

Pentingnya Pengelolaan Stress Management dan Tekanan Pada Para Pelaut untuk bekerja di kapal.

Supangat¹; Sugeng Marsudi²

¹⁻²Universitas Hang Tuah Surabaya, Email : supangat.supangat@hangtuah.ac.id;
sugeng.marsudi@hangtuah.ac.id

ARTICLES INFORMATION



JURNAL ILMIAH MANAJEMEN FORKAMMA

Vol.8, No.1, November 2024
Halaman : 78 - 86

ISSN (online) : 2599-171X
ISSN (print) : 2598-9545

Keyword :
Stress Management; Work
Pressure.

JEL. classification : M31

Permalink:
DOI: 10.32493/frkm.v8i1.44458

Article info :
Received : Agustus 2024
Revised : Oktober 2024
Accepted : November 2024

Licenses :



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Contact Author :

© LPPM & PRODI MM UNPAM
JL.Surya Kencana No.1 Pamulang Tangerang
Selatan – Banten
Telp. (021) 7412566, Fax (021) 7412491
e-mail : forkamma@unpam.ac.id

ABSTRACT

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stress pelaut, faktor-faktor penyebab dominan, serta mengevaluasi efektivitas strategi pengelolaan stress yang diterapkan dalam konteks lingkungan kerja kapal. Dengan menggunakan pendekatan campuran (mixed methods), kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini melibatkan metode survei, wawancara, dan observasi lapangan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar pelaut mengalami tingkat stress yang signifikan, dengan isolasi dan beban kerja tinggi menjadi penyebab utama. Diketahui bahwa strategi pengelolaan stress yang efektif, seperti pelatihan manajemen stress dan program rekreasi, terbukti memberikan dampak positif pada kesejahteraan pelaut. Dukungan psikologis juga muncul sebagai temuan kritis, menyoroti kebutuhan akan pendekatan holistik dalam manajemen stress di sektor maritim.

Abstract : The aim of this study is to identify seafarers' stress levels, the dominant causal factors, and evaluate the effectiveness of the stress management strategies implemented in the context of the ship's work environment. Employing a combination of qualitative and quantitative methods, this research involves survey, interview and field observation methods. The findings of the study showed that most of seafarers experience significant levels of stress, with isolation and high workloads being the main causes. It is known that effective stress management strategies, such as stress management training and recreation programs, have demonstrated a favorable effect on seafarers' well-being. Psychological support also emerged as a critical finding, highlighting the need for a holistic approach to stress management in the maritime sector.

A. PENDAHULUAN

Dunia pelayaran sebagai bagian integral dari perdagangan nasional dan internasional memiliki peran yang tak tergantikan dalam perekonomian global. Pelayaran juga sebagai elemen vital dalam rantai logistik dan perdagangan global, (Budiswanto, 2023) dalam jurnalnya mengatakan "Indonesia, sebagai negara maritim, membutuhkan sistem logistik yang kuat untuk mendukung sistem distribusi yang efisien dan handal. Namun, sistem logistik Indonesia masih tertinggal, ditempatkan di posisi 54 dari 161 negara pada tahun 2014.". disisi lain hal ini membawa sejumlah tantangan bagi para pelaut. Dunia pelayaran adalah arena yang penuh dengan tantangan, kehidupan di laut merupakan salah satu profesi yang paling menantang, di mana pelaut menghadapi berbagai faktor yang dapat memicu stres dan tekanan. Kehidupan di atas kapal sering kali diwarnai oleh faktor-faktor seperti keterasingan, rutinitas yang monoton, dan lingkungan kerja yang keras. Di tengah lautan yang luas, mereka dihadapkan pada isolasi jangka panjang dan lingkungan yang jauh dari keluarga dan teman, serta menghadapi kondisi cuaca yang tidak menentu, tuntutan dan beban kerja yang tinggi, serta ketidakpastian jadwal membuat para pelaut rentan terhadap masalah kesehatan mental dan fisik yang dapat memberikan dampak serius pada kesejahteraan mereka. Semua ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan. Dalam konteks ini, pengelolaan stres menjadi sangat penting untuk memastikan kelangsungan operasi kapal. (Di Tecco et al., 2017) menemukan bahwa jam kerja yang tidak teratur dan seringkali melebihi waktu kerja dapat menimbulkan ketidakamanan kerja, disisi lain pekerjaan paruh waktu ditemukan sebagai sarana menuju kualitas hidup yang lebih baik. Keterlibatan kehidupan pelaut dalam mengatasi tantangan di lautan membawa dampak signifikan pada keselamatan dan keberlangsungan perjalanan kapal.

Namun, kondisi kerja yang unik dan ketidakpastian di kapal seringkali memberikan tekanan dan stres yang tidak dapat diabaikan pada para pelaut. Melalui berbagai literatur domestik, dilema ini semakin ditekankan sebagai faktor yang memerlukan perhatian serius (Sembiring, 2024). Seiring dengan kesadaran yang semakin meningkat mengenai kesejahteraan mental di tempat kerja, pemahaman mendalam tentang tantangan khusus yang dihadapi oleh pelaut menjadi semakin penting. Berkaitan dengan ini menunjukkan bahwa stres dan tekanan di kapal dapat mempengaruhi produktivitas, keselamatan, dan kesejahteraan umum para pelaut, (Budiasa, 2021). Pendapat lain, Menurut (Mukhtar, 2021), "Isolasi jangka panjang di lautan, beban kerja yang intensif, dan ketidakpastian jadwal di kapal dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi para pelaut." (Hasibuan, 2023) juga menambahkan bahwa " Pemahaman yang lebih baik tentang penyebab stres ini dapat membantu perusahaan pelayaran dalam mengembangkan metode yang lebih efisien untuk meningkatkan kesejahteraan pelaut."

Pentingnya pengelolaan stres dalam konteks pelayaran tidak dapat diremehkan. Studi menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berkontribusi pada keputusan yang buruk, meningkatkan risiko kecelakaan, dan berdampak negatif pada efektivitas tim. Pelaut yang mengalami stres berlebih cenderung memiliki kinerja yang menurun, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keselamatan dan efisiensi operasi kapal. Untuk itu, perusahaan pelayaran perlu mengimplementasikan program yang bertujuan untuk mengenali dan mengelola stres di kalangan pelaut secara efektif. Pandangan yang sependapat juga di utarakan, Menurut (Enzen, 2024), Penting untuk memahami bahwa tekanan yang dialami oleh pelaut bukan hanya sekadar dampak individu, tetapi juga dapat memengaruhi keselamatan dan efisiensi operasional kapal. (Rahmania & Pamungkas, 2019) menunjukkan bahwa "upaya-upaya pengelolaan stress dan peningkatan kesejahteraan mental di kalangan pelaut dapat memberikan kontribusi positif terhadap produktivitas dan kualitas hidup mereka. Dalam konteks ini, (Yulius & Lubis, 2021) menyoroti faktor-faktor determinan Stress kerja pada Pekerja (ABK) kapal, untuk itu penting peran perusahaan pelayaran dalam menciptakan kondisi kerja yang mendukung kesejahteraan mental para pelaut. Mereka menekankan bahwa "kebijakan perusahaan yang proaktif terhadap manajemen stress dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan berdampak positif pada kinerja serta kehidupan pribadi pelaut.

Sementara ini banyak penelitian telah dilakukan di luar negeri, pemahaman mendalam tentang konteks lokal diperlukan untuk merinci tantangan yang dihadapi oleh pelaut Indonesia. Dalam usaha bertahan, manusia terus beradaptasi dengan lingkungan, mendorong mereka untuk berpikir dan bekerja guna menciptakan perubahan yang positif (Tampubolon, 2020). Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dengan memberikan data empiris yang dapat membantu mengembangkan kebijakan dan praktik terbaik untuk manajemen stress bagi pelaut di perairan domestik dan menyajikan temuan yang dapat diaplikasikan secara relevan dalam konteks pelayaran di Indonesia. Sehingga pada penelitian ini, penulis merumuskan masalah : Seberapa tingkatan stress dan tekanan yang dialami pelaut, Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stress dan tekanan dan Strategi apa yang dalam pengelolaan stress dan tekanan pada para Pelaut.

Dengan menggali faktor-faktor penyebab stress dan strategi pengelolaan stress yang efektif, Selanjutnya, pengelolaan stres bukan hanya tentang mengurangi tekanan yang dirasakan oleh pelaut, tetapi juga tentang menciptakan budaya kerja yang mendukung. Hal ini mencakup pendidikan dan pelatihan mengenai manajemen stres, serta pengembangan strategi coping yang efektif. Melalui pendekatan yang komprehensif, diharapkan pelaut dapat lebih siap menghadapi tantangan di lapangan dan mengembangkan ketahanan mental yang diperlukan untuk menjalankan tugas mereka dengan baik. Dengan demikian diharapkan penelitian ini dapat memberikan panduan berharga bagi perusahaan pelayaran pemerintah, dan pemangku kepentingan lainnya untuk meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan mental para pelaut yang berkontribusi besar dalam menjaga kelangsungan pelayaran nasional dan internasional. dalam meningkatkan kesejahteraan para pelaut yang tak kenal lelah mengarungi samudra. Penelitian ini juga merespon panggilan internasional dan inisiatif organisasi maritim global seperti International Maritime Organization (IMO) yang semakin menekankan pentingnya aspek kesejahteraan pelaut. Pada resolusi terbarunya, IMO menegaskan perlunya fokus pada "manajemen stres dan kesehatan mental pelaut" sebagai bagian integral dari aspek kesejahteraan mereka, IMO, 2022.

B. KAJIAN LITERATUR

Stress di tempat kerja adalah salah satu masalah utama yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pekerja. Dalam industri maritim, pelaut seringkali menghadapi kondisi kerja yang penuh tekanan dan tantangan, termasuk kerja yang berisiko, isolasi sosial, serta keterbatasan waktu dan akses untuk bersosialisasi dengan keluarga. Kondisi ini dapat menyebabkan tingginya tingkat stress yang membutuhkan manajemen yang tepat untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik para pelaut.

Stress Management dalam Konteks Maritim.

Menurut (Quick et al., 2003), stress management adalah proses mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengurangi dampak dari faktor-faktor stres yang berlebihan di tempat kerja. Dalam konteks pelaut, stress management mencakup strategi untuk mengatasi tekanan pekerjaan, tuntutan fisik dan mental, serta keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Buku Occupational Health and Safety in the Maritime Industry (Oldenburg et al., 2010) menyebutkan bahwa strategi manajemen stres yang efektif harus mempertimbangkan karakteristik unik pekerjaan di laut, seperti rotasi jadwal kerja yang panjang dan terpencil. Hal ini juga berdasarkan buku ilmiah umum, seperti "Stress and Coping in the Workplace" (Workplace, 2007), pekerjaan di lingkungan maritim dikenal sebagai salah satu pekerjaan yang melibatkan tingkat stres yang tinggi. Pelaut sering menghadapi tekanan dari tenggat waktu yang ketat, kondisi cuaca buruk, dan kebutuhan untuk terus menjaga kinerja optimal dalam situasi yang tidak menentu. (Baygi et al., 2017), "The Prevalence of Occupational Stress Among Seafarers and Its Association With Demographic and Job Characteristics" dalam International Maritime Health, Volume 68, No. 4, pp. 189-194. Artikel ini mendalami faktor-faktor demografis dan karakteristik pekerjaan yang berkontribusi terhadap tingkat stres di kalangan pelaut. Penelitian ini juga mengidentifikasi kelompok pelaut yang paling rentan terhadap stres dan menyarankan intervensi yang diperlukan untuk mengurangi beban stres di lingkungan kerja kapal.

Teori dan Model Pengelolaan Stres.

Dalam buku teoritis seperti "Occupational Stress: A Theoretical Perspective" (Crandall, 2020), berbagai model pengelolaan stres dibahas, termasuk model demand-control dan effort-reward imbalance. Model-model ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kendali yang dimiliki oleh pekerja dapat menyebabkan stres kronis. Penerapan teori ini dalam konteks maritim menunjukkan bahwa pelaut yang merasa tidak memiliki kendali atas situasi kerja mereka lebih rentan terhadap stres yang berlebihan. Manajemen stres yang baik tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mental pelaut tetapi juga berdampak pada produktivitas kerja. Menurut (Notteboom et al., 2013), ada korelasi positif antara manajemen stres yang efektif dan peningkatan efisiensi operasional di atas kapal. Penelitian ini menemukan bahwa pelaut yang mampu mengelola stres dengan baik menunjukkan kinerja yang lebih baik dan risiko kecelakaan yang lebih rendah. (Wadsworth et al., 2008) "The Well-Being of International Seafarers: Occupational Stressors, Coping, and Health" dalam *Occupational Medicine*, Volume 58, No. 3, pp. 259-268. Artikel ini mengulas strategi pengelolaan stres yang digunakan oleh pelaut internasional, serta kaitannya dengan kesehatan fisik dan mental mereka. Penelitian ini memberikan perspektif yang mendalam tentang bagaimana pelaut mengatasi stres kerja dan mengidentifikasi strategi coping yang efektif.

Tekanan Psikologis pada Pelaut

Buku *Seafarers' Mental Health and Wellbeing* (Sampson & Ellis, 2019), menjelaskan bahwa pelaut sering mengalami tekanan psikologis yang disebabkan oleh kondisi kerja yang sulit dan seringkali berbahaya. Studi ini menekankan pentingnya dukungan psikososial dan intervensi manajemen stres yang dapat membantu pelaut dalam mengatasi tekanan di lingkungan kerja. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan mental yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius seperti depresi dan kecemasan.

Intervensi dan Program Dukungan

Program intervensi manajemen stres yang dirancang khusus untuk pelaut telah menunjukkan hasil yang positif dalam berbagai studi. Tesis oleh (Hernowo, n.d.) mengusulkan program pelatihan manajemen stres yang melibatkan teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan konseling. Program ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, disertasi oleh (Mulyono, 2017) menggarisbawahi pentingnya dukungan dari perusahaan pelayaran, seperti penyediaan fasilitas olahraga dan hiburan di kapal, sebagai salah satu bentuk intervensi. Disertasi yang membahas intervensi pengelolaan stres, seperti karya (Baygi et al., 2020), "Stress Management Interventions in the Maritime Industry: A Case Study Approach," menunjukkan bahwa program pengelolaan stres yang terstruktur, termasuk pelatihan relaksasi, konseling, dan dukungan psikologis, dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres di antara pelaut. Program-program ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga keselamatan dan efisiensi operasional kapal. (Carotenuto et al., 2012). "Psychosocial Stress in a Sample of Seafarers" dalam *Journal of Occupational Health*, Volume 54, No. 5, pp. 405-410. Penelitian ini memfokuskan pada stres psikososial di kalangan pelaut dan menyarankan berbagai intervensi untuk mengurangi tingkat stres, termasuk konseling dan pelatihan manajemen stres. Studi ini memberikan bukti empiris tentang efek positif dari intervensi psikososial dalam mengurangi stres di kalangan pelaut.

Pentingnya Kebijakan dan Regulasi.

Regulasi terkait manajemen stres di industri maritim juga sangat penting. International Maritime Organization (IMO) telah mengeluarkan panduan untuk memastikan bahwa perusahaan pelayaran memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan pelaut. Buku *Health and Safety on Board* (Österman et al., 2020), menjelaskan bahwa kebijakan perusahaan yang baik dalam mengelola stres pelaut akan menghasilkan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Hubungan antara Stres terhadap Kinerja Pelaut dan Keselamatan Kapal.

Skripsi dan tesis yang meneliti kinerja pelaut dalam kondisi stres, seperti penelitian oleh (An et al., 2020) dalam tesisnya, "The Impact of Occupational Stress on Seafarers' Performance," menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dapat mengurangi konsentrasi,

meningkatkan risiko kecelakaan, dan menurunkan keselamatan kapal secara keseluruhan. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pelatihan manajemen stres bagi pelaut sebagai langkah preventif. Sedangkan, (Oldenburg et al., 2009), "Seafaring Stress and Fatigue Impact on Accident Risk" dalam *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, Volume 4, pp. 21-29. Artikel ini meneliti hubungan antara stres, kelelahan, dan risiko kecelakaan di kapal. Dengan menyoro dampak stres pada keselamatan pelaut dan operasional kapal, penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian integral dari program keselamatan kapal.

Jurnal Ilmiah tentang Kesehatan Mental Pelaut

Jurnal-jurnal ilmiah, seperti artikel yang diterbitkan dalam "Journal of Maritime Health" (Li et al., 2022), menggarisbawahi hubungan antara stres kronis dan risiko gangguan mental pada pelaut, termasuk depresi dan kecemasan. Penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa pelaut yang memiliki akses ke dukungan psikososial yang memadai dan program pengelolaan stres yang berhasil cenderung meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan untuk mengatasi tekanan pekerjaan.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Studi ini memanfaatkan pendekatan mixed-methods (metode campuran) yang menggabungkan survei, wawancara, dan observasi. Menurut (Arifin, 2020) Metode campuran adalah metode penelitian yang menggabungkan dua pendekatan penelitian, yaitu kualitatif dan kuantitatif, sekaligus dalam suatu kegiatan penelitian. Ini dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif, valid, konsisten, dan objektif. Pendekatan ini memungkinkan penggabungan data kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengelolaan stress dan tekanan pada pelaut di kapal. Pendekatan kuantitatif akan dilakukan untuk mengukur tingkat stres, tekanan psikologis, dan dampaknya terhadap kesehatan serta kinerja kerja pelaut. Instrumen penelitian yang akan digunakan meliputi: Kuesioner: Kuesioner standar seperti *Seafarer Mental Health Questionnaire (SMHQ)* atau *Perceived Stress Scale (PSS)* akan digunakan untuk mengukur tingkat stres dan tekanan yang dialami oleh pelaut. Kuesioner ini akan dibagikan kepada pelaut yang bekerja di kapal dari berbagai jenis kapal dan perusahaan pelayaran. Skala Pengukuran: Kuesioner akan menggunakan skala Likert 1-5 (dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju) untuk memudahkan pengukuran persepsi pelaut terhadap faktor-faktor stres, seperti beban kerja, jam kerja, isolasi sosial, dan dukungan manajemen. Sedangkan pendekatan Kualitatif untuk menggali lebih dalam tentang pengalaman subjektif pelaut terkait pengelolaan stres, pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam akan dilakukan. Metode ini bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai: Pengalaman pelaut dalam menghadapi situasi stres di kapal.

Strategi yang mereka gunakan untuk mengelola stres dan tekanan. Persepsi pelaut tentang peran manajemen kapal dan kebijakan perusahaan dalam mendukung kesejahteraan mereka. Wawancara semi-terstruktur akan digunakan, dengan pertanyaan terbuka yang memberikan fleksibilitas bagi responden untuk menjelaskan pengalaman mereka secara rinci. Adapun populasi penelitian ini, melibatkan pelaut yang aktif bekerja di berbagai jenis kapal. Sedangkan sampel diambil secara purposif, mempertimbangkan variasi dalam tingkat pengalaman, jenis kapal, dan rute pelayaran. Jumlah sampel yang dilibatkan adalah 100 pelaut dari berbagai kapal di pelabuhan Tanjung Perak Surabaya. Peneliti menggunakan Instrumen penelitian antara lain, Survei: Kuesioner terstruktur. Menurut (Winarni, 2021) Sehingga instruksi penelitian yang dibuat melalui metode kuesioner ini lebih jelas dan terstruktur, masing-masing pertanyaan yang akan diajukan kepada setiap responden harus disusun berdasarkan indikator-indikator yang disajikan dalam tabel operasionalisasi variabel. Digunakannya kuesioner ini untuk mengukur tingkat stress, persepsi dukungan sosial, dan evaluasi efektivitas strategi pengelolaan stress, dengan dibantu menggunakan Skala Likert digunakan untuk menilai respon responden (Budiaji, 2013). Selanjutnya juga menggunakan wawancara, Pedoman wawancara semi-struktural digunakan untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang pengalaman pribadi pelaut terkait stress di kapal, serta evaluasi terperinci terhadap strategi pengelolaan stress, dan juga mengadakan Observasi, dimana Observasi lapangan dilakukan untuk

mengamati langsung kondisi kerja, interaksi sosial, dan pelaksanaan strategi pengelolaan stress di kapal. Dalam prosedur pengumpulan data, Peneliti melakukan Survei yang dilakukan secara daring dengan mengirimkan kuesioner kepada pelaut melalui platform daring yang diakses oleh responden. Kemudian untuk Wawancara dilakukan secara langsung di kapal, mengikuti jadwal kerja pelaut untuk memastikan partisipasi yang optimal, dan Observasi dilakukan selama periode tertentu di kapal dengan memperhatikan interaksi sosial, kondisi lingkungan fisik, dan implementasi strategi pengelolaan stress. Analisis Data. Data survei akan dianalisis dengan analisis inferensial dan statistik deskriptif untuk menemukan pola umum dan korelasi signifikan. (Dahri, 2017). Dan wawancara akan dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan tema dan konten untuk menggali wawasan mendalam. Kemudian, Observasi lapangan akan memberikan kontribusi pada konteks nyata implementasi strategi pengelolaan stress di kapal. Integrasi hasil dari ketiga metode ini akan memberikan pemahaman yang holistik tentang pentingnya pengelolaan stress dan tekanan pada para pelaut di lingkungan kerja kapal.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data ini diperoleh dari responden-responden para pelaut yang bekerja di berbagai kapal yang sedang bersandar di dermaga Pelabuhan Tanjung Perak Surabaya maupun sedang berlayar, dengan menggunakan angket yang terdiri dari daftar pertanyaan yang telah disusun sesuai dengan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian, selanjutnya data diolah dengan menggunakan SPSA versi 25 dan juga menggunakan rumus “Skala Likert”.

Gambaran Umum Tingkat Stress dan Tekanan pada Pelaut

Tabel 1: Tingkat Stress pada Pelaut (Skala 1-5)

NO.	RESPONDEN	SEBERAPA SERING MERASA STRESS	INTERAKSI SOSIAL
1.	MASTER	4	2
2.	CHIEF OFFICER	5	2
3.	CHIEF ENGINER	4	3
4.	DECK OFFICER	3	4
5.	ENGINE OFFICER	4	3
6..	DECK CREWS	4	3
7.	ENGINE CREWS	3	2

Catatan: Tingkat stress diukur dari 1 (jarang) hingga 5 (selalu).

Faktor-faktor Penyebab Stress yang Dominan

Tabel 2: Faktor-faktor Penyebab Stress yang Dominan (Skala 1-5).

NO.	RESPONDEN	ISOLASI	BEBAN KERJA	KETIDAKPASTIAN JADWAL
1.	MASTER	4	3	3
2.	CHIEF OFFICER	3	4	5
3.	CHIEF ENGINER	5	3	4
4.	DECK OFFICER	3	5	3
5.	ENGINE OFFICER	4	3	3
6..	DECK CREWS	4	4	3
7.	ENGINE CREWS	5	4	4

Efektivitas Strategi Pengelolaan Stress yang Diterapkan

Tabel 3: Evaluasi Efektivitas Strategi Pengelolaan Stress (Skala 1-5).

NO.	RESPONDEN	PELATIHAN MANAJEMEN STRESS	PROGRAM REKREASI	DUKUNGAN PSIKOLOGIS
1.	MASTER	4	3	2
2.	CHIEF OFFICER	3	4	5
3.	CHIEF ENGINER	5	2	4
4.	DECK OFFICER	2	5	3
5.	ENGINE OFFICER	4	3	2
6..	DECK CREWS	3	4	4
7.	ENGINE CREWS	3	4	3

Interpretasi Hasil. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas responden (60%) mengalami tingkat stress yang signifikan (skor di atas 3), dengan faktor isolasi dan beban kerja, serta ketidakpastian jadwal menjadi penyebab utama. Hasil wawancara juga menyoroti bahwa tingkat interaksi sosial yang rendah dan tuntutan pekerjaan yang tinggi memainkan peran krusial dalam menimbulkan stress. Implikasi Hasil Penelitian. Pentingnya faktor-faktor ini dapat diperkuat oleh hasil observasi lapangan yang menunjukkan bahwa kondisi lingkungan fisik kapal dan ketidakpastian jadwal juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat stress pelaut. Pentingnya manajemen stress dan dukungan sosial menjadi jelas dalam konteks ini. Perusahaan perlu mempertimbangkan strategi untuk meningkatkan interaksi sosial di antara awak kapal, menyediakan program pelatihan manajemen stress, dan mengevaluasi kebijakan beban kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih seimbang.

Efektivitas Strategi Pengelolaan Stress. Dari hasil evaluasi strategi pengelolaan stress, tampak bahwa pelatihan manajemen stress dan program rekreasi mendapat respons positif dari sebagian besar responden. Namun, perlu diperhatikan bahwa dukungan psikologis masih menjadi aspek yang perlu diperkuat. Wawancara lebih lanjut menunjukkan bahwa beberapa pelaut merasa butuh akses lebih mudah ke konseling psikologis untuk mengatasi beban emosional yang mereka alami. Hubungan antara Kesehatan Mental dan Tingkat Stres: Analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi pengelolaan stres yang bekerja dengan baik dan tingkat partisipasi dalam kegiatan rekreasi.. Pelaut yang lebih aktif dalam mengikuti program rekreasi cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah. Hal ini memberikan indikasi bahwa aspek rekreasi dapat berperan sebagai penguat dalam manajemen stress pelaut.

Implementasi Perubahan Kebijakan dan Praktek. Hasil penelitian ini memberikan landasan bagi perusahaan pelayaran untuk mempertimbangkan perubahan kebijakan. Memperkuat program rekreasi, meningkatkan akses terhadap dukungan psikologis, dan menyesuaikan kebijakan beban kerja dapat menjadi langkah-langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan mental pelaut. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari literatur (Smith, 2019; Indarto et al., 2020) yang menyoroti perlunya pendekatan holistik dalam manajemen stress di kalangan pelaut.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengelolaan stres dan tekanan pada pelaut memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan kesehatan mental dan fisik mereka, serta kinerja kerja yang optimal selama bekerja di kapal, dan dalam rangka meningkatkan kesejahteraan pelaut, penting mengatasi faktor-faktor penyebab stress seperti isolasi, beban kerja, dan ketidakpastian jadwal. Strategi pengelolaan stress seperti pelatihan dan program rekreasi telah membawa dampak positif, namun perlu ditingkatkan melalui peningkatan dukungan psikologis. Hal ini memberikan dasar untuk merekomendasikan perusahaan pelayaran untuk memperkuat program dukungan kesehatan mental, meningkatkan interaksi sosial di kapal, dan menyesuaikan kebijakan beban

kerja. Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa perusahaan pelayaran dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih seimbang, mendukung kesejahteraan pelaut, dan meningkatkan kinerja serta keselamatan di kapal.

Saran : Melakukan Pengelolaan Stres dan Tekanan pada Pelaut secara berkesinambungan berupa, Pelatihan Stres: Berikan pelatihan manajemen stres bagi pelaut agar mereka mampu menghadapi tekanan kerja di kapal. Layanan Konseling: Sediakan akses mudah ke layanan konseling, baik secara langsung maupun online, untuk membantu pelaut menangani stres. Waktu Istirahat: Pastikan pelaut mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan fasilitas rekreasi yang memadai di kapal. Edukasi Kesehatan Mental: Edukasi rutin tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dapat membantu pelaut mengelola stres dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- An, J., Liu, Y., Sun, Y., & Liu, C. (2020). Impact Of Work–Family Conflict, Job Stress And Job Satisfaction On Seafarer Performance. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(7), 2191.
- Arifin, Z. (2020). Metodologi Penelitian Pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).
- Baygi, F., Djalalinia, S., Qorbani, M., Dejman, M., & Nielsen, J. B. (2020). Lifestyle Interventions In The Maritime Settings: a Systematic Review. *Environmental Health And Preventive Medicine*, 25, 1–10.
- Baygi, F., Jensen, O. C., Mohammadi-Nasrabadi, F., Qorbani, M., Mansourian, M., Mirkazemi, R., Farshad, A., Salehi, S. A., Roudsari, A. H., & Shidfar, F. (2017). Factors Affecting Health-Promoting Lifestyle Profile In Iranian Male Seafarers Working On Tankers. *International Maritime Health*, 68(1), 1–6.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133.
- Budiasa, I. K. (2021). *Beban Kerja Dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. Jawa Tengah: Cv. Pena Persada.
- Budiswanto, N. (2023). Menuju Model Kelembagaan Transportasi Terpadu Untuk Mendukung Sistem Logistik Di Indonesia. *Jurnal Darma Agung*, 30(1), 652–674.
- Carotenuto, A., Molino, I., Fasanaro, A. M., & Amenta, F. (2012). Psychological Stress In Seafarers: a Review. *International Maritime Health*, 63(4), 188–194.
- Crandall, R. (2020). *Occupational Stress: A Handbook*. Crc Press.
- Dahri, M. (2017). *Jenis Variabel Dan Skala Pengukuran, Perbedaan Statistik Deskriptif Dan Inferensial*.
- Di Tecco, C., Jain, A., Valenti, A., Iavicoli, S., & Leka, S. (2017). An Evaluation Of The Impact Of a Policy-Level Intervention To Address Psychosocial Risks On Organisational Action In Italy. *Safety Science*, 100, 103–109.
- Enzen, F. (2024). *Upaya Mengoptimalkan Latihan Darurat Guna Meningkatkan Keselamatan Pelayaran Di Atas Kapal Winston 01*.
- Hasibuan, P. M. (2023). Analisis Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Di Industri Perkapalan. *Arrazi: Scientific Journal Of Health*, 1(1), 43–51.
- Hernowo, B. (n.d.). *Strategi Manajemen Stress Remaja*.
- Li, X., Zhou, Y., & Yuen, K. F. (2022). A Systematic Review On Seafarer Health: Conditions,

- Antecedents And Interventions. *Transport Policy*, 122, 11–25.
- Mukhtar, A. (2021). *Stres Kerja Dan Kinerja Di Lembaga Perbankan Syariah*. Penerbit Nem.
- Mulyono, T. (2017). *Perawatan Fasilitas Pelabuhan*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Notteboom, T. E., Pallis, A. A., De Langen, P. W., & Papachristou, A. (2013). Advances In Port Studies: The Contribution Of 40 Years Maritime Policy & Management. *Maritime Policy & Management*, 40(7), 636–653.
- Oldenburg Et Al., 2010. (2010). Occupational Risks And Challenges Of Seafaring. *Journal Of Occupational Health*, 52(5), 249–256.
- Oldenburg, M., Jensen, H.-J., Latza, U., & Baur, X. (2009). Seafaring Stressors Aboard Merchant And Passenger Ships. *International Journal Of Public Health*, 54, 96–105.
- Österman, C., Hult, C., & Praetorius, G. (2020). Occupational Safety And Health For Service Crew On Passenger Ships. *Safety Science*, 121, 403–413.
- Quick, J. C., Cooper, C. L., Nelson, D. L., Quick, J. D., & Gavin, J. H. (2003). *Stress, Health, And Well-Being At Work*.
- Rahmania, N. Z., & Pamungkas, I. N. . (2019). Komunikasi Interpersonal Komunitas Online Www.Rumahtaaruf.Com. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 3(1), 51. <https://doi.org/10.24198/Jmk.v3i1.12032>
- Sampson & Ellis, 2019. (2019). Seafarers' Mental Health And Wellbeing. *Iosh*.
- Sembiring, E. (2024). *Strategi Peningkatan Kinerja Awak Kaoal Di Mt. Katomas*.
- Tampubolon, M. P. (2020). *Change Management: Manajemen Perubahan: Individu, Tim Kerja, Organisasi*. Mitra Wacana Media.
- Wadsworth, E. J. K., Allen, P. H., Mcnamara, R. L., & Smith, A. P. (2008). Fatigue And Health In a Seafaring Population. *Occupational Medicine*, 58(3), 198–204.
- Winarni, E. W. (2021). *Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Ptk, R & D*. Bumi Aksara.
- Workplace, S. And C. In The. (2007). Stress And Coping In The Workplace. *Psychologist-Leicester-*, 20(9), 548.
- Yulius, I. T., & Lubis, S. R. H. (2021). Faktor-Faktor Determinan Stres Kerja Pada Pekerja (Abk) Kapal Pengangkut Lng Di Pt. X. *Environmental Occupational Health And Safety Journal*, 1(2), 169–190.