

KAJIAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN PSIKOLOGIS DAN DAMPAKNYA TERHADAP KINERJA PERSONIL MARITIM

REVIEW OF FACTORS AFFECTING PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS IMPACT ON THE PERFORMANCE OF MARITIME PERSONNEL

Dita Romadhoni^{1*}, Muhammad David²

¹Program Studi Sistem Kelistrikan Kapal, Politeknik Pelayaran Malahayati, Aceh besar, Indonesia

²Program Studi Sistem Kelistrikan Kapal, Politeknik Pelayaran Malahayati, Aceh besar, Indonesia

*email: ditaromadhoni@poltekpelaceh.ac.id

ABSTRAK

Tuntutan kerja personil maritime di laut tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik mereka, tetapi juga menyebabkan masalah kesehatan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan (ulasan) komprehensif tentang faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis personil maritim sekaligus menghubungkannya dengan dampak terhadap kinerja atau kualitas kerja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode literature review menggunakan literatur yang bersumber jurnal nasional dan jurnal internasional pada periode tahun 2012 hingga 2024. Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis personil maritim dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain (i) beban kerja, konflik kerja, dan stres kerja, (ii) kelelahan dan gangguan tidur, dan (iii) kesepian dan aktivitas rekreasi yang terbatas. Beban kerja dan konflik kerja signifikan mempengaruhi tingkat stres kerja personil maritim. Stres kerja signifikan menyebabkan burnout personil maritim. Beban kerja, konflik kerja, kelelahan, gangguan tidur, kesepian, dan aktivitas rekreasi yang terbatas memicu terciptanya stres kerja. Tingkat stres kerja secara positif signifikan mempengaruhi kinerja seseorang.

Kata kunci: kajian; kesehatan psikologis; kinerja; personil maritim

ABSTRACT

The work demands of maritime personnel at sea not only affected their physical health but also caused psychological health problems. This study aimed to conduct a comprehensive review of factors affecting the psychological health of maritime personnel while linking them to the impact on performance or quality of work. This research was conducted using the literature review method, utilizing literature sourced from national and international journals from the period 2012 to 2024. The research consisted of three stages: the planning stage, the implementation stage, and the reporting stage. The results showed that the psychological health of maritime personnel was influenced by several factors, including (i) workload, work conflict, and work stress, (ii) fatigue and sleep disturbances, and (iii) loneliness and limited recreational activities. Workload and work conflict significantly affected the level of job stress of maritime personnel. Job stress significantly led to burnout among maritime personnel. Workload, work conflict, fatigue, sleep disturbance, loneliness, and limited recreational activities triggered the creation of job stress. The level of job stress positively and significantly affected one's performance.

Keywords: review; psychological health; performance; maritime personnel

1. Pendahuluan

Personil maritim atau pekerja transportasi laut adalah individu yang memiliki kualifikasi keahlian atau keterampilan sebagai awak kapal. Tugas seorang personil maritim di atas kapal bervariasi tergantung pada jabatan dan

departemen tempatnya bekerja, seperti mengoperasikan peralatan navigasi, mesin kapal, serta memastikan perangkat kapal dan mesin berjalan dengan baik selama perjalanan di laut (Fillhumaam et al., 2019).

Tugas personil maritim ditandai oleh struktur kerja yang bersifat hierarkis, sistem kerja bergiliran, serta batasan antara area kerja dan istirahat yang tidak jelas (Chung et al., 2017). Personil maritim sering dilaporkan bekerja dalam lingkungan yang berbahaya secara fisik dan psiko-sosial. Tuntutan pekerjaan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik mereka, tetapi juga menyebabkan masalah kesehatan psikologis seperti depresi, stres, kelelahan, *burnout*, dan keinginan untuk bunuh diri (Mellbye & Carter, 2017). Sebuah tinjauan mengenai tingkat bunuh diri mengungkapkan bahwa 5,9% pelaut meninggal akibat bunuh diri dalam periode tahun 1960 hingga 2009 (Iversen, 2012). Status kesehatan psikologis di kalangan pelaut perlu ditekankan atau diminimalisir.

Personil maritim memiliki peran yang unik karena mereka tetap berada di tempat kerja baik selama jam kerja maupun di luar jam kerja, hanya ditemani oleh rekan-rekan kerja mereka. Hal ini menjadikan mereka kelompok kerja yang sangat terisolasi (Jensen & Oldenburg, 2019). Karena mereka menghabiskan begitu banyak waktu bersama rekan-rekannya, penting untuk menjaga hubungan positif dan kohesi di antara tim. Namun, penelitian menunjukkan bahwa sering terjadi konflik antara pangkat dan departemen yang berbeda. Ditambah dengan waktu yang lama jauh dari rumah dan keluarga, hal ini dapat menyebabkan kesepian dan kerinduan akan kampung halaman. Selain itu, berada di atas kapal sering kali melibatkan paparan yang berkepanjangan terhadap kondisi fisik yang buruk seperti getaran, suara bernada tinggi, cuaca dingin, kelembapan yang tidak stabil, dan suhu tinggi (Slišković & Penezić, 2015).

Personil maritim sering bekerja berjam-jam dalam pekerjaan yang menuntut fisik dengan waktu istirahat yang tidak memadai, menyebabkan banyak dari mereka merasa tertekan akibat jam kerja yang berlebihan. Sistem jaga yang mereka jalani sering mengurangi jumlah dan kualitas tidur, sehingga menyebabkan kelelahan, yang dapat diperparah oleh perbedaan zona waktu selama pelayaran panjang (Oldenburg, Hogan, et al., 2013).

Studi yang berfokus pada kesejahteraan atau aspek psikologis kesehatan di kalangan pelaut belum banyak dilakukan dibandingkan dengan penelitian tentang kesehatan fisik (Slišković & Penezić, 2015), meskipun kondisi kerja pelaut secara fisik dan psikososial sangat berbahaya. Carotenuto et al. (2012) pernah mengkaji stres psikologis pada pelaut. Jonglertmontree et al.

(2022) dan Brooks & Greenberg (2022) pernah menulis kajian ulasan (*review*) tentang masalah dan faktor kesehatan mental di antara para pelaut. Penelitian semi-kuantitatif pernah dilakukan oleh Sijabat & Hermawati (2021) tentang dampak beban kerja dan stres kerja terhadap *burnout* pada pekerja pelaut Indonesia. Hermawati & Suganjar (2021) pernah meneliti tentang korelasi beban kerja dan konflik kerja terhadap stres kerja pelaut. Namun, berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, belum ada penelitian yang mengulas atau mengkaji tentang faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis personil maritim sekaligus menghubungkannya dengan dampak terhadap kinerja atau kualitas kerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan (ulasan) komprehensif tentang faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis dan dampaknya terhadap kinerja personil maritim.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kajian literatur atau *literature review*. Metode tinjauan literatur mengacu pada pendekatan penelitian khusus yang digunakan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi kajian terdahulu yang relevan terhadap topik yang difokuskan.

Proses penelitian ini melibatkan tiga tahapan, yakni perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan. Tahap perencanaan dimulai dengan mengidentifikasi kebutuhan untuk tinjauan. Tahap pelaksanaan melibatkan pencarian materi pokok tinjauan, seleksi dan pemilihan materi yang akan ditinjau, pengumpulan data dari materi tinjauan, penilaian kualitas materi tinjauan, dan sintesis data. Bahan pokok review dipilih dengan mengkarakterisasi informasi umum seperti penulis, tahun publikasi, desain studi, pengumpulan data, jumlah subjek, indikator, masalah kesehatan psikologis, dan kinerja personil maritim. Tahap pelaporan berupa tahapan penulisan manuskrip dan penyebaran gagasan.

Bahan pokok penelitian ini menggunakan literatur yang bersumber dari jurnal nasional dan jurnal internasional pada periode tahun 2012 hingga 2024.

3. Hasil dan Pembahasan

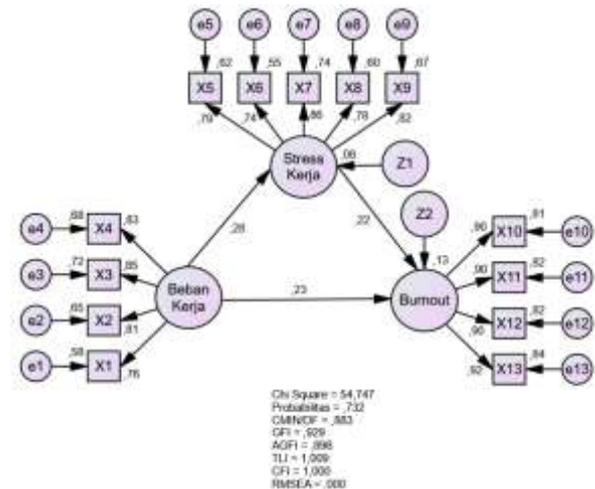
Menurut Fillhumaam et al. (2019), tugas yang dilakukan oleh personil maritim atau pelaut di atas kapal mencakup penggunaan peralatan navigasi, pengoperasian mesin kapal, serta menjaga agar mesin kapal tetap berjalan dengan baik untuk memastikan stabilitas selama pelayaran laut.

Berdasarkan studi kajian literatur yang telah dilakukan, beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis dan dampaknya terhadap kinerja dan kualitas hasil pekerjaan personil maritim atau pelaut antara lain (i) beban kerja, konflik kerja, dan stres kerja, (ii) kelelahan dan gangguan tidur, dan (iii) kesepian dan aktivitas rekreasi yang terbatas. Detail mengenai faktor-faktor tersebut dijabarkan dalam sub-bab berikut:

Beban kerja, konflik kerja, dan stres kerja

Ketika seorang pekerja dipekerjakan oleh sebuah perusahaan, dia akan memikul sejumlah tanggung jawab yang terkait dengan posisi dan deskripsi pekerjaannya. Kadang-kadang, tugas yang dilaksanakan dapat melampaui tugas yang disebutkan dalam deskripsi pekerjaan. Dalam kasus seperti itu, ini dianggap sebagai tugas tambahan. Para pekerja dapat mengalami stres kerja karena beban kerja yang berkelanjutan ini (Yo & Surya, 2015). Di lingkungan kerja kapal, konflik yang berlebihan dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Ini mengacu pada kondisi yang tidak menyenangkan secara fisik dan mental yang dihadapi oleh kapal (Hermawati & Sujanjar, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sijabat & Hermawati (2021) dengan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM) yang dijalankan dengan program AMOS (Analisis Moment Structure) (lihat Gambar 1 dan Tabel 1) menemukan beban kerja sampel 130 personil maritim terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap stres kerja personil maritim tersebut. Artinya, jika beban kerja seperti jumlah pekerjaan, target kerja, kelebihan beban, dan tekanan kerja yang diterima oleh personil maritim meningkat maka hal ini akan menyebabkan terjadinya peningkatan stres kerja. Stres kerja tersebut terindikasi dari rasa resah/gelisah, mudah marah, mudah lelah, tidak fokus, dan banyak melakukan kesalahan. Hasil yang sama ditemukan pada pekerja di sektor lainnya dalam beberapa penelitian lain seperti Abdullah & Utomo (2015), Hatmawan (2015), Yo & Surya (2015), dan Rizky & Afrianty (2018).



Gambar 1. Model Structural Equation Modeling (SEM) pada penelitian Sijabat & Hermawati (2021)

Tabel 1. Indikator dan variabel dalam model Structural Equation Modeling (SEM) pada penelitian Sijabat & Hermawati (2021)

Kode	Indikator	Variabel
X1	Jumlah pekerjaan	Beban kerja
X2	Target kerja	
X3	Kelebihan beban	
X4	Tekanan kerja	
X5	Resah / gelisah	Stres kerja
X6	Mudah marah	
X7	Mudah lelah	
X8	Tidak fokus	
X9	Banyak melakukan kesalahan	
X10	Kelelahan fisik	Burnout
X11	Kelelahan mental	
X12	Kelelahan emosional	
X13	Penghargaan diri yang rendah	

Penelitian yang dilakukan oleh Hermawati & Sujanjar (2021) dengan pendekatan uji regresi berganda yang dijalankan dengan program SPSS menemukan konflik kerja terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap stres kerja pada personil maritim di perusahaan Pelayaran Niaga dalam negeri dengan kontrak kerja minimal 6 bulan. Artinya, jika konflik kerja seperti pertentangan, perbedaan persepsi, pertentangan norma, sikap saling meniadakan dalam organisasi yang diterima oleh personil maritim meningkat maka hal ini akan menyebabkan terjadinya peningkatan stres kerja.

Satu studi menunjukkan bahwa petugas rating dek adalah yang paling stres secara fisik dan mental, dengan 65% dari sampel pelaut mengalaminya (Oldenburg & Jensen, 2019b). Menurut penelitian tambahan, selama berada di pelabuhan, atau setelah berlabuh di pelabuhan hingga keberangkatan, 37,8% pelaut mengalami stres fisik dan mental. Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan pelaut yang melakukan perjalanan sungai dan laut (Oldenburg & Jensen, 2019a). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 51,5 hingga 66,5% pelaut yang mengalami stres psiko-sosial yang berhubungan dengan pekerjaan mengatakan bahwa mereka khawatir tentang beberapa hal, salah satunya adalah ketegangan atau beban yang disebabkan oleh pekerjaan mereka (Xiao et al., 2017).

Hasil studi yang dilakukan oleh Wartono (2017) menemukan bahwa tingkat stres kerja mempengaruhi kinerja atau kualitas kerja seorang pekerja. Adanya hubungan yang sangat kuat dan positif terbukti antara stres kerja dan kinerja karyawan, ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,880 dan koefisien determinasi sebesar 77,44%. Ini menegaskan bahwa stres kerja memiliki dampak sebesar 77,44% terhadap kinerja, sementara 22,56% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Studi lain yang dilakukan oleh Purnaningratri et al. (2022) terhadap pelaut alumni BP2IP Tangerang pada periode 2014-2018 menemukan bahwa stres kerja mempengaruhi kinerja pekerjaan sebesar 66,59% dan stres kerja berpengaruh sebesar 81,03% terhadap keselamatan pelayaran melalui kinerja pelaut.

Berdasarkan kajian beberapa literatur di atas bahwa stres kerja signifikan mempengaruhi kinerja seseorang. Kinerja yang baik akan dicapai ketika tingkat stres kerja seseorang tersebut rendah. Hal ini juga tentunya akan berlaku bagi pekerja yang berada di kapal seperti personil maritime misalnya. Oleh karena itu, faktor penyebab stres kerja seperti beban kerja harus diminimalisir supaya tidak mengganggu kesehatan psikologis dan tidak berdampak buruk terhadap kinerja personil maritim.

Kelelahan dan gangguan tidur

Menurut definisi dari Organisasi Maritim Internasional (IMO), kelelahan adalah penurunan keadaan fisik dan/atau mental yang disebabkan oleh stres fisik. Hal ini muncul akibat dari jadwal kerja yang panjang dengan sistem shift, kekurangan jumlah personel, dan kurangnya kualifikasi dari awak kapal (Jensen & Oldenburg,

2021). Kondisi yang umum terjadi di laut, seperti perselisihan kerja dan ketidakpastian, dapat menyebabkan kelelahan. Hal ini meningkatkan risiko kecelakaan, sementara juga mempengaruhi kesejahteraan psiko-emosional (Jonglertmontree et al., 2022).

Personil maritim, sebagai bagian dari industri pelayanan, berisiko tinggi mengalami *burnout*. Gejala-gejala yang umum dari *burnout* termasuk keluhan fisik seperti sakit kepala, demam, nyeri punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering terserang flu, kesulitan tidur, serta kelelahan yang kronis (Puspitasari & Handayani, 2014). Pekerja yang mengalami *burnout* menjadi berkurang energi dan ketertarikannya pada pekerjaan karena kelelahan (Selvarajan et al., 2015).

Penelitian Sijabat & Hermawati (2021) juga menemukan bahwa beban kerja (kelebihan beban, jumlah, target, dan tekanan kerja) dan stres kerja (resah/gelisah, mudah marah, mudah lelah, tidak fokus, dan banyak melakukan kesalahan) secara statistik terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap *burnout* pada personil maritim. Metode penelitian yang dilakukan oleh Sijabat & Hermawati (2021) terlihat pada Gambar 1 dan Tabel 1. *Burnout* tersebut diindikasikan dari fisik, mental, emosional yang kelelahan dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Hal yang sama ditemukan pada pekerja di sektor lainnya dalam beberapa penelitian lain seperti Atmaja & Suana (2019), Hardiani (2021), Pradana et al. (2019), Romadhoni, et al. (2015), Satriyo (2014). Bagi organisasi, *burnout* dapat menyebabkan menurunnya frekuensi kehadiran, produktivitas, kinerja hingga meningkatnya *turnover*. Karena *burnout* disebabkan oleh stres kerja, maka secara tidak langsung sangat mempengaruhi kinerja atau kualitas personil maritim. Seperti yang disampaikan sebelumnya oleh Purnaningratri et al. (2022) bahwa stres kerja mempengaruhi kinerja pekerjaan sebesar 66,59% dan stres kerja berpengaruh sebesar 81,03% terhadap keselamatan pelayaran melalui kinerja pelaut.

Sindrom kelelahan di kalangan pelaut dilaporkan dalam penelitian Chung et al. (2017). Prevalensi sindrom *burnout* adalah 10,8% yang berbeda di antara pangkat dan pekerjaan pelaut antara lain pangkat perwira (10,7%), perwira (4,5%), dan staf dapur (25%).

Personil maritim sering mengalami kelelahan saat bangun tidur, yang cenderung meningkat seiring berjalannya shift kerja, terutama terlihat pada minggu pertama di laut. Perlu diperluas pemahaman akan dampak lebih luas dari kelelahan ini, karena dapat mempengaruhi

kualitas hidup, mengancam kesehatan, serta kesejahteraan para pelaut (Wan et al., 2023).

Kesejahteraan psikologis memerlukan tidur yang cukup baik dari segi durasi maupun kualitasnya. Tidur berdasarkan pada ritme sirkadian, yang mengikuti siklus sekitar 24 jam. Gangguan pada ritme ini bisa menyebabkan rasa kantuk saat harus terjaga atau rasa terjaga saat seharusnya tidur. Sebagian besar personil maritim mengalami kesulitan tidur nyenyak dan istirahat terganggu secara berkelanjutan. Pelaut yang bekerja di kapal lintas samudra melaporkan bahwa mereka sering terbangun 2/3 kali selama tidur (Tait et al., 2021).

Bekerja dalam pola shift 24 jam di atas kapal yang bergerak menimbulkan sejumlah tantangan dalam mendapatkan tidur yang memadai. Awak kapal mungkin perlu menjalani jam kerja tambahan, tidur ketika mereka merasa terjaga secara alami, dan mengatasi gangguan dari aktivitas kapal. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kantuk lebih tinggi pada mereka yang bekerja dalam sistem *6-on, 6-off*, dan juga kelelahan cenderung meningkat selama periode tersebut (Lutzhof et al., 2010).

Dalam hal lamanya tidur, sebagian besar dari seluruh sampel (sekitar 95%) melaporkan lamanya tidur terbagi menjadi dua kelompok, yakni antara 4-6 jam dan 7-8 jam per hari. Sekitar 30% melaporkan tidur kurang dari 4 jam per hari, sementara 65% dari mereka melaporkan tidur antara 4 dan 6 jam per hari. Pelaut menyatakan bahwa tidur dengan durasi pendek (4-6 jam) sering kali terfragmentasi, terbagi menjadi dua periode dengan masing-masing sekitar 3 jam. Karena kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keselamatan dan suasana hati, penting untuk memperhatikan dan mempertahankan durasi dan kualitas tidur sebaik mungkin (Azimi Yancheshmeh et al., 2020).

Faktor lingkungan kapal seperti kebisingan, getaran, dan cuaca yang buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur. Usia pelaut dan tempat tidur mereka memengaruhi gangguan tidur yang disebabkan oleh kebisingan. Orang yang lebih muda cenderung lebih peka terhadap kebisingan dan oleh karena itu lebih rentan mengalami masalah tidur. Selain itu, gangguan tidur dapat mempengaruhi suasana hati, kemampuan kognitif, dan persepsi, sehingga meningkatkan kemungkinan kecelakaan. Studi yang dilakukan oleh Cui et al., (2022) menemukan bahwa dengan tingkat kebisingan mesin yang semakin meningkat dan jumlah kejadian kebisingan mesin yang lebih tinggi, total waktu

bangun setelah onset tidur dan waktu latensi onset tidur menjadi meningkat, dan efisiensi tidur menurun. Dalam manajemen maritim, manajer harus memainkan peran intervensi pekerjaan sosial untuk menyesuaikan kualitas tidur pelaut dan mengurangi kelelahan. Dalam pembangunan kapal, para pembangun harus secara tegas mempertimbangkan penggunaan bahan insulasi suara untuk mengurangi efek kebisingan di ruang tamu.

Kualitas tidur yang buruk atau insomnia mempengaruhi ketegangan psiko-emosional, kelelahan (Salyga & Kušleikaitė, 2012), *burnout* (Oldenburg, Jensen, et al., 2013), dan gejala depresi (Lefkowitz et al., 2020). Hal ini tentunya akan sangat mempengaruhi kinerja pekerja. Studi yang dilakukan oleh Habiburrahman et al., (2021) menemukan bahwa berkurangnya kuantitas dan kualitas tidur berdampak pada semua dimensi kinerja, baik dalam pelaksanaan tugas (misalnya, kemahiran keterampilan), kinerja kontekstual (misalnya, keterampilan komunikasi dan masalah kesehatan mental), dan keselamatan pekerja (kecelakaan).

Peraturan yang efektif tentang kelayakan untuk bertugas memerlukan waktu istirahat minimal sepuluh jam dalam setiap dua puluh jam. Waktu istirahat sepuluh jam harus dibagi menjadi dua periode, masing-masing dengan durasi minimal enam jam. Waktu istirahat sepuluh jam dapat dikurangi hingga enam jam setiap dua puluh jam dalam jangka waktu maksimal dua hari, dan total waktu istirahat selama tujuh hari tidak boleh kurang dari 77 jam (Widarbowo, 2020).

Kesepian dan aktivitas rekreasi terbatas

Karena mereka jarang berinteraksi satu sama lain dan sering berlayar di laut selama sehari-hari atau berminggu-minggu sebelum tiba di pelabuhan, pelaut dianggap sebagai salah satu kelompok paling terisolasi di dunia. Salah satu penyebab utama gangguan psikologis dan penurunan populasi pelaut di negara-negara Barat adalah isolasi sosial. Isolasi dapat menyebabkan depresi dan putus asa. Hal ini telah diidentifikasi sebagai pemicu bunuh diri pada individu dan situasi tertentu (Nittari et al., 2024).

Pelaut dapat mengimbangi kesepian dengan merokok dan alkohol (Exarchopoulos et al., 2018). Kebosanan juga dikaitkan dengan jauh dari keluarga. Personil maritim menemukan bahwa salah satu penyebab demotivasi utama adalah berada jauh dari rumah (Yuen et al., 2018). Walaupun asosiasi perdagangan dan perusahaan pelayaran telah menyatakan bahwa mereka

memperhatikan masalah ini, masalah ini belum teratasi. Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada 134 pelaut, 59,7% dari mereka menganggap jarak yang lama dari keluarga sebagai penyebab utama stres di atas kapal. Saat ada anggota keluarga yang sakit atau saat sulit berkomunikasi dengan keluarga melalui panggilan telepon, tingkat stres meningkat (Carotenuto et al., 2012).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tiga puluh persen pelaut di Denmark merasa kesepian atau terisolasi (Haka et al., 2011). Pelayaran setelah 2,6 bulan dari awal pelayaran lebih mungkin menyebabkan stres atau masalah psiko-emosional. Pelayaran selama lebih dari enam bulan juga lebih mungkin menyebabkan pelaut depresi (Sałyga & Kušleikaitė, 2012).

Keterbatasan waktu luang pelaut seringkali dapat meningkatkan stres mereka. Sebagai contoh, olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental dan membantu orang berinteraksi satu sama lain, membangun solidaritas tim, dan bekerja sama lebih baik. Selain olahraga, hal-hal seperti kemampuan sosial, harga diri yang positif, kemampuan menyelesaikan masalah, dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat juga baik untuk kesehatan. Pelaut dapat meningkatkan kesejahteraan dan kompetensi sosial mereka dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Akibatnya, fasilitas kebugaran dan acara sosial dapat meningkatkan kesehatan kapal (Carotenuto et al., 2012).

Berdasarkan uraian di atas, kesepian dan kurangnya aktivitas rekreasi akan berdampak terhadap tingkat stres kerja personil maritim. Seperti yang disampaikan sebelumnya oleh Purnaningratri et al. (2022) bahwa stres kerja mempengaruhi kinerja pekerjaan keselamatan pelayaran.

4. Simpulan

Kesehatan psikologis personil maritim dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain (i) beban kerja, konflik kerja, dan stres kerja, (ii) kelelahan dan gangguan tidur, dan (iii) kesepian dan aktivitas rekreasi yang terbatas. Beban kerja dan konflik kerja signifikan mempengaruhi tingkat stres kerja personil maritim. Stres kerja signifikan menyebabkan *burnout* personil maritim. Beban kerja, konflik kerja, kelelahan, gangguan tidur, kesepian, dan aktivitas rekreasi yang terbatas memicu terciptanya stres kerja. Tingkat stres kerja secara positif signifikan mempengaruhi kinerja seseorang.

Daftar Pustaka

- Abdullah, W., & Utomo, T. (2015). Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja karyawan pada PT PLN (Persero) wilayah Sulawesi Selatan Tenggara dan Barat Sektor Pembangkitan Bakaru Pusat Listrik Bakaru. *Jurnal Minds: Manajemen Ide dan Inspirasi*, 2(2), 146–158.
- Atmaja, I. G. I. W., & Suana, I. W. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap burnout dengan role stress sebagai variabel mediasi pada karyawan rumours restaurant. *E-Jurnal Manajemen*, 8(2), 7775–7804.
- Azimi Yancheshmeh, F., Mousavizadegan, S. H., Amini, A., Smith, A. P., & Kazemi, R. (2020). Poor sleep quality, long working hours and fatigue in coastal areas: A dangerous combination of silent risk factors for deck officers on oil tankers. *International Maritime Health*, 71(4), 237–248.
- Brooks, S. K., & Greenberg, N. (2022). Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: A systematic review. *BMC Psychology*, 10(1), 139.
- Carotenuto, A., Molino, I., Fasanaro, A. M., & Amenta, F. (2012). Psychological stress in seafarers: A review. *Int Marit Health*, 63(4), 188–194.
- Chung, Y.-S., Lee, P. T.-W., & Lee, J.-K. (2017). Burnout in seafarers: Its antecedents and effects on incidents at sea. *Maritime Policy & Management*, 44(7), 916–931.
- Cui, R., Liu, Z., Wang, X., Yang, Z., Fan, S., & Shu, Y. (2022). The impact of marine engine noise exposure on seafarer fatigue: A China case. *Ocean Engineering*, 266, 112943.
- Exarchopoulos, G., Zhang, P., Pryce-Roberts, N., & Zhao, M. (2018). Seafarers' welfare: A critical review of the related legal issues under the Maritime Labour Convention 2006. *Marine Policy*, 93, 62–70.
- Fillhumaam, F. M., Nurahaju, R., & Nurcholis, G. (2019). Hubungan stres kerja dan kepribadian dengan burnout pada anak buah kapal (ABK) KRI "X" TNI Angkatan Laut Surabaya. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(2), 199–206.
- Habiburrahman, M., Lesmana, E., Harmen, F., Gratia, N., & Mirtha, L. T. (2021). The Impact of Sleep Deprivation on Work Performance towards Night-shift Healthcare Workers: An Evidence-based Case Report. *Acta Medica Philippina*, 55(6).
- Haka, M., Borch, D. F., Jensen, C., & Leppin, A. (2011). Should I stay or should I go? Motivational profiles of Danish seafaring

- officers and non-officers. *Int Marit Health*, 62(1), 20–30.
- Hardiani, W. A. A. (2021). Pengaruh work family conflict dan beban kerja terhadap burnout dan dampaknya pada cyberloafing. *Jurnal Visi Manajemen*, 7(1), 14–30.
- Hatmawan, A. A. (2015). Pengaruh Konflik Kerja, Beban Kerja Serta Lingkungan Kerja Terhadap Stres Pegawai PT. PLN (Persero) Area Madiun Rayon Magetan. *ASSETS: Jurnal Akuntansi dan Pendidikan*, 4(1), 91–98.
- Hermawati, R., & Suganjar, S. (2021). Beban kerja dan konflik kerja sebagai penjelas terjadinya stress kerja pelaut. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*, 19(1), 40–50.
- Iversen, R. T. B. (2012). The Mental Health of Seafarers. *Int Marit Health*, 63(2), 78–89.
- Jensen, H.-J., & Oldenburg, M. (2019). Potentially traumatic experiences of seafarers. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 14(1), 17.
- Jensen, H.-J., & Oldenburg, M. (2021). Objective and subjective measures to assess stress among seafarers. *International Maritime Health*, 72(1), 49–54.
- Jonglertmontree, W., Kaewboonchoo, O., Morioka, I., & Boonyamalik, P. (2022). Mental health problems and their related factors among seafarers: A scoping review. *BMC Public Health*, 22(1), 282.
- Lefkowitz, R. Y., Null, D. B., Slade, M. D., & Redlich, C. A. (2020). Injury, illness, and mental health risks in United States domestic mariners. *J Occup Environ Med*, 62(10), 839–841.
- Lutzhof, M., Dahlgren, A., & Kircher, A. (2010). Fatigue at sea in Swedish shipping: A field study. *Am J Ind Med*, 53, 733–740.
- Mellbye, A., & Carter, T. (2017). Seafarers' depression and suicide. *International Maritime Health*, 68(2), 108–114. <https://doi.org/10.5603/IMH.2017.0020>
- Nittari, G., Gibelli, F., Bailo, P., Sirignano, A., & Ricci, G. (2024). Factors affecting mental health of seafarers on board merchant ships: A systematic review. *Reviews on Environmental Health*, 39(1), 151–160.
- Oldenburg, M., Hogan, B., & Jensen, H.-J. (2013). Systematic review of maritime field studies about stress and strain in seafaring. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(1), 1–15.
- Oldenburg, M., & Jensen, H.-J. (2019a). Stress and strain among merchant seafarers differs across the three voyage episodes of port stay, river passage and sea passage. *PLOS ONE*, 14(6), e0217904.
- Oldenburg, M., & Jensen, H.-J. (2019b). Stress and Strain among Seafarers Related to the Occupational Groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1153.
- Oldenburg, M., Jensen, H.-J., & Wegner, R. (2013). Burnout syndrome in seafarers in the merchant marine service. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(4), 407–416.
- Pradana, B. A., Kristanto, R. S., & Hidayat, D. S. (2019). Pengaruh lingkungan kerja dan beban kerja terhadap burnout pada perawat RSUD Kardinah Kota Tegal. *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 5(2), 61–69.
- Purnaningratri, I., Anwar, S., Kurniasari, D. E., & Mansur, H. M. (2022). Analisis keselamatan pelayaran ditinjau dari kepuasan kerja dan stres kerja dengan kinerja pelaut sebagai variabel intervening (Studi pada pelaut alumni BP2IP Tangerang period 2014-2018). *Jurnal Mantik*, 6(36), 1648–1654.
- Puspitasari, D. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan tingkat self-efficacy guru dengan tingkat burnout pada guru sekolah inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(1), 59–68.
- Rizky, D., & Afrianty, W. (2018). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dengan work life balance sebagai variabel intervening. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 61(4), 47–53.
- Romadhoni, L. C., Asmony, T., & Suryatni, M. (2015). Pengaruh beban kerja, lingkungan kerja dan dukungan sosial terhadap burnout pustakawan di kota mataram. *Khizanah Al-Hikmah*, 3(2), 125–145.
- Salyga, J., & Kušleikaitė, M. (2012). Factors Influencing Psychoemotional Strain and Fatigue, and Relationship of These Factors With Health Complaints at Sea Among Lithuanian Seafarers. *Medicina*, 47(12), 99.
- Satriyo, M. (2014). Stres kerja terhadap burnout serta implikasinya pada kinerja (Studi terhadap dosen pada Universitas Widyagama Malang). *Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, 3(2), 52–63.
- Selvarajan, T. R., Singh, B., & Cloninger, P. A. (2015). Role of personality and affect on the social support and work family conflict relationship. *Journal of Vocational Behavior*, 9(4), 39–56.
- Sijabat, R., & Hermawati, R. (2021). Studi beban kerja dan stress kerja berdampak burnout pada

- pekerja pelaut berkebangsaan indonesia. *Jurnal Sains dan Teknologi Maritim*, 22(1), 75.
- Slišković, A., & Penezić, Z. (2015). Occupational stressors, risks and health in the seafaring population. *Review of Psychology*, 22(1–2), 29–39.
- Tait, J. L., Chambers, T. P., Tait, R. S., & Main, L. C. (2021). Impact of shift work on sleep and fatigue in Maritime pilots. *Ergonomics*, 64(7), 856–868.
- Wan, Z., Liu, Y., Jiang, Y., Chen, J., & Wang, Z. (2023). Burnout and work ability: A study on mental health of Chinese seafarers from the job demand resource model perspective. *Ocean & Coastal Management*, 237, 106517.
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan (Studi pada karyawan majalah Mother and Baby). *Kreatif: Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2), 41–55.
- Widarbowo, D. (2020). Analisis Pemanfaatan Waktu Istirahat Terhadap Kelelahan (Fatigue) Pada Awak Kapal. *Jurnal Venus*, 8(1), 90–103.
- Xiao, J., Huang, B., Shen, H., Liu, X., Zhang, J., Zhong, Y., Wu, C., Hua, T., & Gao, Y. (2017). Association between social support and health-related quality of life among Chinese seafarers: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 12(11), e0187275.
- Yo, P. M. P., & Surya, I. B. K. (2015). Pengaruh beban kerja terhadap kepuasan kerja dengan stres kerja sebagai variabel mediasi. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 4(5), 1149–1165.
- Yuen, K. F., Loh, H. S., Zhou, Q., & Wong, Y. D. (2018). Determinants of job satisfaction and performance of seafarers. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 110, 1–12.