

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Permasalahan

Brown dan Lent (2005) mengatakan, masa remaja merupakan masa pengambilan sebuah keputusan. Terutama dalam pengambilan keputusan mengenai karir untuk kedepannya yang sesuai dan cocok untuk dirinya, tidak heran di masa kini remaja merasakan kebimbangan dalam menentukan pilihan karir yang cocok untuk dirinya. Sedangkan Crow dan Crow (2005) menjelaskan bahwa minat seseorang mengacu pada motivasi yang mendorongnya, sehingga hal ini menjadikan seseorang mempunyai daya tarik dan semangat dalam mengejar minatnya.

Indonesia memiliki berbagai macam jenis pekerjaan dan lapangan pekerjaan cukup banyak yang tersedia. Pilihan untuk menjadi seorang abdi negara pun menjadi salah satu daya tarik tersendiri salah satunya yakni Tentara Nasional Indonesia (TNI), TNI sendiri dibagi menjadi tiga yakni TNI Angkatan Darat (AD), TNI Angkatan Udara (AU) dan TNI Angkatan Laut (AL) (Sari dan Ratnaningsi 2016). Setiap tahun TNI membuka pendaftaran peluang bagi remaja untuk bergabung menjadi seorang anggota TNI, untuk bergabung menjadi seorang TNI cukup sulit, perlu menjalankan beberapa seleksi. Dilansir dari Jurnalmetropol.com Katim Rute I Letkol Laut (S) Umar Santoso mengatakan bahwa seleksi ini diharapkan dapat merekrut calon prajurit Bintara dan Tamtama terbaik yang berkualitas, memenuhi syarat serta dapat bersaing nantinya di seleksi tingkat pusat. Penyeleksian ini sangatlah penting agar TNI bisa mendapatkan Sumber Daya Manusia terbaik untuk menjalankan tugas dan amanat untuk negara.

Pada tahun 2020 dilansir dari Sindonews.com salah satu tempat pendaftaran TNI yang berada di Ponorogo dilakukan penyeleksian sebanyak 1.976 orang yang mendaftar calon Tamtama TNI

AD gelombang I TA (tahun) 2020 Subpanpus Kodam IV/Diponorogo hanya 472 peserta yang masuk ketahap penyeleksian selanjutnya, kemudian dilakukan lagi penyeleksian yang ketat dari 472 peserta hanya 286 peserta dinyatakan lolos pada gelombang pertama ini. Tidak hanya itu dikutip juga dari antara menjelaskan rute I Wilayah Jakarta, Bandung, Kotabumi dan Lampung mengikuti seleksi Tes Samapta. Terdapat 410 calon bintara dan 40 calon tamtama, khusus calon bintara terdiri dari 329 pria dan 81 wanita, mereka bersaing menjadi yang terbaik dalam pelaksanaan Tes Samapta yang digelar di lapangan Trisila Mabesal, Cilangkap Jakarta Timur, Jumat (23/10). Jumlah pendaftar sebanyak 2.044 orang calon bintara pria dan 560 calon bintara wanita serta tamtama sebanyak 375 orang. Setelah melaksanakan berbagai tes seleksi hanya 450 calon prajurit TNI AL yang lolos pada gelombang II tahun 2020.

Berdasarkan data di atas dapat disampaikan bahwa banyaknya calon TNI yang gagal untuk bergabung menjadi seorang prajurit TNI. Kegagalan ini tentu saja menumbuhkan rasa kecewa dan putus asa. Hal ini juga akan memicu tumbuhnya konflik emosi baru yang ada pada diri individu (Syamsu 2014). Pada studi longitudinal membuktikan bahwa kegagalan akademik yang terjadi pada remaja meningkatkan resiko depresi klinis dimasa dewasanya (Johnson, et al., 2016). Tidak hanya itu individu yang mengalami depresi, kegagalan yang dirasakannya telah berkaitan dengan percobaan bunuh diri (Johnson et al., 2016). Hal ini juga terjadi pada calon siswa yang gagal masuk TNI sebagaimana kasus yang dipaparkan oleh Garjito (2021) bahwa seorang pemuda menangis histeris tidak sanggup pulang menemui orang tuanya. Pemuda tersebut gagal tes masuk TNI AD. Di lansir dari detiksumut menunjukkan sebuah video seorang pria yang memanjat tower setinggi 50 meter di kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Pria tersebut diduga memiliki gangguan psikologis akibat gagal seleksi TNI sehingga pemuda tersebut nekat memanjat tower setinggi 50 meter. Erie Prasetyo (2016) menjelaskan bahwa seorang pemuda frustrasi akibat gagal masuk TNI, pria tersebut nekat mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri. Pria berinisial DSS mengakhiri hidupnya dikamar kos adiknya. DSS mengakhiri hidupnya

dengan cara menggantung leher menggunakan tali berwarna orange di ikat pada kayu atap dalam kamar mandi. Kanit Reskrim Polsek Medan Timur Iptu Hainul Yaqin memparkan bahwa awalnya peristiwa tersebut diketahui oleh pacarnya yang mencurigai DSS terlalu lama di dalam kamar mandi, setelah di cek ternyata DSS telah mengakhiri hidupnya dengan menggantung diri.

Kegagalan dapat menimbulkan pengaruh yang negatif bagi individu yang merasakannya, dalam satu keadaan individu akan kesulitan untuk mengendalikan dirinya (Kernis et al., 1989). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (J.K (1993) dalam jurnal Genetic, social, and general psychology monographs) bahwa hubungan antara pengaruh negatif dan positif yang disebabkan oleh pemikiran dan pengalaman sehari-hari individu serta kesehatan psikologisnya, masalah psikologis dan kesehatan fisik. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemikiran negatif yang dirasakan individu ialah terkait dengan tingkat *stress* yang lebih tinggi, depresi, kondisi psikologis yang buruk, harga diri yang rendah dan kesehatan fisik retrospektif yang dilaporkan oleh individu sendiri. Berdasarkan hal tersebut maka kegagalan dapat menyebabkan *stress*.

Sundberg dkk (2007) menjelaskan bahwa *stress* merupakan tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan beberapa hal yaitu, individu akan merasakan ketegangan, gemeteran pada bagian tertentu, merasakan kecemasan dan kekurangan energi. Rasmun (2004) menjelaskan bahwa akumulasi stres terjadi akibat tidak adanya keseimbangan, ketidak mampuan individu dalam mengendalikan *stress* tersebut. Menurut Santrock (2003) *stress* adalah respons individu terhadap situasi di mana *stressor* yang mengancam dan membatasi kemampuan untuk mengatasinya disebut *stressor* individu. Tidak hanya itu Lovibond & Lovibond (1995) mendefinisikan juga bahwa stres sebagai respon emosional yang muncul dari hasil peristiwa dalam kehidupan individu. Individu yang menderita *stress* akan menjadi lebih mudah marah,

mereka akan mengalami gejala dan perasaan emosional Emosi negatif seperti kecemasan, insomnia, dan gugup saat mengalami *stress*. Ketika individu menghadapi masalah yang Mengganggunya, akan membuatnya gugup dan sulit untuk menenangkan diri. Lovibond & Lovibond (1995) juga menjelaskan ada beberapa gejala *stress* yang terdiri dari kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over reactive*). *Stress* sendiri bervariasi ringan, berat dan sangat berat. *Stress* yang berlebihan, jika tidak ditangani sejak dini akan membahayakan kesehatan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 november 2021 terhadap 5 calon siswa TNI yang pernah gagal, Saat responden menerima pengumuman dan mendapat hasil dinyatakan tidak lolos hal itu menimbulkan rasa gugup, marah dan gelisah. Saat melakukan wawancara 2 respondet mengalami rasa mudah marah dan 3 respondet merasakan kesulitan untuk bersabar dan tidak ingin bertemu dengan orang disekitarnya, responden menganggap bahwa dirinya telah gagal untuk membahagiakan orang tuanya, sedih bahkan tidak ingin bertemu dengan orang lain. Salah satu responden bahkan menghukum dirinya dengan tidak makan, marah terhadap dirinya sendiri dan menangis selama berhari-hari, responden sudah merasa putus asa dengan hidupnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti gejala yang dirasakan oleh respondent sesuai dengan gejala *stress* seperti yang dikemukakan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Berdasarkan pemaparan dari responden dapat disimpulkan bahwa responden telah mengalami *stress* ditunjukkan dengan gejala mudah marah, putus asa, dan merasa takut.

Smet (1994) memaparkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *stress* yaitu, kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial kognisi, hubungan dengan lingkungan dan strategi *coping*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sirois dkk (2015) perempuan yang menderita

penyakit kronis, ditemukan coping yang adaptif pada subjek yang menggunakan *self compassion* sehingga tingkat *stress* yang dialaminya lebih sedikit melalui jenis coping yang digunakan. *Self compassion* dapat mempengaruhi tingkat *stress* dengan sikap yang menyayangi, perhatian, dan baik hati terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan. *Self compassion* cara seseorang dapat menerima dirinya sendiri dan bangkit dari sebuah kegagalan, menganggap bahwa apa yang terjadi padanya bukan hanya dirasakan olehnya tapi orang lain juga pernah merasakannya.

Sesuai dengan prinsip dasar *self compassion* sendiri memiliki arti yang berasal dari kata *compassion* rasa belas kasih, rasa kasih sayang yang dirasakan seseorang apabila melihat orang lain menderita. *Self compassion* didefinisikan sebagai pandangan diri yang positif melibatkan seseorang dengan kebaikan dan penerimaan di saat-saat kegagalan dan kesulitan (Neff, 2003). Individu yang merasakan kondisi terpuruk saat merasakan sebuah kegagalan menjadikan hal ini bersifat pribadi menganggap bahwa hal tersebut hanya dirasakan olehnya tidak dirasakan oleh orang lain. Pada kenyataannya setiap orang juga merasakan penderitaan dan masalah dalam hidupnya, ketika individu menyadari hal tersebut kondisi ini dapat membuat individu tidak merasa sendirian lagi dan akan meningkatkan coping adaptif (Neff, 2003a). Neff (2003) menyatakan bahwa *self compassion* merupakan salah satu bentuk penataan emosi yang dapat menghindarkan seseorang terkenanya *stress* dan depresi dengan tiga aspek yang menyangkut didalamnya yaitu, *mindfulness*, *Self Kindness* dan *common humanity*.

Didukung dengan penelitian sebelumnya yang telah ditemukan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menurunkan tingkatan *stress* yang lebih rendah (dalam Fuschia dkk, 2015). Germer (dalam Neff & Germer, 2013) menjelaskan bahwa *self compassion* sebagai Suatu bentuk penerimaan diri biasanya mengacu pada suatu kondisi atau peristiwa yang dialami oleh seseorang, menerima secara emosional dan kognitif. Dengan

menggunakan prinsip dari *self compassion* siswa TNI yang gagal dapat melindungi diri atau menghindari dampak buruk *stress* dengan menerima keadaan yang membuat *stress*. Berdasarkan faktor yang dikemukakan oleh smet (1994) diatas peneliti memilih *self compassion* yang terkandung di dalam stretegi coping sebagai bentuk penataan emosi. Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan stres pada siswa TNI yang pernah gagal”?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan perumusan masalah di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *stress* pada siswa TNI yang pernah gagal seleksi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu karya ilmiah yang dapat bermanfaat dan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian lain yang berkaitan dengan penulisan ilmiah, dan secara khusus berkaitan dengan *self compassion* dapat mempengaruhi *stress* pada Calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk peneliti selanjutnya, khususnya mengenai hubungan antara *stress* dengan *self compassion* pada calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi dan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.