajurit muda merupakan kelompok yang paling rentan terhadap stres akut di awal masa penugasan. Hal ini disebabkan oleh ketidaksiapan adaptif terhadap perbedaan budaya kerja, tekanan struktural, serta ekspektasi tinggi dari atasan dan institusi. Prajurit muda TNI AD dihadapkan pada berbagai tantangan fisik dan mental, mulai dari pelatihan yang intensif, kedisiplinan ketat, hingga penyesuaian terhadap kehidupan militer yang penuh tekanan (Turliuc & Balcan, 2024).

Dari sudut pandang teori *organizational socialization*, fase adaptasi awal merupakan periode penting bagi pekerja baru dalam membangun pemahaman, perilaku, dan norma kerja, dan studi terdahulu menetapkan periode observasi untuk fase ini sekitar 4–6 bulan. Penelitian di konteks profesi lain menunjukkan bahwa proses adaptasi profesional sering membutuhkan lebih dari sekadar beberapa minggu; rentang 6-12 bulan menjadi periode kritis untuk penyesuaian psikologis dan fungsional di lingkungan kerja. Penelitian tentang adaptasi kerja menyatakan bahwa periode awal adaptasi pekerja biasanya berlangsung selama 4-6 bulan, dan 6-12 bulan setelah masuk organisasi, yang mencerminkan proses akuisisi pengetahuan dan

pemahaman struktur organisasi (Cable & Judge, 1997; Cable & Parsons, 2001; Fang et al., 2011).

Lebih lanjut, literatur mengenai *organizational newcomer adjustment* menjelaskan bahwa proses transisi menuju integrasi penuh ke dalam organisasi dapat berlangsung hingga 1–3 tahun. Selama periode tersebut, individu tidak lagi hanya mempelajari tuntutan pekerjaan, tetapi juga menginternalisasi nilai organisasi, membangun identitas profesional, memperluas jaringan sosial kerja, serta mencapai stabilitas dalam menjalankan peran organisasi (Nicholson, 1984; Bauer & Erdogan, 2011). Proses ini menunjukkan bahwa adaptasi terhadap pekerjaan merupakan perkembangan yang berlangsung secara bertahap dan tidak selesai hanya dalam beberapa bulan pertama setelah memasuki organisasi. Studi lain menunjukkan bahwa dalam konteks transisi profesional seperti perawat baru, fase penyesuaian psikologis berjalan antara 6-12 bulan dan berdampak pada stres serta kompetensi kerja (Carleto et al., 2023). Periode tersebut menjadi relevan untuk memahami fase transisi tugas awal yang diteliti dalam konteks psikologi industri dan organisasi.

Dalam konteks prajurit muda TNI AD, masa transisi dari pendidikan menuju penugasan aktif memiliki karakteristik yang sejalan dengan konsep tersebut. Prajurit tidak hanya dituntut menguasai aspek teknis pekerjaan, tetapi juga menyesuaikan diri dengan budaya militer, sistem komando, pola hubungan hierarkis, serta tuntutan operasional yang terus berkembang. Oleh karena itu, rentang 4–6 bulan, 6–12 bulan, hingga 1–3 tahun dapat dipandang sebagai tahapan transisi yang relevan untuk memahami proses adaptasi psikologis dan profesional prajurit muda selama memasuki kehidupan dinas militer. Literatur *organizational socialization dan work role transition* menunjukkan bahwa proses adaptasi pekerja berlangsung secara bertahap, dimulai pada fase orientasi awal (4–6 bulan), berkembang selama tahun pertama (6–12 bulan), dan dapat berlanjut hingga 1–3 tahun sampai individu mencapai integrasi penuh dalam organisasi (Nicholson, 1984; Bauer & Erdogan, 2011).

Dalam psikologi, *hardiness* merupakan faktor kepribadian yang berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu bertahan dan berfungsi secara adaptif di lingkungan yang penuh tekanan. Kobasa (1979) menyebutkan bahwa *hardiness* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *commitment*, *control* dan *challenge*. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung memaknai tekanan secara lebih positif, mampu mengelola stres secara efektif, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis dan performa kerja yang lebih baik dibandingkan individu dengan *hardiness* rendah (Hidayat & Prasetyo, 2023). Dalam konteks militer,

keberadaan *hardiness* menjadi sangat penting karena setiap individu harus mampu bertahan dalam kondisi ekstrem, menjalankan instruksi, dan tetap menjaga stabilitas mental dalam kondisi apapun (Fajrina & Sutarto, 2020).

Lazarus dan Folkman (1984) secara mendasar membedakan *coping strategy* ke dalam dua orientasi utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Klasifikasi awal ini berfokus pada upaya pengelolaan masalah nyata serta regulasi emosi dasar individu ketika menghadapi tekanan. Namun, dalam perkembangannya, model dua dimensi ini dinilai belum cukup komprehensif dalam memetakan perilaku-perilaku menghindar atau respon yang bersifat merusak (maladaptif) pada populasi dengan tingkat stresor tinggi. Mengevaluasi keterbatasan tersebut, Carver (1997) melalui pengembangan instrumen *Brief COPE* memperluas klasifikasi tersebut dengan menambahkan dimensi *dysfunctional coping* sebagai bentuk strategi koping yang bersifat maladaptif. Dimensi ketiga ini secara spesifik merangkum berbagai pola respon yang tidak konstruktif, seperti menghindari masalah (*behavioral disengagement*), menyangkal keadaan (*denial*), menyalahkan diri sendiri (*self-blame*), melampiaskan emosi secara berlebihan (*venting*), mengalihkan perhatian secara berlebihan (*self-distraction*), atau menggunakan zat tertentu (*substance use*), *humor*, serta pelampiasan emosi negatif yang justru berpotensi memperparah stres.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *coping* yang adaptif, khususnya *problem focused coping*, berhubungan dengan stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Sulistiyani, Andriany & Dewi (2022; Chen et al., 2018). Dalam konteks militer, *coping strategy* berperan penting dalam membantu prajurit menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas yang kompleks dan penuh tekanan. *Coping strategy coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan *coping strategy* menjadi 3 jenis utama: *problem focused coping* (berorientasi pada penyelesaian masalah), *emotion focused coping* (berorientasi pada regulasi emosi) dan *dysfunctional coping*.

Selain itu, studi di lingkungan militer lain seperti Kodim 1302 Minahasa menunjukkan bahwa *coping strategy* seperti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* digunakan oleh prajurit untuk menghadapi stres kerja, menunjukkan bahwa *coping strategy* merupakan variabel yang penting dalam penelitian stres militer (Giantchia, Mangantes & Naharia, 2024). Prajurit muda TNI AD yang baru dilantik secara signifikan menghadapi tekanan psikologis dari

tuntutan dinas militer yang kompleks, dan strategi coping dapat mempengaruhi bagaimana mereka mengelola tekanan tersebut, yang terbukti penting dalam konteks militer Indonesia.

Penelitian Damayanti et al. (2021) pada anak buah kapal TNI AL menunjukkan bahwa *hardiness* dan efikasi diri berhubungan positif dengan penggunaan strategi *problem focused coping*, yang efektif dalam mengurangi stres. Kemudian, penelitian oleh Kartini & Narulita, (2018) pada prajurit TNI menunjukkan bahwa mekanisme *coping* yang digunakan berhubungan signifikan dengan tingkat stres yang dialami, di mana penggunaan *coping strategy* yang konstruktif dapat menurunkan tingkat stres. Dalam konteks militer, penelitian terkait *hardiness*, *coping strategy*, dan stres pada prajurit masih terbatas, khususnya di lingkungan TNI AD. Dalam lingkungan pendidikan militer bagi prajurit muda TNI AD, pelatihan tidak hanya mencakup ilmu kemiliteran tetapi juga aspek akademis sebagai penunjang profesi. Selama masa pendidikan, terdapat program pembinaan dan pengasuhan yang dilakukan oleh instruktur serta senior terhadap prajurit muda.

Salah satu keunikan dari sistem pembinaan ini adalah pola kehidupan dalam lingkungan asrama, di mana prajurit senior dan yunior ditempatkan dalam satu kamar yang sama. Hal ini menciptakan berbagai *stressor*, baik internal maupun eksternal. *Stressor* internal dapat berupa kecemasan berlebihan, tekanan dalam menyesuaikan diri dengan disiplin ketat, serta keterbatasan akses terhadap informasi dari luar (Kartini & Narulita, 2018). Sementara itu, *stressor* eksternal dapat berasal dari tuntutan akademis, kondisi kedinasan yang akan dihadapi, serta ekspektasi keluarga terhadap keberhasilan mereka dalam Pendidikan (Kartini & Narulita, 2018). Prajurit muda harus memiliki strategi dalam menghadapi tekanan tersebut melalui mekanisme *coping* yang efektif. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, dampaknya bisa sangat luas, mulai dari terganggunya konsentrasi, penurunan performa kerja, munculnya keluhan fisik psikosomatik, hingga gangguan perilaku seperti pelanggaran disiplin dan konflik interpersonal.

Personel militer dituntut untuk siap menghadapi dan merespons situasi krisis yang membahayakan nyawa setiap harinya. Gaya hidup semacam ini memberikan tekanan besar, khususnya bagi anggota militer yang sedang ditugaskan di lapangan dan terpisah dari dukungan serta sumber daya yang biasanya tersedia (Maglione et al, 2021). Temuan ini menunjukkan adanya urgensi penguatan *coping strategy* dan *hardiness* sebagai pendekatan preventif terhadap dampak psikologis dari stres di lingkungan militer. Kemudian, Jamal et al. (2017) dalam penelitiannya pada pekerja penyelamat menemukan bahwa *coping strategy* yang berfokus pada

pemecahan masalah (*problem-focused coping*) berkorelasi negatif dengan tingkat stres, sedangkan strategi *coping* yang menghindar (*avoidant coping*) berkorelasi positif dengan stres. Temuan ini menekankan pentingnya pemilihan strategi *coping* yang adaptif dalam menghadapi situasi stres tinggi. Dalam konteks prajurit muda TNI AD, pelatihan dan pembinaan yang menekankan pada pengembangan strategi *coping* yang efektif dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, dua faktor psikologis yang banyak dikaji sebagai pelindung (*protective factors*) terhadap stres adalah *hardiness* dan *coping strategy*. *Hardiness* merupakan konstruksi kepribadian yang mencakup komitmen, kontrol, dan tantangan, yang dapat membantu individu melihat tekanan sebagai bagian dari kehidupan yang dapat dihadapi secara aktif (Kobasa, 1979, dalam Florian et al., 1995). Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar untuk tetap berfungsi secara optimal meskipun dalam kondisi penuh tekanan. Sedangkan *coping strategy* mengacu pada strategi perilaku dan kognitif yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dianggap melebihi sumber daya mereka (Lazarus & Folkman, dalam Giantchia, Mangantes, & Naharia, 2024). *Coping strategy* yang adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotional regulation*, telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres pada populasi dengan tekanan tinggi, termasuk prajurit militer.

Beberapa studi internasional menunjukkan bahwa *hardiness* dan *strategy coping* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental individu di lingkungan militer. Dalam penelitian Bartone et al. (2012) ditemukan bahwa *hardiness* berperan sebagai pelindung terhadap stres perang pada personel cadangan Angkatan Darat AS, di mana individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi mampu menjaga kestabilan psikologis selama penugasan. Selanjutnya, penelitian Eschleman et al (2010) menekankan bahwa *hardiness* tidak hanya berkorelasi positif dengan kesehatan mental, tetapi juga fisik, dengan *coping* sebagai mediator utama. Namun sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di luar negeri dengan karakteristik sosial budaya yang berbeda, sementara di Indonesia kajian terkait, khususnya pada prajurit muda TNI AD yang baru menyelesaikan pendidikan dasar dan memasuki masa tugas awal. Kebanyakan penelitian masih bersifat umum atau terfokus pada populasi sipil, padahal karakteristik stres dalam dunia militer sangat unik dan kompleks.

Selain itu, sejumlah penelitian masih lebih banyak mengkaji stres yang bersifat personal dan keluarga (Giantchia, Mangantes, & Naharia, 2024). Temuan-temuan tersebut

mengindikasikan bahwa kombinasi antara ketahanan mental (*hardiness*) dan *coping strategy* yang adaptif berperan penting dalam menjaga kondisi psikologis prajurit muda, khususnya pada masa transisi tugas yang merupakan fase krusial dalam pembentukan ketahanan mental dan profesionalisme prajurit. Oleh karena itu, diperlukan kajian lokal yang mampu merepresentasikan konteks militer Indonesia secara lebih akurat, di mana pemahaman terhadap pengaruh *hardiness* dan *coping strategy* diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis untuk mendukung kesehatan mental dan kesiapan operasional prajurit.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *hardiness* dan *coping strategy* merupakan faktor penting dalam menurunkan tingkat stres pada konteks militer. Amiruddin dan Ambarini (2014) menemukan bahwa *hardiness* dan *coping* stres berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada kadet, di mana individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih stabil dalam menghadapi tekanan. Temuan ini diperkuat oleh Sari et al. (2022) yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis prajurit Indonesia sangat dipengaruhi oleh kemampuan *coping strategy* yang adaptif, terutama dalam menghadapi tekanan penugasan selama masa transisi dari pendidikan ke lingkungan kerja militer yang nyata. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan psikologis dan daya tahan individu berperan penting dalam mendukung keberhasilan adaptasi selama masa transisi tugas.

Meskipun sejumlah penelitian mengenai stres, *hardiness*, dan *coping* telah dilakukan di lingkungan militer Indonesia, sebagian besar studi masih berfokus pada konteks pendidikan militer atau taruna akademi, sementara kajian yang secara khusus meneliti prajurit muda TNI AD yang telah memasuki masa penugasan aktif masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, khususnya pada fase transisi dari pendidikan ke tugas aktif yang merupakan periode krusial dalam pembentukan kesiapan mental dan performa tugas prajurit.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *hardiness* dan *coping strategy* terhadap stres pada prajurit muda TNI AD yang baru lulus dari pendidikan dasar dan masa transisi tugas. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan kajian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada taruna akademi, ketahanan keluarga, atau personel dengan masa dinas lebih panjang, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan dukungan psikologis bagi prajurit muda yang sedang berada pada masa adaptasi awal kehidupan dinas militer. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penyusunan program

pembinaan psikologis, pelatihan ketahanan mental, serta penguatan sistem pendampingan oleh institusi TNI AD selama masa adaptasi tugas.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang relevan dengan konteks penelitian ini. Pertama, prajurit muda TNI AD yang baru lulus dari pendidikan dasar dan memasuki masa penugasan awal dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan yang bersifat fisik, psikologis, serta situasional, sehingga berpotensi menimbulkan tingkat stres yang tinggi, khususnya pada fase transisi dari lingkungan pendidikan ke tugas aktif.

Kedua, *hardiness* dan *coping strategy* telah banyak diidentifikasi dalam literatur sebagai faktor psikologis yang berperan sebagai pelindung terhadap stres, namun pemahaman mengenai bagaimana kedua faktor tersebut memengaruhi tingkat stres pada prajurit muda TNI AD, khususnya pada masa transisi tugas, masih belum tergambarkan secara jelas.

Ketiga, meskipun penelitian mengenai stres, *hardiness*, dan *coping strategy* telah dilakukan dalam konteks militer, sebagian besar studi di Indonesia masih berfokus pada taruna akademi, personel dengan masa dinas lebih panjang, atau konteks stres yang bersifat personal dan keluarga, sehingga penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *hardiness* dan *coping strategy* terhadap stres pada prajurit muda TNI AD yang telah memasuki masa penugasan aktif masih relatif terbatas.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini dibatasi pada beberapa ruang lingkup tertentu agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mendalam. Penelitian ini hanya memfokuskan pada *hardiness* dan *coping strategy* sebagai variabel independen, serta stres sebagai variabel dependen.

Subjek penelitian dibatasi pada prajurit muda TNI AD berpangkat Bintara dan Tamtama yang baru menyelesaikan pendidikan dasar militer dan berada pada masa awal penugasan aktif. Prajurit muda dalam penelitian ini merupakan individu yang mengalami transisi dari kehidupan sipil ke kehidupan militer, sehingga berada pada fase awal adaptasi terhadap lingkungan kerja militer.

Penelitian ini difokuskan pada kajian psikologis, khususnya terkait ketahanan *hardiness*, *coping strategy*, dan stres pada prajurit muda, tanpa membahas aspek teknis kemiliteran, taktik operasi, maupun faktor organisasi di luar variabel yang diteliti.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *hardiness* berpengaruh terhadap stres pada prajurit muda TNI AD?
2. Apakah *problem-focused coping* berpengaruh terhadap stres pada prajurit muda TNI AD?
3. Apakah *emotion-focused coping* berpengaruh terhadap stres pada prajurit muda TNI AD?
4. Apakah *dysfunctional coping* berpengaruh terhadap stres pada prajurit muda TNI AD?
5. Apakah *hardiness*, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping* secara simultan berpengaruh terhadap stres pada prajurit muda TNI AD?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *hardiness*, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping* terhadap stres pada prajurit muda TNI AD yang baru lulus dari pendidikan dasar. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel secara parsial maupun pengaruh keempat variabel tersebut secara simultan terhadap stres. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman empiris mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi stres pada prajurit muda, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam pengembangan program dukungan psikologis dan pelatihan yang lebih efektif di lingkungan militer.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi militer dengan memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai peran *hardiness* dan *coping strategy* dalam mengelola stres pada prajurit muda. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai kontribusi masing-masing dimensi *coping strategy*, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*, terhadap stres pada prajurit muda. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan teori dan model intervensi psikologis yang

berfokus pada peningkatan ketahanan mental serta penggunaan *coping strategy* yang adaptif dalam menghadapi tekanan lingkungan militer.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini menjadi dasar pertimbangan bagi pembuat kebijakan di lingkungan TNI AD dalam merancang intervensi psikologis guna mengurangi stres di kalangan prajurit muda. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan kebijakan terkait program pendampingan psikologis bagi prajurit muda yang baru memasuki lingkungan militer.

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi satuan pendidikan dan unit psikologi militer dalam merancang program pelatihan berbasis *hardiness* dan *coping strategy* yang lebih efektif, guna membantu prajurit muda mengelola stres dan meningkatkan kesiapan psikologis mereka di lingkungan militer. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dukungan psikologis bagi prajurit muda yang baru memasuki dinas militer.

1.7 State Of the Art

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *hardiness* merupakan faktor protektif penting terhadap stres, terutama dalam konteks militer. *Hardiness* berkaitan dengan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang berat (Bartone, 2006; Kobasa, 1979). Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung melihat situasi menekan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang mengganggu kinerja dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, *coping strategy* merupakan cara individu menggunakan strategi kognitif dan perilaku untuk menghadapi stresor, yang dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Moskowitz, 2004; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). *Coping strategy* ini membantu individu menyesuaikan diri dengan tekanan yang mereka hadapi dalam tugas militer.

Namun, penelitian yang membahas pengaruh antara *hardiness*, *coping strategy*, dan stres secara spesifik pada prajurit muda TNI AD yang baru lulus pendidikan dasar dan memasuki masa transisi tugas masih sangat terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada taruna akademi, personel dengan masa dinas lebih panjang, atau stres yang bersifat personal dan keluarga (Bartone et al., 2002; Bekesiene, Smaliukienė, & Kanapeckaitė, 2023).

Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan meneliti secara empiris bagaimana *hardiness* dan *coping strategy* memengaruhi stres pada prajurit muda TNI AD selama masa transisi tugas, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan program dukungan mental yang lebih tepat sasaran di lingkungan militer Indonesia.

