

**GAMBARAN MEKANISME *COPING STRESS* PADA PRAJURIT
TNI AU KOSEK I MEDAN BERPANGKAT SERDA**

SKRIPSI

OLEH:

DAVA ANISHA KEILANI NADIEN

218600250



PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/2/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)27/2/26

GAMBARAN MEKANISME *COPING STRESS* PADA PRAJURIT TNI AU KOSEK I MEDAN BERPANGKAT SERDA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi
Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana Psikologi



OLEH :
DAVA ANISHA KEILANI NADIEN
218600250

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Gambaran Mekanisme *coping stress* pada prajurit TNI AU
Kosek I Medan Berpangkat Serda.

Nama : Dava Anisha Keilani Nadien

NPM : 218600250

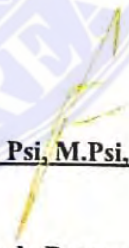
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Ira Kesuma Dewi, S.Psi, M.Psi
Pembimbing


Dr. Sri Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dekan


Faadhil, S. Psi, M.Psi, Psikolog

Kepala Program Studi

Tanggal Disetujui : 4 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi – sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 4 September 2025


METERAI
TEMPEL
C0826ANX051574073

Dava Anisha Keilani Nadien

218600250

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dava Anisha Keilani Nadien

NPM : 218600250

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non – exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : " GAMBARAN MEKANISME COPING STRESS PADA PRAJURIT TNI AU KOSEK I MEDAN BERPANGKAT SERDA".

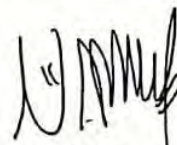
Beserta perangkat yang ada, Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 4 September 2025

Yang menyatakan



(Dava Anisha Keilani Nadien)

ABSTRAK

GAMBARAN MEKANISME *COPING STRESS* PADA PRAJURIT TNI AU KOSEK I MEDAN BERPANGKAT SERDA

Oleh

Dava Anisha Keilani Nadien
NPM : 218600250

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan mekanisme *coping stress* pada prajurit TNI AU Kosek I Medan berpangkat Serda. *Coping stress* merupakan upaya individu dalam mengelola tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kapasitas dirinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan instrumen berupa kuesioner berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), yang membagi coping menjadi dua aspek : *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Subjek penelitian berjumlah 32 prajurit berpangkat Serda. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prajurit lebih dominan menggunakan *problem-focused coping* dengan rata-rata skor sebesar 64,19 (56%) dibandingkan *emotion-focused coping* dengan rata-rata skor 50,94 (44%). Hal ini menunjukkan bahwa prajurit lebih cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi stres daripada strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pembinaan mental dan psikologis di lingkungan militer agar prajurit memiliki kemampuan coping yang lebih seimbang dan adaptif.

Kata kunci: *coping stress, problem-focused coping, emotion-focused coping, prajurit TNI AU.*

ABSTRACT

DESCRIPTION OF STRESS COPING MECHANISMS IN TNI AU SOLDIERS IN KOSEK I MEDAN WITH THE RANK OF SERDA

By

Dava Anisha Keilani Nadien
NPM : 218600250

This study aims to describe the stress coping mechanisms used by Indonesian Air Force personnel at Kosek Medan with the rank of Serda (Private First Class). Stress coping refers to an individual's efforts to manage pressure or demands perceived as exceeding their personal capacity. The research employs a descriptive quantitative approach using a questionnaire based on Lazarus and Folkman's (1984) theory, which categorizes coping strategies into two aspects: problem-focused coping and emotion-focused coping. The study involved 32 participants. Data were analyzed using descriptive statistics. The results show that personnel predominantly use problem-focused coping, with an average score of 64.19 (56%), compared to emotion-focused coping, which had an average score of 50.94 (44%). This indicates that the personnel tend to cope with stress through problem-solving strategies rather than emotional regulation. This research is expected to serve as a foundation for developing psychological training and mental health programs within the military to help personnel achieve more balanced and adaptive coping strategies.

Keywords: stress coping, problem-focused coping, emotion-focused coping, military personnel.

RIWAYAT HIDUP

Dava anisha keilani nadien biasa dipanggil nadin atau keila lahir di Magetan pada tanggal 16 Juni 2003. Penulis lahir dari pasangan M.Taufiq Kurniawan dan Santy Maiminah Nst yang merupakan anak bungsu dari 2 bersaudara dengan seorang abang bernama Muhammad Novanda. Pada 2009 penulis masuk SD di SD Swasta Al-ulum Medan setelah itu 2012 pindah ke kota Pontianak dan melanjutkan SD di SDN 09 Sungai Raya hingga lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP N 1 Sungai raya namun hanya 1 semester kemudian saya melanjutkan di SMP N 2 Medan hingga lulus pada tahun 2018. Selanjutnya penulis masuk sekolah menengah atas di SMAN 2 medan dengan jurusan IPA hingga lulus tepat waktu pada tahun 2021. Setelah tamat SMA penulis langsung mendaftarkan diri ke Universitas Medan Area jurusan Psikologi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, yang memungkinkan saya untuk menyusun skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul **"GAMBARAN MEKANISME *COPING STRESS* PADA PRAJURIT TNI AU KOSEK I MEDAN BERPANGKAT SERDA "**. Penulisan ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing serta bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi, ibu Fikriyah Iftinan Fauzi, S.Psi, M.Psi dan ibu Shirley Melita S Meliala, S.Psi, M.Psi yang telah memberikan bimbingan, saran dan dukungan moral maupun material yang sangat berarti bagi saya dalam menyusun skripsi ini. Selain itu, ungkapan terima kasih juga kepada papa, mama serta seluruh keluarga atas segala doa dan perhatiannya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Harapan saya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan mendapatkan perhatian yang positif dari pihak yang berkompeten. Semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pelaksanaan program atau kegiatan yang akan diusulkan dalam skripsi ini.

Medan, 4 September 2025



Dava Anisha Keilani Nadien

218600250

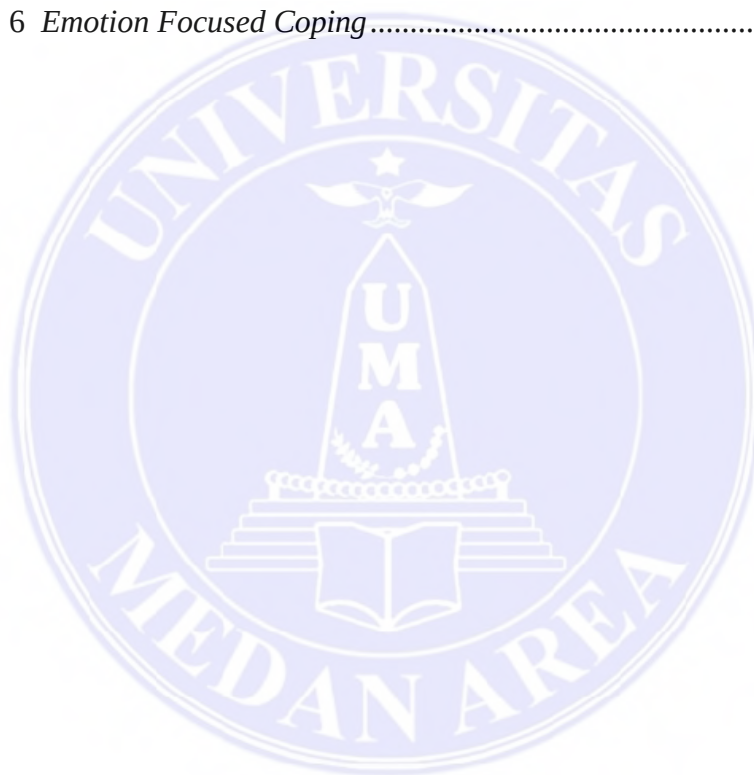
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK.....	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Mekanisme <i>Coping Stress</i>	12
2.1.1 Pengertian Mekanisme <i>Coping Stress</i>	12
2.1.2 jenis – jenis mekanisme <i>Coping stress</i>	13
2.1.3 Aspek – Aspek mekanisme <i>Coping Stress</i>	16
2.2 Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara	20
2.2.1 Pengertian TNI AU	20
2.2.2 Sejarah dan Latar belakang berdirinya Kosek 1 Medan	20
2.2.3 Pengertian Serda	21
2.2.4 Tugas Jawab Serda di Kosek I medan	22
2.4 Kerangka Konseptual.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.2 Bahan dan Alat Penelitian.....	25
3.3 Metodologi Penelitian.....	25
3.3.1 Tipe Penelitian	25

3.3.2 Identifikasi Variabel.....	26
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
3.3.4 Teknik pengumpulan Data.....	27
3.3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	28
3.3.6 Teknik Analisis Data.....	29
3.4 Populasi dan Sampel.....	29
3.4.1 Populasi.....	29
3.4.2 Sampel.....	30
3.5 Prosedur Penelitian.....	30
3.5.1 Persiapan Administrasi.....	30
3.5.3 Pelaksanaan Penelitian.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
4.1.2 Hasil Uji Normalitas.....	36
4.1.3 Hasil Analisis Deskriptif Umum.....	37
4.1.4 Hasil Analisis Deskriptif <i>Frekuentif</i>	38
4.2 Pembahasan.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint <i>coping stress</i>	31
Tabel 4.1 Distribusi skala coping stress setelah uji coba	34
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas	35
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskriptif	37
Tabel 4. 5 <i>Problem Focused Coping</i>	39
Tabel 4. 6 <i>Emotion Focused Coping</i>	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	24
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN. 1	52
LAMPIRAN. 2	56
LAMPIRAN. 3	58
LAMPIRAN. 4	63
LAMPIRAN. 5	66
LAMPIRAN. 6	68
LAMPIRAN. 7	71



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Sartika (2023) Stres kerja adalah keadaan emosional yang dialami oleh seorang pekerja berupa kondisi tidak tenang, cemas, tegang, takut atau gugup yang disebabkan adanya ketidaksesuaian beban kerja atau lingkungan kerja dengan kemampuan atau kepribadian pekerja sehingga menyebabkan ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam pekerjaan. Stres kerja merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang ketika bekerja, berupa perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh adanya ketegangan yang mempengaruhi baik psikologis maupun fisik seseorang.

Menurut Tuckman (1991) Teori ini menekankan bahwa stres dapat dipahami sebagai hasil dari proses kognitif yang terdistorsi. Individu dengan cara berpikir negatif atau cemas cenderung mengalami lebih banyak stres. Tuckman menjelaskan bahwa individu dapat mengurangi stres melalui regresi kognitif, yaitu dengan mengubah pola pikir mereka menjadi lebih realistis dan adaptif. Teknik ini sering digunakan dalam terapi kognitif- behavioral untuk membantu individu mengatasi stres.

Menurut WHO (dalam Kartini et al., 2018) pada tahun 2014 sebesar 8% penyakit yang ditimbulkan akibat kerja adalah stres. Di Indonesia, stress kerja menjadi suatu masalah serius yang dibuktikan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh kementerian kesehatan dengan angka gangguan mental emosional sebesar 9,8. Sebesar 35% stres

diakibatkan oleh kerja yang berakibat fatal dan diperkirakan hari kerja yang hilang sebesar 43% (Azhar & Iriani, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Labour Force Survey pada tahun 2014 menemukan adanya 440.000 kasus stress akibat kerja di Inggris dengan angka kejadian sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja yang mengalami stress akibat kerja. Stres akibat kerja juga dialami oleh para tentara yang memiliki tugas sebagai penjaga keamanan dan stabilitas negara (Kartini et al., 2018). Stres akan muncul bila tuntutan yang luar biasa dan terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas individu (Wicaksono, 2017).

Ketika masyarakat sipil bergabung menjadi bagian dari anggota militer, maka mereka kebanyakan akan mengalami perubahan yang bertentangan dengan kebiasaan mereka dalam kehidupan sipil. Masyarakat militer berbeda dari masyarakat sipil lainnya dalam banyak fenomena (Annisa, 2012). Seseorang yang sebelumnya mempunyai pola hidup serba santai dan tidak terikat maupun dituntut untuk berubah ketika memasuki dunia militer, dan dituntut fisik yang tahan banting dalam menghadapi segala kondisi dan dalam Latihan dasar kemiliteran (Wicaksono, 2017).

Pada TNI AU merupakan salah satu profesi yang memiliki tingkat kerja sangat tinggi, sehingga individu dituntut untuk selalu siap disetiap situasi, hal tersebut dapat menyebabkan tekanan dalam diri individu yang dapat mengakibatkan munculnya stres.

Stres akibat kerja juga dialami oleh para tentara yang mempunyai tugas sebagai penjaga keamanan dan stabilitas negara. Prajurit TNI Angkatan Udara yang menghadapi tuntutan kerja harus siap dalam keadaan apapun, serta harus menjaga wilayah pertahanan udara republik Indonesia yang kemungkinan bisa terjadinya bahaya yang dapat mengancam diri prajurit, sehingga hal tersebut kerap menimbulkan stres pada prajurit.

Stres merupakan suatu bentuk respon tubuh seseorang yang mempunyai beban pekerjaan secara berlebihan. Jika seseorang tersebut tidak sanggup untuk mengatasinya, maka orang tersebut akan mengalami gangguan dalam menjalankan pekerjaannya. Stres kerja pada prajurit TNI AU dipengaruhi oleh disiplin kerja dalam lingkungan TNI. Terkadang perintah atasan sering berubah, kurang jelas dan berlebihan diluar jam dinas. Kemudian terkadang juga terjadi pemaksaan kehendak dan tanpa memikirkan kepentingan bawahannya, selain itu dalam lingkungan kerja TNI mempunyai aturan bahwa perintah komandan bersifat mutlak (*prerogative*) (Kartini et al., 2018).

Prajurit dengan pangkat Sersan Dua (Serda) di TNI (Tentara Nasional Indonesia) merupakan prajurit yang telah melewati pendidikan dasar militer dan memiliki pengalaman serta keterampilan yang lebih tinggi dibandingkan dengan prajurit berpangkat tamtama. Serda biasanya telah memiliki pengalaman di lapangan dan keterampilan khusus sesuai dengan bidang tugasnya. Mereka dilatih untuk menangani berbagai situasi taktis dan strategis.

Sebagai Serda, mereka seringkali diberi tanggung jawab untuk memimpin sekelompok prajurit yang lebih rendah pangkatnya, seperti Tamtama. Kemampuan kepemimpinan ini mencakup pengambilan keputusan yang cepat, memberikan arahan yang jelas, serta bertanggung jawab terhadap kesejahteraan bawahannya. Seorang Serda dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan mental yang kuat.

Hal ini penting karena mereka seringkali ditempatkan di medan yang penuh tantangan. Serda harus mematuhi peraturan dan kode etik militer dengan sangat ketat. Disiplin dalam pelaksanaan tugas dan keteguhan dalam menjaga integritas merupakan nilai yang harus dimiliki oleh seorang Serda. Selain keterampilan fisik dan kepemimpinan, Serda juga memiliki keterampilan teknis tertentu yang dibutuhkan untuk melaksanakan tugas di unitnya, seperti penggunaan peralatan militer, taktik pertempuran, dan prosedur operasional standar.

Kosek 1 Medan adalah salah satu komando sektor di bawah komando Kodam I/Bukit Barisan, yang bertanggung jawab terhadap wilayah operasional yang mencakup daerah medan dan sekitarnya. Sebagai bagian dari struktur militer, Serda di Kosek 1 Medan terlibat dalam operasi pengamanan wilayah, termasuk keamanan, pemantauan situasi, dan pengawasan terhadap aktivitas yang mencurigakan di daerah tersebut. prajurit Serda turut serta dalam kegiatan operasional militer seperti simulasi peperangan, maupun bantuan dalam misi-misi kemanusiaan atau penanggulangan bencana. Serda bertanggung jawab untuk melatih dan membina prajurit Tamtama yang lebih junior.

Mereka memberikan arahan, memonitor kinerja, serta memastikan bahwa anak buah mereka siap menjalankan tugas dengan baik. Mereka juga berperan sebagai penghubung antara prajurit dengan atasan mereka, serta dengan unit-unit lain yang terlibat dalam operasi. Tugas utama lainnya adalah meningkatkan kesiapsiagaan pasukan di wilayah medan, baik dalam konteks ancaman militer maupun ancaman lain seperti bencana alam. Serda di Kosek 1 medan juga harus memastikan bahwa pasukan siap bergerak jika diperlukan.

Seperti halnya prajurit di unit militer lainnya, Serda di Kosek 1 Medan menghadapi berbagai tekanan yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Tugas yang meliputi kondisi fisik yang intens, serta operasi di lapangan sering kali menghasilkan kelelahan fisik yang signifikan. Beberapa misi juga menuntut mereka untuk beroperasi dalam kondisi darurat atau menjalani tugas dalam jangka waktu lama tanpa cukup waktu istirahat.

Sebagai seorang Serda, mereka memikul tanggung jawab besar, termasuk tekanan untuk memastikan bawahannya melaksanakan tugas dengan benar dan sesuai prosedur. Lingkungan militer yang penuh tuntutan, sering kali disertai dengan ancaman yang tidak terduga, dapat memicu kerusakan mental. Ketidakpastian yang muncul di lapangan, risiko yang terkait dengan operasi, serta kebutuhan untuk membuat keputusan cepat, semakin menambah beban psikologis yang harus mereka hadapi.

Seperti banyak prajurit lainnya, Serda di Kosek 1 Medan seringkali terpaksa menjalani jadwal yang tidak menentu, dengan rotasi tugas yang dapat mengganggu kehidupan pribadi mereka. Hal ini dapat berdampak pada hubungan mereka dengan keluarga dan teman-teman. Tanggung jawab untuk keamanan wilayah, prajurit sering kali menghadapi ancaman langsung dari situasi yang tidak stabil, baik dalam konteks konflik terbuka maupun ancaman terorisme serta gangguan keamanan lainnya. Dalam keadaan darurat, seperti bencana alam atau ancaman keamanan yang mendesak, Serda diharuskan untuk bertindak cepat dan efisien. Tekanan untuk menyelesaikan tugas dengan segera, terutama di bawah kondisi yang kurang ideal, dapat mempengaruhi baik kinerja maupun kesejahteraan mereka.

Prajurit berpangkat Serda di Kosek 1 Medan memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keamanan wilayah dan menjalankan berbagai tugas militer. Mereka harus memiliki keterampilan fisik dan mental yang kuat, serta kemampuan kepemimpinan untuk membimbing bawahannya. Namun, seperti prajurit pada umumnya, mereka juga menghadapi berbagai tekanan, baik fisik, mental, maupun tugas, yang membutuhkan keseimbangan antara komitmen Profesional dan kesejahteraan pribadi.

Ciri – ciri seseorang mengalami stres kerja menurut Robbins & Judge (2017), stres kerja dapat menurunkan produktivitas dan efektivitas karyawan dalam menyelesaikan tugas. Menurut hasil wawancara ke beberapa anggota mereka setuju bahwa stres kerja sangat berpengaruh

terhadap kinerja. Saat stres, mereka sulit berkonsentrasi dan hasil pekerjaan jadi tidak maksimal. Ketika beban pikiran terlalu banyak, otomatis produktivitas akan menurun. Jadi, mereka setuju bahwa stres bisa menurunkan efektivitas kerja.

Menurut Greenberg & Baron (2003), stres kerja ditandai oleh keluhan fisik seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan. Menurut hasil wawancara ke beberapa anggota mereka setuju bahwa ini termasuk ciri – ciri yang sering mereka alami disaat stres. soalnya mereka sendiri pernah mengalami sakit kepala dan susah tidur saat beban kerja meningkat. kelelahan terus-menerus dan gangguan pencernaan sering mereka alami ketika stres di tempat kerja memuncak. Keluhan fisik seperti itu memang nyata, dan sering kali menjadi sinyal awal bahwa tubuh sedang mengalami tekanan psikologis dari pekerjaan.

Menurut Luthans (2011), stres kerja sering ditunjukkan dengan munculnya perilaku mudah marah, cemas, atau depresi serta penarikan diri dari lingkungan sosial kerja. Menurut hasil wawancara ke beberapa anggota mereka sering merasa cemas dan cepat marah saat beban kerja meningkat itu membuat mereka sulit fokus dalam bekerja. Menurut mereka, perilaku seperti mudah marah dan depresi memang sering muncul saat mereka stres, terutama jika tidak ada dukungan dari rekan kerja atau atasan.

Menurut Konopaske et al (2023), individu yang stres akan mengalami penurunan motivasi dan kurangnya komitmen terhadap organisasi. Dari hasil wawancara ke beberapa anggota mereka sering

mengalami penurunan motivasi tidak lagi antusias seperti sebelumnya saat stres. kurangnya komitmen terhadap organisasi sering kali muncul ketika individu tidak mampu mengelola stresnya dengan baik.

Nakkas, Annen, dan Brand (dalam Kartini et al., 2018) menyebutkan bahwa tentara yang mempunyai coping fungsional memiliki hubungan dengan negatif atau tidak terdapat skala distres, dan tentara yang menggunakan coping disfungsional memiliki hubungan dengan positif atau terdapat distres. Mekanisme coping yang digunakan oleh prajurit berbeda-beda. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor kesehatan fisik, faktor keyakinan atau pandangan positif, faktor keterampilan, dan sebagainya. Faktor yang paling berpengaruh adalah kesehatan fisik, karena mengingat prajurit berhubungan erat dengan latihan-latihan fisik dan ketika kesehatannya terganggu serta prajurit mendapatkan stressor maka sangat memungkinkan prajurit akan menggunakan mekanisme *coping destruktif* (Kartini et al., 2018).

Videbeck (dalam Kartini et al., 2018) menyebutkan bahwa untuk dapat menghadapi keadaan stres maka seseorang harus mampu beradaptasi dengan stressor dalam melakukan tindakan. Respon atau tindakan tersebut termasuk dalam respons fisiologis dan psikologis. Respon adaptif psikologis dari stresor tersebut disebut dengan mekanisme *coping*. Menurut Keliat (dalam Kartini et al., 2018) mekanisme *coping* merupakan cara yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang beragam.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) Teori ini menyatakan bahwa stres muncul sebagai hasil dari transaksi antara individu dan lingkungannya. Penilaian atau appraisal terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang menjadi kunci. Menurut Lazarus dan Folkman, individu mengatasi stres dengan dua mekanisme utama: Pertama *Coping Emosional*, Mengatur perasaan atau emosi terhadap stres. Kedua *Coping Problem-Solving*, menghadapi stres dengan mengubah atau menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. *Coping* dapat bersifat aktif atau pasif tergantung pada cara individu menilai situasi dan sumber daya yang dimiliki. *Coping* yang efektif berhubungan dengan hasil yang lebih positif bagi kesehatan mental dan fisik.

Revenson (dalam Kartini et al., 2018) mengatakan bahwa bentuk dari mekanisme *coping* yaitu berorientasi pada masalah yang merupakan sebuah bentuk dari mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah atau situasi yang menyebabkan stres. Mekanisme ini meliputi cara-cara yang dilakukan oleh individu secara konstruktif terhadap stres yang dialaminya, sehingga individu dapat terbebas dari masalah tersebut. Kemudian mekanisme kedua yaitu berorientasi pada emosi yang mana mekanisme ini mengikutsertakan usaha mengubah emosi, berdasarkan pengalaman yang disebabkan oleh peristiwa yang menimbulkan stress (Kartini et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang mekanisme *coping stress* pada prajurit TNI AU berpangkat Serda, karena profesi ini memiliki tuntutan disiplin tinggi yang dapat menimbulkan stres kerja signifikan. Peneliti ingin mengetahui bagaimana

mekanisme *coping stress* yang digunakan prajurit Serda, karena kemampuan *coping* sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres secara adaptif atau destruktif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Gambaran mekanisme *coping stress* pada prajurit TNI AU Kosek I Medan berpangkat Serda?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris gambaran mekanisme *coping stress* pada prajurit TNI AU Kosek I Medan yang berpangkat Serda.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan model intervensi manajemen stres di bidang PIO. Misalnya, model pelatihan *coping* yang seimbang antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, yang dapat diterapkan tidak hanya di militer tetapi juga di organisasi dengan tekanan kerja tinggi (polisi, tenaga medis darurat, pekerja industri berisiko, dll.).

b. Manfaat praktis

1. Mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana mekanisme *coping stress* prajurit TNI AU berpangkat Serda.

2. Meningkatkan kesadaran diri prajurit terhadap mekanisme *coping* yang digunakan dengan mengetahui kecenderungan strategi *coping stress* yang dominan, prajurit dapat lebih menyadari cara mereka mengelola tekanan, apakah lebih berorientasi pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) atau pengaturan emosi (*emotion-focused coping*). Kesadaran ini penting untuk membantu prajurit memilih strategi coping yang lebih tepat dan adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mekanisme *Coping Stress*

2.1.1 Pengertian Mekanisme *Coping Stress*

Mekanisme *coping* merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengelola stres dan menghadapi perubahan dalam kehidupannya. Keberhasilan *coping* sangat bergantung pada bagaimana seseorang menilai situasi stres dan sumber daya yang dimilikinya, termasuk faktor internal seperti temperamen, persepsi, dan kognisi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan norma budaya. Pembelajaran *coping* dimulai sejak munculnya stresor, sehingga individu dapat mengembangkan kesadaran akan dampak stres dan menyesuaikan diri secara adaptif (Smith & Lazarus, 1990).

Mekanisme *Coping* adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dirasakan merugikan atau melebihi kemampuan individu itu (Pragholapati & Ulfitri, 2019).

Coping adalah proses di mana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan antara keinginan (*demands*) dan sumber daya (*resources*) yang dinilai dalam suatu keadaan penuh tekanan. Koping dapat diarahkan untuk memperbaiki atau menguasai suatu masalah, atau membantu mengubah persepsi atas ketidaksesuaian, menerima bahaya, melepaskan diri, atau menghindari situasi stres (Nasir & Muhith, 2011).

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya (Maryam, 2017).

Dalam Saefudin (2020), mengartikan *coping stress* sebagai cara perubahan kognitif dan tingkah laku secara konstan sebagai respon seorang individu dalam berhadapan dengan situasi yang mengancam dengan cara merubah lingkungan untuk menyelesaikan masalah. Sedangkan Rustiana, menyatakan bahwa *coping* merupakan metode yang digunakan oleh orang individu dalam menghadapi tuntutan yang memicu timbulnya stres.

Jadi berdasarkan dari beberapa definisi menurut ahli di atas, cara menghadapi stres adalah segala usaha yang dilakukan untuk mengatasi atau mengelola stres yang dirasakan. Mengatasi stres penting untuk meminimalkan efek masalah dan bahkan untuk menyelesaikan isu yang dihadapi. Setiap individu memiliki cara masing-masing dalam mengatasi stres, dan ada berbagai jenis mekanisme *coping stress* yang bisa dilakukan.

2.1.2 jenis – jenis mekanisme *Coping stress*

Dalam Maryam (2017) Menurut Stuart dan Sundeen terdapat dua jenis mekanisme coping yang dilakukan individu yaitu coping yang berpusat pada masalah (problem focused form of coping mechanism/direct

action) dan coping yang berpusat pada emosi (emotion focused of coping/palliatif form).

Problem - focused coping adalah berfokus pada masalah mengacu pada strategi yang berupaya untuk secara langsung menghadapi akar penyebab stres. Metode ini mencakup berbagai tindakan, termasuk perencanaan strategis, manajemen waktu yang efektif, terlibat dalam dialog dengan atasan, dan secara aktif mencari solusi untuk mengurangi tuntutan beban kerja. Studi empiris menunjukkan bahwa strategi penanganan ini sangat efektif ketika individu memiliki tingkat kendali atas keadaan stres yang mereka hadapi, seperti kemampuan untuk mengatur ulang jadwal kerja mereka atau meminta bantuan dari rekan kerja (Arishanti & Kakiay, 2024).

Emotion-focused coping adalah pendekatan psikologis yang dirancang untuk mengurangi dampak emosional dari pemicu stres. Strategi ini mencakup berbagai teknik, termasuk latihan relaksasi, praktik meditasi, upaya mendapatkan dukungan sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan rekreasi, yang semuanya berfungsi untuk mengalihkan perhatian dari stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Pendekatan ini khususnya digunakan dalam konteks di mana individu memiliki kapasitas terbatas untuk memengaruhi pemicu stres, seperti selama periode ketidakstabilan ekonomi atau perubahan kebijakan organisasi (Arishanti & Kakiay, 2024).

Dalam Praghlapati & Ulfritri (2019) *emotion-focused coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres, individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosional dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tidak jarang dengan menggunakan alkohol dan obat-obatan. Cara lain yang dapat digunakan individu dalam mengatur emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi tertentu.

Dalam Praghlapati & Ulfritri (2019) *Problem-focused coping* meliputi pikiran, tindakan, dan strategi yang bertujuan menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan dan dampaknya. Setiap hari dalam kehidupan kita secara tidak langsung *problem-focused coping* telah sering kita gunakan, saat kita bernegosiasi untuk membeli sesuatu di toko, saat kita membuat jadwal pelajaran, melakukan treatment-treatment psikologis, atau belajar untuk meningkatkan keterampilan (kursus bahasa Inggris, menjahit, pelatihan komputer).

Dalam King (2017) disebutkan dua jenis *coping* yaitu *Approach Coping* dan *Avoidant Coping*.

1) *Approach Coping* (pendekatan pada inti masalah) adalah penyelesaian berfokus pada masalah, yaitu secara aktif melibatkan diri dengan masalah. Pendekatan dengan mendekatkan pada inti dari

permasalahan adalah contoh dari berpikir secara kritis dan kepedulian, artinya membiarkan diri sadar akan semua sisi dari konflik yang dihadapi.

2) *Avoidant Coping* (pendekatan yang menghindar dari masalah) adalah pendekatan dimana seseorang mengatasi masalah dengan mengupayakan untuk dapat mengabaikan atau menghindarinya.

Berdasarkan jenis – jenis mekanisme *coping stress* di atas, terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* bertujuan menyelesaikan atau mengatasi sumber stres secara langsung melalui tindakan nyata seperti perencanaan atau pencarian solusi. Strategi ini efektif bila individu memiliki kontrol atas situasi. Sementara itu, *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi yang timbul akibat stres, seperti dengan relaksasi, dukungan sosial, atau pengalihan perhatian. Dalam pandangan lain, King (2017) mengkategorikan *coping* menjadi *approach coping* (menghadapi masalah secara langsung) dan *avoidant coping* (menghindari masalah). Keseluruhan, mekanisme *coping* dipilih individu berdasarkan situasi dan tingkat kendali yang dimiliki terhadap stresor.

2.1.3 Aspek – Aspek mekanisme *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (dalam Winta & Syafitri, 2019) mengemukakan bahwa aspek-aspek *coping stress* dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu:

a. *Emotion-focused coping*

1. *Seeking social emotional support*, Usaha mencari dukungan dari pihak luar berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.
2. *Distancing*, Melepaskan diri dari masalah serta menciptakan pandangan yang positif.
3. *Escape – avoidance*, Mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.
4. *Self control*, Usaha untuk mengatur perasaan dan tindakan pada keadaan dan situasi yang menekan.
5. *Accepting responsibility*, Menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
6. *Positive reappraisal*, Usaha menciptakan pandangan positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

b. *Problem-focused coping*

1. *Seeking informational support*, Usaha individu untuk mencari bantuan informasi dari orang lain.
2. *Confrontive coping*, Usaha untuk memecahkan masalah dengan cara agresif, Tingkat kemarahandan pengambilan resiko yang cukup tinggi.

3. *Planful problem solving*, Usaha memecahkan masalah dengan cara tenang, dan hati-hati.

Carver, Scheier, dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019) juga mengemukakan bahwa *coping stress* dibagi menjadi dua aspek, yaitu:

a. Problem-focused coping

1. Keaktifan diri (*active coping*), Melakukan usaha dengan aktif dalam menghilangkan stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
2. Perencanaan (*planning*), Perencanaan merupakan bagaimana individu memikirkan tentang bagaimana mengatasi stres yang dialami.
3. Dukungan instrumental (*using instrumental support*), Mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi yang dapat menyelesaikan masalah.

b. Emotion-focused coping

1. Dukungan emosional (*using emotional support*), Mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
2. Penerimaan (*acceptance*), Menerima jika sedang dalam tekanan atau masalah, serta mencari solusi untuk mengatasinya.
3. Penolakan (*denial*), Mengabaikan masalah atau tekanan yang sedang dialami, yang dapat menimbulkan masalah baru.
4. Religiusitas (*religion*), Mengurangi tekanan dengan cara rohani atau keagamaan.

5. Menyalahkan diri sendiri (*self blame*), Menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab terjadinya masalah, serta bertanggung jawab mencari solusinya.
6. Reframing positif (*positive reframing*), Melakukan penilaian positif terhadap suatu masalah yang terjadi dibandingkan menyelesaikan masalah tersebut.
7. Mengekspresikan perasaan (*venting*), Kecenderungan untuk melepaskan emosi yang dirasakan.
8. Pengalihan diri (*self-distraction*), Melakukan aktivitas yang dapat mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang dihadapi.
9. Perilaku menyimpang (*behavioral disengagement*), Kecenderungan untuk menyerah karena mengalami tekanan dan stres.
10. Penggunaan zat (*substance*), Mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang sebagai usaha dalam menghilangkan tekanan yang dialami.
11. Lelucon (*humor*), Kecenderungan untuk membuat lelucon dari masalah yang dihadapi.

Penelitian ini menyimpulkan beberapa cara untuk mengatasi stres, termasuk *emotion focused coping*, *problem focused coping*, ketergantungan pada diri sendiri, sikap proaktif, dan optimisme. Peneliti menggunakan aspek *coping* stres dari Carver, Scheier, dan Weintraub. Fokus utama adalah *problem focused coping*, diukur melalui keaktifan diri, perencanaan, dan dukungan instrumental. *Emotion focused coping*

juga diperhatikan, dengan indikator seperti dukungan emosional, penerimaan, penolakan, religiusitas, menyalahkan diri sendiri, reframing positif, mengekspresikan perasaan, pengalihan diri, perilaku menyimpang, penggunaan zat, dan humor.

2.2 Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara

2.2.1 Pengertian TNI AU

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU) adalah salah satu komponen utama dari Tentara Nasional Indonesia (TNI) yang memiliki peran penting dalam pertahanan negara Indonesia di sektor udara. TNI AU bertugas untuk menjaga kedaulatan wilayah udara Indonesia dan mendukung operasi militer yang melibatkan kekuatan udara.

2.2.2 Sejarah dan Latar belakang berdirinya Kosek 1 Medan

Kosek 1 Medan (Komando Sektor 1 Medan) adalah salah satu komando sektor yang berada di bawah naungan Komando Operasi Angkatan Udara I (KOOPSAU I), yang bertanggung jawab atas pertahanan udara wilayah Sumatera Utara dan sekitarnya. Kosek 1 Medan didirikan untuk memperkuat sistem pertahanan udara di sektor barat Indonesia, mengingat wilayah ini memiliki posisi strategis yang rawan terhadap ancaman dari luar. Pembentukan Kosek 1 Medan juga bagian dari upaya TNI Angkatan Udara dalam menjaga kedaulatan wilayah udara nasional.

Kosek 1 Medan merupakan salah satu satuan TNI AU yang memiliki tugas utama dalam mengawasi dan menjaga ruang udara Sumatera Utara. Kosek 1 Medan juga menjadi salah satu kunci penting dalam mendukung keberhasilan operasi-operasi yang melibatkan kekuatan udara TNI AU di wilayah barat Indonesia.

2.2.3 Pengertian Serda

Serda (Sersan Dua) adalah salah satu pangkat perwira pertama di TNI Angkatan Udara, yang memiliki peran penting dalam mendukung kelancaran operasional di Kosek 1 Medan. Dalam struktur organisasi Kosek 1 Medan, Serda biasanya ditempatkan dalam berbagai satuan dan unit, baik di bagian operasional, logistik, maupun personel, tergantung pada kebutuhan dan keahlian mereka. Serda berperan sebagai pelaksana tugas yang lebih mendetail, mengawasi dan memimpin tim kecil, serta mendukung tugas atasan langsungnya.

Sebagai seorang anggota berpangkat Serda, mereka biasanya beroperasi di bawah komando lebih tinggi, seperti Letnan atau Kapten, dan menjadi bagian dari tim operasional yang lebih besar. Meskipun bukan perwira, Serda tetap memainkan peran yang sangat penting dalam menjalankan perintah dan melaksanakan misi sesuai dengan tugas yang diberikan.

Serda memiliki kedudukan yang cukup strategis di struktur organisasi, meskipun berada di pangkat yang lebih rendah, mereka menjadi ujung tombak dalam banyak kegiatan operasional dan administrasi di Kosek 1 Medan.

2.2.4 Tugas Jawab Serda di Kosek I medan

Anggota Komando Sektor 1 (KOSEK 1) TNI Angkatan Udara yang berpangkat Serda (Sersan Dua) adalah seorang prajurit dengan pangkat non-komisioner yang memiliki tugas penting dalam mendukung operasi dan pengawasan wilayah udara di sektor 1. Sebagai anggota yang berpangkat Serda, mereka memegang peran dalam tugas-tugas teknis dan operasional dalam mendukung misi Kosek 1.

Tugas dan tanggung jawab Serda di Kosek 1 Medan mencakup berbagai aspek yang mendukung kelancaran tugas pokok Kosek 1 Medan, baik dalam bidang operasional maupun administrasi. Beberapa tugas utama Serda adalah sebagai berikut:

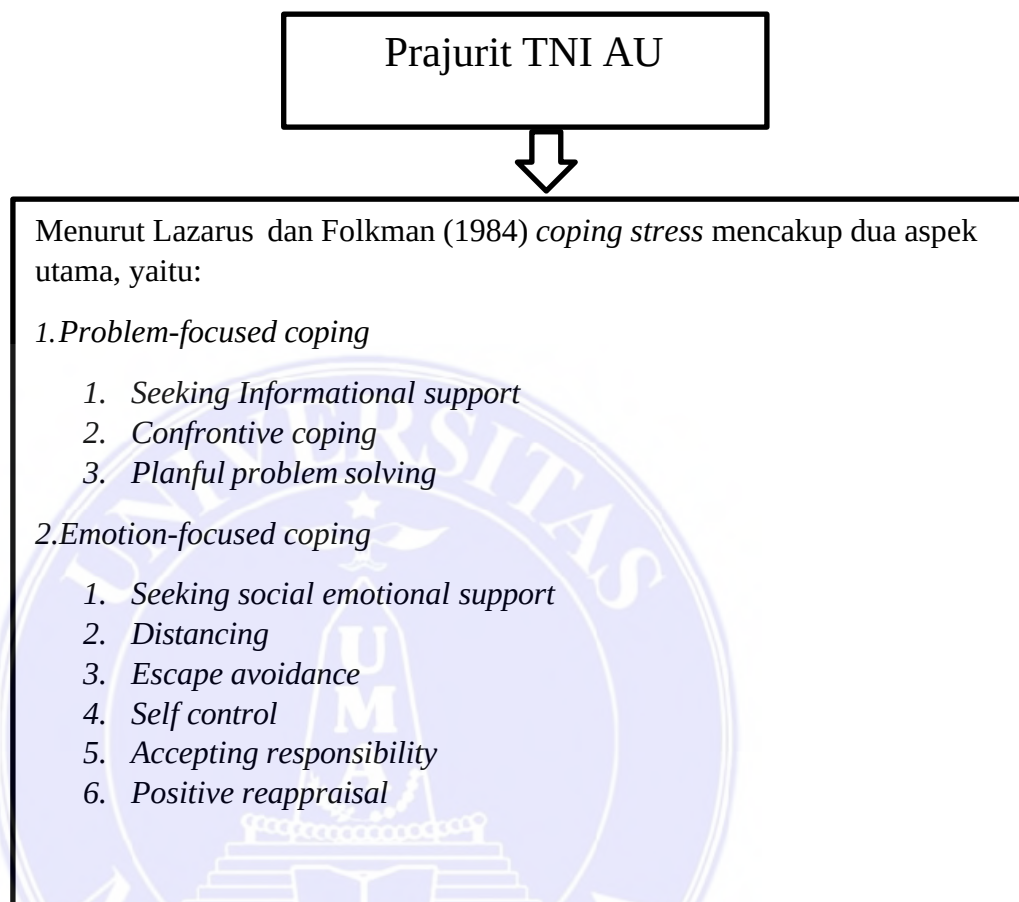
1. Serda bertugas dalam melaksanakan berbagai jenis operasi pertahanan udara, termasuk pengoperasian radar, pemantauan ruang udara.
2. Serda juga bertanggung jawab dalam melakukan pemeliharaan rutin terutama dalam bidang penerbangan dan sistem radar.
3. Sebagai bagian dari struktur administrasi, Serda membantu dalam pengelolaan personel, perencanaan, dan pencatatan kegiatan harian di Kosek 1 Medan.

4. Serda juga dilibatkan dalam program pembinaan personel lainnya, terutama dalam memberikan bimbingan kepada prajurit di bawahnya.

Serda memiliki tanggung jawab yang sangat besar dalam mendukung kelancaran kegiatan operasional sehari-hari di Kosek 1 Medan, baik dalam tugas lapangan maupun tugas administratif.



2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kosek 1 Medan, dengan subjek penelitian para prajurit yang berpangkat Serda yang bertugas di Kosek. Tempat ini dipilih sebagai lokasi karena representatifitas kondisi yang relevan dengan topik penelitian. Data dikumpulkan selama periode satu bulan, dimulai dari pelaksanaan penelitian.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Ada beberapa alat yang digunakan untuk mendukung penelitian. Beberapa alat yang digunakan ialah laptop, *Google Form*, seperangkat aplikasi komputer berupa *Microsoft Office* dan juga *SPSS 27.0 for windows*. Sedangkan bahan yang dipakai oleh peneliti ialah instrumen psikologis yang berupa instrumen psikologis *coping stress* yang berdasarkan aspek Lazarus dan Folkman (dalam Winta dan Syafitri, 2019: 17).

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Tipe Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang melibatkan pengumpulan dan analisis data berbasis angka untuk memahami hubungan antarvariabel dan menjawab pertanyaan penelitian.

Menurut Harahap et al (2024), Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik guna menjelaskan fenomena yang diamati.

3.3.2 Identifikasi Variabel

Dalam pelaksanaan penelitian, akan terdapat objek atau fokus utama yang menjadi titik perhatian, guna membatasi ruang lingkup penelitian. Variabel penelitian, yang juga disebut objek penelitian, mencakup segala hal yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari agar dapat memperoleh informasi yang relevan, yang kemudian akan dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel, yang akan diteliti oleh peneliti adalah *coping stress*.

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Coping stress adalah cara yang digunakan seseorang untuk menghadapi tekanan dalam situasi sulit. *Coping* berorientasi masalah melibatkan tindakan untuk mengubah situasi penyebab stres, seperti mencari solusi dan merencanakan langkah konkret. Sedangkan *coping* berorientasi emosi berfokus pada mengelola efek emosional tanpa mengubah penyebab stres, termasuk mencari dukungan sosial dan menerapkan teknik relaksasi. Semakin tinggi tingkat emosi yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula penggunaan *emotion-focused coping* untuk mengelola perasaan dan dampak emosional akibat stres.

Sebaliknya, semakin rendah tingkat emosi yang dirasakan, individu cenderung lebih sering menggunakan *problem-focused coping* untuk mengatasi atau mengubah situasi yang menjadi sumber stres.

3.3.4 Teknik pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam penelitian kuantitatif, karena kualitas data yang diperoleh sangat bergantung pada metode yang digunakan. Beberapa metode yang sering digunakan dalam penelitian kuantitatif meliputi angket atau skala. Pemilihan metode yang tepat akan sangat menentukan keberhasilan penelitian, karena kesalahan dalam pengumpulan data dapat mengarah pada hasil yang tidak valid dan mengurangi kredibilitas penelitian (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan skala sebagai instrumen pengumpulan data. Skala merupakan serangkaian pertanyaan yang disusun berdasarkan indikator dari variabel penelitian untuk mengukur persepsi, sikap, atau perilaku. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan skala ini disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Kriteria penilaian untuk pernyataan *favourable* berdasarkan skala Likert ini adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

3.3.5 Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas konstruk digunakan untuk mengukur sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat ukur yang valid akan memberikan hasil yang dapat dipercaya dan mencerminkan konsep yang diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach's* yang diolah melalui SPSS 27.0 for Windows. Teori dasar keputusan uji validitas yang digunakan merujuk pada Azwar (2019), yaitu dengan menggunakan batasan koefisien korelasi $> 0,3$. Aitem yang memiliki daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,3 dianggap memadai dan memenuhi syarat untuk digunakan dalam analisis selanjutnya (Azwar, 2019).

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi hasil pengukuran apabila dilakukan pengukuran lebih dari sekali terhadap gejala yang sama menggunakan alat ukur yang sama. Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* (α) melalui SPSS 27.0 for Windows.

Menurut Azwar (2019), koefisien reliabilitas (r) memiliki rentangan angka antara 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi pula tingkat reliabilitas pengukuran yang dilakukan, yang menandakan bahwa alat ukur tersebut konsisten dalam mengukur variabel yang dimaksud.

3.3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis mekanisme *coping stress* yang digunakan oleh prajurit TNI AU berpangkat Serda di Kosek I medan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Deskriptif Kuantitatif, Analisis deskriptif kuantitatif akan digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis data yang diperoleh dari pengukuran variabel *coping stress* menggunakan skala atau angket.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Dalam penelitian kuantitatif, dilakukan penelitian terhadap sampel yang akan digeneralisasikan ke populasi dengan menggunakan teknik inferensial atau kesimpulan dari sampel yang telah ditentukan. Populasi, menurut Sugiyono (2018), adalah wilayah generalisasi yang mencakup objek atau sampel yang memiliki seluruh karakteristik yang ingin diteliti oleh peneliti. Sementara itu, sampel adalah bagian dari populasi yang diambil karena keterbatasan yang tidak memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian terhadap seluruh populasi.

Oleh karena itu, hasil penelitian yang diperoleh dari sampel tersebut akan digeneralisasikan pada populasi. Dengan demikian, sampel yang diambil harus dapat menjadi representatif (mewakili) populasi yang ada. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Prajurit Kosek I yang berjumlah 32 anggota Serda.

3.4.2 Sampel

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Total Sampling yang menurut Sugiyono (2018), teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel, dimana dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh prajurit Kosek I yang berpangkat Serda berjumlah 32 anggota.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Persiapan Administrasi

Penelitian ini dilaksanakan pada Prajurit berpangkat Serda Kosek I medan, Dalam pelaksanaannya, peneliti menyiapkan surat izin permohonan penelitian yang dikirimkan kepada dekan Fakultas Psikologi dan surat balasan fakultas akan diberikan kepada Komandan Kosek I medan.

1.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Setelah menyelesaikan persiapan administrasi dan sampel penelitian telah diketahui, selanjutnya melakukan persiapan alat ukur penelitian yang akan digunakan dalam melaksanakan penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *coping stress*.

tabel 3. 1 Blueprint coping stress

No.	Aspek	Indikator	Item		
			Favourable	Unfavourable	Total
1.	Problem – focused coping (PFC)				
	1. Seeking informational support	Usaha individu untuk mencari bantuan informasi dari orang lain.	1,9,14,19	4,11,24,16	8
	2. Confrontive coping	Usaha untuk memecahkan masalah dengan cara agresif, Tingkat kemarahan dan pengambilan resiko yang cukup tinggi.	6,12,21,25	5,3,8,18	8
	3. Planful problem – solving	Usaha memecahkan masalah dengan cara tenang dan hati – hati.	31,17,28,39	29,26,35,20	8
2.	Emotion - Focused Coping (EFC)				
	1. Seeking social emotional support	Usaha mencari dukungan dari pihak luar berupa informasi,	2,13	33,27	4

		bantuan nyata maupun dukungan emosional.			
	2. Distancing	Melepaskan diri dari masalah serta menciptakan pandangan yang positif.	15,30	37,32	4
	3. Escape avoidance	Mengkhayal mengenai sesuatu atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.	7,23	22,36	4
	4. Self control	Usaha untuk mengatur perasaan dan Tindakan pada keadaan dan situasi yang menekan.	10,34	38,42	4
	5. Accepting responsibility	Menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.	40,43	41,47	4
	6. Positive reappraisal	Usaha menciptakan pandangan positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan melibatkan hal – hal yang bersifat religius.	44,45	46,48	4
	Total		24	24	48

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Kosek I medan dengan memberikan kuesioner berupa skala psikologi dari aspek *coping stress* yang akan diberikan kepada seluruh sampel penelitian secara *online*. Data akan dikumpulkan secara *online* melalui *Google Form* yang disusun berdasarkan aspek *coping stress*. Pengolahan data akan dilakukan menggunakan SPSS 27.0 *for Windows*, dan hasilnya akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah pemahaman. Sebelum pengumpulan data, peneliti akan memastikan bahwa seluruh partisipan mengisi formulir persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela. Data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian ini.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Prajurit TNI AU berpangkat Serda lebih dominan menggunakan *problem-focused coping* dengan rata-rata skor 64,19 (56%) dibandingkan dengan *emotion-focused coping* yang memiliki rata-rata skor 50,94 (44%). Dominasi penggunaan *problem-focused coping* ini menunjukkan bahwa para prajurit cenderung menghadapi situasi stres dengan strategi yang bersifat aktif dan konstruktif, seperti mencari solusi, menyusun rencana, dan berusaha mengendalikan sumber stres secara langsung. Sebagian prajurit tetap menggunakan strategi seperti mencari dukungan emosional atau berusaha menerima kenyataan sebagai bentuk adaptasi terhadap stres.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prajurit TNI AU Kosek Medan berpangkat Serda memiliki kecenderungan adaptif yang baik dalam menghadapi stres, khususnya melalui strategi pemecahan masalah yang sistematis dan terarah, walaupun dukungan untuk peningkatan kemampuan regulasi emosi tetap diperlukan guna menjaga keseimbangan psikologis secara menyeluruh.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa saran berikut:

1. Bagi Prajurit TNI AU, disarankan untuk terus mempertahankan dan mengembangkan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem-*

focused coping), karena pendekatan ini terbukti adaptif dan efektif dalam menghadapi berbagai tekanan tugas. Namun demikian, penting juga untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan emosi secara sehat agar keseimbangan psikologis tetap terjaga.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan untuk Penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan mewakili berbagai satuan atau wilayah. Menggunakan pendekatan kuantitatif-inferensial untuk menganalisis hubungan antara *coping stress* dengan variabel lain seperti stres kerja, kelelahan emosional, atau performa tugas. Menambahkan metode kualitatif seperti wawancara untuk menggali lebih dalam strategi coping yang digunakan prajurit secara nyata di lapangan.
3. Bagi instansi Selain menekankan disiplin dan penyelesaian masalah, instansi juga perlu menciptakan budaya organisasi yang memberi ruang bagi prajurit untuk mengekspresikan emosi, berdiskusi, dan memperoleh dukungan sosial dari rekan maupun atasan. Hal ini akan memperkuat rasa kebersamaan sekaligus menjaga kesehatan mental anggota.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Anggayani, L., & Hartawan, I. G. M. D. (2019). The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(2), 74–81.
- Annisa, F. (2012). *Coping Stress Karbol Dalam Menempuh Pendidikan Militer Di Akademi Angkatan Udara*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Arishanti, K. I., & Kakiay, A. N. (2024). Strategi Coping dalam Menghadapi Stres pada Pekerja Kantor. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 2381–2386.
- Azhar, F., & Iriani, D. U. (2021). Determinan Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work From Home di Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 1–8.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Greenberg, J., & Baron, R. A. (2003). *Behavior in Organizations*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Harahap, K., Nurhayati, Arafat, & Hatchi, I. (2024). *Metode Penelitian*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia.
- Kartini, R., Zakiah, & Narulita, S. (2018). Hubungan Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Stres Prajurit TNI Angkatan Darat. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 23–34.
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif (Buku 2)* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Konopaske, R., Ivancevich, J., & Matteson, M. (2023). *Organizational Behavior and Management* (12th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior* (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang

- Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115–126.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior* (17th ed.). Jakarta : Salemba Empat.
- Saefudin, W. (2020). *Psikologi Pemasyarakatan*. Jakarta : Prenadamedia.
- Sartika, I. (2023). Stres kerja pada karyawan. In *Kajian teori stres kerja* (pp. 15–22). Tangerang: Universitas Pembangunan Jaya.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. In *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 609–637). The Guilford Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of The Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Wicaksono, D. A. (2017). Pengaruh Kedisiplinan Dalam Pendidikan Militer TNI AU Terhadap Tingkat Stress. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 41(2), 174–186.
- Winta, M. V. I., & Syafitri, A. K. (2019). Coping Stress Pada Ibu Yang Mengalami Kematian Anak. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3(1), 14–33.

LAMPIRAN



LAMPIRAN. 1

ALAT UKUR PENELITIAN

I. Identitas

Nama :

Pangkat :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Jawablah berdasarkan pengalaman atau pendapat Anda saat ini.
2. Pilih satu jawaban yang paling sesuai dengan tingkat kesesuaian pernyataan di bawah ini:
 - SS = Sangat Sesuai
 - S = Sesuai
 - TS = Tidak Sesuai
 - STS = Sangat Tidak Sesuai
3. Berikan tanda centang [✓] pada satu kotak jawaban untuk setiap pernyataan. Silakan perbaiki jika ingin merubah jawaban Anda.
4. Pastikan hanya satu jawaban per pernyataan, untuk menjaga konsistensi data.
5. Isi kuesioner ini secara jujur dan obyektif, karena semua jawaban akan digunakan untuk keperluan penelitian dan dijamin kerahasiaannya

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mencari saran dari senior saat menghadapi masalah.				
2.	Saya membiarkan masalah menumpuk tanpa Solusi.				
3.	Saya menghadapi masalah secara langsung tanpa menghindar				
4.	Saya berusaha menahan emosi agar tidak meledak.				
5.	saya mengabaikan informasi baru karena merasa sudah tahu.				
6.	Saya berani mengutarakan ketidaksetujuan atas kebijakan yang kurang tepat.				
7.	Saya merasa lega setelah berbicara dengan seseorang yang saya percaya.				
8.	Saya mencari informasi tambahan di buku				

	tugas.				
9.	Saya mencoba bersikap netral terhadap situasi yang membuat stres.				
10.	Saya tidak akan mencari informasi tambahan walau dibutuhkan.				
11.	Saya meninjau kembali langkah yang sudah saya ambil.				
12.	Saya menyalahkan rekan kerja saat merasa tertekan.				
13.	Saya mencari bimbingan teknis dari personel berpengalaman.				
14.	Saya tidak mengantisipasi masalah yang mungkin muncul.				
15.	Saya menantang situasi sulit dengan keberanian.				
16.	Saya tidur berlebihan untuk melupakan masalah.				
17.	Saya menggunakan waktu senggang untuk menjernihkan pikiran.				
18.	Saya merasa bertanya pada orang lain menunjukkan kelemahan.				
19.	Saya mencoba menyelesaikan konflik dengan pendekatan tegas namun sopan.				
20.	Saya mengabaikan analisis risiko saat bertugas.				
21.	Saya mempertimbangkan beberapa alternatif solusi.				
22.	Saya menyusun rencana terstruktur dalam menghadapi masalah.				
23.	Saya membesar-besarkan masalah kecil dalam pikiran saya.				
24.	Saya merasa percuma membagikan perasaan kepada orang lain.				
25.	Saya hanya mengandalkan nasib tanpa strategi.				

26.	Saya berharap masalah akan hilang dengan sendirinya.				
27.	Saya tidak bisa melepaskan diri dari masalah yang mengganggu pikiran.				
28.	Saya menyesuaikan strategi jika strategi awal tidak efektif.				
29.	Saya berusaha memperbaiki kesalahan yang saya buat.				
30.	Saya menganggap tantangan sebagai peluang untuk tumbuh.				
31.	Saya mengambil pelajaran berharga dari pengalaman buruk.				
32.	Saya merasa tidak ada sisi positif dari situasi sulit.				
33.	Saya lebih memilih menghindari masalah daripada mencoba menyelesaikannya.				
34.	Saya tidak percaya bahwa situasi sulit bisa membuat saya lebih kuat.				



LAMPIRAN. 2
DATA MENTAH

DATA MENTAH PENELITIAN

Coping stress																																															
No	Problem Focused Coping																				Emotion Focused Coping																										
	1	5	6	11	12	14	16	17	18	19	20	21	24	25	26	28	31	35	39	Jlh	10	13	15	22	23	32	33	36	37	43	44	45	46	47	48	Jlh											
1	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	68	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57										
2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	3	67	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	54										
3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	64	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	49										
4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	70	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	52											
5	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	63	3	3	3	4	1	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	46											
6	3	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	49											
7	4	4	1	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	52	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	43											
8	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44											
9	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	63	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	53											
10	3	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45											
11	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60											
12	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	70	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	55											
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	71	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	57											
14	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	70	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	51											
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	74	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58											
16	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45											
17	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	65	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	51											
18	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	61	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	50											
19	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	45											
20	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	62	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	53											
21	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54											
22	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	73	3	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	54											
23	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60											
24	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	67	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	54											
25	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	71	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	58											
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60											
27	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	65	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	4	49											
28	1	4	1	4	3	3	4	3	4	3	4	1	2	3	4	3	3	4	3	57	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	2	4	47											
29	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	53	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	42											
30	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	45											
31	3	1	4	1	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	2	59	4	4	4	4	1	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	51											
32	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	53	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	39											



Reliability

Notes		
Output Created		26-JUN-2025 20:05:39
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	32
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 a8 a9 a10 a11 a12 a13 a14 a15 a16 a17 a18 a19 a20 a21 a22 a23 a24 a25 a26 a27 a28 a29 a30 a31 a32 a33 a34 a35 a36 a37 a38 a39 a40 a41 a42 a43 a44 a45 a46 a47 a48 /SCALE('Coping stress') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.00

Scale: Coping Stress

Case Processing Summary

	N	%
--	---	---

Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	48

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	3.44	.669	32
a2	2.66	1.066	32
a3	2.09	1.058	32
a4	3.06	.759	32
a5	3.63	.751	32
a6	3.28	.851	32
a7	2.88	.751	32
a8	3.16	.954	32
a9	3.44	.669	32
a10	3.41	.665	32
a11	3.28	.851	32
a12	2.94	.878	32
a13	3.31	.535	32
a14	3.31	.644	32
a15	3.38	.492	32
a16	3.44	.619	32
a17	3.34	.545	32
a18	3.78	.420	32
a19	3.47	.567	32
a20	3.41	.712	32
a21	3.16	.808	32
a22	3.56	.669	32
a23	3.19	.780	32
a24	3.56	.669	32
a25	3.31	.738	32
a26	3.38	.907	32
a27	2.97	.999	32
a28	3.28	.457	32
a29	1.47	.671	32
a30	3.09	.777	32
a31	3.31	.693	32

a32	3.69	.471	32
a33	3.03	.822	32
a34	2.97	.933	32
a35	3.59	.499	32
a36	3.34	.787	32
a37	3.22	.870	32
a38	1.56	.716	32
a39	3.19	.535	32
a40	2.53	.983	32
a41	3.38	.751	32
a42	1.63	.660	32
a43	3.56	.564	32
a44	3.38	.609	32
a45	3.53	.507	32
a46	3.28	.813	32
a47	3.59	.615	32
a48	3.47	.761	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	148.47	156.386	.399	.854
a2	149.25	159.419	.110	.862
a3	149.81	162.480	-.003	.865
a4	148.84	162.201	.038	.861
a5	148.28	155.564	.394	.854
a6	148.63	155.984	.320	.856
a7	149.03	161.128	.095	.860
a8	148.75	160.516	.086	.862
a9	148.47	158.193	.289	.856
a10	148.50	156.710	.382	.855
a11	148.63	151.855	.521	.851
a12	148.97	155.773	.318	.856
a13	148.59	158.120	.379	.855
a14	148.59	152.055	.694	.850
a15	148.53	156.644	.538	.853
a16	148.47	156.257	.444	.854
a17	148.56	153.093	.750	.850
a18	148.13	157.016	.600	.853
a19	148.44	152.577	.757	.849
a20	148.50	153.355	.547	.852
a21	148.75	154.645	.409	.854
a22	148.34	154.749	.499	.853

a23	148.72	156.080	.350	.855
a24	148.34	155.459	.456	.853
a25	148.59	157.152	.314	.856
a26	148.53	153.225	.421	.854
a27	148.94	156.706	.232	.858
a28	148.63	155.919	.647	.852
a29	150.44	173.157	-.572	.871
a30	148.81	160.415	.126	.860
a31	148.59	154.701	.483	.853
a32	148.22	156.047	.615	.853
a33	148.88	155.274	.369	.855
a34	148.94	161.351	.054	.862
a35	148.31	155.190	.649	.852
a36	148.56	151.867	.568	.851
a37	148.69	155.319	.343	.855
a38	150.34	171.910	-.475	.870
a39	148.72	155.112	.608	.852
a40	149.38	165.210	-.106	.867
a41	148.53	159.547	.179	.859
a42	150.28	171.305	-.477	.869
a43	148.34	153.588	.686	.851
a44	148.53	154.128	.596	.852
a45	148.38	154.113	.726	.851
a46	148.63	155.081	.384	.854
a47	148.31	154.544	.562	.852
a48	148.44	150.254	.679	.849

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
151.91	163.507	12.787	48



LAMPIRAN. 4

UJI NORMALITAS

NPar Tests

Notes		
Output Created		26-JUN-2025 20:21:49
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	32
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=y /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /KS_SIM CIN(99) SAMPLES(10000).	
Resources	Processor Time	00:00:00.04
	Elapsed Time	00:00:00.00
	Number of Cases Allowed ^a	786432

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Coping Stress	32	115.03	12.439	92	136

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Coping Stress
N		32
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	115.03
	Std. Deviation	12.439
Most Extreme Differences	Absolute	.122
	Positive	.094
	Negative	-.122
Test Statistic		.122
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.





LAMPIRAN. 5

UJI DESKRIPTIF UMUM

Descriptives

Notes

Output Created		27-JUN-2025 20:47:06
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	32
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax	DESCRIPTIVES VARIABLES=a1 a2 /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.	
Resources	Processor Time	00:00:00.01
	Elapsed Time	00:00:00.00

[DataSet3]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Problem Focused Coping	32	52	76	64.19	6.916
Emotion Focused Coping	32	39	60	50.94	5.708
Valid N (listwise)	32				





LAMPIRAN. 6

FREKUENSI PER ASPEK

Frequencies

Notes		
Output Created		27-JUN-2025 20:59:52
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	32
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=a1 a2 /PIECHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.34
	Elapsed Time	00:00:01.00

Frequency Table

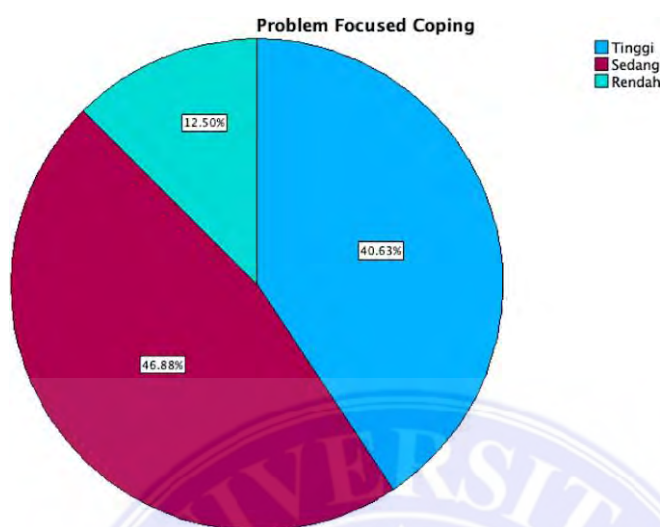
Problem Focused Coping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	13	40.6	40.6	40.6
	Sedang	15	46.9	46.9	87.5
	Rendah	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

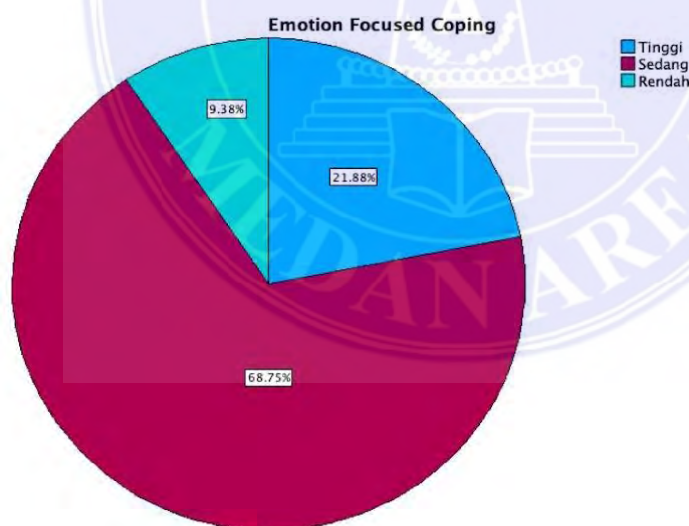
Emotion Focused Coping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	7	21.9	21.9	21.9
	Sedang	22	68.8	68.8	90.6
	Rendah	3	9.4	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Pie Chart



Untuk aspek *problem focused coping* yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 13 orang, sedang 15 orang, dan rendah 4 orang.



Untuk aspek *emotion focused coping* yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 7 orang, sedang 22 orang, dan rendah 3 orang.



LAMPIRAN. 7

SURAT IJIN PENELITIAN

 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2116/FPSI/01.10/III/2025
Lampiran : -
Hal : **Penelitian** 15 Maret 2025

Yth. Komandan
Komando Sektor 1
Marsekal Pertama TNI Toto Ginanto, S.T., M.A.P., M.Han
di -
Tempat

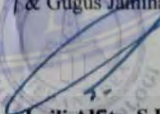
Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Komandan berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Kosek I Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Dava Anisha Keilani Nadien
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600250
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Gambaran Mekanisme Coping Stress pada Prajurit TNI AU Kosek I Medan Berpangkat Serda**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Kosek I Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Ira Kesuma Dewi S.Psi, M.Psi**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Komandan dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Instansi yang Komandan pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

