

Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Taruna Akademi X

Alif Rajendra Adyatma Samudera¹, Damajanti Kusuma Dewi², Sonnie Rokhmawan³

^{1,2}Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

³Departemen Operasional Pengajaran, Akademi Angkatan Laut, Surabaya, Indonesia

¹alif.22307@mhs.unesa.ac.id

²damajantikusuma@unesa.ac.id

³sonnierokhmawan@akademitnial.ac.id

ABSTRACT

Academic stress is one of the psychological problems frequently experienced by students and military cadets due to high academic demands. One factor that may help reduce academic stress is self-efficacy. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic stress among cadets at Academy X. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 390 first-, second-, and third-year cadets selected through stratified sampling. The instruments used were the General Self-Efficacy Scale (GSES) to measure self-efficacy and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) to assess academic stress. The validity test indicated that all items on both instruments were valid, while the reliability test showed Cronbach's Alpha coefficients of 0.894 for self-efficacy and 0.837 for academic stress. The normality test revealed that the data were not normally distributed; therefore, hypothesis testing was conducted using Spearman's rho correlation analysis. The results demonstrated a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress ($r = -0.371$; $p < 0.001$). The coefficient of determination was 13.8%, indicating that self-efficacy contributed 13.8% to academic stress, while the remaining 86.2% was influenced by other factors not examined in this study. These findings suggest that higher levels of self-efficacy are associated with lower levels of academic stress among cadets. Therefore, self-efficacy can serve as a protective factor in helping cadets cope with academic demands within a military education environment.

Keywords: *self-efficacy, academic stress, cadets, military education*

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa maupun taruna akibat tuntutan akademik yang tinggi. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam mengurangi stres akademik adalah efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada Taruna Akademi X. Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 390 taruna tingkat I, II, dan III yang dipilih menggunakan teknik stratified sampling. Instrumen yang digunakan adalah General Self-Efficacy Scale (GSES) untuk mengukur efikasi diri dan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) untuk mengukur stres akademik. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pada kedua instrumen valid, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,894 pada variabel efikasi diri dan 0,837 pada variabel stres akademik. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik ($r = -0,371$; $p < 0,001$). Koefisien determinasi sebesar 13,8% menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 13,8% terhadap stres akademik, sedangkan 86,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki taruna, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Dengan demikian, efikasi diri dapat menjadi faktor protektif dalam membantu taruna menghadapi berbagai tuntutan akademik di lingkungan pendidikan militer.

Kata Kunci: efikasi diri, stres akademik, taruna, pendidikan militer

A. Pendahuluan

Stres akademik adalah salah satu hal yang umum dialami oleh pelajar yang sedang menempuh Pendidikan di instansi pendidikan, baik sekolah, perguruan tinggi, maupun sekolah kedinasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk (2022) bahwa dari 487 mahasiswa, sebanyak 12 mahasiswa dalam kategori stres akademi yang sangat tinggi, sebanyak 136 mahasiswa berada dalam kategori tinggi, 239 mahasiswa berada di kategori sedang, dan sebanyak 80 dan 20 mahasiswa berada di kategori rendah dan sangat rendah. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 70 mahasiswa dari berbagai universitas di Surabaya mengalami stres akademik yang tinggi (Wandana dkk, 2024).

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh aktivitas akademik (Ghania & Prihatsanti, 2025). Adapun penyebab stres akademik dibagi menjadi dua yaitu penyebab internal dan penyebab eksternal. Penyebab internal antara lain memiliki regulasi diri yang rendah, kurangnya mengatur waktu dengan baik, dan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Ketika menghadapi tantangan akademik. Faktor eksternal dari stres akademik yaitu tingginya beban tugas, sistem evaluasi yang ketat, serta tekanan dari lingkungan social, seperti harapan orang tua dan persaingan antarteman kampus (Ghania & Prihatsanti, 2025). Dampak stres akademik menurut Mahfud (2019) terbagi menjadi dua, yakni *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah jenis stres yang bersifat positif

yang dapat memotivasi mahasiswa untuk mendapatkan tujuan akademik, meningkatkan produktivitas, dan dapat mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tantangan akademik dengan efektif. *Distress* atau stres negatif adalah stres yang buruk yang disebabkan oleh tekanan akademik yang melebihi kemampuan mahasiswa, sehingga dapat mengakibatkan kecemasan, kelelahan, sampai penurunan kemampuan akademik dan kesejahteraan mental (Agustiani & Savira, 2022; Hutabarat dkk., 2024). Kasus stres akademik tidak boleh dipandang remeh. Selain berpengaruh terhadap aspek akademik, stres akademik dapat berpengaruh terhadap psikologis dan fisiologis (Barbayannis dkk., 2022; Yang & Yang, 2022). Dalam aspek psikologis, stres akademik dapat memicu kecemasan, penurunan motivasi belajar, serta dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, stres akademik berdampak signifikan terhadap prestasi akademik dan penyelesaian studi. Dalam aspek fisiologis menurut Rusmayani & Agustina (2023), dampak dari stres akademik antara lain gangguan tidur, sakit kepala, serta kelelahan yang berkepanjangan, sehingga dapat memengaruhi dalam kemampuan mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan.

Salah satu cara mengelola stres akademik adalah dengan memiliki efikasi diri yang baik (Ghania & Prihatsanti, 2025). Efikasi diri akademik adalah kemampuan dalam individu yang mereka yakini dalam

menghadapi tantangan akademik (termasuk penggunaan teknologi), yang bertujuan untuk membantu mengurangi tingkat stres (Akmal & Kumalasari, 2021; Gani & Utami, 2024). Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat stres akademik nya (Sari & Rahayu, 2022). individu yang memiliki efikasi diri yang baik mampu mengatasi berbagai tekanan baik tekanan tugas dan tekanan ujian karena memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Bachtiar dkk., 2023).

Akademi X adalah institusi pendidikan militer yang dibawah Akademi Tentara Nasional Indonesia (TNI) yang dikhususkan mendidik lulusan SMA menjadi perwira TNI. Akademi X bertugas mendidik Taruna selama 4 tahun menjadi perwira TNI yang berkarakter pejuang pancasila dan sapta marga (Persustar, 2019). Taruna adalah prajurit siswa akademi TNI yang berada di luar kekuatan efektif, berlaku aturan militer dan ketentuan di lembaga pendidikan (Persustar, 2019). selama masa pendidikan, kegiatan taruna diatur sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang sudah diatur dalam buku peraturan khusus taruna. Kegiatan taruna tidak terbatas hanya kegiatan yang bersifat akademik di dalam kelas, namun juga kegiatan-kegiatan seperti latihan garjas (kesegaran jasmani), apel, ekstrakurikuler, belajar mandiri di mes, dan lain-lain. Kegiatan akademik di akademi X tidak terbatas hanya di dalam kelas, namun juga berada di luar kelas seperti contoh latihan praktek (lattek). Kegiatan sehari-hari

para taruna yang sudah diatur di dalam peraturan khusus taruna (persustar) dari pagi sampai malam sangat menguras tenaga hingga menimbulkan fenomena stres akademik.

Hasil pra-survei stres akademik yang dilakukan terhadap 41 taruna menunjukkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami. Sebanyak 36 taruna (88%) berada pada kategori stres akademik sedang, dan 5 taruna (12%) berada pada kategori stress akademik tinggi, serta tidak ada taruna (0%) yang berada pada kategori stres akademik rendah. Hasil dari pra-survei ini menegaskan bahwa seluruh responden setidaknya mengalami stres akademik pada tingkat tertentu, dengan dominasi pada tingkat sedang. Kelompok kecil dengan stres akademik tinggi juga perlu menjadi perhatian karena berpotensi kepada kondisi psikologis maupun performa akademik bila tidak diimbangi dengan efikasi diri yang memadai. Hasil pra-survei tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang terdekat dari Putri & Sawitri (2017) yang meneliti stres akademik pada taruna PIP Semarang bahwa stres akademik pada taruna PIP Semarang berada pada tingkat rendah dengan persentase 57,8%. Penelitian yang terdekat membahas hubungan efikasi diri terhadap stres akademik adalah penelitian Maulana & Paryontri (2024) mengungkapkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menekan stres akademik sadengan subjek mahasiswa. Sejauh ini belum ada penelitian lebih lanjut tentang hubungan efikasi diri terhadap

stres akademik dengan subjek taruna khususnya taruna akademi X.

Melalui uraian diatas, penting untuk meneliti stres akademik di kalangan taruna dikarenakan aktivitas taruna yang padat, ketat, dan diatur mulai dari bangun pagi hingga istirahat malam beserta mengukur tingkat efikasi diri para taruna ketika menghadapi berbagai tekanan yang ada di lingkungan pendidikan militer. Selain itu, belum ada penelitian terkait hubungan efikasi diri terhadap stres akademik khususnya dengan subjek taruna Akademi X, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan efikasi diri terhadap stres akademik pada taruna Akademi X.

B. Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu desain korelasional. Variabel yang akan diteliti yaitu variable bebas adalah efikasi diri (X) dan variabel terikat yang diteliti yaitu stress akademik (Y). subjek penelitian adalah taruna akademi X tingkat I, II, dan III. Metode yang digunakan untuk mengambil data yaitu teknik *stratified sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 440 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu GSES (General Self Efficacy Scale) adaptasi versi indonesia dari Wardani dkk (2025). Instrumen yang digunakan untuk mengukur efikasi diri dengan jumlah pernyataan sebanyak 10 butir dengan menggunakan skala likert 4 poin dari jawaban 1= "sangat tidak setuju" hingga 4= "sangat setuju".

Instrumen ini bersifat unidimensi dan semua item pernyataan bersifat *favorable*. Sedangkan instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur stress akademik yaitu ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents) adaptasi versi Indonesia dari Dewi dkk (2025) dengan jumlah pernyataan sebanyak 9 butir yang mewakili beberapa dimensi yaitu tekanan dari pembelajaran (3 butir), beban kerja (1 butir), khawatir tentang nilai (2 butir), ekspektasi diri (2 butir), dan keputusan (1 butir) dengan menggunakan skala likert 5 poin dari jawaban 1= "sangat tidak setuju" sampai dengan 5= "sangat setuju".

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada para taruna yang sedang senggang pada saat jam pembelajaran. Seluruh data yang telah dikumpulkan akan diuji validasi, reliabilitas, dan normalitas menggunakan aplikasi Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP) versi 0.9.4.0. Analisis uji data menggunakan korelasi *spearman's Rho* untuk menguji hubungan antar variabel. Sampel untuk uji validitas diambil sebanyak 50 orang. Berdasarkan hasil analisis uji validitas dan reliabilitas instrumen pernyataan GSES, diperoleh nilai signifikansi dibawah 0,05 dengan menunjukkan nilai korelasi terhadap skor total berkisar antara $r = 0,327$ hingga $r = 0,859$ yang memiliki arti bahwa seluruh butir pernyataan dalam instrumen penelitian ini valid sedangkan berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,894 yang berarti instrument

penelitian ini memiliki tingkat konsisten yang sangat baik. Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas ESSA yang dilakukan memiliki nilai signifikansi sebesar $<0,01$ dengan nilai koefisien korelasi terhadap skor total berkisar antara $r = 0,519$ hingga $r = 0,746$ yang berarti seluruh pernyataan dalam instrumen penelitian ini valid sedangkan hasil reliabilitas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,837 yang menunjukkan bahwa instrumen ini reliabel untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2019) salah satu syarat agar instrumen penelitian dinyatakan valid adalah nilai korelasi (r) dengan skor total harus positif dan lebih besar dari 0,30

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel Efikasi Diri (SE) dan Penyesuaian Akademik (AS) memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel sebesar 0,279 pada taraf signifikansi 5%. Pada variabel Efikasi Diri, nilai r hitung berkisar antara 0,327 sampai 0,859, sedangkan pada variabel Penyesuaian Akademik berkisar antara 0,519 sampai 0,746. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap item pernyataan memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan skor total variabelnya, sehingga mampu merepresentasikan aspek yang diukur dalam masing-masing konstruk penelitian. Dengan demikian,

seluruh item pernyataan pada variabel Efikasi Diri maupun Penyesuaian Akademik dinyatakan valid dan memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian. Oleh karena itu, tidak terdapat item yang perlu dieliminasi dan seluruh item dapat digunakan pada tahap pengumpulan data untuk mengukur variabel penelitian secara akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

Uji Reliabilitas

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Variabel	α	Ket
Efikasi Diri	0,894	Reliabel
Stres Akademik	0,837	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (α), diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,894 pada variabel Efikasi Diri dan 0,837 pada variabel Stres Akademik. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas yang direkomendasikan, yaitu 0,70, sehingga menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Selain itu, hasil analisis Alpha if Item Dropped menunjukkan bahwa tidak terdapat item yang perlu dieliminasi karena penghapusan item tidak memberikan peningkatan reliabilitas yang berarti pada masing-masing variabel. Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada variabel Efikasi Diri dan Stres Akademik dinyatakan reliabel serta mampu menghasilkan pengukuran yang konsisten, sehingga layak digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data penelitian.

Analisis Deskriptif

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	Min	Maks
Efikasi Diri	34,76	10,00	40,00
Stres Akademik	21,21	9,00	45,00

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 390 responden, diketahui bahwa variabel Efikasi Diri memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 34,76 dengan standar deviasi 4,607, nilai minimum 10, dan nilai maksimum 40. Sementara itu, variabel Stres Akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 21,21 dengan standar deviasi 6,821, nilai minimum 9, dan nilai maksimum 45. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang cukup tinggi, sedangkan tingkat stres akademik berada pada tingkat yang bervariasi. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih besar pada variabel Stres Akademik menunjukkan bahwa sebaran data stres akademik lebih beragam dibandingkan dengan Efikasi Diri. Secara umum, analisis deskriptif memberikan gambaran bahwa kedua variabel memiliki karakteristik data yang cukup baik untuk dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Test	Nilai (P)	Ket
Efikasi Diri	Shapiro-Wilk	< 0,001	Tidak Normal
Stres Akademik	Shapiro-Wilk	< 0,001	Tidak Normal

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data pada variabel Efikasi Diri dan Stres Akademik berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian, variabel Efikasi Diri memperoleh nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,880 dengan nilai signifikansi (p) < 0,001, sedangkan variabel Stres Akademik memperoleh nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,967 dengan nilai signifikansi (p) < 0,001. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, karena nilai signifikansi pada kedua variabel lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel Efikasi Diri dan Stres Akademik tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data selanjutnya perlu menggunakan teknik statistik nonparametrik yang sesuai dengan karakteristik data penelitian.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis tidak dapat dilakukan menggunakan uji parametrik, sehingga digunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan hasil belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa media pembelajaran video digital imaging.

Berikut merupakan hasil uji hipotesis pretest dan posttest:

Tabel 5. Uji Hipotesis

Var	Spearman's r	Koefisien Determinasi	p
ED-SA	0.553	-0,371	< 0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,371$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Koefisien korelasi yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi, nilai -0,371 menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan stres akademik berada pada kategori rendah hingga sedang. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stress akademik pada taruna Akademi X. Bandura (1997) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat cenderung melihat tugas-tugas yang diberikan sebagai tantangan yang harus di selesaikan, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Dalam

kehidupan para taruna, mereka menjalani kehidupan yang padat mulai dari pagi hingga malam, sehingga rentan mengalami tekanan terutama tekanan akademik. Salah satu cara untuk mengatasi tekanan akademik adalah memiliki efikasi diri yang tinggi. Penting memiliki efikasi diri yang tinggi agar para taruna dapat menjalankan aktivitas, baik aktivitas akademik maupun non akademik dengan baik dan lancar sehingga ketika taruna dihadapkan dengan tantangan maupun kegagalan, maka taruna tidak akan mudah stres dan tidak akan mudah menyerah. Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori *cognitive appraisal* menegaskan bahwa respon stres individu sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia menilai kemampuannya sendiri dalam menghadapi tantangan lingkungannya. Ketika para taruna meyakini bahwa dirinya mampu untuk mengelola stres akademik yang berat, ketika para taruna menghadapi tuntutan, mereka melihat situasi tersebut sebagai *challenge appraisal* daripada *threat appraisal*, sehingga respon stres yang muncul akan mudah dikendalikan (Schönfeld et al., 2017).

Taruna yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur waktu, menentukan tujuan belajar yang efisien, dan mempertahankan motivasi pada saat terkena tekanan yang berlapis-lapis. Dalam lingkungan pendidikan militer, dimana segala kehidupan para taruna diatur mulai dari bangun tidur hingga tidur malam, kemampuan untuk meregulasi diri yang ditopang oleh efikasi diri yang

tinggi menjadi sangat penting. Taruna yang mampu mengelola dirinya secara efektif tidak hanya mampu tahan terhadap tekanan akademik, tetapi juga mampu mempertahankan performa akademiknya meskipun berada dalam kondisi yang penuh tuntutan. Sejalan dengan Schunk dan Pajares (2009), efikasi diri tidak hanya memengaruhi hasil belajar secara langsung, melainkan juga memengaruhi secara tidak langsung dengan meningkatkan regulasi diri yang berperan sebagai penyangga terhadap efek buruk dari stres akademik.

Hasil penelitian ini memperkuat beberapa temuan studi sebelumnya yang telah meneliti hubungan serupa namun dengan populasi yang berbeda. Penelitian dari Maulana dan Paryontri (2024) menemukan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menekan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. Sari dan Rahayu (2022) mengungkapkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Demikian pula dengan penelitian Akmal dan Kumalasari (2021) yang mengemukakan bahwa efikasi diri akademik secara signifikan membantu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Ghania dan Prihatsanti (2025) menyatakan bahwa memiliki efikasi diri yang tinggi adalah salah satu cara yang efektif untuk mengelola stres akademik, khususnya bagi individu yang berhadapan dengan beban kerja yang tinggi dan sistem

evaluasi yang ketat. Bachtiar dkk. (2023) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat mengatasi tekanan tugas dan ujian dikarenakan seseorang tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Dengan demikian, beberapa temuan penelitian ini dapat memperkuat kesimpulan dari berbagai penelitian tersebut, sekaligus dapat mengonfirmasi bahwa hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik tidak hanya terjadi di kalangan mahasiswa ataupun pelajar, namun juga pada taruna akademi X yang selama ini sangat jarang diteliti.

Meskipun demikian, perlu dicermati perbedaan antar penelitian secara kritis antara hasil penelitian ini dengan berbagai temuan-temuan penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian sebelumnya berpusat pada populasi mahasiswa perguruan tinggi dengan lingkungan yang relatif tidak ketat cenderung bebas. Berbeda dengan taruna yang seluruh kehidupan di akademi sudah diatur dengan ketat di dalam akademi, hidup dan belajar dalam sistem yang sepenuhnya terstruktur secara militer, memiliki hierarki senioritas yang sangat kuat dan konsekuensi disiplin yang nyata atas setiap pelanggaran. Dalam konteks seperti ini, sumber stres akademik para taruna jauh lebih kompleks dibandingkan mahasiswa dikarenakan tekanan datang tidak hanya dalam akademik semata, namun juga tekanan nonakademik seperti kegiatan latihan garjas (kesegaran jasmani), apel, ekstrakurikuler, belajar mandiri di

mes, dan lain-lain. Akan tetapi efikasi diri tetap menunjukkan hubungan negatif yang signifikan di kalangan taruna dengan segala lingkungan yang lebih ketat memberikan bukti yang kuat bahwa efikasi diri menjadi kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan yang ada ketika mereka berada di lingkungan pendidikan militer. Temuan ini melengkapi dan memperluas keilmuan dalam teori efikasi diri Bandura (1997) ke dalam ranah institusi pendidikan militer yang selama ini menjadi celah dalam keilmuan psikologi pendidikan Indonesia. Putri dan Sawitri (2017) yang meneliti stres akademik pada Taruna PIP Semarang menemukan bahwa stres akademik pada taruna PIP Semarang berada pada tingkat rendah, sementara dalam penelitian yang dilakukan peneliti menemukan bahwa taruna Akademi X berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi. Berbagai perbedaan temuan inilah yang justru menjadi kontribusi penting penelitian ini bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Kontribusi penelitian ini bagi perkembangan ilmu pengetahuan ini yaitu dapat mengisi celah literatur khususnya pada celah populasi yang selama ini belum terjamah, yakni hubungan efikasi diri dan stres akademik pada taruna pendidikan militer khususnya Akademi X sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi penelitian berikutnya.

Selain itu, penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu tidak menambahkan variabel lain sebagai

mediator dalam membahas stres akademik seperti dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, regulasi diri, dan lain-lain sehingga dapat memperkaya keilmuan tentang dinamika stres akademik dalam konteks pendidikan militer di Indonesia. Penelitian ini juga cenderung *bias* dikarenakan data yang diambil merupakan data *self-report* dimana beberapa taruna cenderung menyembunyikan bahkan takut untuk melaporkan kondisi yang sedang dialami.

D. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan telah membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada taruna Akademi X, yang berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki taruna maka semakin rendah stres akademik yang mereka rasakan. Taruna dengan keyakinan diri yang kuat cenderung menilai tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga respons stres yang muncul lebih mudah dikendalikan. Kondisi ini terjadi di tengah kenyataan bahwa sebagian besar taruna berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena nyata dan merata di lingkungan pendidikan militer Akademi X.

Kontribusi baru penelitian ini terletak pada pengujian hubungan efikasi diri dan stres akademik secara spesifik pada populasi taruna akademi militer di Indonesia, yang selama ini belum pernah diteliti. Temuan ini

memperluas pemahaman tentang peran efikasi diri sebagai faktor pelindung psikologis, tidak hanya pada mahasiswa perguruan tinggi umum, tetapi juga dalam konteks kehidupan militer yang jauh lebih terstruktur ketat dengan tekanan berlapis secara akademik maupun non-akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi variabel-variabel lain seperti resiliensi, regulasi diri, dan dukungan sosial dalam dinamika stres akademik pada taruna

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, P., & Savira, S. I. (2022). *Perbedaan Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Angkatan Masuk Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online Learning Readiness And Well Being In Indonesian College Students During Pandemic: Academic Stress As A Moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu.206>
- Aprisna Diki Wisnu Wandana, Ahmadi, M., Maulana, M. A., & Rakhmawati, N. A. (2024). Analisis Korelasi Dan Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Kecurangan Mahasiswa Di Surabaya. Dalam *Jurnal*

- Sosial Dan Teknologi Terapan*
AMATA (Vol. 03, Nomor 2).
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Bhamada : Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 11–20.
[Http://Ejournal.Bhamada.Ac.Id/Index.Php/Jik](http://Ejournal.Bhamada.Ac.Id/Index.Php/Jik)
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W.H. Freeman.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress And Mental Well-Being In College Students: Correlations, Affected Groups, And COVID-19. *Frontiers In Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, F. D. (2025). Confirmatory Factor Analysis Of The Academic Stress Scale. *Dalam Indonesia Journal Of Sport And Health Psychology | 2025* (Vol. 1, Nomor 01).
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsnp/index>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil Perceived Academic Stress Pada Mahasiswa Profile Of Perceived Academic Stress In Students. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(3), 395–402.
- Gani, A. J. Z., & Utami, N. I. (2024). Efikasi Diri Akademik Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Peserta Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Dalam Jurnal Studi Islam Lintas Negara* (Vol. 6, Nomor 2).
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia : Studi Literatur. *Dalam Jurnal Empati* (Vol. 14).
- Hutabarat, A., Naibaho, L. C., Simanjuntak, M. A., & Nainggolan, R. B. (2024). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Trust Pentakosta*, 27(1), 1–5.
- Mahfud, A. (2019). *Keterampilan Mentoleransi Distres Akademik Oleh Konselor Melalui Peningkatan Hardinees Pada Siswa: Tantangan Pendidikan Era Society 5.0*. 125–130.
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns:*

- Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413–1427.
<https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i3.5913>
- Persustar. (2019). *Peraturan Khusus Taruna Akademi Angkatan Laut*. Akademi Angkatan Laut.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Dalam *Jurnal Empati*, Oktober (Vol. 6, Nomor 4).
- Rusmayani, A., & Agustina, M. W. (2023). Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Idea: Jurnal Psikologi*, 7(2), 1–14.
<https://doi.org/10.32492/Idea.V7i2.7201>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741–751.
<https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V10i4>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Wardani, F. D., Dewi, D. K., Jannah, M., Khoirunnisa, R. N., & Saphira, H. V. (2025). Adaptation And Validation Of General Self-Efficacy Scale For Higher Education. *IJORER: International Journal Of Recent Educational Research*, 6(2), 333–346.
<https://doi.org/10.46245/ijorer.V6i2.780>
- Yang, Y., & Yang, P. (2022). Effect Of College Students' Academic Stress On Anxiety Under The Background Of The Normalization Of COVID-19 Pandemic: The Mediating And Moderating Effects Of Psychological Capital. *Frontiers In Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2022.880179>