



Pendekatan Strategis untuk Memperkuat Kesehatan Mental Taruna X dalam Meningkatkan Prestasi Akademik dan Non Akademik di MPA Tingkat I

Dennis Adriano Imanuel Ginting¹, Intan Kartika Danti Puspita²,
Ni Kadek Dwi Artha Yanthi^{3*}, Rivaldo Tumangken⁴, Willy Immanuel Simanungkalit⁵,
Achmad Robbi Fathoni⁶

Politeknik Pengayoman Indonesia, Jalan Satria-Sudirman, Tanah Tinggi, Tangerang,
Banten, Indonesia 15119.

Email Korespondensi: atikyanthii@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental Taruna X serta implikasinya terhadap prestasi akademik dan non-akademik di lingkungan pendidikan semi-militer. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali secara mendalam dinamika psikologis taruna melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen institusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan fisik, tuntutan akademik yang tinggi, dan struktur disiplin yang ketat menjadi sumber utama stres, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar. Namun demikian, ketahanan pribadi, kemampuan regulasi emosi, serta self-efficacy terbukti berperan sebagai faktor pelindung yang membantu taruna beradaptasi dan mempertahankan performa optimal. Dukungan sosial antar-taruna turut memperkuat kesejahteraan mental, sementara dukungan institusional yang masih bersifat reaktif menunjukkan adanya kebutuhan akan sistem pendampingan yang lebih preventif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan kesehatan mental taruna membutuhkan strategi yang terstruktur melalui program manajemen stres, konseling proaktif, dan intervensi berbasis ketahanan mental untuk meningkatkan prestasi akademik, kesiapan fisik, dan kualitas karakter taruna.

Kata kunci: Pendidikan Kedinasan; Kesehatan Mental; Taruna; Prestasi Akademik.

Strategic Approaches to Strengthen the Mental Health of Cadets X in Improving Academic and Non-Academic Performance at MPA Level I

Abstract

This study aims to analyze the factors that influence the mental health of Cadets X and examine their implications for academic and non-academic performance within a semi-military educational environment. A qualitative approach was employed to explore the psychological dynamics of the cadets through in-depth interviews, observations, and institutional document analysis. The findings indicate that physical demands, high academic pressure, and strict disciplinary structures are the primary sources of stress, mental fatigue, and declining learning motivation. However, personal resilience, emotional regulation skills, and self-efficacy function as protective factors that help cadets adapt and maintain optimal performance. Peer social support also contributes to strengthening mental well-being, while the institution's reactive support system highlights the need for a more preventive mentoring structure. This study concludes that enhancing cadets' mental health requires structured strategies through stress management programs, proactive counseling, and resilience-based interventions to improve academic performance, physical readiness, and character development.

Keywords: Semi-Military Education; Mental Health; Cadets; Academic Performance.

How to Cite: Ginting, D. A. I., Puspita, I. K. D., Yanthi, N. K. D. A., Tumangken, R., Simanungkalit, W. I., & Fathoni, A. R. (2025). Pendekatan Strategis untuk Memperkuat Kesehatan Mental Taruna X dalam Meningkatkan Prestasi Akademik dan Non Akademik di MPA Tingkat I. *Empiricism Journal*, 6(4), 2201-2212. <https://doi.org/10.36312/pq86vf34>



<https://doi.org/10.36312/pq86vf34>

Copyright© 2025, Ginting et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pendidikan kedinasan di Indonesia merupakan salah satu sistem pendidikan tinggi yang memiliki ciri khas yang membedakannya dari sistem pendidikan lainnya. Sistem ini dirancang dengan tujuan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang terampil dan siap untuk bekerja di instansi pemerintah serta sektor publik. Pendidikan kedinasan tidak hanya

mengutamakan aspek akademik, tetapi juga menekankan pada pembentukan karakter, kedisiplinan, serta ketahanan fisik dan mental. Oleh karena itu, para taruna di pendidikan kedinasan dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dari segi akademik maupun non-akademik, yang membutuhkan ketangguhan dalam menjalani proses pendidikan yang ketat. Proses seleksi yang sangat ketat, kurikulum yang intensif, serta pelatihan fisik yang berorientasi pada kedisiplinan tinggi, menjadi bagian dari pola pembinaan yang dihadapi oleh setiap taruna. Pendidikan semacam ini memang mengharuskan taruna untuk tidak hanya menguasai materi akademik, tetapi juga untuk memiliki kesiapan mental dan fisik yang mumpuni dalam menghadapi tuntutan tugas dan peran yang akan mereka jalani di masa depan (Kezia, 2024; Rembangsupu et al., 2022).

Keberhasilan taruna dalam menjalani pendidikan kedinasan ini sangat bergantung pada kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan yang penuh tekanan. Seiring dengan pelatihan fisik yang intensif dan tuntutan akademik yang sangat tinggi, para taruna juga harus mampu menghadapi tekanan psikologis yang muncul. Dalam banyak kasus, tekanan-tekanan tersebut dapat berujung pada stres, kecemasan, dan bahkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, pengelolaan kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting dalam pendidikan kedinasan. Tanpa adanya perhatian yang cukup terhadap kesehatan mental, bukan hanya kinerja akademik yang akan terganggu, tetapi juga kesiapan mental taruna untuk menghadapi kehidupan profesional di masa depan dapat terhambat. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kesejahteraan mental para taruna, dengan memberikan perhatian yang cukup pada aspek psikologis mereka, yang dapat berpengaruh langsung terhadap prestasi mereka di kedua bidang akademik maupun non-akademik (Arifianto et al., 2024; Hidayat, 2020).

Pendidikan kedinasan di Indonesia memiliki tujuan untuk mencetak sumber daya manusia yang tidak hanya memiliki kemampuan akademik yang baik, tetapi juga ketahanan fisik dan mental yang mumpuni. Para taruna yang menjalani pendidikan ini menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi fisik maupun mental. Tuntutan untuk dapat memenuhi harapan akademik yang tinggi, dikombinasikan dengan pelatihan fisik yang intensif dan waktu yang terbatas untuk beristirahat, dapat menambah beban psikologis bagi para taruna. Dalam jangka panjang, tekanan ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian oleh Utami dan Subagyo (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dalam pendidikan kedinasan dapat mengarah pada penurunan kesejahteraan psikologis taruna, yang pada akhirnya berdampak pada performa mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa para taruna yang tidak dapat mengelola stres dengan baik akan menghadapi kesulitan dalam menjalankan aktivitas akademik dan non-akademik secara efektif.

Kesehatan mental para taruna sering kali menjadi aspek yang terabaikan dalam banyak institusi pendidikan, padahal ini adalah faktor penting yang memengaruhi kesuksesan akademik dan non-akademik. Stres yang terus-menerus dialami oleh taruna dapat menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan kelelahan mental (burnout) jika tidak dikelola dengan baik. Stres akademik, beban fisik yang berat, dan tuntutan ketahanan mental yang tinggi adalah faktor-faktor utama yang memicu timbulnya stres di kalangan para taruna. Stres yang terjadi dalam konteks ini tidak hanya disebabkan oleh beban akademik yang berat, tetapi juga oleh tuntutan disiplin yang ketat dan lingkungan pendidikan yang kompetitif, yang sering kali mengabaikan kesejahteraan psikologis peserta didik (Mahartika, 2020; Siminto et al., 2024).

Pendidikan kedinasan di Indonesia mengutamakan pembentukan karakter dan kedisiplinan, dengan tujuan untuk menghasilkan lulusan yang siap menghadapi tantangan kehidupan profesional. Namun, pembentukan karakter dan kedisiplinan yang baik juga harus didukung dengan kesehatan mental yang stabil. Tanpa adanya perhatian terhadap kesehatan mental, segala bentuk prestasi yang dicapai oleh para taruna tidak akan maksimal, bahkan dapat menurunkan kualitas keseluruhan pendidikan yang mereka terima. Kecerdasan emosional, yang meliputi kemampuan untuk mengelola emosi dan mengatasi tantangan dengan baik, menjadi salah satu faktor kunci dalam mempertahankan kesehatan mental yang optimal selama proses pendidikan (Goleman, 2006). Penelitian oleh Boulier et al. (2021) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional yang baik dapat membantu

individu dalam menghadapi tekanan akademik dan non-akademik yang tinggi, serta meningkatkan ketahanan mental mereka.

Keberhasilan taruna dalam menghadapi tantangan pendidikan kedinasan, yang meliputi tuntutan akademik yang tinggi dan pelatihan fisik yang ketat, sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk mengelola stres dan tekanan yang mereka alami. Oleh karena itu, pendidikan kedinasan tidak hanya perlu memberikan pengetahuan akademik, tetapi juga harus mengembangkan ketahanan mental para taruna, yang akan berdampak positif pada prestasi mereka baik di bidang akademik maupun non-akademik. Hal ini penting untuk memastikan bahwa para taruna memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai kesulitan yang mungkin muncul selama proses pendidikan dan di dunia kerja setelahnya (Setyorini, 2020; Rembangsupu et al., 2022).

Stres adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dihadapi oleh para taruna dalam pendidikan kedinasan. Dalam banyak kasus, stres ini disebabkan oleh tekanan yang datang dari berbagai aspek pendidikan kedinasan, baik itu akademik, fisik, maupun emosional. Penelitian oleh Yasmine dan Kurniawan (2021) menyebutkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan psikologis dan fisiologis pada mahasiswa atau taruna. Hal ini dapat mengarah pada kelelahan mental (mental fatigue), yang pada gilirannya akan menurunkan kemampuan mereka untuk belajar dan berprestasi. Selain itu, stres juga berhubungan dengan penurunan kualitas tidur dan gangguan kesehatan lainnya (Hirsch et al., 2020), yang semakin memperburuk kondisi fisik dan mental taruna.

Stres yang berlangsung secara berkepanjangan juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan lainnya, seperti penurunan daya tahan tubuh dan masalah fisik lainnya. Putri dan Yuline (2021) menjelaskan bahwa stres yang berlangsung lama dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, menyebabkan kelelahan fisik yang berlebihan, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan kedinasan, stres yang berlarut-larut ini akan mengganggu kemampuan taruna dalam mengikuti kegiatan akademik maupun non-akademik dengan optimal. Penelitian oleh Chew et al. (2020) juga menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memperburuk tingkat kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa, yang memberikan gambaran bahwa faktor eksternal dapat memperburuk kondisi kesehatan mental para taruna.

Diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk mengelola dan memperkuat kesehatan mental para taruna dalam pendidikan kedinasan. Salah satu pendekatan yang penting adalah pengembangan ketahanan mental (mental resilience). Ketahanan mental ini dapat membantu taruna untuk bertahan dalam menghadapi tekanan dan stres yang datang, serta tetap fokus pada tujuan mereka. Dalam hal ini, strategi pengelolaan stres dan peningkatan self-efficacy menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan mental para taruna. Individu yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang ada (Qotrunnada et al., 2024). Penelitian oleh Boulier et al. (2021) juga menggarisbawahi pentingnya pengembangan ketahanan emosional untuk meningkatkan daya tahan mental dan mengurangi risiko kelelahan mental.

Selain itu, dukungan sosial dari teman sejawat, senior, dan staf pendidik juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis taruna. Dukungan ini dapat berupa pendampingan secara informal atau melalui program konseling yang disediakan oleh institusi pendidikan. Namun, banyak lembaga pendidikan kedinasan yang masih mengandalkan pendekatan reaktif dalam menangani masalah kesehatan mental, yakni hanya memberikan dukungan setelah masalah muncul. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan sistem dukungan psikologis yang lebih proaktif, yang dapat membantu taruna dalam mengelola stres dan mencegah gangguan kesehatan mental sebelum muncul (Falon et al., 2021). Pendekatan proaktif ini seharusnya mencakup program konseling yang terstruktur dan pelatihan manajemen stres untuk membantu taruna mengelola tekanan yang mereka hadapi (Regehr et al., 2013).

Hal ini membawa kita pada pertanyaan penting: bagaimana kesehatan mental yang kuat berpengaruh terhadap prestasi akademik Taruna? Stres dan kecemasan yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi serta aktivitas fisik yang intens dapat menurunkan kapasitas Taruna dalam mencapai prestasi optimal. Meskipun kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam pendidikan kedinasan, kajian mengenai isu ini masih terbatas. Padahal,

kondisi mental yang baik berperan langsung dalam menghasilkan lulusan yang berkualitas dan mampu memenuhi tuntutan profesional di kemudian hari. Oleh sebab itu, penelitian mengenai persepsi Taruna terhadap realitas pendidikan kedinasan menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan penelitian sekaligus memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan prestasi mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Grounded Theory (GT) untuk memahami secara mendalam dinamika kesehatan mental Taruna X dan merumuskan strategi penguatan kesehatan mental mereka dalam konteks pendidikan semi-militer. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks pendidikan kedinasan, di mana peneliti berusaha menggali pengalaman, persepsi, serta interaksi psikologis para taruna yang tidak bisa dijelaskan hanya dengan pendekatan kuantitatif. Grounded Theory dipilih karena kemampuan metodologi ini dalam membangun teori dari data yang diperoleh, yang memungkinkan peneliti untuk mengembangkan pemahaman baru berdasarkan pola-pola yang muncul dari data empiris yang dikumpulkan (Corbin & Strauss, 2014; Mohajan & Mohajan, 2023).

Pendekatan Grounded Theory dalam Penelitian

Grounded Theory adalah metodologi yang memungkinkan peneliti untuk mengembangkan teori dari data yang dikumpulkan secara sistematis. Berbeda dengan pendekatan yang mengandalkan hipotesis yang sudah ada, Grounded Theory berfokus pada pengembangan teori berdasarkan pengalaman yang diperoleh dari responden. Pendekatan ini sangat efektif untuk studi-studi di bidang ilmu sosial, pendidikan, serta kesehatan mental, di mana pemahaman mendalam tentang proses sosial dan perilaku manusia sangat diperlukan (Garlan, 2024; Swartzell et al., 2023).

Metodologi ini berfokus pada pengembangan kategori konseptual dari data kualitatif yang dikumpulkan, di mana peneliti melakukan pengumpulan dan analisis data secara bersamaan. Proses ini dilakukan secara induktif untuk membangun teori yang relevan dan mendalam melalui tahap pengkodean yang sistematis (Mohajan & Mohajan, 2022). Dalam tahap pengkodean, data dipecah menjadi bagian-bagian kecil untuk memudahkan identifikasi tema, pola, dan kategori yang relevan dengan fenomena yang diteliti (Maharani, 2021).

Tahapan Pengkodean dalam Grounded Theory

Analisis dalam Grounded Theory dilakukan melalui tiga tahap pengkodean utama: open coding (pengkodean terbuka), axial coding (pengkodean aksial), dan selective coding (pengkodean selektif) (Garlan, 2024).

1. Open Coding: Tahap pertama ini bertujuan untuk menandai ide-ide atau tema yang muncul dari data awal. Pada tahap ini, peneliti membagi data menjadi segmen-semen yang lebih kecil, memberi label atau kategori pada bagian-bagian data tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan konsep-konsep utama yang muncul dalam penelitian.
2. Axial Coding: Pada tahap ini, peneliti mengaitkan kategori-kategori yang lebih luas dengan subkategori yang lebih kecil. Axial coding membantu menghubungkan berbagai kategori dan konsep yang ditemukan pada tahap open coding, menciptakan hubungan yang lebih jelas antar kategori.
3. Selective Coding: Pada tahap ini, peneliti memilih kategori-kategori utama yang lebih relevan dan menghubungkannya untuk membangun cerita atau narasi yang menggambarkan hubungan antar kategori tersebut. Hasil dari tahap ini adalah teori yang dibangun berdasarkan data yang diperoleh (Dickinson, 2020; Niedbalski, 2022).

Grounded Theory memungkinkan peneliti untuk terus menyesuaikan teori yang dibangun dengan data yang dikumpulkan, menjadikan teori yang muncul lebih relevan dan aplikatif dalam konteks penelitian (Swartzell et al., 2023).

Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MPA (Metode Pendidikan Akademik) Tingkat I Politeknik Pengayoman Indonesia. Subjek penelitian adalah Taruna X yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Taruna X dipilih karena mereka berada dalam fase pendidikan yang penuh tantangan, baik dari segi akademik, fisik, maupun tekanan psikologis yang dihadapi dalam sistem pendidikan semi-militer. Pemilihan subjek ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh para taruna dalam konteks pendidikan semi-militer yang ketat.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui tiga metode utama: wawancara mendalam, observasi lapangan, dan analisis dokumen institusional. Ketiga metode ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental para taruna.

1. Wawancara Mendalam: Wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan semi-terstruktur, yang memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman, perasaan, dan persepsi para taruna mengenai tantangan yang mereka hadapi. Teknik wawancara ini sangat berguna dalam mendapatkan data yang mendalam mengenai kondisi psikologis dan pengalaman subjektif para taruna, yang sulit dicapai melalui metode kuantitatif (Lynch et al., 2024). Wawancara ini juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi tema-tema yang muncul secara dinamis dalam percakapan (Sambrook et al., 2025).
2. Observasi Lapangan: Observasi lapangan dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika kehidupan sehari-hari para taruna di lingkungan pendidikan mereka. Peneliti melakukan observasi baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dengan fokus pada interaksi sosial antar taruna, perilaku dalam kelas, serta adaptasi mereka terhadap tuntutan akademik dan fisik. Observasi ini memberikan wawasan langsung tentang tekanan yang mereka alami dan bagaimana mereka beradaptasi terhadap lingkungan yang penuh tekanan (Pahleviannur et al., 2022).
3. Analisis Dokumen: Selain wawancara dan observasi, penelitian ini juga menganalisis dokumen institusional, seperti laporan akademik, pedoman disiplin, dan kebijakan pendidikan yang ada di Politeknik Pengayoman Indonesia. Analisis ini bertujuan untuk menggali lebih jauh mengenai konteks struktural dan kebijakan yang memengaruhi pengalaman kesehatan mental para taruna. Dokumen ini memberikan wawasan mengenai aturan dan sistem pendukung yang ada di lembaga pendidikan tersebut (Hidayat & Sariningsih, 2020).

Keabsahan Data dan Validitas

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui dua teknik utama: triangulasi sumber dan teknik, serta konfirmasi temuan dengan informan utama. Triangulasi sumber dilakukan dengan menggunakan data dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi lapangan, dan analisis dokumen, untuk memastikan bahwa temuan penelitian bersifat valid dan konsisten. Konfirmasi temuan dengan informan utama dilakukan dengan mengembalikan hasil analisis awal kepada partisipan penelitian untuk mendapatkan feedback dan memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan sesuai dengan pengalaman mereka (Hempeler et al., 2024).

Untuk memastikan kredibilitas hasil penelitian, peneliti juga mengadopsi prinsip refleksivitas, yang menyarankan bahwa peneliti harus sadar akan peran mereka dalam penelitian dan bagaimana perspektif mereka dapat memengaruhi interpretasi data. Hal ini penting untuk mengurangi bias subjektif dalam pengumpulan dan analisis data (Moyes et al., 2022). Selain itu, peneliti memastikan bahwa data yang dikumpulkan dapat diterapkan secara luas dan relevan dengan konteks yang lebih besar, yaitu pendidikan kedinasan di Indonesia (Klem et al., 2024).

Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan pendekatan analisis kualitatif yang berfokus pada pengidentifikasi teman dan kategori utama. Proses analisis dimulai

dengan open coding, yang diikuti dengan axial coding untuk menghubungkan kategori yang ditemukan. Selanjutnya, melalui selective coding, peneliti mengembangkan narasi yang menggambarkan hubungan antar kategori tersebut, sehingga membentuk pemahaman konseptual mengenai strategi penguatan kesehatan mental bagi taruna di lingkungan pendidikan semi-militer. Tahapan ini membantu membangun teori baru yang relevan dan aplikatif berdasarkan data yang diperoleh (Ali et al., 2024; Dickinson, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui analisis data kualitatif yang bersumber dari wawancara mendalam, observasi lapangan, dan analisis dokumen institusi. Analisis dilakukan secara induktif untuk mengidentifikasi pola, kategori, dan hubungan antarfaktor yang memengaruhi kesehatan mental Taruna X selama menjalani MPA Tingkat I. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental taruna dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan lingkungan pendidikan semi-militer, faktor pelindung individu, serta dukungan sosial dan institusional, yang selanjutnya berdampak pada prestasi akademik dan non-akademik.

Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis, hasil temuan penelitian disajikan dalam bentuk tabel. Tabel 1 merangkum kategori utama, subkategori, serta temuan-temuan empiris yang muncul dari proses pengodean data. Penyajian ini bertujuan untuk memperjelas struktur temuan dan memudahkan pemahaman keterkaitan antarvariabel dalam konteks kesehatan mental taruna.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Temuan Penelitian Kesehatan Mental Taruna X

Kategori Utama	Subkategori	Temuan Utama
Tekanan Lingkungan Pendidikan Semi-Militer	Beban fisik dan akademik	Taruna mengalami kelelahan akibat jadwal padat yang menggabungkan latihan fisik intensif dan tuntutan akademik secara bersamaan.
	Pola istirahat	Minimnya waktu pemulihan menyebabkan gangguan tidur dan kelelahan di pagi hari.
	Tekanan disiplin	Aturan yang ketat meningkatkan stres, terutama pada taruna tahap awal adaptasi MPA.
Dampak terhadap Kesehatan Mental	Stres dan kelelahan mental	Taruna melaporkan stres berkepanjangan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar.
	Konsentrasi dan fokus	Penurunan kemampuan fokus saat perkuliahan dan latihan lapangan.
Faktor Individu Pelindung	Ketahanan pribadi	Taruna dengan daya tahan mental tinggi mampu bertahan dan menyesuaikan diri dengan tekanan lingkungan.
	Regulasi emosi	Kemampuan mengelola emosi membantu taruna tetap tenang dan berpikir jernih saat menghadapi tekanan.
	Self-efficacy	Keyakinan diri yang tinggi meningkatkan ketekunan dan kesiapan menghadapi tugas berat.
Dukungan Sosial	Relasi antar-taruna	Solidaritas dan dukungan sebaya memperkuat rasa aman psikologis.
	Peran senior dan pembina	Pendampingan informal membantu taruna mengatasi tekanan awal pendidikan.
Dukungan Institusional	Sistem pendampingan	Dukungan psikologis bersifat reaktif dan belum terstruktur secara preventif.
	Akses layanan konseling	Keterbatasan akses konseling menyebabkan masalah psikologis terlambat ditangani.
Implikasi terhadap Prestasi	Prestasi akademik	Kesehatan mental yang stabil mendukung konsistensi belajar dan pencapaian akademik.

Kategori Utama	Subkategori	Temuan Utama
	Prestasi non-akademik	Taruna dengan kondisi mental baik menunjukkan kesiapan fisik dan kedisiplinan yang lebih optimal.

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa tekanan lingkungan pendidikan semi-militer menjadi faktor dominan yang memicu kelelahan fisik dan mental taruna, terutama akibat beban aktivitas fisik dan akademik yang berlangsung secara bersamaan serta keterbatasan waktu istirahat. Kondisi ini berdampak pada munculnya stres berkepanjangan, penurunan konsentrasi, dan melemahnya motivasi belajar. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya faktor pelindung individu, seperti ketahanan pribadi, regulasi emosi, dan self-efficacy, yang berperan penting dalam membantu taruna beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Selain itu, dukungan sosial antar-taruna dan pendampingan informal dari senior turut memperkuat kesejahteraan psikologis, meskipun dukungan institusional masih cenderung bersifat reaktif dan belum terstruktur secara preventif. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental taruna berimplikasi langsung terhadap kestabilan belajar, kesiapan fisik, kedisiplinan, serta capaian prestasi akademik dan non-akademik.

1. Tekanan Lingkungan Pendidikan Semi-Militer dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental

Lingkungan pendidikan semi-militer yang ketat terbukti menjadi faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental para taruna. Penelitian ini mengungkapkan bahwa beban fisik yang berat dan tuntutan akademik yang tinggi dalam pendidikan semi-militer mengarah pada stres, kelelahan mental, dan kecemasan. Aktivitas yang padat sepanjang hari, mulai dari latihan fisik intensif, apel, hingga tugas malam, menciptakan tekanan besar tanpa waktu yang cukup untuk pemulihannya. Hal ini berkontribusi pada penurunan konsentrasi, kelelahan yang meningkat, serta penurunan motivasi belajar.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julika & Setiyawati (2019), yang menunjukkan bahwa pendidikan semi-militer dapat meningkatkan tekanan psikologis yang berasal dari kombinasi tuntutan fisik dan akademik. Soler et al. (2023) juga mendukung temuan ini dengan membuktikan bahwa paparan stres yang berlarut-larut dalam konteks akademik dapat memicu sindrom kelelahan kronis (chronic fatigue syndrome), yang menyebabkan penurunan konsentrasi, iritabilitas, serta kelemahan dalam pemecahan masalah.

Gejala yang dilaporkan oleh beberapa taruna, seperti gangguan tidur dan kelelahan fisik yang meningkat di pagi hari, menunjukkan bahwa kurangnya waktu pemulihannya memengaruhi kinerja akademik mereka. Hal ini menunjukkan bahwa beban lingkungan yang berat, tanpa kesempatan untuk beristirahat dan pulih, menghambat kemampuan kognitif dan emosional para taruna. Peningkatan tingkat stres ini jelas terlihat dalam berkurangnya efektivitas belajar, penurunan konsentrasi di kelas, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan akademik dan non-akademik.

Penurunan performa yang dihadapi oleh para taruna ini sejalan dengan teori *stress-response* yang menjelaskan bahwa beban lingkungan yang berlebihan tanpa periode pemulihannya akan menghambat fungsi kognitif dan emosional seseorang (Hidayat & Suwandi, 2020). Tekanan yang terus-menerus tanpa kesempatan untuk beristirahat dapat menurunkan stabilitas psikologis taruna dalam jangka panjang, sehingga mengurangi kapasitas mereka untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan akademik dan kehidupan sehari-hari.

2. Peran Ketahanan Pribadi, Regulasi Emosi, dan Self-Efficacy sebagai Faktor Pelindung

Meskipun lingkungan pendidikan semi-militer memberikan banyak tekanan, beberapa taruna berhasil beradaptasi dengan baik berkat faktor pelindung individu yang kuat, seperti ketahanan pribadi, regulasi emosi yang baik, dan self-efficacy yang tinggi. Taruna yang memiliki ketahanan mental yang kuat mampu bertahan lebih lama dalam menghadapi tantangan yang sangat berat. Mereka tidak hanya mampu mengelola stres dengan lebih efektif, tetapi juga tidak mudah terpengaruh oleh kesulitan yang mereka hadapi, baik dalam hal tuntutan fisik maupun akademik. Hal ini memungkinkan mereka untuk mempertahankan

motivasi yang stabil dan fokus dalam pendidikan mereka, meskipun berada dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan.

Salah satu konsep utama yang mendasari kemampuan adaptasi ini adalah kecerdasan emosional, yang pertama kali dipopulerkan oleh Daniel Goleman (1995). Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi kita sendiri serta berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang positif. Dalam konteks pendidikan semi-militer, regulasi emosi terbukti sangat penting. Taruna yang mampu mengelola emosinya dengan baik dapat tetap tenang dan berpikir jernih meskipun berada di bawah tekanan besar. Mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan fisik yang tinggi tanpa membiarkan emosi menguasai diri mereka. Penelitian oleh Collado-Soler et al. (2023) juga mendukung pentingnya kecerdasan emosional dalam pendidikan kedisiplinan, yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dengan ketahanan akademik dan kesejahteraan psikologis. Kedua faktor ini sangat penting untuk memastikan taruna dapat mengelola tekanan dalam pendidikan semi-militer secara efektif dan tetap menunjukkan performa yang optimal.

Selain itu, rasa percaya diri atau self-efficacy juga memainkan peran yang sangat signifikan dalam membantu taruna mengatasi berbagai kesulitan, baik akademik maupun non-akademik. Taruna yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi merasa yakin dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas yang sulit dan mengatasi tantangan yang dihadapi. Bandura (2009) dalam teori Social Learning menjelaskan bahwa self-efficacy mempengaruhi ketekunan dan kemampuan individu dalam memecahkan masalah. Ketika taruna memiliki keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya, mereka cenderung lebih gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menantang, dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi kesulitan yang besar. Self-efficacy ini juga berkontribusi pada stabilitas performa akademik mereka dan kesiapan dalam menjalani tugas fisik dan non-akademik lainnya di lingkungan pendidikan semi-militer.

Self-efficacy dan kecerdasan emosional sebenarnya saling terkait dan bekerja sama dalam membentuk ketahanan mental yang lebih kuat. Taruna yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan mengendalikan emosi mereka, yang pada gilirannya membantu meningkatkan tingkat self-efficacy mereka. Sebaliknya, taruna yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi lebih cenderung untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi tantangan, yang meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi dan stres secara lebih efektif. Kombinasi dari kedua faktor ini memungkinkan taruna untuk bertahan di tengah tekanan yang ada dan mencapai performa optimal dalam pendidikan akademik dan non-akademik.

Sebagai contoh, taruna yang memiliki ketahanan pribadi yang tinggi lebih mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan pendidikan yang sangat menantang ini. Mereka cenderung memiliki kualitas performa yang lebih baik, baik dalam hal fisik maupun akademik, karena mereka dapat mengatasi berbagai kesulitan yang mereka hadapi. Dengan ketahanan pribadi yang kuat, mereka tidak hanya mampu bertahan tetapi juga berkembang di lingkungan yang penuh dengan tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor pelindung seperti ketahanan mental, regulasi emosi, dan self-efficacy sangat penting untuk membantu taruna tetap sehat secara psikologis dan fisik, serta untuk mencapai tujuan pendidikan mereka dengan sukses.

Lebih jauh lagi, taruna yang memiliki ketahanan pribadi yang kuat cenderung memiliki kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi mereka. Mereka mampu menjaga hubungan yang sehat dengan teman sebaya, mentor, dan keluarga, yang memberikan dukungan psikologis yang penting. Dukungan sosial ini juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka, yang pada akhirnya membantu mereka untuk tetap fokus pada tujuan pendidikan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental taruna sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu dan dukungan sosial yang mereka terima.

Dengan demikian, faktor-faktor pelindung seperti kecerdasan emosional, self-efficacy, dan ketahanan pribadi menjadi kunci utama dalam membantu taruna mengatasi tantangan yang dihadapi dalam pendidikan semi-militer. Taruna yang memiliki ketahanan mental yang kuat dapat bertahan dalam menghadapi tekanan, tetap termotivasi, dan mencapai performa

yang optimal dalam bidang akademik dan non-akademik. Oleh karena itu, pengembangan ketahanan mental melalui pendidikan karakter dan dukungan sosial yang memadai sangat penting untuk memastikan kesuksesan mereka di masa depan, baik dalam pendidikan maupun dalam karier profesional mereka.

3. Dukungan Sosial dan Institusional serta Tantangan Implementasi Pendekatan Preventif

Dukungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan mental taruna di lingkungan pendidikan semi-militer. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif antar taruna, serta dukungan dari senior dan pembina, memberikan rasa aman psikologis yang sangat besar. Dukungan dari teman sebaya memiliki dampak yang signifikan dalam membantu taruna mengatasi stres yang mereka alami selama menjalani pendidikan yang penuh tekanan ini. Ketika taruna merasa didukung dan dihargai oleh rekan-rekannya, mereka merasa lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan fisik yang sangat berat. Selain itu, adanya solidaritas antar taruna juga memperkuat rasa keterikatan dan rasa memiliki dalam komunitas mereka, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan mental.

Namun, meskipun dukungan sosial antar taruna cukup kuat, dukungan dari institusi pendidikan masih bersifat reaktif. Penelitian ini menemukan bahwa layanan konseling psikologis dan pendampingan dari institusi sering kali diberikan hanya setelah taruna mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan. Sistem ini cenderung menangani masalah setelah terjadinya krisis, bukan mencegahnya sebelum masalah berkembang lebih parah. Hal ini sejalan dengan temuan Simanjuntak (2021), yang menunjukkan bahwa banyak institusi kedinasan belum memiliki sistem dukungan psikologis yang terstruktur dan berbasis pencegahan. Oleh karena itu, gangguan psikologis sering kali baru ditangani setelah taruna mengalami stres yang parah, yang membuat proses pemulihan menjadi lebih sulit dan memakan waktu.

Untuk itu, pendekatan preventif yang lebih terstruktur dalam pengelolaan kesehatan mental sangat diperlukan. Penelitian oleh Regehr et al. (2013) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres yang terstruktur dapat membantu mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan ketahanan mental mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan kedinasan perlu merancang dan menyediakan program dukungan psikologis yang tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga preventif. Program konseling yang mudah diakses, pelatihan manajemen stres, serta mentoring sebaya merupakan beberapa intervensi yang dapat membantu taruna mengelola tekanan yang mereka hadapi secara lebih efektif. Intervensi ini dapat memberikan taruna alat untuk mengatasi tantangan psikologis sebelum mereka menjadi masalah yang lebih besar.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa taruna membutuhkan akses yang lebih mudah dan terbuka terhadap layanan konseling dan dukungan psikologis. Banyak taruna yang merasa kesulitan untuk mengakses layanan ini dengan cepat dan efisien, terutama ketika mereka menghadapi masalah mental yang membutuhkan perhatian segera. Dengan meningkatkan akses terhadap layanan konseling dan menerapkan program psychological preparedness, institusi pendidikan dapat membantu taruna mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi tekanan pendidikan yang berat. Program seperti ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan mental taruna, tetapi juga akan berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik dan non-akademik mereka secara keseluruhan. Dengan sistem dukungan yang lebih baik, taruna akan lebih siap untuk menghadapi tantangan pendidikan yang kompleks dan tetap mencapai prestasi yang optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental Taruna X merupakan elemen fundamental yang memengaruhi kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan akademik maupun non-akademik di lingkungan pendidikan semi-militer. Tekanan fisik dan akademik yang intens, ditambah struktur disiplin yang ketat, terbukti meningkatkan kerentanan terhadap stres, kelelahan, dan penurunan motivasi apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai. Namun, taruna dengan ketahanan pribadi yang baik, kemampuan regulasi emosi yang stabil, serta tingkat self-efficacy tinggi mampu beradaptasi lebih efektif

dan mempertahankan performa yang konsisten. Selain itu, dukungan sosial berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis, sementara dukungan institusional yang masih bersifat reaktif menunjukkan perlunya perbaikan sistematik. Karena itu, penguatan kesehatan mental taruna menuntut pendekatan strategis yang bersifat preventif melalui konseling proaktif, program manajemen stres, mentoring sebaya, serta intervensi institusional berbasis ketahanan mental. Implementasi langkah-langkah tersebut diharapkan dapat meningkatkan prestasi akademik, kesiapan fisik, serta kualitas karakter taruna secara menyeluruh.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar institusi kedinasan mengembangkan layanan konseling preventif yang terstruktur dan berkelanjutan guna mengurangi risiko tekanan psikologis pada taruna. Selain itu, perlu adanya pelatihan khusus bagi pembina dan instruktur untuk meningkatkan sensitivitas terhadap tanda-tanda awal stres dan burnout. Penelitian selanjutnya juga direkomendasikan untuk memperluas cakupan responden serta mengembangkan instrumen yang lebih komprehensif agar hasil yang diperoleh semakin akurat dan aplikatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, khususnya dosen pembimbing, serta seluruh pihak lain yang turut membantu namun tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal kebaikan bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Abulfaraj, Ghalib G., Rebecca Upsher, Helena M. S. Zavos, and E. J. D. (2024). The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. *Education Sciences*, 14(5), 510. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/educsci1405051>
- Akademik, S., Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan Emosional ,. Gadjah Mada Journal of Psychology (Gamajop), 5(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Ali, Y., Wright, N., Charnock, D., Henshaw, H., Morris, H., & Hoare, D. (2024). Applications of Grounded Theory Methodology to Investigate Hearing Loss: A Methodological Qualitative Systematic Review With Developed Guidelines. *Ear & Hearing*, 45(3), 550–562. <https://doi.org/10.1097/aud.0000000000001459>
- Arifianto, T., Arifidin, M., Sunaryo, S., Hawari, R., Hawari, A., Pranutianingrum, A., ... & Cahyono, E. (2024). Pengenalan Perguruan Tinggi Kedinasan Politeknik Perkeretaapian Indonesia Madiun pada Siswa SMK Negeri 1 Ngawi dengan Metode Ceramah Interaktif. *Jurpikat (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(2), 467-478. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i2.1672>
- Bandura, A. (2009). Social learning theory. The Praeger Handbook of Victimology, October, 258–259.
- Boulier, S., Baumann, C., Rousseau, H., Horrach, P., & Bourion-Bédès, S. (2021). Burnout profiles among French workers in health units for inmates: results of the EHCAU study. *BMC Health Services Research*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06600-3>
- Chew, Q., Chia, F., Ng, W., Lee, W., Tan, P., Wong, C., ... & Sim, K. (2020). Perceived Stress, Stigma, Traumatic Stress Levels and Coping Responses amongst Residents in Training across Multiple Specialties during COVID-19 Pandemic—A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6572. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186572>
- Collado-Soler, Trigueros, Aguilar-Parra, & Navarro N. (2023). Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period, is Knowledge Really Strength? *Psychol Res Behav Manag*, 16(1), 1365–1378. <https://doi.org/0.2147/PRBM.S383296>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2014). Dasar-dasar penelitian kualitatif: Teknik dan prosedur pengembangan grounded theory. *Publikasi Bijak*.

- Dickinson, R. (2020). Siblings of Individuals with Disabilities: Experiences in Southern India. *Journal of Family Issues*, 42(9), 1998-2018. <https://doi.org/10.1177/0192513x20960794>
- Falon, S., Karin, E., Boga, D., Gucciardi, D., Griffin, B., & Crane, M. (2021). A clustered-randomized controlled trial of a self-reflection resilience-strengthening intervention and novel mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(1), 1-19. <https://doi.org/10.1037/ocp0000268>
- Garlan, M. (2024). Selecting the Methodological Path: A Beginner's Guide to Grounded Theory Approaches. *JIP*, 2(3). <https://doi.org/10.69569/jip.2024.0032>
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. *Bantam Books*.
- Hempeler, C., Potthoff, S., Scholten, M., Juckel, G., & Courtney, S. (2024). Strategies to promote treatment compliance: a grounded theory study with relatives of people with a serious mental health condition. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05907-9>
- Hidayat, R., & Suwandi, R. P. (2020). Pengaruh Pendidikan Semi Militer Terhadap Karakter Disiplin dan Tanggung Jawab Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Nasional*, 3(2), 121–135
- Hidayat, W. and Sariningsih, R. (2020). Profil Kemampuan Penalaran Kreatif Matematis Mahasiswa Calon Guru. *Jurnal Elemen*, 6(1), 108-127. <https://doi.org/10.29408/jel.v6i1.1738>
- Hirsch, J., Nemlekar, P., Phuong, P., Hollenbach, K., Lee, K., Adler, D., ... & Morello, C. (2020). Patterns of Stress, Coping and Health-Related Quality of Life in Doctor of Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(3), 7547. <https://doi.org/10.5688/ajpe7547>
- Kezia, S., Gisim, A. A., & Umar, M. (2024). Adversity quotient pada taruna Politeknik Imu Pelayaran Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 22–30
- Klem, N., Slater, H., Rowbotham, S., Chua, J., Waller, R., Stinson, J., ... & Briggs, A. (2024). Lived and care experiences of young people with chronic musculoskeletal pain and mental health conditions: a systematic review with qualitative evidence synthesis. *Pain*, 166(4), 732-754. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003407>
- Lynch, L., Moorhead, A., Long, M., & Hawthorne-Steele, I. (2024). "If you don't actually care for somebody, how can you help them?": Exploring Young People's Core Needs in Mental Healthcare—Directions for Improving Service Provision. *Community Mental Health Journal*, 60(4), 796-812. <https://doi.org/10.1007/s10597-024-01237-y>
- Maharani, S. (2021). Research Paradigm on Grounded Theory Method for Accounting Research: Filtering All Sensory Input., 173. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210416.043>
- Mahartika, R., & Isnarmi. (2020). Pendidikan Karakter Berbasis Semi Militer Akademi Maritim Sapta Samudra Padang. *Curricula: Journal of Teaching And Learning*, 5(1), 14–30.
- Mohajan, D. and Mohajan, H. (2022). Constructivist Grounded Theory: A New Research Approach in Social Science. *Research and Advances in Education*, 1(4), 8-16. <https://doi.org/10.56397/rae.2022.10.02>
- Mohajan, D. and Mohajan, H. (2023). Classic Grounded Theory: A Qualitative Research on Human Behavior. *Studies in Social Science & Humanities*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.56397/sssh.2023.01.01>
- Moyes, A., McGough, S., & Wynaden, D. (2022). An Untenable Burden: Exploring Experiences of Secondary School Nurses Who Encounter Young People with Mental Health Problems. *The Journal of School Nursing*, 40(3), 305-315. <https://doi.org/10.1177/10598405221088957>
- Niedbalski, J. (2022). From a qualitative researcher's workshop – the characteristics of applying computer software in studies based on the grounded theory methodology. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 13(2), 46-61. <https://doi.org/10.18778/1733-8069.13.2.03>
- Pahleviannur, M., Grave, A., Saputra, D., Mardianto, D., Sinthania, D., Hafrida, L., ... & Ahyar, D. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif.. <https://doi.org/10.31237/osf.io/jhxuw>

- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress Akademik dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal bimbingan dan konseling AR-Rahman*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>
- Qotrunnada, B. O., Kurniawan, H., Terapi, O., Kesehatan, P., & Surakarta, K. (2024). Meningkatkan Efikasi Diri Caregiver. *Motorik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 63–70.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Rembangsupu, A., Budiman, K., Puspita, P., & Rangkuti, M. (2022). Studi Yuridis Tentang Jenis Dan Jalur Pendidikan Di Indonesia. *Al-Afkar Journal for Islamic Studies*, 91-100. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.337>
- Sambrook, L., Balmer, A., Tait, J., Ashley-Mudie, P., McIntyre, J., Shetty, A., ... & Saini, P. (2025). 'I would have killed myself had it not been for this service': qualitative experiences of NHS and third sector crisis care in the UK. *Bjpsych Open*, 11(3). <https://doi.org/10.1192/bjo.2025.30>
- Setyorini, A., & Kuncoro, J. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Tingkat Stress Terhadap Program Wajib Asrama Dan Pendidikan Semi Militer Pada Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 63–73.
- Simanjuntak, R. P., & Novalina, S. D. (2021). Psikososial Taruna Sekolah Kedinasan. *Jurnal Penelitian Politeknik Penerbangan Surabaya*, 6(4), 292–304.
- Siminto, S., Mayasari, N., & Ulya, M. (2024). Hubungan antara Kebijakan Evaluasi Kinerja Guru dan Pemenuhan Kebutuhan Siswa dengan Kualitas Layanan Pendidikan dan Kepuasan Stakeholder di Indonesia. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(04), 513-526. <https://doi.org/10.58812/jmws.v3i04.1135>
- Swartzell, K., Fulton, J., & Gaudecker, J. (2023). Pushing Through: How Older Adult Caregivers Manage Wound Care. *Western Journal of Nursing Research*, 45(8), 706–714. <https://doi.org/10.1177/01939459231180894>
- Utami, F., & Subagyo, J. (2023). Integrasi Pendidikan Karakter dan Psychological First Aid untuk Memperkuat Kesiapsiagaan Mental Siswa Berasrama. *Jurnal Pendidikan Psikologi dan Konseling*, 7(2), 45-56.
- Yasmine, A. N., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran Anger Issues, Coping Stress, dan Risiko PTSD pada Taruna Marinir AAL Selama Dikko. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 21–32.