

Pengaruh Stres Terhadap Taruna Penerbang Sayap Tetap Dalam Menghadapi Fase *Pre-Solo Flight* Di API Banyuwangi

Sabam Danny Sulung¹, Fajar Islam^{2✉}, Untung Lestari Nur Wibowo³, Yovita Sheila Nabila⁴

¹²³⁴Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi

Alamat Email: sabamdannys@gmail.com, untung.apib2020@gmail.com, sheilanabila@gmail.com

✉ Email Korespondensi: islamfajar83@gmail.com

Abstrak

Fase *pre-solo flight* merupakan tahap penting dimana taruna dilatih untuk mendapatkan ijin terbang solo. Tetapi tidak semua taruna dapat menjalankan praktik terbang sesuai dengan yang diinginkannya. Stres yang dialami oleh taruna penerbang dalam memasuki fase *pre-solo flight* berasal dari padatnya aktivitas atau kegiatan yang dilakukan setiap hari sehingga kebutuhan akan istirahat untuk persiapan terbang keesokan harinya akan berdampak. Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk meneliti apakah benar stres merupakan hal yang mempengaruhi taruna saat menghadapi fase terbang *pre-solo* di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. Peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab dan juga cara meminimalisir stres yang dialami taruna selama fase *pre-solo flight*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Wawancara dilakukan kepada 17 orang taruna penerbang di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. Dari hasil wawancara yang diperoleh menunjukkan bahwa taruna penerbang sayap tetap sebagian besar mengalami stres dan berdampak kepada performa terbang *pre-solo* seperti menurunkan fokus, menurunkan tingkat kewaspadaan dan mempengaruhi cara taruna mengambil keputusan saat terbang. Oleh karena itu hal ini perlu untuk dipelajari dan dikelola dengan baik. Cara beberapa taruna untuk menghadapi stres yang dialaminya seperti dengan persiapan terbang yang lebih matang, beristirahat yang cukup dan juga beribadah. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak stres pada taruna penerbang dan memberikan saran untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih baik di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi.

Kata Kunci: pengaruh stres, *pre-solo flight*, taruna penerbang

Abstract

The pre-solo flight phase is an important stage in which the taruna is trained to get a solo flight license. But not every taruna can do the practice of flying as he wants. The stress

experienced by the flight taruna in entering the pre-solo flight phase stems from the intensity of activity or activities performed every day so that the need for rest for the next day's flight preparation will affect. In this study, the author decided to investigate whether stress was really the thing that affected taruna when facing the pre-solo flight phase at the Indonesian Aviation Academy Banyuwangi. The authors conducted this study aimed to find out the causes and also how to minimize the stress experienced by taruna during the pre-solo flight phase. This final task uses a design of qualitative descriptive research that uses data collection techniques through observations and interviews. Interviews were conducted with 17 pilots at the Indonesian Aviation Academy of Banyuwangi. The results of the interviews showed that the wing flight taruna remained mostly stressed and affected pre-solo flight performance such as lowering focus, lowering alertness and affecting the way the taruna made decisions when flying. Therefore, this thing needs to be studied and managed well. Some taruna's way of coping with the stress he's undergoing is with a more mature flight preparation, having enough rest and also worship. The results of this study could provide a better understanding of the impact of stress on the flight taruna and provide suggestions for developing better learning at the Indonesian Aviation Academy of Banyuwangi.

Keywords: stress effects, pre-solo flight, flight cadet

PENDAHULUAN

Didalam industri penerbangan tidak serta merta hanya memperhatikan teknologi, namun sumber daya manusia khususnya seorang pilot yang handal dan berkualitas demi berjalannya industri penerbangan yang efisien, nyaman dan aman. Tidak hanya dari kuantitas pilot yang harus diperhatikan namun kualitas yang dibangun mulai dari proses pendidikan yang telah ditempuh oleh para pilot. Dalam penelitian ini akan membahas tentang calon pilot yaitu taruna penerbang (Idris & Lusiyani, 2020) di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. Dalam pendidikan tahap pertama yang harus dijalankan oleh taruna penerbang yaitu fase *pre-solo flight* sebagai syarat untuk mendapatkan pilot *license*. Fase *pre-solo flight* merupakan tahap penting dalam proses pelatihan penerbangan di mana taruna (Arlizar Djamaan, Aslang Aslang, Muh. Jafar, Subehana Rachman, 2021) penerbang akan belajar dan dilatih untuk mendapatkan izin terbang solo yaitu taruna terbang tanpa dampingan instruktur di pesawat (Akbar & Imron, 2022). Tetapi tidak semua taruna dapat menjalankan praktik terbang sesuai dengan yang diharapkannya.

Stres (Khofifa, Arief, & Fandiyanto, 2020) diketahui merupakan salah satu hal yang mungkin mempengaruhi pembelajaran dan performa terbang taruna. Stres (Nur Fauiah, Susanto, & Maulida Berni, 2024) adalah respon umum dan tidak spesifik terhadap setiap tuntutan fisik maupun emosional, baik dari lingkungan (eksternal) maupun dari dalam diri (internal). Ketika seseorang mengalami stres (Damayanti & Masitoh, 2020) secara terus-menerus, hal itu dapat mempengaruhi mereka dalam berbagai cara seperti pada taruna yang menjalankan fase *pre-solo flight*. Fase ini memerlukan tingkat konsentrasi serta fokus yang tinggi dan memerlukan fisik dan mental yang baik karena taruna harus menghadapi tantangan dan tanggung jawab saat terbang seperti mengambil keputusan yang cepat dan efektif dalam suatu situasi tertentu. Dalam kegiatan terbang, taruna harus mampu menguasai berbagai aspek antara lain navigasi, komunikasi, manuver pesawat

(Firmansyah, 2023), dan prosedur *emergency*. Namun stres dapat menjadi penyebab yang mempengaruhi taruna dalam menghadapi fase terbang ini.

Hal-hal yang dapat menyebabkan tingkat stres (Juhaeriah, 2022) yang tinggi pada taruna yaitu seperti tekanan waktu, tuntutan akademik, latihan fisik yang intensif, dan tanggung jawab yang besar. Menurut (Isnina Noor Sakinah, 2023) stress yang dialami dapat memengaruhi kemampuan taruna dalam mengelola emosi, konsentrasi, dan pengambilan keputusan yang kritis, yang semuanya sangat penting bagi taruna (Esty Ayu Pratiwi & Widarti, 2023) penerbang dalam melaksanakan kegiatan terbang.

Oleh karena itu, pemahaman tentang pengaruh stres (Sari & Tiara Narundana, 2023) terhadap *pre-solo flight* taruna penting dalam konteks pelatihan penerbangan. Dengan memahami hal-hal yang menyebabkan stres (Handayani, Hartuti, & Sulian, 2019), respon individu terhadap stres, dan dampaknya pada performa terbang, kita dapat mengembangkan strategi pengelolaan stres (Solichin, 2017) yang efektif untuk membantu taruna menghadapi tantangan dan memastikan keselamatan penerbangan. Dalam proses pelatihan penerbangan, diperlukan upaya untuk memastikan bahwa taruna mampu mengatasi stres (Filatrovi, 2021) yang terkait dengan tahap pembelajaran mereka. Selain itu, dukungan sosial dari instruktur dan rekan taruna juga penting untuk membantu mengatasi stres dan meningkatkan performa *pre-solo flight*.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan terhadap filsafat positifisme. Metode ini digunakan dalam meneliti terhadap sampel dan populasi penelitian, Teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan dengan acak atau random sampling. Sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan cara memanfaatkan instrumen penelitian yang dipakai. Analisis data yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif atau bisa diukur dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan sebelumnya.

Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk menjelaskan fenomena yang terjadi di masyarakat secara mendalam dengan mengumpulkan data secara lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini kelengkapan dan kedalaman data yang diteliti merupakan sesuatu yang sangat penting. Perbedaan antara penelitian kualitatif dengan penelitian kuantitatif adalah penelitian ini berasal dari data, memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan penjabar dan berakhir dengan sebuah teori. Metode kualitatif yang digunakan peneliti adalah wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan memberi beberapa pertanyaan mengenai pengaruh stres kepada taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 4 yang berjumlah 15 orang, taruna non-dilpoma angkatan 23 alpha dan charlie yang berjumlah 2 orang, menjadi total 17 taruna di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi.

Wawancara dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut dan spesifik tentang pengaruh stres (Putra & Ardana, 2018) yang dialami taruna penerbang sayap tetap Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi dari seluruh taruna penerbang di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi yaitu taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 2 yang berjumlah 17 orang, taruna diploma tiga penerbang sayap tetap

angkatan 3 yang berjumlah 12 orang, taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 4 yang berjumlah 15 orang, taruna non-diploma angkatan 23 *alpha* yang berjumlah 6 orang, taruna non-diploma angkatan 23 *charlie* yang berjumlah 8 orang, dan taruna non-diploma angkatan 24 yang berjumlah 7 orang. Seluruh jumlah populasi dalam penelitian yaitu 65 taruna penerbang. Program Studi Penerbang Sayap Tetap memiliki 2 program dalam pendidikan antara lain diploma 3 dan non diploma, dimana setiap program studinya memiliki taruna antara 10 sampai 12 taruna untuk efektivitas dalam pendidikan. Oleh karena itu jika dalam setahun mendapatkan 24 taruna, maka untuk mempermudah pendidikan akan dibagi dua dengan nama seperti *alpha*, *bravo* atau *charlie*.

Sampel yang diambil oleh peneliti adalah jumlah dari taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 4 yang berjumlah 15 orang, dan taruna non-diploma angkatan 23 *alpha* dan *charlie* yang berjumlah 2 orang, dengan total 17 orang dimana sampel dari penelitian ini taruna yang akan melakukan *fase solo flight*. Peneliti menentukan sampel berdasarkan taruna penerbang yang saat ini sedang dalam proses melaksanakan fase *pre-solo flight* di Akademi Penerbangan Indonesia Banyuwangi, karena beberapa taruna penerbang yang telah melewati tahap ini dikhawatirkan sudah melupakan pengalamannya, sehingga informasi yang didapat akan terpengaruh.

Teknik Pengumpulan Data

Beberapa jenis metode yang peneliti gunakan untuk mempermudah pengumpulan data dalam penelitian mengenai pengaruh stres (Rilda, Zunaidah, & Widiyanti, 2022) terhadap taruna penerbang sayap tetap dalam menghadapi *pre-solo flight* di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi antara lain: (1) Observasi: Observasi merupakan teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke obyek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Pada dasarnya teknik observasi digunakan untuk melihat dan mengamati perubahan fenomena-fenomena social yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan perubahan atas penilaian tersebut bagi pelaksana (*observer*) untuk melihat obyek tertentu, sehingga mampu memisahkan antara yang diperlukan dengan yang tidak diperlukan. Observasi yang dilakukan adalah observasi langsung yaitu selama melakukan kegiatan sehari-hari di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi pada tanggal 13 Juni 2023 sampai tanggal 7 Juli 2023. Penulis mengamati langsung dari tempat kejadian yang akan dijadikan; (2) Wawancara: Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Menurut (Sugiyono, 2010) wawancara adalah teknik pengumpulan data secara lisan kepada subjek penelitian, yang dilakukan dengan cara tatap muka langsung maupun dengan cara tidak langsung. Metode wawancara merupakan metode yang akan dilaksanakan oleh penulis berkaitan dengan pengumpulan dan kelengkapan data. Metode wawancara dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan kepada narasumber. Wawancara merupakan salah satu bagian terpenting dari setiap survei. Tanpa wawancara, peneliti akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan jalan bertanya langsung kepada responden atau narasumber. Dalam hal ini wawancara dilakukan kepada taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 4, taruna non-diploma angkatan 23 *alpha* dan *charlie* yang berjumlah 17 orang di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi.

Teknik Analisis Data

Metode pendekatan kualitatif dalam pengumpulan data penelitian ini didapatkan melalui observasi semua kegiatan taruna yang berdampak pada timbulnya kondisi stres, kemudian didapatkan juga melalui wawancara yang ditujukan kepada 17 responden atau informan terkait kondisi dalam menghadapi *fase pre-solo flight*. Tahapan analisis data penelitian ini dimulai dari pengumpulan data sekunder secara observasi dan wawancara, kemudian data ditranskrip menjadi teks tertulis. Mengidentifikasi segmen teks yang berkaitan dengan stress dan fase terbang, lalu menganalisis setiap teks yang berhubungan dengan tema atau judul penelitian. Kemudian disimpulkan terkait jawaban terhadap pertanyaan yang diberikan sehingga mendapatkan penjelasan terhadap permasalahan yang ada.

HASIL

Peneliti menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Penelitian ini dilakukan pada taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 4 serta taruna non-diploma penerbang sayap tetap angkatan 23 *alpha* dan *charlie* yang berjumlah 17 taruna di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi.

Hasil Observasi

Selama menjalani penelitian di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi yang setiap harinya memiliki kegiatan praktik terbang, peneliti melakukan observasi langsung terhadap taruna yang sedang menjalankan fase *pre-solo flight* yaitu taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 4, taruna non-diploma penerbang sayap tetap angkatan 23 *alpha* dan *charlie*. Didalam lingkungan kampus taruna memiliki peraturan, tata tertib dan kegiatan yang perlu ditaati. Kegiatan sehari-hari di kampus sudah terjadwal setiap harinya, dimulai dari olahraga pagi dan sore, apel makan pagi, siang dan malam, apel pagi, dilanjutkan dengan mengikuti teori perkuliahan, praktek pelatihan penerbangan, pengembangan minat dan bakat atau ekstrakurikuler, serta apel malam. Bagi taruna penerbang, mereka menjalankan praktik terbang mengikuti jadwal yang telah dibuat oleh *scheduler* dan diberitahukan kepada taruna satu hari sebelum dilaksanakannya kegiatan terbang tersebut. Berikut adalah hasil observasi yang telah didokumentasikan sebagai bukti:

1. Pada tanggal 4 Juli 2023, taruna melaksanakan apel olahraga pagi dan lari pagi memutar area Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi pada pukul 04.50 sampai selesai.



Gambar 1. Taruna Melakukan Olahraga Pagi

2. Pada tanggal 4 Juli 2023, taruna melaksanakan apel makan pagi di depan gedung asrama 2 pada pukul 06.00 dan makan pagi di dalam ruang pantry.



Gambar 2. Apel Makan Pagi

3. Pada tanggal 3 Juli 2023, taruna melaksanakan apel pagi di lapangan Jatayu pada pukul 07.00, setelah itu melanjutkan dengan kegiatan kelas ataupun terbang.



Gambar 3. Apel Pagi Taruna

4. Pada tanggal 3 Juli 2023, taruna sedang mempersiapkan *chronos* dan *flight plan* pesawat yang mereka pakai sebelum terbang.



Gambar 4. Taruna Sedang Membuat *Flight Plan*

5. Pada tanggal 16 Juni 2023, taruna mengisi dokumen *coment* dan *dispatch* yang diperlukan untuk terbang.



Gambar 5. Taruna Mempersiapkan *Coment* dan *Dispatch*

6. Pada tanggal 19 Juni 2023, taruna melakukan *pre-flight* sebelum terbang yaitu memeriksa kelayakan pesawat dan dokumen yang ada di pesawat.



Gambar 6. Taruna Melakukan *Pre-Flight*

7. Pada tanggal 16 Juni 2023, taruna laporan kepada *flight instructor* di *flops* mengenai kesiapan pesawat dan kesiapan diri.



Gambar 7. Taruna Laporan Kepada *Flight Instructor*

8. Pada tanggal 21 Juni 2023, taruna melaksanakan *pre-solo flight* dengan *flight instructor*.



Gambar 8. Taruna Terbang Bersama *Flight Instructor*

9. Pada tanggal 4 Juli 2023, taruna melaksanakan apel makan siang di depan gedung asrama 2 pada pukul 12.00 dan makan siang di dalam ruang pantry.



Gambar 9. Taruna Makan Siang

10. Pada tanggal 4 Juli 2023, taruna melaksanakan apel olahraga sore, lari sore memutari area akademi penerbang indonesia banyuwangi dan pergantian anggota duty di depan asrama 1 pada pukul 16.00.



Gambar 10. Taruna Melakukan Olahraga Sore

11. Pada tanggal 23 Juni 2023, taruna mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sudah terjadwal dalam satu minggu pada waktu yang telah ditentukan.

Tabel 1. Jadwal Ekstrakurikuler

NAMA KEGIATAN	WAKTU	HARI
Latihan <i>Drum Band</i>	20.00-22.30	Jumat dan Sabtu
Ekstrakurikuler Paduan Suara	19.00-21.00	Selasa
Ekstrakurikuler <i>Band</i> dan Akustik	19.00-21.00	Rabu
Ekstrakurikuler Kesenian Tari	19.00-21.00	Rabu
Ekstrakurikuler Bela Diri	17.00-19.00	Rabu
<i>English Club</i>	19.00-21.00	Senin
Bahasa Jepang	19.00-21.00	Jumat
Ekstrakurikuler Futsal	17.00-19.00	Selasa
Ekstrakurikuler <i>Volly</i>	17.00-19.00	Rabu
Ekstrakurikuler <i>Badminton</i>	17.00-19.00	Selasa
Ekstrakurikuler Basket	17.00-19.00	Selasa
Ekstrakurikuler Tenis Meja	17.00-19.00	Senin dan Rabu
Ekstrakurikuler Tenis Lapangan	17.00-19.00	Senin dan Jumat
Ekstrakurikuler Sepak Bola	16.00-18.00	Senin

12. Pada tanggal 4 Juli 2023, taruna melaksanakan apel makan malam di depan gedung asrama 2 pada pukul 18.00 dan makan malam di dalam ruang *pantry*.



Gambar 12 Apel Makan malam

13. Pada tanggal 4 Juli 2023, taruna melaksanakan apel malam di depan gedung pusat pembangunan karakter pada pukul 20.30.



Gambar 12 Apel Malam Taruna

Hasil Wawancara

Berikut merupakan hasil dari wawancara dengan 17 taruna penerbang sayap tetap di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi terkait stres yang dialami hingga dampaknya kepada *pre-solo flight* mereka. Dalam wawancara ini peneliti memberikan pertanyaan kepada narasumber yang dikelompokkan menjadi 3 yaitu pertanyaan mengenai pengaruh stres kepada taruna, penyebabnya, dan cara menghadapi atau meminimalisirnya. Berikut pertanyaan mengenai pengaruh stres kepada taruna:

1. Apa anda sebagai taruna pernah mengalami stres?

Tabel 2. Pertanyaan 1 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Pernah	17	100%
Tidak Pernah	0	0%

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pertanyaan diatas, ditemukan bahwa 100% responden pernah mengalami stress saat berpendidikan di Akademi Penerbang Indonesia Bannyuwangi.

2. Apakah stres mengganggu terbang anda?

Tabel 3. Pertanyaan 2 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	16	94%
Tidak	1	6%

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pertanyaan diatas, didapatkan sebanyak 94% responden mengatakan bahwa stres mengganggu terbang mereka. Sedangkan 6% responden mengatakan bahwa stres tidak mengganggu terbang.

3. Apakah anda merasa banyak menghabiskan energi karena stres?

Tabel 4. Pertanyaan 3 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	13	76%
Tidak	4	24%

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pertanyaan diatas, didapatkan sebanyak 76% responden merasa banyak menghabiskan energi karena terlalu banyak pikiran. Sedangkan 24% responden mengatakan tidak.

4. Apakah anda kesulitan dalam beristirahat saat stres?

Tabel 5. Pertanyaan 4 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	11	65%
Tidak	6	35%

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pertanyaan diatas, didapatkan sebanyak 65% responden sulit beristirahat. Sedangkan 35% responden mengatakan tidak sulit untuk beristirahat.

5. Apa saja yang terganggu ketika anda sedang terbang dalam keadaan stres?

Tabel 6. Pertanyaan 5 Wawancara

Informan	Jawaban
Informan 1	Performa terbang menurun, menjadi ada yang <i>miss</i> , tidak fokus
Informan 2	Malas, berpengaruh ke performa terbang, kurang fokus
Informan 3	Fokus hilang
Informan 4	Konsentrasi hilang
Informan 5	Groggi
Informan 6	Tidak fokus, lupa prosedur
Informan 7	Performa terbang tidak bagus

Informan 8	Kurang fokus, menjadi lupa beberapa prosedur
Informan 9	Performa terbang, lupa prosedur, terjadi hal yang tidak diinginkan
Informan 10	Tidak peka dengan <i>instrument</i> pesawat, tidak peka dengan keadaan sekitar, tidak peka dengan perkataan <i>flight instructor</i>
Informan 11	Terbang tidak bagus
Informan 12	Tidak fokus, tidak sinkron, menyebut prosedur tapi tidak dilakukan, pikiran <i>blank</i>
Informan 13	Tidak fokus
Informan 14	Hilang konsentrasi, terbang menjadi tidak bagus
Informan 15	Tidak fokus
Informan 16	Di awal menjadi tidak fokus saat melakukan prosedur, <i>scanning</i> keadaan sekitar, berpengaruh ke performa terbang
Informan 17	Terbang menjadi melamun, tidak fokus

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 17 narasumber menyatakan bahwa stress mempengaruhi performa terbang mereka yang menyebabkan terbang menjadi tidak bagus. Terdapat pernyataan yang menyatakan mereka menjadi tidak focus saat terbang, lupa prosedur atau transisi, tidak waspada pada keadaan pesawat dan sekitarnya, tidak konsentrasi, malas dan grogi.

6. Apa saja gejala yang mengganggu terbang anda?

Tabel 7. Pertanyaan 6 Wawancara

Informan	Jawaban
Informan 1	Cemas, panik, kepikiran sehingga pusing
Informan 2	Lemas sehingga malas untuk melakukan sesuatu

Informan 3	Gemetar, pusing, mual
Informan 4	Lemas
Informan 5	Mual yang berlebihan
Informan 6	Pusing
Informan 7	Tidak fokus
Informan 8	Panik, cemas
Informan 9	Pusing kepala, lemas atau tidak enak badan
Informan 10	Mudah emosi, mudah panik
Informan 11	Sakit kepala atau pusing
Informan 12	Tidak fokus, gemetaran
Informan 13	Murung, panik
Informan 14	Lemas, pusing
Informan 15	Tidak fokus
Informan 16	Murung, cemas, pusing, lemas
Informan 17	Mual, lemas

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 17 narasumber menyatakan bahwa mereka mengalami gejala yang mengganggu yaitu menjadi pusing, lemas, mual, tidak fokus, panik, cemas, gemetar, murung dan mudah emosi.

Berikut pertanyaan mengenai penyebab stres pada taruna:

7. Apakah anda sebagai taruna mendapat kegiatan tambahan di luar kegiatan terbang?

Tabel 8. Pertanyaan 7 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	17	100%
Tidak	0	0%

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan sebanyak 100% responden mendapat kegiatan tambahan selain terbang.

8. Apakah kegiatan tersebut membuat jadwal anda menjadi padat?

Tabel 9. Pertanyaan 8 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	13	76%
Tidak	4	24%

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan sebanyak 76% responden mengatakan kegiatan tambahan membuat jadwal menjadi padat. Sedangkan 24% responden mengatakan kegiatan tersebut tidak membuat jadwal padat.

9. Apakah anda pernah mengalami stres yang dikarenakan kegiatan di kampus?

Tabel 10. Pertanyaan 9 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Pernah	9	53%
Tidak Pernah	8	47%

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan sebanyak 53% responden pernah mengalami stres karena kegiatan di kampus. Sedangkan 47% responden mengatakan mereka tidak pernah stres karena hal itu.

10. Apakah cara mengajar yang tidak tepat dapat membuat anda stres?

Tabel 11. Pertanyaan 10 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	13	76%
Tidak	4	24%

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan sebanyak 76% responden mengatakan cara mengajar yang tidak tepat dapat membuat stres. Sedangkan 24% responden mengatakan tidak.

11. Apakah anda pernah mengalami stres saat terbang namun bisa lega saat terbang berakhir?

Tabel 12. Pertanyaan 11 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Pernah	9	53%
Tidak pernah	4	23,5%
Berkelanjutan	4	23,5%

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan sebanyak 53% responden mengalami stres saat akan terbang saja. Lalu 23,5% responden mengatakan tidak pernah mengalaminya dan 23,5% responden lainnya mengatakan setelah terbang berakhir mereka tetap mengalami stres.

12. Apa saja yang menyebabkan stres bagi anda?

Tabel 13. Pertanyaan 12 Wawancara

Informan	Jawaban
Informan 1	Terbang tidak bagus
Informan 2	Mendapat tugas tambahan
Informan 3	Tambahan kegiatan olahraga sore yang membuat badan kelelahan
Informan 4	Terbang tidak bagus

Informan 5	Mengikuti kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler, olahraga sore yang membuat kelelahan
Informan 6	Masalah eksternal dan pribadi
Informan 7	Terbang tidak bagus
Informan 8	Tekanan dan dituntut harus bisa
Informan 9	Kegiatan yang terlalu banyak sehingga sulit membagi waktu
Informan 10	Memikirkan keluarga di rumah
Informan 11	Terbang tidak bagus, mengikuti banyak kegiatan sehingga kelelahan
Informan 12	Perkataan orang, perbuatan orang yang tidak mengerti situasi pribadi
Informan 13	Sulit untuk <i>manage</i> waktu, <i>homesick</i> , terbang tidak bagus
Informan 14	Terbang tidak bagus karena tidak ada persiapan yang matang
Informan 15	Kurang tidur
Informan 16	Jam <i>pre-solo</i> sudah habis dan <i>stage</i> jauh di bawah teman-teman lainnya sehingga ada tekanan
Informan 17	Tekanan di asrama, tuntutan

Berdasarkan hasil wawancara di atas dari 17 narasumber menyatakan bahwa ada sebanyak 6 orang dari mereka mengalami stres karena terbang yang tidak bagus. Namun beberapa juga disebabkan karena kelelahan oleh kegiatan yang padat dan karena mengalami masalah pribadi. Terdapat juga narasumber yang mengatakan karena mereka mendapat tekanan dari lingkungan sekitarnya serta kurang tidur.

Berikut pertanyaan mengenai cara menghadapi atau meminimalisirnya:

13. Apakah anda dapat mengatasi stres pada diri anda sendiri?

Tabel 14. Pertanyaan 13 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	17	100%
Tidak	0	0%

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan sebanyak 100% responden dapat mengatasi stres pada dirinya sendiri.

14. Bagaimana cara anda menghadapi stres saat akan terbang?

Tabel 15. Pertanyaan 14 Wawancara

Informan	Jawaban
Informan 1	Beristirahat
Informan 2	Beribadah, sholat sebelum terbang
Informan 3	Meditasi dengan mengatur nafas
Informan 4	Berdoa
Informan 5	Tidur, beristirahat
Informan 6	Beribadah
Informan 7	Istirahat
Informan 8	Beribadah
Informan 9	Meminum air
Informan 10	Menenangkan diri
Informan 11	Mencari hiburan
Informan 12	Bercerita, mengeluarkan segala beban di pikiran
Informan 13	Olahraga, mengatur nafas, berdoa
Informan 14	Persiapan dengan matang, banyak berdoa
Informan 15	Tidur
Informan 16	Rileks, berefleksi seperti mengingat orang tua dan cita cita
Informan 17	Menenangkan diri, ngobrol, bercerita

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 17 narasumber masing-masing memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dialaminya. Sebagian besar dari narasumber mengatasinya dengan cara beristirahat atau tidur dan dengan beribadah. Cara mengatasi yang lain seperti dengan mengatur nafas, meminum air, menenangkan diri, mencari hiburan, bercerita, olahraga, mempersiapkan diri dengan matang, rileks dan berefleksi.

15. Apa menurut anda diperlukan pembimbing konselor di API Banyuwangi?

Tabel 16. Pertanyaan 15 Wawancara

Jawaban	Jumlah Informan	Presentase
Ya	15	88%
Tidak	2	12%

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan sebanyak 88% responden mengatakan diperlukan pembimbing konselor. Sedangkan 12% responden mengatakan tidak diperlukan.

PEMBAHASAN

Dengan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan terhadap taruna yang sedang melaksanakan *pre-solo flight* telah didapatkan informasi mengenai pengaruh dari stres kepada taruna penerbang. Pada pembahasan hasil penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengungkap fakta, fenomena dan keadaan yang terjadi saat taruna mengalami stres dan ingin menjalankan *pre-solo flight*.

Pengaruh Stres Kepada Pre-Solo Flight Taruna

Berdasarkan data hasil wawancara yang didapatkan bahwa 16 dari 17 responden menyatakan bahwa mereka merasa stres mengganggu *pre-solo flight* mereka. Ketika taruna mengalami stres, performa terbang mereka menjadi menurun dan tidak bagus. Selain itu, sebanyak 14 taruna mengatakan bahwa mereka menjadi tidak fokus, tidak konsentrasi dan grogi sehingga lupa akan beberapa prosedur atau transisi yang harus mereka lakukan, mereka juga menjadi tidak waspada terhadap instrumen pesawat, keadaan pesawat dan keadaan sekitar mereka saat terbang yang memungkinkan terjadinya miskomunikasi, *accident* atau *incident*. Pada pertanyaan 3 didapatkan hasil presentase sebesar 75% dari 17 responden, pertanyaan 4 dihasilkan presentase sebesar 65% dari 17 responden dan pertanyaan 6 dihasilkan presentase sebesar 100% dari 17 responden menunjukkan bahwa kondisi fisik dan mental mereka pun terganggu, mereka merasa menghabiskan banyak energi dan kesulitan dalam beristirahat karena terlalu banyak pikiran, pusing, badan lemas, mual, tidak fokus, panik, cemas, gemetar, murung dan mudah emosi. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa stres mempengaruhi performa terbang taruna dalam konteks ini yaitu fase *pre-solo flight*.

Penyebab Stres Pada Taruna

Berdasarkan hasil data wawancara yang didapatkan pada pertanyaan nomor 10 sebanyak 76% responden mengatakan bahwa menurut mereka cara mengajar yang tidak tepat dapat menyebabkan mereka stres karena mereka menjadi kurang atau sulit untuk mengerti materi yang telah disampaikan. Berdasarkan pertanyaan wawancara nomor 11 didapatkan sebanyak 53% responden mengalami stres saat akan terbang saja karena mereka memiliki rasa ketakutan jika terbang mereka nantinya akan tidak bagus, takut lupa prosedur ataupun transisi dan takut tidak bisa melakukan *exercise* dengan baik dan 23,5% responden lainnya mengatakan setelah terbang berakhir mereka tetap mengalami stres.

Pada hasil wawancara pertanyaan nomor 12, dari 17 narasumber didapatkan sebanyak 6 orang dari mereka mengalami stres karena terbang yang tidak bagus. Taruna tidak ada persiapan yang matang, tidak belajar sehingga menyebabkan taruna menjadi tidak siap terbang dan terbang menjadi tidak bagus. Namun beberapa juga disebabkan karena kelelahan yang disebabkan kegiatan tambahan yang padat seperti olahraga, ekstrakurikuler yang membuat taruna menjadi sulit membagi waktu, karena mengalami masalah pribadi dan memikirkan keluarga atau *homesick*. Terdapat juga narasumber yang mengatakan karena mereka mendapat tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya dan kurang tidur.

Cara Meminimalisir Stres

Dalam hasil wawancara pada pertanyaan nomor 13, didapatkan sebanyak 100% responden dapat mengatasi stres pada dirinya sendiri dengan berbagai cara masing-masing. Pada hasil wawancara nomor 14 masing-masing narasumber memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dialaminya. Sebagian besar dari narasumber mengatasinya dengan cara beribadah ataupun berdoa sebelum kegiatan terbang. Cara mengatasi oleh narasumber yang lain seperti dengan bercerita mengenai masalah pribadi dan terbang, mengatur nafas, meminum air, menenangkan diri, mencari hiburan, olahraga, rileks dan berefleksi.

Cara untuk meminimalisirnya yaitu saat akan terbang taruna harus memiliki persiapan diri dan persiapan belajar yang baik, supaya taruna siap menghadapi kondisi terbang yang memerlukan tingkat konsentrasi dan fokus yang tinggi serta memerlukan fisik dan mental yang baik. Selain persiapan, istirahat dan tidur yang cukup juga penting untuk menjaga fokus dan fisik yang baik kedepannya. Pada saat *pre-solo flight*, taruna harus menghadapi tantangan dan tanggung jawab seperti mengambil keputusan yang cepat dan efektif dalam suatu situasi tertentu. Menurut para narasumber pada pertanyaan nomor 15, sebanyak 88% responden mengatakan bahwa diperlukan pembimbing konselor di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi sebagai tempat untuk bercerita bagi orang yang membutuhkan, juga untuk meminimalisir terjadinya stres pada taruna. Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa stres sangat berpengaruh kepada performa *pre-solo flight* taruna diploma tiga penerbang sayap tetap angkatan 4 dan non diploma penerbang sayap tetap angkatan 23 *alpha* dan *charlie* di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. Dengan seluruh pembahasan hasil wawancara diatas, jenis stres yang dialami taruna yaitu *distress* yang bersifat merusak, merugikan atau bersifat tidak menyenangkan. Sedangkan tingkat stresnya merupakan stres sedang, yang terjadi cukup lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Dengan mengenali dan mengatasi hal tersebut dengan baik kita dapat menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti uraikan sebelumnya, maka dapat dibuat kesimpulan bahwa pada taruna diploma tiga penerbang sayap tetap Angkatan 4 dan nondiploma penerbang sayap tetap angkatan 23 *alpha* dan *charlie* di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi ditemukan bahwa stress sangat mempengaruhi performa *pre-solo flight* mereka. Berdasarkan hasil wawancara, hal-hal yang menyebabkan taruna mengalami stres yaitu dikarenakan dari kondisi taruna itu sendiri yang belum siap untuk menghadapi tantangan saat akan terbang. Cara untuk meminimalisir terjadinya stres pada taruna dapat dilakukan dengan cara mempersiapkan diri lebih baik sebelum terbang, beribadah dan beristirahat yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A. R., & Imron, A. (2022). Penerbangan otomatis pesawat tanpa awak sayap tetap menggunakan flight controller berbasis iNav. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Agri-Informatika*, 9(1), 90–100. <https://doi.org/10.29244/jika.9.1.90-100>

Arlizar Djamaan, Aslang Aslang, Muh. Jafar, Subehana Rachman, G. N. F. (2021). Pengaruh

- Motivasi, Minat Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar (Studi Kasus Pelaksanaan UTS dan UAS). *Jurnal Venus*, pp. 95–108. https://doi.org/10.1007/978-3-031-07753-1_7
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198. <https://doi.org/10.22515/academica.v4i2.3167>
- Esty Ayu Pratiwi, & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. *Physio Journal*, 3(1), 34–40. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i1.969>
- Filatrovi, E. W. (2021). Pengaruh Konflik Pekerjaan-Keluarga Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Dalam Meningkatkan Kinerja Pekerja Wanita Pada Perusahaan Garmen Yang Diakuisisi Di Semarang. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(02), 1154–1166. <https://doi.org/10.29040/jie.v5i2.3103>
- Firmansyah, V. C. (2023). Pengaruh Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Beban Kerja Fisik pada Operator Pesawat Angkat di Perusahaan Jasa Petikemas. *Journal of Safety, Health, and Environmental Engineering*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.35991/jshee.v1i1.31>
- Handayani, R., Hartuti, P., & Sulian, I. (2019). PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP SISWA YANG MENGALAMI STRES DALAM BELAJAR DI SMP NEGERI 1 BENGKULU TENGAH. *Consila*, 2(1), 38–47.
- Idris, M., & Lusiyani, N. L. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Psikopatologi Pada Penerbang Militer Tni Au Di Lakespra Saryanto. *Afiat*, 6(1), 35–47. <https://doi.org/10.34005/afiat.v6i1.2521>
- Isnina Noor Sakinah. (2023). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Politeknik Kaltara. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 198–205. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i2.1986>
- Juhaeriah, J. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi (S-1) Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di FITKes UNJANI. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(3), 107–113. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v17i3.253>
- Khofifa, S., Arief, M. Y., & Fandiyanto, R. (2020). Pengaruh Konflik Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Tetap Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada PT. Tekad Karya Putera Situbondo. *Jurnal Mahasiswa Entrepreneur (JME)*, 1(11), 2209–2220.
- Nur Fauiah, H., Susanto, A., & Maulida Berni, Y. (2024). Peran Kepuasan Kerja Dalam Memediasi Pengaruh Stres Kerja Dan Kepemimpinan Terhadap Komitmen Organisasi di Toko Baru Bumiayu. *Jurnal El-Hamra*, 9(1), 1–10.
- Putra, I. G. Y., & Ardana, I. K. (2018). Peran Komitmen Organisasional Dalam Memediasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Di Bali Rochmat Jaya. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 7(12), 6561.

<https://doi.org/10.24843/ejmunud.2018.v07.i12.p07>

Rilda, M., Zunaidah, Z., & Widiyanti, M. (2022). Pengaruh Kompetensi dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Tenaga Kesehatan Dalam Menghadapi Pandemic Covid 19. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Manajemen Malahayati*, 11(2), 58–68. <https://doi.org/10.33024/jrm.v11i2.5584>

Sari, N., & Tiara Narundana, V. (2023). Pengaruh Stres dan Konflik Kerja Terhadap Kualitas .Kerja Karyawan di Puskesmas Gedong Tataan. 6(2), 1–15

Solichin, M. R. (2017). Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Dalam Meningkatkan Mutu Akademik Lulusan Pada Sma Rsbi Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jepk.v1n1.p14-25>

Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.