

Gambaran Resiliensi Pada Prajurit TNI Angkatan Laut

Dian Juliarti Bantam^{[1]*}, Hasan G Ismail^[2], Muhammad Adlan Abdurrahman^[3], Hendra Prasetiansyah^[4], Cici Dwi Purwanti^[5]

^{[1],[2],[3],[4],[5]} Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta

^[1] dianjb.perkuliahan@gmail.com

^[2] hasanthegreat11@gmail.com

^[3] denadlan36@gmail.com

^[4] hendraprasetiansyah@gmail.com

^[5] pcicidwi@gmail.com

KATA KUNCI:

Resiliensi, Prajurit TNI AL, Daerah Perbatasan, Berlayar di Lautan, Kesejahteraan Mental, Kinerja

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran resiliensi pada prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI AL) yang bertugas di daerah perbatasan atau berlayar di lautan. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi kondisi kesulitan atau penderitaan, serta beradaptasi secara positif dengan peristiwa-peristiwa negatif. Data dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner yang mencakup aspek-aspek resiliensi, seperti kompetensi pribadi, kepercayaan diri, penerimaan diri yang positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritualitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi prajurit TNI AL, serta memberikan dasar untuk pengembangan program-program yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional mereka.

1. PENDAHULUAN

Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI AL) yang bertugas di daerah perbatasan atau berlayar di lautan dihadapkan pada lingkungan yang penuh dengan tantangan yang unik dan kompleks. Mereka tidak hanya dihadapkan pada tugas-tugas militer yang menuntut, tetapi juga harus menghadapi kondisi alam yang tidak terduga serta tekanan psikologis yang tinggi. Prajurit TNI AL yang ditempatkan di daerah perbatasan harus memiliki kemampuan untuk menghadapi isolasi, ketidakpastian, serta potensi ancaman fisik yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan emosional mereka. Begitu juga dengan prajurit TNI AL yang berlayar di lautan, mereka juga menghadapi tantangan serupa seperti kesendirian, kondisi cuaca yang ekstrim, dan jarak dari keluarga serta teman-teman mereka. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mungkin mengancam keamanan dan kesejahteraan mereka, resiliensi menjadi kunci untuk bertahan dan berkembang.

Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap tegar secara emosional dalam menghadapi cobaan, serta menunjukkan keberanian dan kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan dalam kehidupan (Putri & Alfinuha, 2021). Menurut Connor (dalam Apriawal, 2022), resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan atau sebagai proses untuk menjaga kesehatan mental (wellness) dan terus melakukan perbaikan diri (self-repair). Lebih lanjut, Connor dan Davidson (Utami, 2020), individu yang memiliki resiliensi tidak hanya mampu mengatasi tantangan yang dihadapi, tetapi juga dapat menyesuaikan diri secara positif terhadap peristiwa-peristiwa negatif.

Masten, Best, dan Garmezy (1990) menjelaskan bahwa resiliensi memiliki tiga karakteristik utama, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak menyenangkan, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dalam menghadapi tekanan kehidupan, dan kemampuan untuk menghadapi situasi traumatis seperti bencana alam, kehilangan orang yang dicintai, atau pengalaman kecelakaan. Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi adalah proses menanggapi sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif saat menghadapi kesulitan atau trauma, terutama untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Pendapat yang hampir sama dari Grothberg (dalam Apriawal, 2022) yang mendefinisikan resiliensi sebagai proses dinamis individu dalam meningkatkan kemampuan dirinya untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat, dan mentransformasikan pengalaman-pengalaman yang dialami dalam situasi sulit menuju pencapaian adaptasi yang positif.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang resiliensi tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi juga dapat dipahami sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk beradaptasi atau sebagai proses pemulihan (*bounce back*) ketika dihadapkan pada situasi sulit. Aspek-aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (dalam Freskila dkk, 2024) terdiri dari 5 aspek yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan diri, penerimaan diri yang positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritualitas. Grothberg (2013) dalam studinya menyatakan bahwa kualitas resiliensi tiap individu bervariasi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, tahap perkembangan, dan kondisi individu saat menghadapi situasi, baik itu menyenangkan maupun tidak.

Di tengah-tengah kondisi-kondisi tertekan, kesejahteraan mental dan emosional para prajurit menjadi perhatian penting, karena dapat memengaruhi kinerja mereka serta kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, meskipun penting, resiliensi pada prajurit TNI AL yang bertugas di daerah perbatasan atau berlayar di lautan belum banyak diteliti secara mendalam. Penelitian tentang resiliensi pada prajurit TNI AL yang berdinam di daerah perbatasan atau berlayar di lautan memiliki relevansi yang besar dalam konteks kesejahteraan dan kinerja prajurit. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran resiliensi prajurit TNI AL yang berdinam di daerah perbatasan ataupun yang berlayar di lautan.

Menurut Connor & Davidson (Utami, 2020) Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi kondisi kesulitan atau penderitaan. Connor & Davidson juga menambahkan bahwa individu yang resilien tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negatif.

2. METODE PENELITIAN

Pada setiap kegiatan penelitian tentu memusatkan perhatiannya pada beberapa fenomena atau gejala utama dan pada beberapa fenomena lain yang relevan. Dalam penelitian sosial dan psikologis, umumnya fenomena termaksud merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun kualitatif. Konsep inilah yang disebut variabel (Azwar, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sugiyono (2019) yang merumuskan variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Identifikasi variabel penelitian adalah salah satu bagian dari langkah yang akan dilakukan oleh seorang peneliti untuk menentukan sebuah variabel- variabel yang akan diteliti. Variabel penelitian merupakan sebuah simbol, sifat atau karakter dari sebuah objek, individu yang memiliki banyak perbedaan tertentu antara satu dengan yang lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti supaya dipelajari serta dicari informasinya kemudian diambil kesimpulannya (Ridha, 2017). Identifikasi variabel dapat membantu peneliti untuk menentukan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang akan digunakan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu resiliensi.

3. PEMBAHASAN

Pada aspek yang pertama, kompetensi diri adalah suatu kemampuan dalam diri individu untuk melaksanakan atau melakukan suatu pekerjaan atau tugas yang dilandasi atas keterampilan dan pengetahuan serta didukung oleh sikap kerja yang dituntut oleh pekerjaan tersebut. Dengan demikian, kompetensi menunjukkan keterampilan atau pengetahuan yang dicirikan oleh profesionalisme dalam suatu bidang tertentu sebagai sesuatu yang terpenting sebagai unggulan bidang tersebut (Masturina, 2018).

Letda B mengatakan “mengelola stress dengan fokus pekerjaan, untuk segera mengatasi masalah supaya mengurangi stress, dan segera mengerjakan pekerjaan sesuai SOP dari atasan walaupun hasilnya kurang memuaskan yang terpenting sudah mengerjakan tugasnya dengan sebaik mungkin”.

Apabila anggota yang dihadapi dapat mengatasi masalah secara memadai tidak akan timbul stres. Bila terjadi ketidakmampuan, baru akan timbul stres. Tidak selamanya anggota yang punya kemampuan mengatasi berhasil dengan pengatasan stresor. Sesudah stresor dapat diatasi anggota akan cenderung kembali kepada keseimbangan semula (Musradinur, 2016).

Pada aspek yang kedua, percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri dan perilaku akan merefleksikan tanpa disadari (Masturina, 2018). Letda B mengatakan “membangun kepercayaan diri dengan saling menguatkan dengan anggota / rekannya selama dikapal, dan menikmati apapun yang menjadi tugasnya selama di kapal”. Sesuai dengan jawaban Letda B kepercayaan diri dalam suatu organisasi atau perusahaan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Individu yang percaya diri akan bertindak dengan mandiri, membuat pilihan dan mengambil keputusan nya dengan berani, memiliki tanggung jawab dimana individu akan mampu bertindak dengan penuh rasa yakin dan memiliki dorongan yang positif sehingga merasa bangga atas prestasi yang diraih nya, yakin dan berani menghadapi tantangan baru dengan penuh antusias dan mau berkembang dengan melibatkan diri nya dengan lingkungan yang lebih luas lagi (Fitria, 2021).

Pada aspek yang ketiga, penerimaan diri adalah sebuah sikap untuk menilai diri sendiri dan kondisinya secara objektif, menerima segala hal yang ada pada dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Sedangkan, menurut Hurlock mendefinisikan penerimaan diri merupakan sebuah derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan terkait karakteristik personalnya, merasa mampu dan bersedia hidup dengan karakteristiknya. Penerimaan diri adalah wujud keberhasilan menerima kelebihan dan kekurangan diri secara apa adanya (Febriyani, 2022).

Letda B mengatakan “mempertahankan semangat selama dikapal dengan mungkin bernyanyi dan saling menguatkan satu sama lain dan untuk tekanan pasti ada tetapi jika selalu dipikirkan tekanan itu akan menjadi stress”. Dari jawaban Letda B motivasi menjadi hal yang penting bagi anggota, anggota yang termotivasi akan merasa lebih bahagia, sehat dan tidak tertekan saat mengerjakan tuugasnya. Kurangnya motivasi anggota dapat berdampak serius bagi tingkat kinerja dan keterlibatan anggota. Semangat kerja anggota yang rendah dapat merugikan pencapaian tujuan dan profitabilitas (Makkuradde, 2021).

Pada aspek yang keempat, kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang di maksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola prilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yng berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku (Marsela, 2019).

Letda B mengatakan “mengatasi konflik dan menjaga hubungan baik dengan rekan sejawat dengan jika anggota memiliki masalah akan dicari atau diskusi dengan pihak yang bersangkutan ditempat dan waktu yang berbeda dengan cara mencari tahu akar permasalahan yang terjadi dan memberi masukan agar masalah tidak berlarut”. Penanganan konflik tidak akan terlepas dari peran

atasannya, konflik yang dikelola dan dikendalikan dengan baik dapat berujung pada keuntungan organisasi sebagai suatu kesatuan. Sebaliknya, konflik yang tidak ditangani dengan baik serta mengalami eskalasi secara terbuka dapat merugikan kepentingan organisasi. Oleh sebab itu, atasan atau pimpinan dalam organisasi harus mampu mengelola konflik yang terdapat dalam organisasi dengan baik agar tujuan organisasi dapat tercapai tanpa hambatan yang menciptakan terjadinya konflik (Nasrudin, 2021).

Pada aspek yang kelima, spiritualitas adalah usaha yang penuh disiplin untuk membuat diri dan lingkungan kita bersekutu dengan Allah dan menjelmakan (menagungkan, mewujudkan nyatakan, mematerialkan) roh Allah di dalam dunia. Spiritualitas dalam pekerjaan didefinisikan sebagai kerangka kerja dari nilai-nilai budaya organisasi yang mendorong pengalaman transendental para karyawan melalui proses bekerja, memfasilitasi perasaan terhubung mereka dengan orang lain sekaligus memberikan perasaan lengkap dan bahagia-bahagia (Messakh, 2018).

Letda B mengatakan “jika berada dimedan tugas jiwa spritualitas anggota akan meningkat karena takut akan meninggal saat bertugas atau karena berada di daerah rawan”. Spiritualitas di tempat kerja berpengaruh signifikan terhadap daerah rawan pada anggota, Hal ini dapat dilihat dari bagaimana para anggota mengekspresikan keinginan diri untuk mencari makna dan tujuan dalam hidup yang terlihat dari bagaimana mereka memaknai penugasaan didaerah rawan, yang didasarkan pada serangkaian nilai-nilai agama yang dipegang (Nurgazali, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota TNI AL memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dalam menghadapi tekanan dan tantangan di medan tugas. Mereka memiliki kemampuan untuk mengelola stress, membangun kepercayaan diri, menerima diri mereka sendiri, mengendalikan diri, dan merasakan pengaruh spiritual dalam menjalankan tugas-tugas mereka dengan baik. Hal ini sangat penting dalam konteks tugastugas yang melibatkan risiko dan tekanan yang tinggi seperti yang mereka hadapi

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa anggota TNI AL menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi dalam menghadapi tekanan dan tantangan di medan tugas. Aspek-aspek penting dari resiliensi, seperti kompetensi pribadi, percaya diri, penerimaan positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritual, terlihat dalam perilaku dan sikap interviewee. Pertama, dalam aspek kompetensi pribadi, interviewee telah menunjukkan kemampuan untuk mengelola stress dan fokus pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Mereka juga mampu memprioritaskan tugas dengan baik, menunjukkan keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk menjalankan tugas-tugas mereka dengan efektif. Kedua, dalam aspek percaya diri, interviewee menunjukkan kebanggaan dan keyakinan akan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Mereka membangun kepercayaan diri dengan saling mendukung sesama anggota, yang merupakan aspek penting dari resiliensi dalam menghadapi situasi yang menantang. Ketiga, dalam aspek penerimaan positif, interviewee menerima diri mereka sendiri dan kondisi di sekitar mereka. Mereka menerima segala hal, termasuk kelebihan dan kekurangan mereka, yang merupakan ciri penting dari resiliensi. Dengan menerima diri mereka sendiri secara apa adanya, mereka dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik. Keempat, dalam aspek kontrol diri, interviewee menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi dan konflik dengan baik. Mereka dapat mengendalikan diri dalam situasi-situasi yang sulit dan menjaga hubungan baik dengan rekan-rekan mereka, mencerminkan kemampuan mereka untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku dengan baik. Terakhir, dalam aspek pengaruh spiritual, interviewee menyadari risiko yang ada dan merasakan peningkatan jiwa spiritualitas saat berada di medan tugas. Hal ini menunjukkan pentingnya aspek spiritual dalam membangun ketahanan mental dan emosional dalam menghadapi situasi yang berat. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa anggota TNI AL memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dalam menjalankan tugas-

tugas mereka dengan baik di medan tugas. Kemampuan mereka dalam mengelola stress, membangun kepercayaan diri, menerima diri sendiri, mengendalikan diri, dan merasakan pengaruh spiritual membuktikan bahwa mereka siap menghadapi tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam tugas mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Apriawal, J. (2022). Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*,1(1), 27–38.
- [2] Buzzanell, P. M. (2018). Organizing resilience as adaptive-transformational tensions. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 14–18.
- [3] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale : the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- [4] Febriyani Dewi, D. K. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 139 – 153
- [5] Fitria Lailatul Alfi, R. F. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kinerja Karyawan Di Pt Inspira Televisi Indonesia. *Prosiding Manajemen*, 7(1), 48 - 52.
- [6] Freskila, B., Harahap, F. R., & Saputra, P. P. (2024). Analisis Resiliensi Pokdarwis Dalam Pengembangan Pariwisata Berkelanjutan (Studi Pada Bukit Pinteir Keluarahan Dul Kecamatan Pangkalan Baru). *Jurnal Socia Logica*, 4(1), 91– 100. <https://doi.org/10.572349/socialogica.v4i1.1791>
- [7] Grothbergh, E. H. (2013). *A Guide Promotting Resilience In Children*. Benard Vanleer Foundation
- [8] Marsela Dwi Ramadona, M. S. (2019). Kontrol diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65 - 69.
- [9] Masturina, D. (2018). Pengaruh Kompetensi Diri dan Kepercayaan Diri Terhadap Perencanaan Karir. *Psikoborneo*, 6(2), 198 - 205.
- [10] Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(2), 425-444.
- [11] Nasrudin Hasan Achmad, F. F. (2021). Manajemen Konflik Dan Cara Penanganan Konflik Dalam Organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9(1), 1 - 18.
- [12] Nurgazali, M. I. (2023). Pengaruh Spiritualitas Di Tempat Kerja Terhadap Kinerja Pada Pekerja Pt. Makassar Tene. *Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(2), 128 - 132.
- [13] Putri, K. A. P., & Alfinuha, S. (2021). Menjadi Pensiunan Optimis Dan Tangguh: Korelasi Optimisme Dan Resiliensi Pada Pensiunan TNI-AL. *Psycho Idea*, 19(1), 35-44.
- [14] Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilince Factor; 7 Essential Skill for Overcoming Life’s Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc. Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(2), 62-70
- [15] Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Sleman : Deepublish
- [16] Shofa, M. I., Redhana, I. W., & Juniartina, P. P. (2020). Analisis Kebutuhan Pengembangan Media Pembelajaran IPA Berbasis Argument Mapping. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Sains Indonesia*, 3(1), 31-40
- [17] Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV.Alfabeta
- [18] Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R7D*. Bandung: CV Alfabeta

- [19] Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Cv.Afabeta
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan metaanalisis. Buletin Psikologi, 25(1), 54-65.
- [20] Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. Nathiqiyah, 3(1), 1-21