

Strategi Coping Taruna Kemaritiman dalam Pengelolaan Waktu Belajar terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Prestasi Akademik

Fajrin Hudaeri¹, Berlin², Rizky Herianto Tindaon³, Ningrum Astriawati^{4*}

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Maritim Yogyakarta, Jl. Magelang KM 4.4, Yogyakarta 55284, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail : ningrumastriawati@gmail.com. Telp :08995769219

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara strategi coping taruna kemaritiman dalam mengelola waktu belajar terhadap kesejahteraan psikologis serta implikasinya terhadap prestasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri atas 300 taruna kemaritiman dari berbagai tingkat pendidikan, yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian meliputi *Brief COPE Scale* untuk mengukur strategi coping, *Time Management Behavior Scale* (TMBS) untuk menilai kemampuan manajemen waktu belajar, *Ryff's Psychological Well-Being Scale* untuk mengukur kesejahteraan psikologis, serta Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebagai indikator prestasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling (SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping adaptif* yang berorientasi pada pemecahan masalah (problem-focused coping) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan manajemen waktu belajar yang efektif ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Manajemen waktu belajar berpengaruh positif secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = 0,54$; $p < 0,001$) dan prestasi akademik taruna ($\beta = 0,47$; $p < 0,001$). Selain itu, kesejahteraan psikologis terbukti berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara manajemen waktu belajar dan prestasi akademik (pengaruh tidak langsung = $0,23$; $p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa strategi coping adaptif dan kemampuan manajemen waktu belajar yang efektif merupakan prediktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta pencapaian prestasi akademik taruna kemaritiman. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan program intervensi psikologis dan pelatihan manajemen waktu yang terintegrasi dalam sistem pembinaan taruna guna mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Strategi Coping; Manajemen Waktu Belajar; Kesejahteraan Psikologis; Prestasi Akademik; Taruna Kemaritiman

Abstract

This study aims to analyze the relationship between coping strategies employed by maritime cadets in managing their study time and psychological well-being, as well as its implications for academic achievement. A quantitative approach with a cross-

sectional design was employed. The research sample consisted of 300 maritime cadets from various levels of education, selected using a stratified random sampling technique. The research instruments included the Brief COPE Scale to measure coping strategies, the Time Management Behavior Scale (TMBS) to assess study time management skills, Ryff's Psychological Well-Being Scale to measure psychological well-being, and Grade Point Average (GPA) as an indicator of academic achievement. Data analysis was conducted using Structural Equation Modeling (SEM). The results indicate that adaptive coping strategies oriented toward problem-solving (problem-focused coping) have a positive and significant relationship with effective study time management ($r = 0.68$; $p < 0.001$). Study time management has a significant positive effect on psychological well-being ($\beta = 0.54$; $p < 0.001$) and cadets' academic achievement ($\beta = 0.47$; $p < 0.001$). Furthermore, psychological well-being was found to act as a partial mediator in the relationship between study time management and academic achievement (indirect effect = 0.23; $p < 0.05$). These findings underscore that adaptive coping strategies and effective study time management skills are important predictors of enhanced psychological well-being and academic achievement among maritime cadets. The practical implications of this study highlight the need to develop integrated psychological intervention programs and time management training within the cadet development system to support sustainable academic success and mental well-being.

Keywords: Coping Strategies; Study Time Management; Psychological Well-Being; Academic Achievement; Maritime Cadets

PENDAHULUAN

Pendidikan kemaritiman bercorak militer merupakan sistem pendidikan yang menuntut pembentukan kompetensi akademik, keterampilan profesional, serta karakter kepemimpinan secara simultan (Astriawati et al., 2022). Taruna kemaritiman sebagai calon perwira dan pelaku utama sektor maritim nasional dihadapkan pada kurikulum akademik yang padat, pelatihan fisik yang intensif, kedisiplinan tinggi, serta sistem hierarkis yang ketat (Satriawan, M et al., 2023). Kombinasi tuntutan tersebut menempatkan taruna dalam situasi tekanan yang berkelanjutan, sehingga membutuhkan kemampuan adaptasi psikologis yang optimal untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan pendidikan dan kesehatan mental.

Lingkungan pendidikan militer kemaritiman memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan pendidikan tinggi sipil (Pamujiyanto et al., 2025). Selain kewajiban akademik, taruna harus menjalani kegiatan kemiliteran, latihan kedisiplinan, tugas jaga, serta pembinaan mental dan fisik secara rutin. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tingkat stres yang lebih tinggi dan tekanan psikologis yang kompleks (David et al., 2023a). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dalam lingkungan militer menghadapi tantangan psikologis yang unik, yang dapat berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik apabila tidak dikelola secara efektif (Ardi et al., 2024; Hanggita, 2025).

Salah satu keterampilan kunci yang berperan penting dalam menghadapi tuntutan tersebut adalah kemampuan mengelola waktu belajar. Manajemen waktu menjadi faktor krusial bagi taruna kemaritiman mengingat keterbatasan waktu belajar akibat padatnya jadwal pendidikan dan pelatihan (Jamil et al., 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik (Fatoni et al., 2024; Ghania & Prihatsanti, 2025; Permata & Laili, 2025). Dalam konteks pendidikan kemaritiman militer, pengelolaan waktu belajar yang buruk dapat memperbesar tekanan psikologis dan menghambat pencapaian prestasi akademik secara optimal.

Selain manajemen waktu, strategi coping merupakan mekanisme psikologis penting yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan dan tuntutan lingkungan (Ningsih, 2025). Strategi coping, khususnya coping adaptif yang berorientasi pada pemecahan masalah, memungkinkan taruna untuk merespons tekanan secara konstruktif, mengendalikan stres, serta mempertahankan fungsi akademik dan psikologis (Fariz et al., 2025). Sebaliknya, strategi coping yang maladaptif berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan menurunkan efektivitas pengelolaan waktu serta kinerja akademik taruna (Zahwa & Hanif, 2024).

Kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting keberhasilan pendidikan taruna kemaritiman, karena mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, mengelola lingkungan, menjalin hubungan positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas (David et al., 2023b). Dalam konteks akademik, kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya berfungsi sebagai kondisi yang diharapkan, tetapi juga sebagai faktor pendukung utama pencapaian prestasi akademik. Taruna dengan kesejahteraan psikologis yang optimal cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, regulasi diri yang lebih baik, serta ketahanan mental dalam menghadapi tekanan pendidikan.

Namun demikian, hubungan antara strategi coping, manajemen waktu belajar, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik pada taruna kemaritiman belum banyak dikaji secara terintegrasi. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih memisahkan kajian coping pada personel militer dan manajemen waktu pada mahasiswa sipil, sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika psikologis taruna dalam sistem pendidikan kemaritiman bercorak militer (Firdaus et al., 2016). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang secara khusus mengkaji keterkaitan antarvariabel tersebut dalam satu model yang utuh.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat seiring dengan tuntutan institusi pendidikan kemaritiman untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik dan teknis, tetapi juga memiliki ketangguhan mental dan kesejahteraan psikologis yang baik. Pemahaman yang mendalam mengenai peran strategi coping dan manajemen waktu belajar diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan pembinaan taruna yang lebih humanis, adaptif, dan berorientasi pada keberlanjutan kesehatan mental.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis secara empiris bagaimana strategi coping taruna kemaritiman dalam mengelola

waktu belajar berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan pencapaian prestasi akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan militer kemaritiman serta memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program intervensi yang mendukung keseimbangan antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis taruna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan struktural antara strategi coping, manajemen waktu belajar, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik taruna kemaritiman pada satu waktu pengukuran. Desain cross-sectional dinilai tepat untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan berdasarkan teori stres dan coping serta psikologi pendidikan militer, khususnya dalam mengkaji pengaruh langsung dan tidak langsung antarvariabel melalui pemodelan statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh taruna kemaritiman yang sedang menjalani pendidikan pada institusi pendidikan kemaritiman bercorak militer di Indonesia, yang mencakup taruna dari tahun pertama hingga tahun keempat pendidikan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling dengan tujuan memperoleh representasi yang proporsional dari setiap tingkat tahun akademik. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 300 taruna. Untuk mengantisipasi kemungkinan data yang tidak lengkap atau tidak valid, jumlah responden yang ditargetkan ditetapkan sebanyak 350 taruna kemaritiman.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi taruna kemaritiman aktif yang terdaftar secara resmi di institusi pendidikan, berusia antara 18 hingga 25 tahun, bersedia berpartisipasi secara sukarela, serta mampu membaca dan memahami bahasa Indonesia dengan baik. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup taruna yang sedang menjalani cuti sakit atau izin pendidikan jangka panjang, taruna yang memiliki gangguan psikologis berat yang telah terdiagnosis secara klinis, serta taruna yang tidak menyelesaikan pengisian instrumen penelitian secara lengkap.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas beberapa komponen utama. Strategi coping dan manajemen waktu belajar berperan sebagai variabel independen, kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediator, dan prestasi akademik sebagai variabel dependen. Selain itu, penelitian ini juga mengontrol beberapa variabel demografis, yaitu usia, jenis kelamin, tingkat tahun akademik, dan latar belakang keluarga yang diwakili oleh tingkat pendidikan orang tua, guna meminimalkan potensi bias dalam analisis hubungan antarvariabel.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari beberapa skala psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Strategi coping diukur menggunakan Brief COPE Scale yang dikembangkan oleh Carver, yang terdiri dari 28 item dan mencakup berbagai bentuk coping yang dikelompokkan ke dalam coping berfokus

pada masalah, coping berfokus pada emosi, dan coping disfungsional. Instrumen ini menggunakan skala Likert empat poin dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dengan nilai reliabilitas yang memadai pada setiap subskala.

Manajemen waktu belajar diukur menggunakan Time Management Behavior Scale yang menilai perilaku pengelolaan waktu melalui dimensi perencanaan waktu, sikap terhadap waktu, dan pemantauan penggunaan waktu. Skala ini terdiri dari 35 item dengan format respons Likert lima poin dan menunjukkan konsistensi internal yang baik berdasarkan hasil uji reliabilitas. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Ryff's Psychological Well-Being Scale versi 54 item yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Versi bahasa Indonesia dari instrumen ini telah melalui proses validasi dengan koefisien reliabilitas yang berada pada kategori baik.

Prestasi akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang diperoleh dari data akademik resmi institusi pendidikan kemaritiman. IPK digunakan sebagai indikator objektif pencapaian akademik taruna dan berada pada rentang nilai 0,00 hingga 4,00, yang mencerminkan performa akademik keseluruhan selama masa studi.

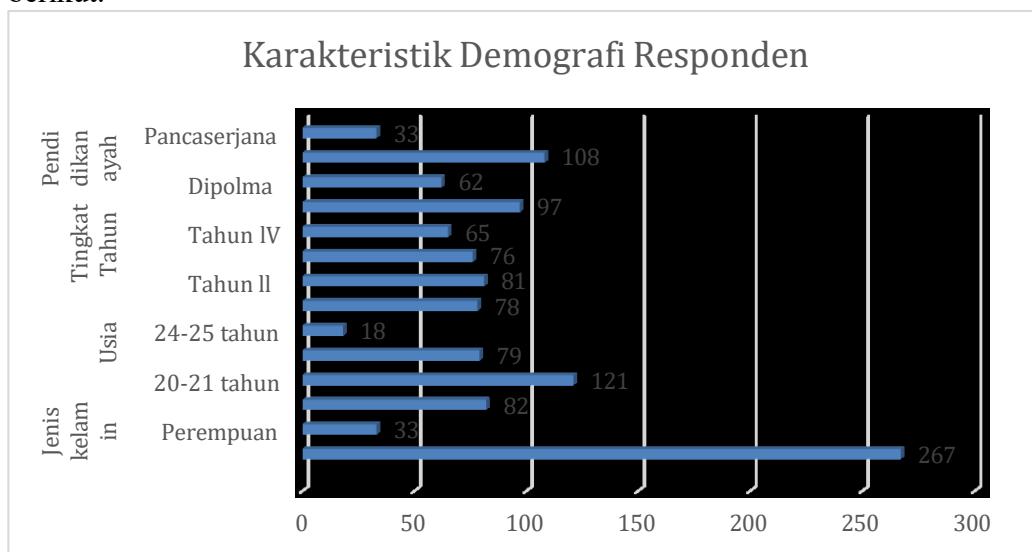
Prosedur pengumpulan data diawali dengan pengajuan izin penelitian kepada pimpinan institusi pendidikan kemaritiman dan komite etik penelitian. Selanjutnya dilakukan sosialisasi kepada calon responden mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani lembar informed consent. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dalam setting kelompok dengan pengawasan peneliti dan membutuhkan waktu sekitar 45 hingga 60 menit. Data IPK diperoleh dari bagian administrasi akademik dengan persetujuan responden, kemudian seluruh data diverifikasi untuk memastikan kelengkapan dan validitas sebelum dianalisis.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor setiap variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi statistik yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan homoskedastisitas. Hubungan antarvariabel diuji menggunakan analisis korelasi Pearson, sedangkan pengujian model struktural dan peran mediasi kesejahteraan psikologis dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) dengan bantuan perangkat lunak AMOS versi 24.0 dan metode Maximum Likelihood Estimation. Uji mediasi dilakukan melalui pendekatan bootstrapping untuk menilai signifikansi pengaruh tidak langsung antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 300 taruna kemaritiman yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan karakteristik demografi, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 267 taruna atau 89,0%, sedangkan taruna perempuan berjumlah 33 orang atau 11,0%. Dari sisi usia, responden didominasi oleh kelompok usia 20–21 tahun dengan persentase sebesar 40,3%, diikuti

kelompok usia 18–19 tahun sebesar 27,3%, usia 22–23 tahun sebesar 26,3%, dan kelompok usia 24–25 tahun sebesar 6,0%. Distribusi responden berdasarkan tingkat tahun akademik relatif merata, dengan taruna tahun II sebagai kelompok terbesar (27,0%), disusul tahun I (26,0%), tahun III (25,3%), dan tahun IV (21,7%). Latar belakang pendidikan ayah responden menunjukkan variasi yang cukup beragam, dengan proporsi terbesar berasal dari orang tua berpendidikan sarjana (36,0%), diikuti SMA/ sederajat (32,3%), diploma (20,7%), dan pascasarjana (11,0%). Data ini menunjukkan bahwa responden berasal dari latar belakang sosial dan akademik yang heterogen, dengan grafik karakteristik demografi responden pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Grafik Karakteristik Demografi Responden

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa secara umum taruna memiliki skor rata-rata yang berada pada kategori sedang hingga tinggi pada seluruh variabel penelitian. Strategi coping berfokus pada masalah memiliki nilai rata-rata tertinggi ($M = 24,73$; $SD = 4,21$) dibandingkan coping berfokus pada emosi ($M = 21,45$; $SD = 3,87$) dan coping disfungsional ($M = 16,82$; $SD = 4,63$). Temuan ini menunjukkan bahwa secara deskriptif taruna lebih cenderung menggunakan strategi coping yang adaptif. Manajemen waktu total menunjukkan nilai rata-rata sebesar 122,34 dengan standar deviasi 18,56, yang mencerminkan kemampuan pengelolaan waktu belajar yang relatif baik. Ketiga dimensi manajemen waktu, yaitu perencanaan waktu, sikap terhadap waktu, dan pemantauan waktu, menunjukkan distribusi skor yang seimbang. Kesejahteraan psikologis total memiliki nilai rata-rata sebesar 251,67 dengan standar deviasi 32,45, sementara prestasi akademik yang diukur melalui IPK menunjukkan rata-rata 3,28 dengan standar deviasi 0,42. Nilai skewness dan kurtosis seluruh variabel berada dalam batas yang dapat diterima, mengindikasikan bahwa data berdistribusi mendekati normal dan layak untuk analisis lanjutan.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik hingga sangat baik sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Koefisien Reliabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen	Cronbach's Alpha
Problem-Focused Coping	0.83
Emotion-Focused Coping	0.79
Dysfunctional Coping	0.81
Time Management Behavior Scale	0.88
Time Planning	0.85
Time Attitudes	0.82
Time Monitoring	0.84
Ryff's Psychological Well-Being Scale	0.92
Self-Acceptance	0.83
Positive Relations	0.81
Autonomy	0.79
Environmental Mastery	0.85
Purpose in Life	0.87
Personal Growth	0.82

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang disajikan pada Tabel 1 Instrumen dan Koefisien Cronbach's Alpha, seluruh instrumen penelitian menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik hingga sangat baik. Nilai Cronbach's Alpha pada setiap skala berada di atas batas minimum yang direkomendasikan ($\alpha \geq 0,70$), sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen layak dan andal digunakan untuk pengumpulan data serta analisis lebih lanjut. Pada konstruk strategi coping, skala problem-focused coping memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,83, yang menunjukkan reliabilitas tinggi dan konsistensi internal yang kuat antarbutir pernyataan dalam mengukur strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah. Skala emotion-focused coping memiliki nilai Alpha sebesar 0,79, yang mengindikasikan reliabilitas yang baik dalam mengukur upaya individu mengelola respons emosional terhadap stres. Sementara itu, skala dysfunctional coping menunjukkan nilai Alpha sebesar 0,81, menandakan bahwa instrumen ini cukup konsisten dalam mengukur strategi coping maladaptif seperti penghindaran, penyangkalan, dan self-blame.

Instrumen Time Management Behavior Scale (TMBS) secara keseluruhan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,88, yang mencerminkan reliabilitas sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa skala tersebut secara konsisten mengukur perilaku manajemen waktu taruna. Pada tingkat dimensi, subskala time planning memperoleh nilai Alpha sebesar 0,85, yang menunjukkan konsistensi tinggi dalam mengukur kemampuan perencanaan dan pengorganisasian waktu. Subskala time attitudes memiliki nilai Alpha sebesar 0,82, menandakan reliabilitas yang baik dalam mengukur sikap dan persepsi individu terhadap penggunaan waktu. Selanjutnya, subskala time monitoring dengan nilai Alpha 0,84 menunjukkan konsistensi internal yang kuat dalam mengukur kemampuan individu memantau dan mengevaluasi penggunaan waktu mereka.

Untuk konstruk kesejahteraan psikologis, instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scale menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,92, yang mengindikasikan reliabilitas sangat tinggi. Nilai ini mencerminkan bahwa keseluruhan butir instrumen sangat konsisten dalam mengukur kesejahteraan

psikologis secara multidimensional. Pada tingkat dimensi, subskala self-acceptance memiliki nilai Alpha 0,83, menunjukkan konsistensi yang baik dalam mengukur penerimaan diri. Subskala positive relations with others memperoleh nilai Alpha 0,81, yang menunjukkan reliabilitas yang memadai dalam mengukur kualitas hubungan interpersonal. Dimensi autonomy memiliki nilai Alpha 0,79, yang masih berada dalam kategori reliabilitas baik, menunjukkan konsistensi pengukuran kemandirian dan otonomi psikologis.

Selanjutnya, subskala environmental mastery menunjukkan nilai Alpha sebesar 0,85, yang menandakan reliabilitas tinggi dalam mengukur kemampuan individu mengelola tuntutan dan lingkungan sekitarnya. Dimensi purpose in life memperoleh nilai Alpha 0,87, yang mengindikasikan konsistensi yang sangat baik dalam mengukur tujuan hidup dan arah kehidupan. Terakhir, subskala personal growth dengan nilai Alpha 0,82 menunjukkan reliabilitas yang baik dalam mengukur persepsi individu terhadap perkembangan dan aktualisasi diri. Secara keseluruhan, hasil uji reliabilitas ini menegaskan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang memadai hingga sangat baik. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dapat dipercaya untuk mengukur strategi coping, manajemen waktu, dan kesejahteraan psikologis taruna secara akurat dan stabil, sehingga mendukung validitas hasil analisis dan kesimpulan penelitian

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antarvariabel penelitian. Strategi coping berfokus pada masalah memiliki korelasi positif kuat dengan manajemen waktu ($r = 0,68$; $p < 0,01$) serta kesejahteraan psikologis ($r = 0,57$; $p < 0,01$). Manajemen waktu juga menunjukkan korelasi positif kuat dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,71$; $p < 0,01$) dan prestasi akademik ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Kesejahteraan psikologis memiliki korelasi positif kuat dengan IPK ($r = 0,64$; $p < 0,01$). Sebaliknya, coping disfungsi menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan manajemen waktu, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik. Pola korelasi ini menunjukkan keterkaitan yang konsisten antara variabel-variabel penelitian sesuai dengan arah hubungan yang dihipotesiskan seperti pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Matriks Korelasi Antar Variabel Penelitian

Variabel	1	2	3	4	5
1. Problem-Focused Coping	1				
2. Emotion-Focused Coping	.34**	1			
3. Dysfunctional Coping	-.28**	.12*	1		
4. Manajemen Waktu	.68**	.23**	-.45**	1	
5. Kesejahteraan Psikologis	.57**	.31**	-.57**	.71**	1
6. IPK	.42**	.18**	-.38**	.58**	.64**

Berdasarkan Tabel 2 Matriks Korelasi Antar Variabel Penelitian, hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bermakna antara strategi coping, manajemen waktu, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik (IPK) pada taruna. Seluruh hubungan yang signifikan ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (r) dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ (*) dan $p < 0,01$ (**), yang mengindikasikan kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Hubungan antara problem-focused coping dan emotion-focused

coping menunjukkan korelasi positif sedang ($r = 0,34, p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa taruna yang cenderung menggunakan strategi coping berorientasi pemecahan masalah juga relatif sering menggunakan strategi coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi. Namun, problem-focused coping berkorelasi negatif signifikan dengan dysfunctional coping ($r = -0,28, p < 0,01$), menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi coping adaptif, semakin rendah kecenderungan taruna menggunakan strategi coping maladaptif seperti penghindaran atau penyangkalan. Sementara itu, emotion-focused coping memiliki korelasi positif yang lemah namun signifikan dengan dysfunctional coping ($r = 0,12, p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa pada kondisi tertentu pengelolaan emosi dapat disertai dengan penggunaan strategi coping yang kurang adaptif.

Hubungan yang sangat kuat ditunjukkan antara problem-focused coping dan manajemen waktu ($r = 0,68, p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa taruna yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, termasuk dalam perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian penggunaan waktu. Sebaliknya, dysfunctional coping menunjukkan korelasi negatif sedang hingga kuat dengan manajemen waktu ($r = -0,45, p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa penggunaan strategi coping maladaptif berkontribusi terhadap rendahnya efektivitas pengelolaan waktu. Emotion-focused coping juga berkorelasi positif signifikan dengan manajemen waktu ($r = 0,23, p < 0,01$), meskipun dengan kekuatan yang lebih rendah dibandingkan problem-focused coping. Selanjutnya, kesejahteraan psikologis menunjukkan hubungan yang signifikan dengan seluruh variabel utama. Kesejahteraan psikologis berkorelasi positif kuat dengan manajemen waktu ($r = 0,71, p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa taruna dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Selain itu, problem-focused coping juga berkorelasi positif kuat dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,57, p < 0,01$), menunjukkan bahwa strategi coping adaptif berperan penting dalam mendukung kesehatan psikologis taruna. Sebaliknya, dysfunctional coping memiliki korelasi negatif kuat dengan kesejahteraan psikologis ($r = -0,57, p < 0,01$), yang mengindikasikan dampak merugikan strategi coping maladaptif terhadap kondisi psikologis individu. Emotion-focused coping menunjukkan korelasi positif sedang dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,31, p < 0,01$).

Dalam kaitannya dengan prestasi akademik (IPK), hasil analisis menunjukkan bahwa IPK berkorelasi positif signifikan dengan problem-focused coping ($r = 0,42, p < 0,01$), emotion-focused coping ($r = 0,18, p < 0,01$), manajemen waktu ($r = 0,58, p < 0,01$), dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,64, p < 0,01$). Korelasi terkuat ditunjukkan antara IPK dan kesejahteraan psikologis, mengindikasikan bahwa kondisi psikologis yang positif berkontribusi besar terhadap capaian akademik taruna. Sebaliknya, dysfunctional coping menunjukkan korelasi negatif sedang dengan IPK ($r = -0,38, p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping maladaptif berkaitan dengan penurunan prestasi akademik. Secara keseluruhan, matriks korelasi ini menegaskan bahwa strategi coping adaptif, khususnya problem-focused coping, berhubungan erat dengan

manajemen waktu yang efektif, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dan prestasi akademik yang lebih tinggi. Sebaliknya, strategi coping maladaptif berasosiasi negatif dengan hampir seluruh variabel outcome, menegaskan pentingnya pengembangan strategi coping yang konstruktif dalam konteks pendidikan taruna.

Analisis Structural Equation Modeling (SEM)

Hasil pengujian model struktural menggunakan SEM menunjukkan bahwa model yang diusulkan memiliki tingkat kesesuaian yang baik dengan data empiris. Nilai indeks *goodness of fit* seperti χ^2/df sebesar 2,01, CFI sebesar 0,951, TLI sebesar 0,943, RMSEA sebesar 0,058, dan SRMR sebesar 0,052 seluruhnya memenuhi kriteria yang direkomendasikan. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan struktural antara strategi coping, manajemen waktu, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik dapat dijelaskan secara memadai oleh model penelitian. Analisis tambahan juga menunjukkan adanya perbedaan skor manajemen waktu, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik berdasarkan tingkat tahun akademik, di mana taruna tingkat lanjut cenderung memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan taruna tingkat awal.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi coping dan manajemen waktu belajar memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik taruna kemaritiman. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi coping adaptif yang berorientasi pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) berhubungan positif dan signifikan dengan kemampuan manajemen waktu belajar. Taruna yang mampu menghadapi tekanan akademik secara aktif dan solutif cenderung lebih efektif dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu belajarnya. Selanjutnya, manajemen waktu belajar terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis taruna. Kemampuan mengelola waktu secara efektif membantu taruna mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa kontrol terhadap tuntutan akademik dan kedinasan, serta memperkuat tujuan hidup dan pengembangan diri. Kesejahteraan psikologis yang baik pada gilirannya berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik, yang tercermin dari capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Temuan penting lainnya adalah peran kesejahteraan psikologis sebagai mediator parsial dalam hubungan antara manajemen waktu belajar dan prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berdampak langsung pada pencapaian akademik, tetapi juga bekerja secara tidak langsung melalui peningkatan kesejahteraan psikologis taruna. Dengan demikian, peningkatan prestasi akademik taruna kemaritiman merupakan hasil dari interaksi antara kemampuan manajemen waktu yang efektif dan kondisi psikologis yang sehat. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan strategi coping adaptif dan keterampilan manajemen waktu belajar perlu menjadi bagian integral dalam sistem pembinaan dan pendidikan taruna kemaritiman. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung kesejahteraan psikologis secara

berkelanjutan sekaligus meningkatkan kualitas prestasi akademik taruna dalam menghadapi tuntutan pendidikan dan profesional di bidang kemaritiman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z., Putra, A. H., & Mulia, F. D. (2024). *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan*. CV Eureka Media Aksara.
- Astriawati, N., Santosa, P. S., Wibowo, W., Hartanto, B., & Setiyantara, Y. (2022). Indonesian Maritime E-Leadership Training Towards a Digital-Based Marine Transportation System. *International Journal Of Community Service*, 2(4), 435–441.
- David, M., Kurniadi, D., Arifin, Z., Romadhoni, D., Siregar, M. S., & Adi, P. N. (2023a). Dampak Program Pendidikan Damai terhadap Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Taruna/I di Politeknik Pelayaran Malahayati. *CIVITAS (JURNAL PEMBELAJARAN DAN ILMU CIVIC)*, 9(2), 6–11.
- David, M., Kurniadi, D., Arifin, Z., Romadhoni, D., Siregar, M. S., & Adi, P. N. (2023b). Dampak Program Pendidikan Damai terhadap Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Taruna/I di Politeknik Pelayaran Malahayati. *CIVITAS (JURNAL PEMBELAJARAN DAN ILMU CIVIC)*, 9(2), 6–11.
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(01), 34–42.
- Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). Program Edukasi Pengelolaan Stress Dan Emosi Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Dan Prestasi Akademik Di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 33–40.
- Firdaus, D. R., Widayat, W., & Zulkifli, Z. (2016). *Upaya Peningkatan Sistem Pendidikan Akademi Militer Dalam Membangun Perwira Yang Tanggap, Tanggon Dan Trengginas*.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 253–264.
- Hanggita, A. R. (2025). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA TAMTAMA TNI ANGKATAN UDARA LANUD ABDULRACHMAN SALEH MALANG*.
- Jamil, T., Nurmala, E., & Siregar, M. S. (2024). Engaging Social Leadership Character on Cadets Training during Onboard Based on Mobile Application Monitoring: A Preliminary Study: Pembentukan Karakter Kepemimpinan Sosial pada Pelatihan Kadet selama Onboard Berbasis Monitoring Aplikasi Mobile: Studi Pendahuluan. *SABIQ: Jurnal Sosial Dan Bidang Pendidikan*, 1(2), 20–27.
- Ningsih, E. D. (2025). STRATEGI COPING SEBAGAI MEKANISME ADAPTIF MAHASISWA DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114.

- Pamujiyanto, S., Astriawati, N., Putrantyo, G. M., & Riyanti, S. (2025). Transformasi Pendidikan Maritim Melalui Edufair: Meningkatkan Akses Informasi Kampus Maritim Bagi Siswa SMA dan Kejuruan. *Journal of Transportation Society Empowerment*, 3(2), 1–9.
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 101–122.
- Satriawan, M, Ningrum, A., & Dekanawati,. (2023). *Digital Leadership Kemaritiman Dalam Perspektif Generasi Millenia: (Studi Kasus: Pemilihan Komandan Senat Batalyon Taruna Stimaryo)*.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.