

Gambaran Strategi Coping Tamtama TNI Angkatan Darat Dalam Mengatasi Stres Psikologis Akibat Tuntutan Pekerjaan

An Overview of Coping Strategies of Indonesian Army Privates in Overcoming Psychological Stress Due to Work Demands

Anindya Risti Pramudya*

S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: anindya.22252@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian kualitatif ini berusaha untuk mengungkapkan gambaran strategi *coping* Tamtama TNI Angkatan Darat dalam mengatasi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi *coping* yang telah digunakan oleh seorang Tamtama TNI Angkatan Darat dalam mengatasi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Data didapatkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan para subjek, yaitu empat laki-laki Tamtama TNI Angkatan Darat yang masih berstatus bujangan. *Interpretative phenomenological analysis* (IPA) data penelitian memunculkan tiga tema besar: a) Permasalahan yang dihadapi, b) Strategi coping, c) Sumber dukungan sosial. Tema pertama menjelaskan berbagai permasalahan serta tekanan yang dialami prajurit Tamtama yang meliputi permasalahan pekerjaan, non pekerjaan, pribadi yang mempengaruhi kondisi psikologis pada keempat subjek. Tema kedua menjelaskan para Tamtama menggunakan kedua jenis strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, dengan hasil ketiga subjek menggunakan *emotional focused coping* dan stu subjek menggunakan *problem focused coping*. Tema ketiga menjelaskan sumber dukungan sosial yang meliputi dukungan instrumental, dukungan appraisal, dukungan emosional, dukungan informasi.

Kata kunci : Strategi *coping*, Tamtama TNI AD, Stres psikologis, Tekanan pekerjaan.

Abstract

This study uses a phenomenological approach, this qualitative study seeks to reveal a picture of the coping strategies of the Indonesian Army Privates in dealing with psychological stress due to work demands. This study aims to describe the coping strategies that have been used by an Indonesian Army Private in dealing with psychological stress due to work demands. Data were obtained through in-depth semi-structured interviews with the subjects, namely four male Indonesian Army Privates who are still single. Interpretive phenomenological analysis (IPA) of the research data emerged three major themes: a) Problems faced, b) Coping strategies, c) Sources of social support. The first theme explains the various problems and pressures experienced by Private soldiers which include work, non-work, personal problems that affect the psychological condition of the four subjects. The second theme explains the Privates using both types of coping strategies, namely problem-focused coping and emotion-focused coping, with the results of three subjects using emotion-focused coping and one subject using problem-focused coping. The third theme explains the sources of social support which include instrumental support, appraisal support, emotional support, and information support.

Keywords : *Coping strategies, TNI AD enlisted personnel, Psychological stress, Job issue.*

Article History	*corresponding author
Submitted : 23-12-2025	
Final Revised : 06-01-2026	
Accepted : 08-01-2026	
	 <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Tentara Nasional Indonesia atau biasa disebut dengan TNI merupakan sebuah nama untuk angkatan bersenjata Negara Republik Indonesia. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2025 Pasal 7 Ayat 1 disebutkan bahwa tugas TNI adalah menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan negara. TNI memiliki tiga matra angkatan yaitu Angkatan Darat (AD), Angkatan Laut (AL), dan Angkatan Udara (AU), yang dimana masing-masing angkatan memiliki tiga golongan pangkat yaitu Perwira, Bintara, dan Tamtama (Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia, 1945)

Anggota TNI dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti halnya tuntutan tugas yang berat, situasi yang penuh resiko, serta kondisi lingkungan yang tidak stabil. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres yang berpengaruh pada kesehatan fisik dan juga kesehatan mental pada masing-masing prajurit, sehingga dapat berdampak pada efektivitas mereka dalam menjalankan tugas, oleh karena itu, pemahaman mengenai cara TNI mengelola stres psikologis sangat penting agar kinerja sebagai penjagaan negara tetap optimal (Yunitasari & Rikardi, 2025). Ketika anggota TNI dihadapkan oleh tuntutan-tuntutan pekerjaan, maka mereka harus mampu berusaha keras untuk memenuhi tuntutan yang tertera tersebut, dimana jika tuntutan itu tidak terlaksana atau tidak sesuai dengan kemampuan, hal ini dapat menyebabkan anggota TNI menjadi tertekan dan akhirnya dapat mengalami stres (Febriyanti, 2022).

World health organization (2023), menjelaskan bahwa stres adalah kondisi kekhawatiran yang dapat muncul akibat adanya situasi yang penuh tekanan. Kondisi ini merupakan reaksi alami manusia yang berfungsi membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan maupun ancaman dalam kehidupan. Fenomena stres yang berujung pada tindakan ekstrem juga tampak pada kasus yang terjadi di Kabupaten Rote Ndao, Nusa Tenggara Timur pada bulan Januari lalu. Dikutip dari Kompas.com (2025), terdapat seorang prajurit berusia 24 tahun dilaporkan mengalami tekanan yang berat hingga berani untuk mengakhiri hidupnya sendiri setelah menghadapi beban finansial dan sosial yang tinggi, dengan cara gantung diri, kasus ini menggambarkan bahwa tekanan sosial bahkan finansial dapat memicu stres berat, terutama pada individu dengan tanggung jawab profesional yang besar (Kompas.com, 2025).

Kasus bunuh diri di kalangan personel TNI juga terus diberitakan di sepanjang 2024 lalu, contoh kasus bunuh diri yang dilaporkan oleh Irfan (2024), pada tanggal 27 April 2024, seorang prajurit tewas karena menembak dirinya sendiri dengan senjata SS2 Varian 1. Diduga kuat motif penghilangan nyawa sendiri karena stres (Kompas.id, 2024).

Hampir setiap individu pernah mengalami stres dalam tingkat tertentu, namun perbedaannya terletak pada bagaimana masing-masing orang merespon situasi tersebut, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, kondisi stres juga dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat, termasuk personel TNI Angkatan Darat, yang dimana secara khusus Tamtama muda berada pada fase yang rentan karena masih dalam masa transisi kehidupan, mereka sering menghadapi tekanan kerja yang tinggi, resiko fisik di lapangan, dan keterbatasan waktu serta tuntutan tugas yang berat, yang tidak hanya menimbulkan kelelahan fisik tetapi juga tekanan mental dan emosional yang dapat berkembang menjadi stres psikologis yang signifikan (Febriyanti, 2022).

Sebagai contoh dalam kasus Tamtama TNI Angkatan Darat ini, pada tanggal 4 Juni 2024, yang dilaporkan oleh *DetikNews* (2024), bahwa prajurit TNI AD yang bertugas di Yonkes Infanteri 1 Kostrad ditemukan tewas yang diduga telah bunuh diri akibat stres karena terlilit hutang (*DetikNews*, 2024). Fenomena lainnya yang dilaporkan oleh Tim Detik Bali (2024), bahwa prajurit Serka INS pada hari Rabu, 26 Februari 2025, diduga bunuh diri dengan menembakkan pistol ke kepalanya sendiri. Namun hingga sekarang masih belum jelas motif prajurit tersebut melakukan bunuh diri. Sejumlah faktor penyebab personel TNI bunuh diri ialah muncul gangguan kesehatan mental akibat traumatis, pertempuran, hingga kekerasan. Lalu depresi, kecemasan, perasaan putus asa, dan kurangnya mekanisme untuk mengatasi persoalan mental (*DetikBali*, 2025).

Stres psikologis pada anggota militer sudah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti (2022), bahwa stres dikarenakan tuntutan pekerjaan pada prajurit TNI AD terdapat 67 orang anggota TNI yang mengalami stres tinggi yang usianya berada pada 20 hingga 30 tahun, dan 138 anggota TNI yang mengalami stres yang rendah. Dari hasil penelitian tersebut bahwa individu yang berusia lebih muda cenderung lebih rentan untuk mengalami stres yang tinggi, namun seseorang yang sudah memasuki usia lebih tua malah semakin rendah kemungkinan mengalami stres psikologis. Hal tersebut relevan dengan penelitian yang diteliti oleh Yunitasari dan Rikardi (2025), mengungkapkan bahwa, banyak laporan adanya kesamaan dalam gejala fisik seperti kelelahan, hingga merasa mengalami gejala psikologis berupa tekanan mental, perasaan bingung dan juga merasa stres. Sebagian besar mengeluhkan keluhan fisik yang mengarah pada stres psikologis berupa kelelahan yang sangat ekstrim, menurunnya daya tahan tubuh, hingga berubahnya pola tidur. Dari data tersebut ditemukannya bahwa sumber stres yang dialami personel TNI AD non-perwira berasal dari tekanan situasional dan lingkungan kerja yang terstruktur dan juga faktor rasional yang berhubungan dengan atasan dan sistem tugasnya (Yunitasari & Rikardi, 2025).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kinerja individu, Cristian dan Ireuw (2019), membuktikan bahwasanya jika kinerja prajurit tetap terjaga, namun stres pada tingkat menengah dapat menurunkan motivasi dan akan menimbulkan masalah psikososial, jika dibiarkan kondisi tersebut dapat mengganggu kinerja tim dan menurunkan daya juang personil, serta berdampak negatif terhadap keberhasilan misi. Sebagai contoh, penelitian di Kodam XVII/Cenderawasih menunjukkan bahwa para prajurit mengalami stres karena beban tugas yang terlalu besar di lapangan (Christian & Ireuw, 2019). Fenomena serupa juga dilaporkan oleh Andaresta (2024), bahwa terjadi juga pada prajurit lainnya. Veteran Operasi Saroja, mengungkapkan bahwa dalam pertempuran di Timor Timur mereka tidak hanya menghadapi

musuh saja dan kondisi fisik yang ekstrim, tapi juga tekanan mental yang berat dan banyak prajurit yang mengalami stress selama bertempur di Timor Timor (Kilat News, 2024)

Untuk menghadapi tekanan dan potensi stres psikologis, anggota TNI memiliki cara tersendiri melalui strategi *coping*. Strategi *coping* dapat dipahami sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk merespon situasi penuh tekanan atau ancaman dengan memanfaatkan sumber daya yang dimilikinya agar tingkat stres dapat berkurang. Peran strategi *coping* sangat penting karena membantu individu mengatur perilakunya dalam menyelesaikan masalah secara lebih sederhana (Sutarsih & Nurrohmi, 2022).

Fenomena tersebut juga tampak pada prajurit Tamtama TNI AD, berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti, salah seorang prajurit menyatakan bahwa “*Saya sering merasa pekerjaan saya terlalu susah karena saya diberi tanggung jawab memegang aplikasi dimana aplikasi tersebut berupa perhitungan di dalam satu kesatuan, di sini saya merasa beban saya berat karena tidak ada yang bisa bantu saya, tapi biasanya saya mencoba mengatasinya dengan belajar dan bertanya kepada senior saya di luar kesatuan melalui video call atau telephone, dan saya bawa pikiran saya agar tenang*” (Subjek UN, wawancara awal). Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *coping* yang digunakan prajurit bukan hanya fokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengelolaan emosi agar tekanan yang sedang dialami berkurang.

Salah satu teori yang membahas cara menghadapi stres adalah strategi *coping*. Folkman dkk (1986), memandang strategi *coping* sebagai mekanisme penting yang digunakan oleh prajurit untuk menghadapi tekanan. Strategi *coping* dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Hal tersebut sejalan dengan Lestari (2021), yang menjelaskan bahwa *coping* merupakan proses kepribadian yang melibatkan kesadaran individu, baik secara kognitif maupun sikap untuk menghindari, mengurangi, dan mengatasi tekanan yang muncul. *Coping* yang berfokus pada permasalahan menitik beratkan pada usaha menemukan serta menyelesaikan sumber stres secara langsung. Sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi, berkaitan langsung dengan proses pengelolaan emosional terhadap stresor.

Dari berbagai fenomena diatas, fenomena ini juga diperkuat oleh pernyataan subjek dari hasil wawancara awal, yang menyatakan bahwa “*Saat saya baru ditempatkan di kesatuan ini, saya langsung diberikan tanggung jawab untuk memegang pekerjaan yang sangat rumit, hingga saya sempat merasa putus asa karena tidak tahu harus bagaimana, saya merasa bingung dan stres hingga tidak bisa tidur karena perasaan saya tidak tenang, namun saya mau berusaha untuk mempelajari pekerjaan tersebut dengan bertanya kepada senior hingga saya mampu untuk mengaplikasikannya*” (Subjek UN, wawancara awal).

Disamping itu, penelitian ini lebih fokus pada strategi *coping* Tamtama Angkatan Darat dalam mengatasi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Sebelumnya, memang sudah ada yang membahas atau meneliti strategi *coping* dan stres psikologis pada TNI, namun dalam penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif (Kartini dkk, 2018). Berbeda halnya dengan penelitian ini yang membahas spesifik mengenai strategi *coping* Tamtama dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Penelitian ini berusaha untuk menemukan gambaran strategi *coping* Tamtama Angkatan Darat dalam mengatasi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Guna mendapatkan data yang

ingin diperoleh, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dengan demikian, memahami strategi *coping* pada Tamtama yang berada dalam kondisi tekanan yang berbeda, baik yang sudah mengalami stres psikologis secara nyata maupun yang masih dalam tahap adaptasi awal. Dalam penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih menyeluruh, karena strategi *coping* tidak hanya muncul ketika individu sedang berada dalam kondisi stres tetapi juga dapat terlihat dalam bentuk upaya antisipatif dan adaptasi sejak awal dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini fokus pada upaya memahami dan menggali makna pengalaman subjektif prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat dalam menghadapi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan, sebagaimana dialami dan dimaknai secara langsung oleh subjek. Partisipan dalam penelitian ini mencakup empat orang prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling . Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) berstatus belum menikah, dan (4) telah menjalani masa dinas minimal dua tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara semi-terstruktur yang mendalam . Teknik ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman, permasalahan, serta strategi coping yang digunakan subjek dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi sekitar 50–60 menit dan dilengkapi dengan pencatatan lapangan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Metode ini digunakan untuk menginterpretasikan bagaimana subjek memaknai pengalaman stres psikologis dan strategi *coping* yang mereka gunakan. Proses analisis meliputi transkripsi verbatim, proses pengodean, pengembangan tema emergen, hingga penarikan tema utama yang merepresentasikan pengalaman subjek.

Partisipan

Total subjek dalam penelitian ini berjumlah empat subjek yang memenuhi karakteristik yang telah ditentukan yaitu UN, DK, RB, TI. keempat subjek merupakan seorang prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat, seorang laki-laki yang masih lajang dan berusia 23 hingga 25 tahun. keempat subjek telah berdinass selama tiga hingga empat tahun dalam satuan militer.

UN merupakan seorang prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat yang telah bertugas selama kurang lebih empat tahun di satuan militer. UN seorang laki-laki yang berusia 25 tahun. UN merupakan prajurit yang masih berstatus lajang dan berdinass di luar asalnya, sehingga UN menjalani kehidupannya jauh dari orang tua. Dalam kesehariannya, UN mempunyai jadwal kegiatan yang cukup padat, mulai dari kegiatan pagi bersih-bersih pangkalan lalu apel pengecekan pagi, setelah itu berolahraga, lalu kembali ke staf masing-masing untuk melaksanakan tugasnya, dilanjut apel pengecekan sore, lalu kegiatan terakhir apel pengecekan malam. Sebagai anggota staf administrasi, UN bertanggung jawab dengan berbagai bidang, seperti pengelolaan aplikasi Sistem Informasi Manajemen dan Akuntansi Barang Milik Negara (SIMAK), Inventaris Kantor, Administrasi Bahan Bakar Minyak (BBM), Kelengkapan Perorangan Lapangan (kaporlap), Sistem Informasi Personel (siswokapor), hingga pengelolaan gudang senjata, amunisi, dan administrasi konsumsi. Pekerjaan tersebut menuntut ketelitian dan

tanggung jawab yang tinggi karena berkaitan langsung dengan data pada kesatuan yang dipantau langsung oleh satuan kerja pusat.

UN memiliki pengalaman membuat kesalahan dalam Sistem Informasi Manajemen dan Akuntansi Barang Milik Negara (SIMAK) terkait menghapus data dari sistem tanpa menunggu perintah dari kantor pusat terlebih dahulu, sehingga kesalahan tersebut terdengar hingga kantor pusat dan dirinya mendapatkan sanksi atas kesalahan yang telah dirinya lakukan. Selain itu UN juga mengalami kesalahpahaman dari rekanan lapangan yang menganggap bahwa pekerjaannya sebagai staf lebih ringan, sehingga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan beban emosional. UN menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan menyelesaikan masalah tersebut secara langsung, dengan mencari bantuan dan informasi dari senior dan kantor pusat, disamping itu UN melakukan *coping* tambahan dengan tindakan merokok dan berolahraga, tidak hanya itu saja, UN juga mendapatkan dukungan emosional dari pasangan yang menjadi tempatnya bercerita dan sumber semangatnya. UN sering berpikir berlebihan terhadap masalah yang kecil, namun dirinya berusaha untuk tetap tenang, patuh pada perintah, dan menyelesaikan masalah sesegera mungkin.

DK merupakan seorang prajurit TNI Angkatan Darat, DK memiliki status masih lajang dan telah berdinasti selama tiga tahun di kesatuanya saat ini. DK saat ini berusia 23 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. DK bertugas jauh dari tempat asalnya dan jauh dari orang tua. Dalam kesehariannya bekerja, DK memiliki banyak sekali kegiatan mulai dari mengerjakan program tambahan lajang yaitu membersihkan pangkalan setiap pagi, lalu apel pengecekan pagi, olahraga, kembali ke tugas masing-masing, dilanjut apel pengecekan sore, setelah itu apel pengecekan malam, namun sering sekali terdapat perintah dadakan yang tidak mengenal waktu. DK memiliki tugas utama di bagian staf personalia, namun juga ditugaskan di bagian lapangan. DK harus sigap ketika ada perintah atasan yang ingin mengirimkan bantuan personel dari pusat saat jam dinas selesai, pembagian waktu karena banyaknya tugas yang diberikan hingga pada akhirnya tugas pokok yang seharusnya ia lakukan menjadi terganggu, hal tersebut seringkali membuatnya lelah secara fisik dan juga emosional yang tidak bisa terungkapkan karena hanya bawahan.

Tugas pokok administrasi bidang personalia ini sering menghadapi perintah atasan serta tekanan moral disaat harus menentukan anggota yang akan dikirim ke pusat. Dalam kondisi tersebut dirinya sering merasa bingung, cemas, dan terbebani tanggung jawab. Tidak hanya bagian personalia saja, DK juga ditugaskan untuk melaksanakan tugas lapangan lain seperti *take* video dan foto, yang menimbulkan tanggung jawab ganda, hal tersebut membuat DK kebingungan karena padatnya tugas dan perintah yang diberikan, antara tugas pokok atau tugas tambahan yang diberikan dari atasan. Selain pekerjaan, masalah pribadi juga muncul, ketika baru saja putus dengan pasangannya yang telah tujuh tahun bersama, hal tersebut terjadi bersamaan ketika DK sedang sibuk di pekerjaannya dan pasangannya menuntut untuk selalu memberikan kabar dan waktu berkomunikasi. Kondisi tersebut memperburuk kondisi emosionalnya dan membuatnya semakin sulit untuk terbuka, DK menjadi sering memendam perasaannya, memilih diam dan memendam tekanan yang sedang dialaminya. DK menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. DK cenderung menghindari permasalahan yang sedang dihadapinya, dirinya memilih untuk istirahat sejenak dengan merokok dan minum alkohol untuk meredakan tekanan sesaat, tidak hanya itu saja, DK terbiasa menyendiri untuk menenangkan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi, dan *healing*

menjadi cara baru DK untuk mengurangi beban permasalahan yang dialami. Meskipun demikian dukungan dari rekan satu angkatan (*letting*) sangat membantu dalam mengelola tekanan emosional dan tuntutan pekerjaan di kantornya.

TI merupakan seorang prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat. TI seorang laki-laki yang berusia 25 tahun dan masih berstatus lajang, dengan masa dinas kurang lebih 4 tahun di kesatuan militer saat ini. TI saat ini bertempat dinas jauh dari kota asalnya, dirinya menjalani kehidupannya jauh dari orang tua. Rutinitas TI dalam bekerja biasanya di pagi hari membersihkan pangkalan karena memang tugas wajib lajang, apel pengecekan pagi, olahraga, dilanjut kembali ke tugas masing-masing, apel pengecekan sore, dan apel pengecekan malam. Hal tersebut terus dilakukan setiap hari. TI memiliki tanggung jawab di lapangan, dimana TI diberikan tugas di bidang perminyakan atau Bahan Bakar Minyak (BBM). Pekerjaan tersebut membutuhkan banyak tenaga fisik yang harus dikeluarkan. TI merasa bahwa ekspektasi saat sebelum masuk tentara berbeda dengan realita saat dirinya masuk lingkungan militer, ekspektasi yang dipikirkan ialah menjadi seorang tentara akan terjun ke medan perang dan membawa senjata kemana saja, namun realitanya saat bekerja kegiatannya hanya sama dan monoton membuat TI bosan dan jenuh untuk menjalankan kegiatannya sehari-hari. Selama bekerja TI hanya menjaga pos pertamina yang jauh dari jangkauan kantor pusat, tidak hanya itu saja TI terbiasa menjalani kegiatan di lapangan yang langsung berhadapan dengan pekerjaan, seperti kerja bakti masal (kurvei) perintah untuk mengangkut bahan bakar minyak (BBM) ke kesatuan lain. TI selalu mematuhi perintah dari atasan meski dirinya merasa lelah dengan tekanan dari atasan. TI menghadapi berbagai kesulitan mulai dari rekanan yang tidak ramah, tidak bisa menghormati satu sama lain, dan rekanan yang tidak pernah mengatakan terimakasih. TI sering mendapat teguran dari atasan karena melakukan kesalahan, pengalaman tekanan kerja saat orientasi membuatnya merasa terbebani dan tidak menyangka bahwa saat sudah menjadi seorang tentara masih harus melewati orientasi yang sangat keras, seperti guling-guling, merayap, dan selalu mendapat perintah dari senior.

Saat menghadapi situasi tekanan pekerjaan, TI menghadapi tekanan dengan menahan emosi tanpa mengekspresikan keluar, karena ia merasa bahwa dirinya hanyalah bawahan, tidak hanya itu saja, TI lebih memilih untuk mencari Solusi sendiri, TI menelaah permasalahan dan memberikan jeda dengan bantuan merokok, minum alkohol dan meminum secangkir kopi, hal tersebut membantu TI dalam penyelesaian masalah dan mencari solusi untuk permasalahan yang sedang dihadapinya. Jika dirasa permasalahan tidak kunjung usai, TI mengkonsultasikan kepada senior yang lebih tua agar mendapatkan solusi yang sesuai. Meskipun demikian, dukungan teman satu Angkatan (*letting*) ini sangat berpengaruh terhadap tekanan yang dialaminya, TI sangat selektif untuk membagikan keluh kesah pekerjaannya, karena dirinya belum mempunyai hubungan keseriusan pada pasangan. TI menyadari lingkup dirinya sangat terbatas untuk menceritakan apa yang dirasakan, hanya teman satu Angkatan (*letting*) saja yang bisa mengerti karena sama-sama merasakan.

RB merupakan seorang prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat, seorang laki-laki berusia 24 tahun dan saat ini berstatus lajang. RB berdinas kurang lebih dua tahun di kesatuan militer. RB memiliki jadwal yang sangat padat setiap harinya, mulai dari membersihkan pangkalan kantor, apel pengecekan pagi, senam dan olahraga rutin, kembali ke tugas masing-masing, apel pengecekan sore, dan apel pengecekan malam, tidak hanya itu saja RB sering kali mendapatkan perintah dadakan dan juga perintah diluar tugas pokok dan tanggung jawab yang

diterimanya. RB memiliki tugas utama di staf personalia, namun RB mendapat perintah dari atasan dan tanggung jawab tambahan di bagian lapangan, seperti kurvei, pengambilan dokumentasi, pembuatan konten sosial media, membantu membuat laporan persit, membuat arsip PPT kantor, yang memang beberapa kegiatan tersebut tidak sesuai dengan tugas pokoknya dan RB harus selalu siap walau dirinya tidak mengerti cara pengerajan tugas yang diberikan. RB merasakan jemu dan kebingungan akibat tuntutan pekerjaan yang begitu banyak. Ketidakadilan terhadap tugas pokok tersebut membuat RB merasa tidak dihargai dan menjadi beban terhadap pekerjaan tersebut, rasa dimanfaatkan muncul di pikiran RB ketidak dihadapkan oleh tuntutan tugas dan perintah yang harus dilaksanakan, RB merupakan seorang junior didalam satu kantor saat ini, yang mengakibatkan tekanan yang dialami di lingkungan kantor maupun dari atasan yang mengharuskan dirinya memiliki tugas dan tanggung jawab yang berlebihan. Saat kondisi tersebut RB hanya bisa diam dan memendam emosional tersebut, karena dirinya menyadari hanya junior dan bawahan saja. Tidak hanya permasalahan di pekerjaan, RB mengalami tekanan batin akibat hubungan dengan pasangan yang tidak jelas, hal tersebut mempengaruhi tekanan yang dialami RB saat bekerja, pasangan menuntut RB agar selalu memiliki waktu untuknya, namun realitanya RB tidak cukup waktu untuk bersantai karena banyak pekerjaan yang belum tertuntaskan, RB sering bekerja hingga larut malam, hingga pada akhirnya muncul keluhan sulit tidur, pikiran terhadap tugas yang belum selesai, nafsu makan menurun, dan merasa cemas karena dikejar tenggat waktu.

Dalam kondisi tersebut, RB hanya menerima dan mengikhaskan untuk mengurangi permasalahan, belajar dari kesalahan sebagai bagian dari proses, menekan emosi negatif dengan merokok dan minum alkohol, tidak hanya itu saja, RB kerap menarik diri untuk menenangkan pikiran dan tekanan, melakukan kegiatan positif seperti olahraga. RB berusaha untuk mencari Solusi secara mandiri, namun jika dirasa solusi tersebut tidak tepat, RB kemudian bertanya kepada seniornya untuk membantu menyelesaikan permasalahannya. Meskipun lingkup lingkungan sosial sangat sempit namun dukungan dari teman satu Angkatan (*letting*) dan dukungan emosional dari keluarga sangat membantu RB untuk mengurangi beban yang dihadapinya

Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data ini dimulai dengan membangun hubungan yang harmonis antara peneliti dengan subjek. Peneliti menjalin hubungan ini dengan melakukan komunikasi awal terlebih dahulu, memperkenalkan diri, memastikan kerahasiaan data, memberikan kesempatan bagi keempat subjek untuk bertanya, serta memberikan penjelasan terkait prosedur dan tujuan penelitian kepada keempat subjek melalui pesan *WhatsApp*, sehingga keempat subjek memahami penelitian yang akan dilakukan. Hubungan yang baik antara peneliti dengan keempat subjek mempermudah peneliti dalam menggali informasi. Pengumpulan data dan informasi dari subjek dilakukan melalui proses wawancara.

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua belah pihak atau lebih yang bisa dilakukan dengan tatap muka atau secara langsung, dalam proses wawancara, salah satu pihak berperan sebagai *interviewer* dan pihak lainnya berperan sebagai *interviewee*, dengan tujuan yang tertentu, tujuannya agar mendapatkan informasi atau pengumpulan data. *Interviewer* menanyakan sejumlah pertanyaan kepada *interviewee* untuk mendapatkan jawaban (Fadhallah, 2021). Definisi lain dari wawancara juga disampaikan oleh Edi (2016), wawancara merupakan proses percakapan yang dilakukan oleh *interviewer* dan *interviewee* dengan tujuan yang tertentu, dengan pedoman, dan bisa bertatap muka maupun melalui alat komunikasi tertentu.

Penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur. Dari wawancara ini peneliti mendapatkan gambaran mengenai pengalaman hidup dari keempat subjek untuk kemudian menginterpretasi makna yang disampaikan oleh keempat subjek. Proses wawancara dilakukan melalui tanya jawab antara peneliti dengan subjek yang tetap berpedoman pada panduan pertanyaan yang telah disusun, pertanyaan yang berkembang sesuai dengan respon keempat subjek lalu peneliti mengembangkan pengalaman dan makna yang lebih mendalam terkait kondisi permasalahan hingga strategi *coping* yang digunakan pada keempat subjek tersebut (Denzin & Lincoln, 2018). Wawancara ini berlangsung secara mendalam, kerangka wawancara merujuk berdasarkan teori strategi *coping* Lazarus dan Folkman (1984). Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara tatap muka, dengan durasi waktu sekitar 50 hingga 60 menit dan berlangsung selama tiga kali pertemuan, menggunakan perekam suara dengan persetujuan dari keempat subjek, dilengkapi dengan catatan lapangan yang mencatat inti dari data yang disampaikan oleh subjek, serta wawancara dilakukan sesuai dengan kesepakatan tempat dan waktu antara subjek dengan peneliti.

Analisis Data

Teknik analisis data adalah sebuah proses segmentasi dan pemisah data dengan tujuan untuk memahami teks dan data yang telah didapatkan secara lebih jelas dan terstruktur (Creswell & Creswell, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Teknik analisis data *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Teknik analisis data IPA merupakan salah satu bentuk pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pengalaman hidup seorang individu. Melalui Teknik ini, peneliti berupaya untuk menggali serta memahami bagaimana subjek memberikan makna terhadap pengalaman pribadinya. Teknik analisis data IPA memungkinkan untuk peneliti mengeksplorasi persepsi, pemahaman, dan interpretasi subjek baik terhadap kondisi pribadi maupun sosial yang sedang mereka hadapi, sesuai dengan sudut pandang mereka sendiri (Eatough & Smith, 2017).

Setelah wawancara selesai dan data telah direkam serta tercatat, peneliti melakukan langkah-langkah yang sesuai dengan teknik analisis data *interpretative phenomenological analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Eatough dan Smith (2017), yang merupakan penyusunan transkrip verbatim untuk memastikan seluruh data dan ungkapan dari keempat subjek, langkah selanjutnya merupakan penyusunan *coding* untuk memaknai ungkapan dari keempat subjek, selanjutnya peneliti mengembangkan tema *emergence*, menyusun tema superordinat, serta langkah terakhir penyusunan tema induk..

Hasil

Tamtama merupakan seorang prajurit pelaksana yang berada pada garda terdepan dalam mendukung berbagai tugas pertahanan negara. Tamtama menjalankan tugas pokok di bagian perbantuan menanggulangi akibat bencana alam, pengungsian, dan pemberian bantuan kemanusiaan. Dalam struktur organisasi, Tamtama dapat ditempatkan di berbagai bidang, baik di staf maupun di lapangan. Seorang Tamtama yang bertugas di bagian staf memiliki tugas pokok dan tanggung jawab untuk melaksanakan pekerjaan administrasi, pengelolaan informasi, dan juga dukungan operasional pada satuan. Lain halnya seorang Tamtama yang bertugas di lapangan yang terlibat langsung dalam aktivitas operasional, giat binaan satuan, pengamanan wilayah, serta tugas teknis yang menuntut kesiapan fisik dan ketahanan terhadap mental yang tinggi.

UN memiliki tugas pokok di bagian staf dengan memegang administrasi, permasalahan yang dihadapi UN merupakan kondisi disaat terdapat kesalah pahaman dari rekan kerjanya yang menganggap UN tidak pernah bekerja karena tidak pernah terlihat di lapangan, melakukan kesalahan yang tidak sesuai dengan perintah, waktu kerja yang tidak mengenal jam dinas. Subjek kedua DK yang memiliki tugas pokok dibagian staf personalia namun memiliki tugas tambahan di lapangan yang berupa pengambilan dokumentasi, *editing*, kerja bakti masal (kurvei), serta tugas tambahan yang diberikan dari senior, disamping tugas pokoknya tersebut DK merasa bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi membuatnya tidak bisa fokus dengan tugas pokoknya sendiri ditambah lagi terdapat permasalahan pribadi yang sedang dialami saat ini. Subjek ketiga TI yang memiliki tugas pokok di lapangan bagian perminyakan, TI mengalami perbedaan antara realita dengan ekspektasinya, yang dimana menjadi seorang Tamtama harus terjun ke medan perang, namun realitanya berbeda, ditambah lagi tekanan saat orientasi yang masih membekas dari senior, hingga tekanan dari atasan saat TI mendapat tugas langsung terjun di lapangan. Subjek keempat RB yang memiliki tugas pokok di bagian staf personalia, namun RB memiliki tugas tambahan di bagian lapangan, yaitu membantu dokumentasi, membuat arsip kesatuan, membantu mempersiapkan yang dibutuhkan anggota persit (istri prajurit TNI AD).

Berdasarkan identifikasi tema-tema yang muncul dalam wawancara, diperoleh gambaran strategi *coping* Tamtama TNI Angkatan Darat sebagaimana terangkum dalam tabel tema berikut:

Tabel 4.1 Tabel Tema

Tema induk	Tema superordinat
	Permasalahan Pekerjaan
Permasalahan yang Dihadapi	Permasalahan Non Pekerjaan
	Permasalahan Pribadi
Strategi <i>Coping</i>	<i>Problem Focused Coping</i>
	<i>Emotional Focused Coping</i>
	Dukungan Instrumental
Faktor Dukungan Sosial	Dukungan Appraisal
	Dukungan Emosional
	Dukungan Informasi

Permasalahan yang dihadapi

Permasalahan Pekerjaan

Permasalahan pada pekerjaan yang sedang dialami subjek mayoritas merupakan beban tugas yang sangat tinggi, tuntutan kesiagaan tanpa batas waktu, kegiatan yang monoton, serta ketidaksesuaian tanggung jawab dan tugas pokok masing-masing.

[...] saya itu memegang banyak administrasi (UN, 17 Oktober 2025).

diluar jam kerja pasti sering, [...] waktunya orang tidur malah saya masih kerja di jam 1 malam (UN, 17 Oktober 2025)

terjadi salah dalam penghapusan, itu sampai saya itu pusing gimana caranya, sampai saya gabisa tidur gak *doyan* makan, kayak pikiran terus gitu (UN, 17 Oktober 2025)

[...]*wes gak* kenal waktu lagi, orang telpon jam 12 malam juga kami ini harus siap (DK, 18 Oktober 2025)

[...] kalau *taja* itu kerjaannya ya gitu gitu aja sama semua setiap hari (DK, 18 Oktober 2025)

yo iku kita di *telpon i* terus, dikejar terus, susahnya itu kita didesak dari pusat [...] bagian staf masing-masing itu mempertahankan anggotanya supaya tidak di kirimkan (DK, 18 Oktober 2025)

kerja yang gak ada berhenti-berhentinya, kayak punya kerjaan yang menumpuk tapi masih di tambah-tambah terus jadi capeknya gak ini, kadang *tu sampe* lupa makan seharian (DK, 18 Oktober 2025)

Keseharian pekerjaan *ki* [...] menurutku kayak itu-itu aja, monoton terus aku *koyok* menyikapi hal sebegini banyaknya pasti bosan (RB, 24 Oktober 2025)

[...]*tuntutane* kamu itu diminta harus tau segala hal (RB, 24 Oktober 2025)

[...]*tapi nyapo* kok tugasku *iku* dicampur kadang staf kadang personalia, *sebetule* aku *yo ndue roso kesel lo* (RB, 24 Oktober 2025)

Tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan tupoksinya (RB, 24 Oktober 2025)

tanggung jawabku gak menentu, [...] aku di personalia itu gak sepenuhnya di personalia aja, soale aku yo sering dipekerjakan di lapangan juga (RB, 24 Oktober 2025)

dadi aku selama satu bulan *ki* kerjaanku *campur yo iki yo ngerjakne kui yo liane dadi gak* konsisten, gak fokus karo kerjaanku *dewe ngunu* (RB, 24 Oktober 2025)

Kalau pas orientasi *iku* pasti setiap hari itu, setiap hari pasti ada tekanan (TI, 25 Oktober 2025)

ketemu orang yang yang *angel*, gak bisa senyum dan gak bisa bilang terimakasih (TI, 25 Oktober 2025)

Keempat subjek merasa bahwa banyak sekali permasalahan dan tekanan yang dialami terkait tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan tugas pokok dan tanggung jawabnya, tidak hanya itu saja kegiatan yang sama setiap harinya membuat keempat subjek merasa jemu dan bosan, serta ketidaksesuaian waktu dinas yang tidak menutup kemungkinan mendapat perintah mendadak dan harus siap, hal tersebut menimbulkan perasaan jemu, perasaan cemas, dan lelah fisik maupun emosionalnya.

Permasalahan Non Pekerjaan

Permasalahan non pekerjaan yang dialami keempat subjek dapat berpengaruh pada tekanan pekerjaan, sebagian besar berkaitan dengan hubungan sosial, keluarga, dan relasi kepada pasangan. Tuntutan pekerjaan membuat keempat subjek memiliki keterbatasan waktu untuk membangun komunikasi yang sehat diluar lingkungan pekerjaan. Kondisi tersebut

memunculkan rasa tertekan, kesepian, ketidaknyamanan emosional yang kemudian berdampak pada kesejahteraan psikologis keempat subjek tersebut.

saya mengerjakan di ruangan tapi ada beberapa orang yang kurvei di lapangan, [...] saya juga dipanggil saya kena teguran dan diomongin di kalangan senior. (UN, 17 Oktober 2025)

[...] Bawahan itu ya harus nurut mau *diapain aja* (UN, 17 Oktober 2025)

[...] Orang lain itu paling cuman ngeliat enaknya *tok* (UN, 17 Oktober 2025)

Bingung, disisi lain kita gak enak sama rekanan, disisi lain ini adalah tuntutan (DK, 18 Oktober 2025)

[...] aku *lo* mbak nglembur di kantor sampe jam setengah tiga pagi (DK, 18 Oktober 2025)

[...] sebenarnya dia bisa tapi yang disuruh *ngerjakan tu* juniornya (RB, 24 Oktober 2025)

Ketiga subjek yaitu UN, DK RB mengalami permasalahan pada lingkungan kerja, terutama terkait timbulnya perasaan tidak adil dan ketidaksesuaian pandangan rekanan terhadap diri subjek, ketidakjelasan serta kebingungan terhadap perintah atasan dengan rekanan yang sering terjadi membuat subjek merasa bingung dan posisi serba salah dalam menjalankan tugasnya.

kalau yang susah gitu gak cerita saya, pasti ceritanya yang senang senang aja, nanti kalau yang susah diceritain pasti ibu kepikiran (TI, 25 Oktober 2025)

[...] saya ini kan juga merantau, jauh dari orang tua, takutnya nanti kalo saya cerita gaenak tentang kerjaan saya malah jadi pikiran orang tua saya (UN, 17 Oktober 2025)

[...] Takut nanti orang tuaku malah jadi *kepikiran* dan beban (DK, 18 Oktober 2025)

Ketiga subjek yaitu TI, UN, DK memiliki pola yang sama, yaitu memilih untuk menyimpan kesulitan yang sedang dialami karena takut untuk membebani orang tua. Ketiga subjek menahan cerita pengalaman negatif agar keluarga tidak ikut merasa cemas.

[...] Merasa sedih mba *gak onok seng tak curhati* (UN, 17 Oktober 2025)

kita lagi sibuk-sibuknya kerja tapi dia gak ngertiin malah *rewel* [...] *malah* ditambahin kayak gitu lagi kan *malah* tambah beban *to* (DK, 18 Oktober 2025)

Rasanya tu kayak *gakkk* mungkin gitu lo mbak kalo kita *nyeritain* semuanya ke pasangan, ada yang rahasia dilingkup kita (DK, 18 Oktober 2025)

[...] aku lagi *suibuk* dengan *keriwehan* pekerjaanku *seng kudu rono rene kabeh kabeh aku*, dia tiba-tiba *ki malah koyok nuntut kudu iki kudu kui sisan malah pengen* dimengerti (RB, 24 Oktober 2025)

Disisi lain aku *ki bingung kudu pye dan pegel ngunu rasane, tapi nek pomone aku gak karo dee sak iki koyok aku lueh iso fokus nde* kerjaanku (RB, 24 Oktober 2025)

Permasalahan non pekerjaan ketiga subjek UN, DK, RB didominasi oleh konflik dalam hubungan personal dengan pasangan, kurangnya pemahaman dari pasangan saat subjek mengalami tekanan pekerjaan dan hubungan jarak jauh dengan pasangan menimbulkan beban emosional tambahan. Kondisi tersebut membuat subjek merasa tertekan, tidak dipahami, bingung membagi waktu, dan memilih untuk memendam perasaan demi menjaga hubungan. Berbeda halnya dengan subjek TI yang tidak memiliki permasalahan terkait hubungan dengan pasangan, karena statusnya yang hanya sebatas hubungan tanpa status (HTS). Kedekatan tersebut tidak menimbulkan tuntutan emosional maupun ekspektasi khusus.

Permasalahan Pribadi

Pada permasalahan pribadi ini, subjek mengalami tekanan yang bersumber dari diri individu sendiri, contohnya seperti kenyataan pada kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan, ketidakpastian pada masa depan individu, dan kondisi belum mampu untuk berdamai dengan diri sendiri. Ada beberapa subjek yang merasa bahwa bingung untuk mengambil langkah ke depan, munculnya perasaan minder dan juga cenderung untuk memendam masalah karena berpikiran bahwa hanya bawahan saja.

[...] Saya belajar dari nol, lalu saat ada kesalahan saya pribadi yang kena teguran (UN, 17 Oktober 2025)

[...] Ya pasti rasanya *dongkol* sekali, tapi ya gimana lagi kita sebagai bawahan ya pastinya harus tunduk dengan atasan (UN, 17 Oktober 2025)

[...] laki-laki juga harus bekerja dan sebagai tentara kita harus siap ditempatkan dimana saja (UN, 17 Oktober 2025)

aku *tu* orangnya gak mau *ruet* [...] *diladeni malah tambah besar iku malah males* (DK, 18 Oktober 2025)

sebenere aku pengen *ki capek* kerja cerita trus udah, [...] *wes capek tambai capek malah dadi* beban (DK, 18 Oktober 2025)

Ya kalau kerja itu pasti ada rasa *bosen* gak mungkin kalau enggak (TI, 25 Oktober 2025)

[...] tapi apa yang saya bayangkan sebelum jadi tentara itu beda (TI, 25 Oktober 2025)

[...] bawahan ya *manut* apa kata atasan, namanya juga perintah (TI, 25 Oktober 2025)

Keseharian pekerjaan [...] kayak itu-itu aja, monoton terus aku koyok menyikapi hal sebegitu banyaknya pasti (RB, 24 Oktober 2025)

Sempet disitu aku minder, ekspektasiku *sih iso ya melu* daftar *iki tapi kenyataane gak lolos* [...] (RB, 24 Oktober 2025)

[...] *wes kui koyok aku ngeroso gak* sesuai *ngunu karo ekspektasiku koyok gak* berjalan mulus (RB, 24 Oktober 2025)

[...] aku memang *ngrasakne awakku dewe ki gak* konsisten (RB, 24 Oktober 2025)

[...] kayak memaksakan diriku sendiri untuk menyesuaikan segala perintah yang diberikan (RB, 24 Oktober 2025)

Dari keempat subjek UN, DK, TI, dan RB menunjukkan bahwa terdapat pola yang berbeda saat terdapat permasalahan sebagai tamtama, terdapat subjek yang harus menerima teguran dan mengikuti segala perintah atasan, merasa jemu akan kegiatan sebagai tamtama, penyesuaian diri dengan kenyataan yang berbeda dari ekspektasi awal dan perasaan minder.

Strategi *Coping*

Problem Focused Coping

Strategi *problem focused coping* dapat muncul ketika individu memiliki upaya untuk mengendalikan, mengatasi, dan mengubah sumber stres yang dapat berasal dari permasalahan pekerjaan, non pekerjaan, atau pribadi. Tampak bahwa keempat subjek UN, DK, TI, RB menerapkan beberapa bentuk *coping* diantaranya

[...] saya sampai telp satgasnya, satkernya, anggota simak dari kesatuan lain (UN, 30 Oktober 2025)

[...] dikasih tau *suru bukak* aplikasinya lalu ternyata ada pembatalan penghapusan (UN, 30 Oktober 2025)

[...] lebih fokus ke bagaimana caranya biar pekerjaan itu terselesaikan habis itu baru saya menenangkan diri seperti merokok di luar ruangan atau ngopi (UN, 30 Oktober 2025)

confrontive coping (penanggulangan konfrontatif), Pada sub aspek tersebut, tampak ketika subjek UN yang menjadi seorang tamtama menunjukkan tindakan langsung untuk menghadapi permasalahan atau tekanan yang dihadapi. Subjek tidak menghindar namun berusaha untuk mendapatkan solusi secara langsung, UN berusaha untuk menyelesaikan permasalahan dan mendapatkan solusi terlebih dahulu lalu setelah itu memilih untuk beristirahat.

[...] merasa terpandu, dicarikan caranya oleh *ybs*, di kasih tau enaknya gimana *ngakalin* gimana gitu (UN, 30 Oktober 2025)

[...] koordinasi sesama rekanan personalia, mencari titik terangnya gimana (DK, 31 Oktober 2025)

Biasanya kalau saya *wes* gak bisa saya laporan sama yang tertua [...] (TI, 1 November 2025)

Ketiga subjek UN, DK, TI memiliki kesamaan untuk mengatasi permasalahan dengan mencari bantuan rekanan yang lebih senior (*seeking social support*) baik dengan melalui arahan langsung dari senior, koordinasi dengan rekanan, maupun melapor kepada personel yang lebih tua dan berpengalaman. Berbeda halnya dengan subjek RB yang cenderung untuk menyelesaikan permasalahan atau tugas secara mandiri dan tidak banyak bergantung kepada senior.

[...] mending *gak usah takon* mending aku nyari tau *dewe terus tak kerjakne nek salah nah iku dadi* masukanku (RB, 2 November 2025)

Ketiga subjek UN, DK, dan TI sama-sama menggunakan *problem focused coping* dengan bertindak langsung untuk menyelesaikan permasalahan dan mencari bantuan dari rekan dan senior saat sedang mengalami permasalahan dan tekanan. Berbeda halnya dengan RB yang lebih untuk mencari solusi sendiri dan menjadikan kesalahan sebagai evaluasi pribadi.

Emotional Focused Coping

Bentuk strategi *coping* yang berfokus kepada penyelesaian permasalahan melalui pengelolaan emosional individu. Para Tamtama juga menampilkan berbagai bentuk *emotional focused coping*.

[...] *biasane*, aku *mbalek neng mess ngurupne* lagu *trus neng mess wes diem* (DK, 31 Oktober 2025)

[...] biasanya saya memilih untuk istirahat sebentar (DK, 31 Oktober 2025)

saya itu malah menghindar (DK, 31 Oktober 2025)

[...] memberikan jeda menenangkan dan merenung (TI, 1 November 2025)

Caraku *yo* menyendiri *sek* [...] menghindari permasalahan *kui sek* (RB, 2 November 2025)

Ketiga subjek DK, TI, dan RB menggunakan aktivitas menyendiri, mengambil jarak, serta mengambil jeda sejenak dari permasalahan yang sedang dihadapinya (*distancing*).

Pernah mau menyerah (UN, 30 Oktober 2025)

kepikiran terus, kayak rasanya itu cemas gitu *lo mbak* (UN, 30 Oktober 2025)

kalau malah menenangkan diri dulu tapi masalah ini belum ada solusi malah tambah kepikiran (UN, 30 Oktober 2025)

sebelum aku ngomong juga aku menenangkan diri cukup lama (DK, 31 November 2025)

Kalo aku pribadi selagi masih bisa tak pendem *yo* tak pendem sendiri (DK, 31 November 2025)

pernah itu aku lagi *kesel-kesel e* [...] ada atasan saya yang *guyoni* pas serius *tak getak tenan* mbak (DK, 31 Oktober 2025)

Dongkol tok mbak, *yo iku gak iso* mengungkapkan (DK, 31 Oktober 2025)

dancok kok *preine sedilut men*, tapi *yo* didalam hati aja, mau bilang ke siapa juga pasti gak ada yang bisa bantu, paling cuman di hati *wes ngunu* (TI, 1 November 2025)

Nah ya itu cukup kita aja yang merasakan (TI, 1 November 2025)

Cuma memendam dihati (TI, 1 November 2025)

[...] hatiku ki kayak *asem asem kok koyok ngene* ternyata *tak kiro kie yowes* apa ya intinya *remuk* (TI, 1 November 2025)

Menurutku malah *koyok dikekang, gak iso* bebas luas (RB, 2 November 2025)

Dari keempat subjek UN, DK, TI, RB menerapkan strategi *self-control* yang cenderung untuk memendam emosionalnya sebagai bentuk pengelolaan diri dibawah tekanan dan permasalahan. Meski terdapat beberapa bentuk yang bervariasi, subjek UN menahan kecemasan sembari tetap berusaha untuk mencari solusi, subjek DK jarang mengeluarkan ekspresi emosionalnya, dirinya lebih memilih diam serta menahan perasaan dongkol agar tidak memperburuk suasana, meski terkadang emosi yang memuncak muncul sesaat. Subjek TI cenderung memilih untuk memendam seluruh beban karena subjek merasa tidak ada yang dapat membantu dan menganggap seluruh rasa bisa ditanggung sendirian. Subjek RB merasa terkekang namun memilih untuk dipendam. Keempat subjek tersebut sama-sama menggunakan penahanan emosi sebagai wujud dari kontrol diri, namun memiliki cara perilaku yang berbeda sesuai dengan pengalaman masing-masing.

Ya pasti rasanya *dongkol* sekali, tapi ya gimana lagi kita sebagai bawahan ya pastinya harus tunduk dengan atasan (UN, 30 Oktober 2025)

Atas dasar perintah saya juga *ndak* bisa menolak (UN, 20 Oktober 2025)

Kalau teguran ya pasti kita ini kenak teguran (DK, 31 Oktober 2025)

Cuma memendam dihati (TI, 1 November 2025)

aku junior sendiri didalam satu kantor itu, aku menyadari *nek* misalkan emang dari dulu dalam militer nek junior *ki yo wes* memang selalu dituntut *kudu iso iki kudu iso kui* (RB, 2 November 2025)

iku nek nglakoniku ikhlas *yo* kerjaan kui bakalan *enteng* (RB, 2 November 2025)

keempat subjek menunjukkan strategi *coping Accepting responsibility*, yang cenderung pasrah pada struktural hierarki militer, meskipun terdapat perasaan dongkol, memendam emosi, dan tertekan, keempat subjek tetap menerima sebagai bawahan harus siap dan patuh pada senior dan atasan

Oh ndak, tapi aku mabuk mbak (DK, 31 Oktober 2025)

Ngrokok mbak aku (DK, 31 Oktober 2025)

ngrokok itu, sama minum alkohol tapi sedikit hehehe (TI, 1 November 2025)

[...] karena mungkin kalau sudah ngopi dan ngrokok itu pikiran jadi tenang gak terbawa emosi dan bisa menyikapi rokok (TI, 1 November 2025)

biasane ngunu tak selingi mabuk, [...] nko nek wes mabuk ending e keturon trus lali kabeh masalah (RB, 2 November 2025)

[...] karo merokok, ngopi *ngunu*, menghindari permasalahan (RB, 2 November 2025)

Ketiga subjek DK, TI, RB, memiliki kesamaan dalam menggunakan strategi *coping escape avoidance* atau penghindaran diri. Hal tersebut muncul dalam perilaku merokok yang disertai meminum alkohol.

saya lebih ke ngrokok aja (UN, 30 Oktober 2025)

lain halnya dengan UN yang hanya menggunakan rokok untuk melampiaskan permasalahan dan tekanan yang sedang dihadapinya.

ya jadi ini tak jadikan pembelajaran mbak, jangan sembrono dipekerjaan (UN, 17 Oktober 2025)

[...] pemakaian komputer juga seperti exel kah atau word yang sebelumnya gak ngerti apa-apa sama sekali dan terus malah jadi bisa ya suatu kebanggaan sih menurutku (DK, 18 Oktober 2025)

Iya to jadinya oh kayak gini caranya kayak gini (RB, 25 Oktober 2025)

Pastinya mencoba dulu, meskipun salah jadikan *tau nek salah yo tak gae pelajaran (RB, 2 November 2025)*

[...] mengetahui hal hal baru *ngunui* malah terpacu penasaran (RB, 2 November 2025)

kalau pekerjaan kita bikin enjoy pasti pekerjaan itu gak berat (TI, 25 Oktober 2025)

Keempat subjek UN, DK, RB, TI, menunjukkan penggunaan strategi *coping positive reappraisal* berbeda-beda mulai dari pemberian makna yang positif bagi permasalahan atau pengalaman yang sedang atau telah dihadapi. UN menunjukkan bahwa didalam pekerjaan harus lebih berhati-hati dalam penggerjaan tugas atau perintah, DK memandang dirinya sebagai

seseorang yang memiliki perubahan dan pencapaian, subjek RB memberikan penilaian yang positif dengan menganggap suatu kesalahan merupakan suatu proses pembelajaran yang sangat berharga, sedangkan TI yang menafsirkan pekerjaan dengan perasaan yang enjoy akan mengurangi permasalahan atau tekanan yang sedang diterimanya.

Dari keempat subjek, UN, DK, RB, TI menggunakan dua jenis strategi *coping, problem focused coping* dan *emotional focused coping*, namun keempat subjek memiliki perbedaan terhadap kecenderungan dalam penggunaan strategi coping mereka. Ketiga subjek DK, RB, TI lebih cenderung menggunakan strategi *coping emotional focused coping*, lain halnya dengan subjek UN yang lebih dominan menggunakan strategi *coping problem focused coping* dalam permasalahan atau situasi mengatasi stres akibat tuntutan pekerjaan. Perbedaan kecenderungan strategi coping tersebut menunjukkan variasi dalam efektivitas coping yang digunakan oleh masing-masing subjek. Coping yang berfokus pada emosi yang digunakan oleh DK, RB, dan TI terbukti cukup efektif dalam membantu meredakan tekanan emosional dalam jangka pendek, sehingga subjek tetap mampu menjalankan aktivitas dan tugas sehari-hari. Namun, strategi ini belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi sumber stres secara langsung. Sebaliknya, problem-focused coping yang lebih dominan digunakan oleh subjek UN dinilai lebih efektif dalam jangka panjang karena membantu subjek mengurangi sumber stres melalui penyelesaian masalah yang konkret, sehingga memberikan dampak yang lebih baik.

Faktor Dukungan Sosial

Dukungan instrumental (material/fasilitas)

Faktor pendukung lain yang berpengaruh pada permasalahan dan tekanan serta strategi *coping* seorang Tamtama TNI merupakan dukungan sosial dari orang-orang terdekat, berupa pasangan, teman satu angkatan (*letting*), serta senior.

banyak yang mau bantu saya (UN, 30 Oktober 2025)

[...] Biasanya saya ketemu sama pacar mbak, kalau pas LDR ya ngopi sama letting (UN, 30 Oktober 2025)

[...] saya usaha cari-cari sendiri juga masih gak bisa saya baru bertanya (DK, 31 Oktober 2025)

Sama lingkup kantor mbak (DK, 31 Oktober 2025)

Pasti ada teman kita yang bisa dipercaya (TI, 1 November 2025)

Biasanya letting saya (TI, 1 November 2025)

Ada, yo iku mau cerito nde seniorku, lettingku ngunu kui, soale yo lingkupku ki kui-kui tok (RB, 2 November 2025)

Keempat subjek menunjukkan bahwa kesediaan pasangan, teman satu angkatan (*letting*), hingga senior memberikan ruang aman untuk dapat menceritakan permasalahan maupun tekanan kerja. UN, memilih untuk menemui pacarnya dan berkumpul bersama teman satu angkatan (*letting*) ketika sedang membutuhkan tempat bercerita, DK yang mengandalkan

dukungan rekanan serta teman satu angkatan (*letting*). TI yang memiliki teman terpercaya yaitu teman satu angkatan (*letting*) sehingga TI dapat berbagi cerita untuk mengurangi beban dan tekanan kerja. RB pun mendapatkan manfaat dari dukungan sosial tersebut, senior dan teman satu angkatan (*letting*) yang menjadi lingkup terdekat dalam kesehariannya. Meskipun keempat subjek ini memiliki ruang lingkup sosial yang sangat sempit.

Dukungan appraisal (penilaian)

Dukungan appraisal dapat terbentuk menjadi penilaian yang positif, menjadikan penguatan untuk melakukan sesuatu hal.

kayak ngasih tau kalau yang membuat kesalahan pasti bisa terselesaikan (UN, 30 Oktober 2025)

dia selalu ndengerin keluh kesahku mbak (UN, 30 Oktober 2025)

UN mendapatkan dukungan dari pasangan yang memberikan penilaian positif terhadap permasalahannya yang meyakinkan dirinya bahwa setiap kesalahan pasti terdapat solusi yang akan menyelesaikan segala permasalahan tersebut.

Dukungan Emosional

Faktor dukungan emosional ini sangat berperan penting pula dalam membantu para tamtama TNI mengelola permasalahan dan tekanan akibat tuntutan pekerjaan.

[...] diberi semangat disuruh sabar dan dikasi solusi (UN, 30 Oktober 2025)

[...] tempat cerita selalu di pacar, saya ini kan juga merantau, jauh dari orang tua (UN, 30 Oktober 2025)

Subjek UN mendapatkan dukungan emosional terutama dari pasangannya, yang menjadikan tempat bercerita segala permasalahan dan tekanan yang sedang subjek alami, menjadikan pasangan sebagai tempat ternyaman untuk pulang, tidak hanya memberikan semangat, pasangan turut memberikan solusi sehingga dapat membantu UN merasa lebih lega dan kuat untuk menghadapi permasalahan.

Saya tu sering keluar ber 4 sama rekan kantor mbak ya bujangan semua, dan itu juga pas punya masalah yang kurang lebih sama, putusnya bareng (DK, 31 Oktober 2025)

Yang *diobrolin* ada semua itu mbak *wes lengkap pokoknya kayak* merasakan penderitaan bersama (DK, 31 Oktober 2025)

DK cenderung untuk mencari dukungan sosial lewat rekanan atau teman satu angkatan (*letting*) sebayanya, subjek sering keluar bersama letting yang sama-sama sedang mengalami permasalahan yang sama, sehingga subjek merasa bahwa dirinya dipahami.

lihat senyum ibu, nah itu bikin tenang pokoknya (TI, 1 November 2025)

[...] masuk dari *ompreng* yang sama, susah susah bareng senang senang bareng (TI, 1 November 2025)

TI memiliki pendukung emosional dari keluarga dan juga *letting* satu angkatannya, dengan hanya melihat senyuman dari ibu subjek langsung merasakan ketenangan dalam menghadapi permasalahan, teman satu angkatan (*letting*) juga berperan penting memberikan dukungan tersendiri bagi subjek, karena merasa terlahir kembali dan terdidik melalui pendidikan diwaktu yang sama, membuat subjek merasakan arti suka dan duka bersama teman satu angkatan (*letting*).

[...] sangat membantu ya apalagi kan *aku gak ndue pacar, jadi yo iku* sangat berpengaruh dalam diriku (RB, 2 November 2025)

saat pendidikan *iku* aku merasakan *opo seng diomong* bapakku *iku* benar terjadi (RB, 2 November 2025)

lain halnya dengan RB yang hanya mengandalkan dukungan emosional dari keluarga dan rekanan karena tidak memiliki pasangan atau pun yang sedang menjalin hubungan tanpa status saat ini, dukungan serta semangat dari orang tua saat menjalani pendidikan membuat kesan tersendiri di diri subjek, serta kehadiran rekanan di lingkungan kerja menjadi faktor garda terdepan dan sangat berpengaruh untuk menenangkan atau mengurangi beban dari permasalahan kerja.

Dukungan informasi

Dukungan informasi ini merupakan pemberian penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang terhubung dengan permasalahan yang sedang dihadapi seorang individu.

kalau saya kebingungan atau merasa sulit saya lebih banyak bertanya (UN, 30 Oktober 2025)

saya laporan sama yang tertua (TI, 1 November 2025)

kedua subjek UN dan TI mendapatkan dukungan yang berupa informasi untuk membantu mencari solusi serta turut serta membantu menyelesaikan permasalahan dan tekanan yang sedang dihadapinya.

Pembahasan

Tekanan pekerjaan yang dialami oleh anggota TNI Angkatan Darat terutama pada Tamtama tidak hanya bersumber pada tuntutan tugas dan fisiknya saja, melainkan pada dinamika struktural, relasi kerja, dan kondisi terhadap individu sendiri (Febriyanti, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memahami bagaimana seorang prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat yang belum menikah memaknai tekanan atau permasalahan yang dialami serta strategi apa yang dilakukan untuk mengatasi stres psikologis yang muncul saat terdapat tekanan atau permasalahan.

Secara umum keempat subjek merupakan seorang laki-laki yang memiliki pengalaman berdinjas selama dua hingga empat tahun di kesatuan militer. Keempat subjek masih berstatus

lajang atau belum menikah, dengan kondisi seluruh subjek memiliki tuntutan pekerjaan yang sangat tinggi, keseluruhan waktu jam dinas maupun sedang tidak berdinast tetap diatur oleh kesatuan seperti pengecekan apel malam dan program tambahan khusus bagi lajang untuk membersihkan seluruh pangkalan setiap pagi, ditambah lagi kurangnya pengekspresian emosional dan personal terhadap tekanan yang dihadapi yang ditandai melalui munculnya perasaan jemu, bingung terhadap tugas pokok, pembagian tugas yang tidak merata, memiliki tugas yang lebih dari tugas pokok dan tanggung jawabnya, kesalahpahaman rekan kerja, pekerjaan yang mengikat dan mengekang, hingga kelelahan fisik dan mental akibat banyaknya tuntutan pekerjaan. Berbeda halnya dengan status yang sudah menikah, dapat mengekspresikan keluh kesah di saat berakhirnya waktu dinas dan memiliki kelonggaran dalam pekerjaan.

Strategi *coping* merupakan sebuah cara yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi tekanan atau permasalahan dalam kehidupannya, kemampuan seseorang untuk dapat mengelola permasalahan atau tekanan dari lingkungan sosial ataupun terdapat pada situasi tertentu, serta tuntutan yang dapat muncul dari dalam diri seseorang itu sendiri, seperti emosional dan perasaan (Lazarus & Folkman, 1984).

Individu sangat memungkinkan menggunakan dua strategi *coping* secara bersamaan dalam situasi tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa keempat subjek menghadapi dinamika permasalahan yang berbeda mulai dari permasalahan pekerjaan, permasalahan non pekerjaan, serta permasalahan pribadi, yang juga berkaitan erat dengan kondisi emosional pada keempat subjek. Dalam menghadapi permasalahan tersebut keempat subjek menggunakan kedua aspek strategi *coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), baik *problem focused coping* maupun *emotional focused coping*. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa keempat subjek menunjukkan penggunaan dua aspek strategi *coping*, namun pada keempat subjek memiliki perbedaan kecenderungan atau lebih dominan terhadap salah satu aspek strategi *coping*.

Faktor utama yang berpengaruh terhadap strategi *coping* merupakan bagaimana seorang individu dapat memaknai permasalahan atau tekanan dan seberapa jauh seorang individu tersebut memiliki suatu kendali terhadap situasi permasalahan atau tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam penelitian ini, keempat subjek UN, DK, TI, RB menghadapi permasalahan dan tekanan utama yang sama yaitu, permasalahan pekerjaan yang berupa tuntutan dan tekanan pekerjaan, beban fisik yang berat, kejemuhan dalam pekerjaan, merasa tidak adil, kebingungan terhadap tugas pokok dan tanggung jawab masing-masing. Sumber stres tersebut dapat menimbulkan seorang prajurit memiliki penilaian bahwa tidak seluruh situasi dapat diatur dan diubah secara langsung (Febriyanti, 2022). Dimulai dari permasalahan pekerjaan yang berupa tugas yang tidak mengenal waktu diluar jam dinas, tugas tambahan yang tidak sesuai dengan tugas pokok, teguran saat terjadi kesalahan yang tidak bisa ditoleransi, pembagian tugas tidak merata, tidak hanya itu saja, beberapa permasalahan lainnya seperti permasalahan non pekerjaan dan permasalahan pribadi yang tidak bisa lepas dari permasalahan pekerjaan sehingga turut memperburuk kondisi psikologis keempat subjek tersebut.

Emotional focused coping merupakan suatu strategi yang dapat digunakan oleh seseorang untuk dapat mengatur serta mengendalikan respon emosional ketika sedang menghadapi situasi yang sangat menekan (Andriyani, 2019). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada ketiga subjek yaitu DK, TI, RB yang menggunakan *emotional focused coping*, hal tersebut ditunjukkan dari kecenderungan mengelola diri dengan

menghindar dari permasalahan yang sedang dihadapi, menyendiri, menjaga jarak dari permasalahan, serta melakukan perilaku tidak adaptif seperti meminum alkohol dan merokok. Mereka menganggap bahwa tekanan pekerjaan sebagai Tentara merupakan sifat yang mengikat, menekan, dan tidak dapat dinegosiasi. Dalam penelitian Rokhmayanti (2014), menjelaskan bahwa karakter dalam pekerjaan seorang TNI sangat identik dengan perintah, disiplin yang ketat, kepatuhan terhadap atasan, serta situasi tugas yang selalu mendesak dapat membuat kondisi tekanan seorang prajurit tidak selalu dapat masing-masing individu kendalikan, kondisi ini dapat mendorong seorang prajurit untuk lebih dulu berfokus pada pengaturan emosional agar dapat mampu untuk menjalankan tugas secara optimal, budaya organisasi yang hirarki dan maskulin membuat subjek mengartikan tekanan tersebut sebagai konsekuensi yang logis dari status mereka sebagai bawahan dan sebagai seorang laki-laki (Darwin, 1999). Temuan penelitian ini menunjukkan konteks tertentu strategi *coping emotional focused coping* sebagai mekanisme bertahan yang realistik, ketika ketiga subjek berada pada tekanan pekerjaan yang memiliki ruang ekspresi emosional yang minim, pengelolaan emosi dari internal menjadi cara yang paling mungkin untuk mempertahankan keseimbangan kondisi ketiga subjek tersebut.

Emotional focused coping dalam ketiga subjek ini mencerminkan perilaku menghindar dari sumber tekanan atau sumber masalah yang dihadapi seperti beristirahat dan merokok sejenak untuk menemukan solusi, mengatur pernafasan saat merasa cemas, menerima keadaan, menjauhi permasalahan dengan perilaku tidak adaptif seperti meminum alkohol agar merasa tenang untuk sementara waktu, dan pemberian makna positif terhadap suatu peristiwa yang telah dijalani. Menjaga jarak, pengendalian diri, penekanan pada tanggung jawab, menghindarkan diri, hingga pemberian penilaian positif terhadap suatu masalah menjadi aspek yang terlihat kuat untuk membantu ketiga subjek dengan menurunkan tekanan atau permasalahan yang sedang dihadapi terutama pada tuntutan pekerjaan, dan bentuk penyesuaian diri dengan tekanan yang tidak dapat ketiga subjek kontrol dengan baik secara langsung.

Sementara itu, hasil dari penemuan ini, satu subjek yaitu UN menggunakan strategi *coping* berupa *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan suatu upaya untuk dapat menyelesaikan permasalahan atau tekanan secara langsung, seperti mencari dukungan dari orang lain, baik berupa informasi ataupun berupa bantuan, perilaku pengambilan resiko demi mengubah keadaan, serta upaya menemukan solusi secara langsung terhadap permasalahan atau tekanan yang sedang dihadapi (Maryam, 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek UN lebih sering melakukan penyelesaian terhadap permasalahan secara langsung, meminta arahan kepada senior dan pusat, mengatur strategi untuk mengurangi beban dalam pekerjaan, memiliki inisiatif untuk mencari cara agar kesalahan tidak terulang, mencari solusi agar permasalahan segera tuntas secara langsung, serta berusaha untuk menyelesaikan permasalahan terlebih dahulu baru selanjutnya beristirahat dengan tenang, sehingga penanggulangan konfrontatif dan mencari dukungan sosial lewat bantuan dan informasi dianggap menjadi lebih efektif dilakukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amiruddin (2013), bahwa Tamtama dengan kemampuan *coping* yang sangat adaptif mampu mengelola tekanan secara aktif menunjukkan *coping* yang dapat berorientasi pada tindakan dapat secara signifikan membantu seorang prajurit untuk mengendalikan situasi yang dianggap masih dalam jangkauan kontrolnya.

Selain kedua bentuk strategi *coping problem focused coping* dan *emotional focused coping*, terdapat dukungan sosial yang turut berperan besar dalam proses *coping* pada keempat

subjek. Dukungan sosial merupakan suatu sumber daya serta bantuan yang seseorang terima dari orang lain, dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, instrumental, serta informasional (Mahendika, 2023).

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keempat subjek memiliki faktor dukungan yang berbeda, subjek pertama UN yang mendapatkan dukungan sosial berupa instrumental atau materi yang diberikan dari atasan, senior, serta rekanan dari pusat kesatuan, terdapat dukungan informasi dari atasan dan senior karena UN selalu mengutamakan fokus pada permasalahan dan solusinya, selain itu dukungan emosional dan juga *appraisal* yang UN dapatkan dari pasangannya karena selalu mendengarkan dan mendukung serta memberikan penilaian yang positif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

Ketiga subjek DK, RB, TI yang juga mendapatkan dukungan instrumental, dukungan informasi, dari teman satu angkatan dan seniornya, serta dukungan *appraisal* yang diberikan oleh rekanan satu angkatannya, namun DK dan TI kurangnya dukungan sosial juga dapat berpengaruh terhadap kondisi ketiga subjek saat sedang menghadapi permasalahan. Lain halnya dengan RB yang masih mendapatkan dukungan emosional dari keluarganya, karena keluarga RB merupakan seorang TNI yang dimana RB selalu diberi semangat dan arahan agar tidak merasa kaget di dunia militer. Dukungan sosial yang tinggi dapat memperkuat dampak positif dalam strategi *coping* yang adaptif, tetapi menjadi kurang efektif terhadap individu yang menggunakan *coping* yang tidak adaptif. Hal tersebut dapat ditegaskan bahwa dukungan sosial dan strategi *coping* tidak bekerja secara terpisah, strategi *coping* dapat memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan emosional (Kim dkk, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi memberikan efek sementara dalam meredakan tekanan emosional, seperti membantu partisipan merasa lebih tenang dan mampu melanjutkan aktivitas sehari-hari. Namun, strategi ini tidak selalu efektif dalam menyelesaikan sumber stres secara langsung. Sebaliknya, *coping* yang berfokus pada masalah terbukti lebih efektif dalam jangka panjang karena membantu partisipan mengurangi sumber stres melalui penyelesaian masalah dan pencarian solusi yang konkret. Temuan ini sejalan dengan Folkman et al. (1986) yang menyatakan bahwa *coping* yang berfokus pada masalah cenderung lebih adaptif ketika individu memiliki peluang untuk mengubah situasi, sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi lebih berfungsi sebagai mekanisme penyesuaian emosional ketika situasi sulit diubah. Dalam konteks Tamtama TNI Angkatan Darat, kombinasi kedua strategi *coping* tersebut menjadi penting agar prajurit mampu menjaga keseimbangan psikologis sekaligus tetap menjalankan tugas secara optimal.

Hasil penelitian secara umum, menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh seorang Tamtama TNI Angkatan Darat sangat bergantung pada konteks permasalahan atau tekanan, serta dukungan yang diterimanya. Tidak menutup kemungkinan setiap orang dapat menggunakan dua jenis strategi *coping* sekaligus yaitu, *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dalam mengatasi stres akibat tuntutan pekerjaan (Lazarus & Folkman, 1984). Namun terdapat tiga subjek yang selalu menggunakan *emotional focused coping* karena ketiga subjek DK, TI, RB, merasa bahwa banyak suatu kondisi dan permasalahan yang bersifat tidak dapat ketiga subjek kontrol secara langsung. Lain halnya dengan satu subjek UN, yang selalu menggunakan *problem focused coping*, subjek melakukan langkah penyelesaian dan pencarian solusi secara langsung dengan meminta arahan dari operator pusat hingga seniornya. Selain hak tersebut, dukungan sosial dan dukungan emosional turut serta dalam proses *coping*, mulai dari

mendapat dukungan sesama teman satu angkatan (*letting*), rekanan kantor, keluarga, hingga pasangan. Perbedaan tersebut sejalan dengan penelitian Yasmine dan Kurniawan (2021), pada taruna Marinir AAL yang menunjukkan bahwa seorang prajurit terutama pada anggota TNI cenderung menggunakan *coping* emosional disaat sedang berada pada situasi yang dianggap sulit diubah melalui tindakan secara langsung, seperti aturan pada militer, tekanan pada pekerjaan, permasalahan pekerjaan. Ketidakpastian pada tugas dan tanggung jawab pekerjaan, serta rasa jemu terhadap kegiatan yang monoton.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendapat Gambaran bahwa saat menghadapi tuntutan atau permasalahan pada pekerjaan keempat subjek dalam penelitian ini yang seluruhnya berstatus lajang menggunakan kedua strategi *coping* untuk membantu mengurangi atau mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Seorang prajurit Tamtama TNI Angkatan Darat cenderung menggunakan kombinasi *coping* yang fleksibel antara *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, namun tampak pada mayoritas anggota yang lebih dominan pada penggunaan *emotional focused coping* untuk mengatasi permasalahan serta tekanan pada tuntutan pekerjaan yang sedang dialami.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis serta pembahasan yang telah dilakukan terkait dengan penelitian tentang gambaran strategi *coping* Tamtama TNI Angkatan Darat dalam mengatasi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan, menunjukkan bahwa empat subjek Tamtama TNI Angkatan Darat menggunakan kedua strategi *coping* yang merupakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, namun sebagian besar atau tiga subjek lebih menggunakan strategi *coping* pada *emotional focused coping*, lain halnya dengan satu subjek yang menggunakan strategi *coping* pada *problem focused coping* dengan persepsi kontrol dan reaksi pada tekanan yang cukup matang. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, selain faktor individu, faktor lingkungan juga berpengaruh dalam membantu meregulasi kondisi saat menghadapi permasalahan dan tekanan, serta strategi *coping* dapat memoderasi dukungan sosial yang dan kesejahteraan emosional pada seorang prajurit TNI khususnya pada Tamtama TNI Angkatan Darat. Oleh karena itu, cara untuk mendukung kesehatan mental seorang prajurit terutama yang masih berstatus lajang harus mempertimbangkan aspek emosional, sosial, hingga organisasi secara bersama-sama.

Saran

Subjek disarankan untuk tetap mengoptimalkan penggunaan strategi *coping* yang adaptif, mulai dari yang fokus pada pemecahan masalah atau regulasi emosi yang sedang dirasakan, mengekspresikan emosi ke seseorang yang dipercaya atau jangan malu untuk mencari bantuan ke tenaga profesional jika kondisi tersebut sudah tidak dapat ditoleransi, serta dapat lebih memanfaatkan dukungan sosial dari rekan dan keluarga untuk mengurangi beban atau tekanan akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Institusi militer dapat menyediakan akses konseling psikologi yang dapat dijangkau oleh seluruh prajurit TNI Angkatan Darat, Laut, maupun Udara. Memberikan ruang aman untuk seluruh prajurit terutama TNI Angkatan Darat yang memiliki pangkat Tamtama karena merupakan pangkat paling rendah di dalam matra TNI sehingga membutuhkan

dukungan yang lebih untuk dapat menjaga kesehatan mental selain di medan perang, bagian lain turut membutuhkan ruang aman agar dapat mencerahkan segala permasalahan atau yang sedang dirasakan prajurit. Membangun komunikasi baik antara pimpinan dengan prajurit, serta mengevaluasi kembali beban kerja agar lebih proporsional demi menjaga kesejahteraan mental prajurit di setiap kesatuan.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperdalam bagaimana strategi *coping* memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan emosional pada konteks militer terutama pada prajurit Tamtama TNI, menentukan kriteria yang lebih spesifik serta menggunakan responden dengan jumlah yang lebih banyak agar mendapat hasil penelitian yang homogen melalui gambaran strategi *coping* Tamtama TNI Angkatan Darat dalam mengatasi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan. Selain hal tersebut dapat pula dilakukan pengambilan data melalui metode kuantitatif untuk mengetahui beberapa strategi *coping* yang digunakan oleh prajurit saat sedang mengatasi stres psikologis akibat tuntutan pekerjaan.

Daftar Pustaka

- A. Mappasere, N. S. (2019). *Metode Penelitian Sosial* (Issue October 2019).
- Andriyani, J. (2019). Strategi copingstres dalam mengatasi probema psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37.
- Andaresta, R. (2024, 19 November). *Veteran Operasi Seroja ini ungkap banyak prajurit alami stres selama bertempur di Timor Timur*. Kilat. <https://www.kilat.com/nasional/84413981714/veteran-operasi-seroja-ini-ungkap-banyak-prajurit-alami-stres-selama-bertempur-di-timor-timur>
- Amiruddin, J. H. (2013). *Pengaruh hardiness dan coping stress terhadap tingkat stres pada kadet akademi TNI-AL* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Christian, F., & Ireuw, C. (2019). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja prajurit Tni bidang teritorial Kodam Xvii/ Cendrawasih (studi kasus pada prajurit Tni yang berpangkat bintara dan tamtama). *Jurnal Manajemen & Organisasi Review (Manor)*, 1(2), 141–150. <https://doi.org/10.47354/mjo.v1i2.121>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design*.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Resaearch design qualitative, quantitative, mixed methods approaches* (5thed). Sage Publication.
- Detik Health. (2024). *Ribuan tentara Israel kena mental imbas perang, kasus bunuh diri meningkat*. Detik Health. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7127047/ribuan-tentara-israel-kena-mental-imbas-perang-kasus-bunuh-diri-meningkat>

- Detik News. (2024). *Prajurit TNI AD ditemukan tewas di Yonkes 1 Kostrad, diduga bunuh diri*. Detik News. <https://news.detik.com/berita/d-7373588/prajurit-tni-ad-ditemukan-tewas-di-yonkes-1-kostrad-diduga-bunuh-diri>
- DetikBali. (2025). *Nestapa Serka INS, prajurit disiplin yang tewas tembak kepala sendiri di markas*. DetikBali. <https://www.detik.com/bali/hukum-dan-kriminal/d-7809279/nestapa-serka-ins-prajurit-disiplin-yang-tewas-tembak-kepala-sendiri-di-markas>
- Darwin, M. (1999). Maskulinitas: Posisi laki-laki dalam masyarakat patriarkis. *Center for Population and Policy Studies Gadjah Mada University*, 4(02), 1-7.
- Eatough, V., & Smith, J. (2017). Interpretative phenomenological analysis. In *Handbook of Qualitative Psychology*.
- Edi, F. R. S. (2016). *teori wawancara Psikodagnostik*. Penerbit LeutikaPrio.
- Emben, P. A. (2019). Tinjauan yuridis terhadap tindak pidana mengirimkan laporan yang tidak sesuai dengan pengetahuannya yang sebenarnya terkait atasan oleh aparat prajurit TNI Angkatan Darat. *Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin*, 8(5), 55.
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Unj Press.
- Febriyanti, F. (2022). Adakah stres kerja pada anggota TNI AD? *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 4797–4802. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1066>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Fauzi, L. N., Susanti, S. A., & Wardani, M. K. (2021). Strategi coping stres mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(No. 2), 254–286.
- Hanum, M. A. (2022). Strategi coping stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto. *UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto*.
- Irfan, K. (2024, 24 Mei). Anggota TNI bunuh diri karena terlilit utang, Menkominfo: Indonesia darurat. *Kompas*. <https://nasional.kompas.com/read/2024/05/24/12330141/anggota-tni-bunuh-diri-karena-terlilit-utang-menkominfo-indonesia-darurat> Lazarus, RS, & Folkman, S. (1984). *Stres, penilaian, dan penanganan*. Springer Publishing Company.
- Kartini, R., Zakiyah, Z., & Narulita, S. (2018). Hubungan mekanisme coping terhadap tingkat stres prajurit TNI angkatan darat. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.78>

- Kompas.com. (2025, 14 Januari). *Diduga stres dituntut mahar Rp 250 juta, anggota TNI di NTT*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/sulawesi-selatan/read/2025/01/14/174734388/diduga-stres-dituntut-mahar-rp-250-juta-anggota-tni-di-ntt>
- Kim, J., Han, J. Y., Shaw, B., McTavish, F., & Gustafson, D. (2010). The roles of social support and coping strategies in predicting breast cancer patients' emotional well-being: testing mediation and moderation models. *Journal of health psychology*, 15(4), 543-552.
- Lazarus, RS, & Folkman, S. (1984). *Stres, penilaian, dan penanganan*. New York: Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-151.
- Mahendika, D. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*.
- Nadya Yasmine, A., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran Anger Issues, Coping Stress, dan Risiko PTSD pada Taruna Marinir AAL Selama Dikko. *BRPKM Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 985-1002.
- Rini, H. P., Psikolog, M. P., & Nindhita, V. (2022). *Observasi: teori dan praktek dalam bidang psikologi*. Basya Media Utama.
- Republik Indonesia. 2025. *Undang-Undang Negara republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2025 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia*. Pasal 7. 2025
- Schabracq, M. J. (2003). Everyday well-being and stress in work and organisations. *The handbook of work and health psychology*, 9, 7-36.
- Septiani, Y., Aribbe, E., & Diansyah, R. (2020). Analisis kualitas layanan sistem informasi akademik Universitas Abdurrahman terhadap kepuasan pengguna menggunakan metode sevqual. *Jurnal Teknologi Dan Open Source*, 3(1), 131–143. <https://doi.org/10.36378/jtos.v3i1.560>
- Sidiq & Miftachul. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

<http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN.pdf>

Song, A. M., & Dwiana, A. (2022). Hubungan stres psikologis dengan jenis kelamin pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020. *JKKT-Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 1, 71–76.

Sutarsih, P., & Nurrohmi, N. (2022). Coping strategy lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan dasar pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 4(2), 110–127. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v4i2.708>

World Health Organization. (2023, 21 Februari). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Yunitasari & Rikardi. (2025). Gambaranstrategi coping distres pada personel TNInon perwira. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–19.