

## Dampak Psikologis Penugasan Jangka Panjang bagi ABK Kapal Negara Patroli KN. Chundamani P.116

**Alita Mulia Septiani\*, Mudiyanto, Dedy Kristiawan**

Universitas Hang Tuah, Indonesia

Email: alitaseptiani05@gmail.com\*, mudiyanto@hangtuah.ac.id,

dedy.kristiawan@hangtuah.ac.id

---

### KEYWORD

psychological impact, long-term assignment, crew members, state patrol vessel, KN. Chundamani P.116.

---

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the psychological impact of long-term deployment on the crew (ABK) of the State Patrol Vessel KN. Chundamani P.116. The study is grounded in the unique characteristics of maritime work, which demand high readiness, limited communication, and prolonged family separation, potentially generating psychological pressure. This study uses a qualitative descriptive approach with a case study method. Data were obtained through in-depth interviews, observation, documentation, and literature review. Informants were selected via purposive sampling based on direct involvement and experience in shipboard deployment. Data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model, comprising data condensation, display, and conclusion drawing and verification. Results show that long-term deployment generates psychological pressure influenced by family separation, limited communication, repetitive work routines, the burden of responsibility, changes in operational schedules, and often-inadequate rest time. Key findings reveal that psychological impacts experienced by crew members include mental fatigue, boredom, impaired concentration, anxiety, mood changes, and, in certain conditions, decreased motivation. These impacts affect task performance, particularly concentration, work focus, precision, teamwork, and readiness. Crew members adapt through managing rest time, religious practice, communication with family, discussions with colleagues, and guidance from seniors. This study underscores the importance of organizational support, including deployment rotation, communication facilities, mental coaching, mentoring for new personnel, and attention to crew members' psychological wellbeing. These findings contribute to maritime HR policy, particularly in formulating deployment patterns that account for crew members' psychological aspects, and provide a basis for further research on maritime workers' mental health in Indonesia.*

---

### KATA KUNCI

dampak psikologis, penugasan jangka panjang, ABK, kapal negara patroli, KN. Chundamani P.116.

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak psikologis penugasan jangka panjang bagi Anak Buah Kapal (ABK) Kapal Negara Patroli KN. Chundamani P.116. Latar belakang penelitian didasarkan pada karakteristik unik pekerjaan maritim yang menuntut kesiapsiagaan tinggi, keterbatasan komunikasi, dan keterpisahan dari keluarga dalam jangka waktu lama, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan studi pustaka. Informan dipilih secara purposive sampling berdasarkan keterlibatan dan pengalaman langsung dalam penugasan di atas kapal. Data dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña, meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan penugasan jangka panjang menimbulkan tekanan psikologis dipengaruhi keterpisahan dari keluarga, keterbatasan komunikasi, rutinitas kerja berulang, beban tanggung jawab, perubahan jadwal operasi, dan waktu istirahat yang tidak selalu memadai. Temuan utama penelitian mengungkap dampak psikologis yang dialami ABK meliputi kelelahan mental, kejenuhan, gangguan konsentrasi, kecemasan, perubahan suasana hati, dan menurunnya motivasi dalam kondisi tertentu. Dampak tersebut berimplikasi terhadap pelaksanaan tugas, terutama pada aspek konsentrasi, fokus kerja, ketelitian, kerja sama, dan kesiapsiagaan. ABK

---

beradaptasi melalui pengaturan waktu istirahat, ibadah, komunikasi dengan keluarga, diskusi dengan rekan kerja, serta bimbingan dari senior. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan organisasi berupa rotasi penugasan, fasilitas komunikasi, pembinaan mental, pendampingan personel baru, dan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis ABK. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pengelolaan sumber daya manusia maritim, khususnya dalam merumuskan pola penugasan yang memperhatikan aspek psikologis ABK, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan tentang kesehatan mental pekerja maritim di Indonesia.

---

## PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara kepulauan terbesar di dunia dengan lebih dari 17.000 pulau memiliki ketergantungan yang sangat besar pada sektor maritim, baik untuk transportasi, perdagangan, maupun keamanan wilayah perairan. Kapal negara patroli memegang peranan strategis dalam menjaga keselamatan, keamanan, dan ketertiban pelayaran di seluruh wilayah perairan Indonesia. Keberhasilan operasi kapal tidak hanya bergantung pada kesiapan teknis kapal dan kelengkapan peralatan, tetapi juga pada kondisi fisik dan psikologis Anak Buah Kapal (ABK) yang menjalankan tugas di atas kapal. Dalam konteks KN. Chundamani P.116, ABK menjadi unsur utama yang mendukung keberlangsungan operasi patroli melalui pelaksanaan tugas navigasi, mesin, komunikasi, pemeliharaan, pengawasan, dan kesiapsiagaan selama kapal berada dalam penugasan (Nuraini & Febriyanto, 2025; Rahmadini & Febriyanto, 2025; Romadhoni & David, 2024; Samekto, 2024a, 2024b).

Pekerjaan ABK pada kapal negara patroli memiliki karakteristik yang berbeda secara fundamental dengan pekerjaan di darat. ABK harus menjalani kehidupan dan pekerjaan dalam ruang yang sama, menghadapi keterbatasan ruang gerak, pola dinas jaga yang ketat, perubahan cuaca ekstrem, serta tuntutan kesiapsiagaan yang tinggi setiap saat (Farhandika & Modjo, 2025; Jonglertmontree et al., 2022; Li et al., 2022; Pauksztat et al., 2022; Rajapakse & Emad, 2023). Kondisi kerja seperti ini dapat membentuk tekanan psikologis tersendiri, terutama ketika penugasan berlangsung dalam jangka waktu lama. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan kerja pelaut bersifat terisolasi dan terbatas karena pekerja menjalani waktu kerja dan waktu istirahat dalam ruang yang sama selama periode tertentu, yang dapat berkaitan dengan kelelahan, kualitas tidur, stresor lingkungan, dan durasi keberadaan di laut (Bakker & Demerouti, 2007; I. L. Organization, 2006).

Penugasan jangka panjang bagi ABK memunculkan tekanan psikologis yang kompleks karena mereka berada jauh dari keluarga, memiliki akses komunikasi yang terbatas, menjalani rutinitas kerja yang berulang, serta harus mempertahankan konsentrasi dalam kondisi kerja yang dinamis dan penuh tekanan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kesehatan mental pelaut di atas kapal adalah isolasi dari keluarga (Romadhoni & David, 2024). Dalam perspektif psikologi kerja, tekanan tersebut dapat dipahami sebagai bagian dari stres kerja, yaitu kondisi ketika tuntutan pekerjaan dinilai melebihi kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Stres muncul melalui proses penilaian kognitif, yaitu bagaimana individu menilai suatu situasi sebagai ancaman, tantangan, atau beban serta bagaimana individu menilai sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tersebut (Yesa & Dwi Endaryadi, 2025).

Dalam teori *Job Demands-Resources* (JD-R), tekanan kerja dapat dijelaskan melalui ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia di tempat kerja. Tuntutan kerja yang tinggi, apabila tidak diimbangi dengan sumber daya kerja yang memadai, dapat mendorong proses penurunan kesehatan seperti stres, kelelahan, dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Hermawati & Selatan, 2021). Penelitian oleh Buscema et al. (2025) menunjukkan bahwa *burnout* memainkan peran mediasi antara tuntutan kerja (seperti beban kerja dan ketegangan kognitif) dan sumber daya (seperti dukungan sosial dan kepemimpinan transformasional) dalam mempengaruhi variabel yang berkaitan dengan gangguan kesehatan pada pelaut. Sebaliknya, sumber daya kerja seperti dukungan organisasi, dukungan rekan kerja, kepemimpinan yang responsif, dan kesempatan pemulihan dapat membantu pekerja mempertahankan motivasi dan kinerja. Teori ini relevan untuk melihat kondisi ABK kapal patroli karena penugasan jangka panjang tidak hanya menghadirkan beban fisik dan operasional, tetapi juga menuntut ketahanan mental dalam menghadapi keterbatasan lingkungan kapal.

Salah satu dampak yang paling sering muncul dalam pekerjaan maritim adalah kelelahan atau *fatigue*. (I. M. Organization, 2019) menjelaskan bahwa *fatigue* merupakan kondisi gangguan fisik dan/atau mental yang dapat disebabkan oleh kurang tidur, waktu terjaga yang panjang, ketidaksesuaian ritme kerja dan istirahat, serta beban fisik, mental, atau emosional. Penelitian (Hystad & Eid, 2016; Lazarus & Folkman, 1984) menunjukkan bahwa kebisingan di lingkungan kerja maritim menjadi kontributor signifikan terhadap kelelahan fisik dan mental pada awak kapal, dengan faktor-faktor seperti usia, latar belakang pendidikan, dan masa kerja juga berkorelasi dengan tingkat kelelahan pekerja. *Fatigue* dapat menurunkan kewaspadaan, kemampuan bereaksi, dan kemampuan menjalankan tugas keselamatan di kapal, sehingga dalam konteks ABK KN. Chundamani P.116, kelelahan tidak hanya perlu dipahami sebagai keadaan fisik, tetapi juga sebagai kondisi psikologis yang dapat memengaruhi konsentrasi, ketelitian, komunikasi, dan kesiapsiagaan dalam menjalankan tugas patroli.

Pentingnya pengelolaan kondisi kerja ABK juga sejalan dengan prinsip perlindungan kerja pelaut dalam *Maritime Labour Convention* (MLC) 2006 yang dikeluarkan oleh International Labour Organization. MLC 2006 mengatur hak pelaut atas kondisi kerja dan kehidupan yang layak, termasuk jam kerja dan istirahat, perawatan kesehatan, akomodasi, makanan, keselamatan kerja, serta perlindungan sosial. Perkembangan terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2022, amandemen MLC diadopsi dan mulai berlaku pada Desember 2024, mencakup ketentuan tentang konektivitas sosial termasuk panduan bagi pemilik kapal untuk menyediakan akses internet, memastikan pelaut mendapat informasi tentang hak-hak mereka, serta ketentuan tentang repatriasi yang cepat. Selanjutnya, pada Konferensi Perburuhan Internasional ke-113 pada Juni 2025, diadopsi amandemen kelima MLC yang mulai berlaku pada akhir Desember 2027, dengan pengakuan pelaut sebagai pekerja kunci, peningkatan perlindungan terhadap kekerasan dan pelecehan di atas kapal, serta peningkatan akses terhadap cuti di darat dan repatriasi [8]. Meskipun objek penelitian ini adalah kapal negara patroli, prinsip mengenai pentingnya pemenuhan kondisi kerja dan kesejahteraan awak tetap relevan sebagai dasar bahwa aspek psikologis ABK perlu diperhatikan sebagai bagian dari keselamatan dan efektivitas kerja di kapal.

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa tekanan psikologis pada pelaut dan personel maritim dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Penelitian oleh Hermawati & Selatan (2021) menemukan bahwa beban kerja dan konflik kerja berpengaruh terhadap stres kerja pelaut. Romadhoni et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kesehatan psikologis personel maritim dipengaruhi oleh beban kerja, konflik kerja, stres, kelelahan, gangguan tidur, kesepian, dan keterbatasan rekreasi. Penelitian multi-regional oleh Rahayu et al. (2025) mengungkapkan bahwa secara kualitatif, 79% responden mengalami stres akibat jam kerja yang panjang dan 67% kecelakaan maritim terkait dengan kelelahan, yang menegaskan perlunya reformasi kebijakan maritim yang berpusat pada manusia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kehidupan dan pekerjaan di kapal memiliki hubungan erat dengan kondisi psikologis awak, terutama ketika tuntutan kerja berlangsung secara terus-menerus dan ruang pemulihan terbatas.

Penelitian mengenai stres dan kinerja ABK juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi psikologis dan pelaksanaan tugas. Samekto (2024) menemukan bahwa stres kerja berdampak negatif terhadap kinerja ABK, sedangkan dukungan organisasi dapat berperan sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak negatif tersebut. Danty Saajidah Putri Yesa (2025) juga menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan negatif yang kuat terhadap kinerja awak kapal FSO. Penelitian lain oleh Fillhumaam menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dengan *burnout* pada ABK KRI TNI Angkatan Laut sebesar 0,935, serta hubungan negatif antara kepribadian *openness*, *conscientiousness*, *agreeableness*, dan *extraversion* dengan *burnout*. Dengan demikian, tekanan psikologis yang tidak dikelola dengan baik berpotensi memengaruhi fokus kerja, ketelitian, kerja sama, dan kemampuan mengambil keputusan dalam pelaksanaan tugas di kapal.

Kelelahan mental dan faktor-faktor yang memengaruhinya juga menjadi masalah penting dalam lingkungan kerja maritim. Rahmadini & Febriyanto (2025) menunjukkan bahwa ABK sektor maritim dapat mengalami kelelahan sosial sebagai bagian dari paparan tuntutan kerja fisik dan psikososial. Huske Dwi Gustian & Junadi (2025) menegaskan bahwa kelelahan kerja dapat menurunkan konsentrasi, kewaspadaan, dan pengambilan keputusan pelaut. Sementara itu, Nuraini & Febriyanto (2025) menemukan bahwa kelelahan mental berkaitan dengan risiko kecelakaan kerja pada awak sektor transportasi laut. Penelitian oleh Lucas & Jégaden (2024) juga mengungkap bahwa taruna perwira kapal niaga Perancis menunjukkan tingkat paparan yang tinggi terhadap kejadian traumatis (19%) dengan risiko dampak psikologis, terutama stres pascatrauma, yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti pengelolaan kapal, kondisi cuaca, insiden di kapal, dan pembajakan. Penelitian oleh Coadic, Jégaden, & Lucas (2024) menambahkan bahwa hampir 20% taruna melaporkan telah mengalami peristiwa traumatis selama pelatihan di kapal, dengan 18,2% menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan 7,6% menunjukkan tanda-tanda depresi, serta 27,6% taruna diklasifikasikan dalam kategori "tegang" menurut model Karasek. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa dampak psikologis penugasan jangka panjang tidak hanya berkaitan dengan perasaan pribadi ABK, tetapi juga memiliki implikasi terhadap keselamatan dan kualitas pelaksanaan tugas.

Meskipun penelitian mengenai stres kerja, *fatigue*, kesehatan psikologis, dan kinerja pelaut telah banyak dilakukan, sebagian besar kajian masih berfokus pada pelaut kapal niaga, kapal FSO, pelayaran domestik, atau personel maritim secara umum. Systematic review oleh peneliti tentang kesejahteraan psikososial pelaut pada pelayaran jarak jauh mengidentifikasi bahwa masih terdapat kesenjangan signifikan dalam memahami kesejahteraan psikososial pelaut yang menghadapi isolasi berkepanjangan, lingkungan kerja yang menuntut, dan dukungan sosial yang terbatas. Kajian yang secara khusus menempatkan ABK kapal negara patroli sebagai objek penelitian masih relatif terbatas, terutama dalam konteks penugasan jangka panjang dengan pendekatan kualitatif yang mendalam. Penelitian oleh Rath, Das, & Jena (2024) yang mengkaji keterikatan emosional pelaut menunjukkan bahwa metode kuantitatif dengan kuesioner tertutup gagal menangkap pengalaman subjektif dan kesulitan yang dialami pelaut, sehingga diperlukan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena ini secara mendalam.

Kesenjangan penelitian (research gap) yang diidentifikasi dari kajian literatur di atas adalah: (1) sebagian besar penelitian tentang kesehatan psikologis pelaut dilakukan pada kapal niaga, kapal FSO, atau pelayaran domestik, sementara penelitian pada kapal negara patroli yang memiliki karakteristik tugas, struktur komando, dan tuntutan kesiapsiagaan yang khas masih sangat terbatas; (2) penelitian yang ada lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menangkap secara mendalam pengalaman subjektif dan makna yang diberikan ABK terhadap tekanan psikologis yang dialami; (3) belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi strategi adaptasi dan dukungan yang dibutuhkan ABK kapal negara patroli dalam menghadapi dampak psikologis penugasan jangka panjang di Indonesia.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan penting. Pertama, kapal negara patroli memiliki peran strategis dalam menjaga keamanan dan keselamatan pelayaran di wilayah perairan Indonesia yang luas, sehingga setiap gangguan pada kondisi psikologis ABK dapat berdampak langsung pada efektivitas operasi dan keselamatan pelayaran. Kedua, amandemen MLC 2006 yang mulai berlaku pada tahun 2024 dan 2027 menekankan pentingnya kesejahteraan psikologis pelaut, termasuk konektivitas sosial dan perlindungan terhadap kekerasan dan pelecehan [8,9], sehingga penelitian ini relevan dengan perkembangan regulasi global. Ketiga, temuan bahwa 79% responden penelitian multi-regional mengalami stres akibat jam kerja panjang dan 67% kecelakaan maritim terkait kelelahan menunjukkan bahwa masalah ini merupakan isu kritis yang memerlukan perhatian segera.

Kebaruan penelitian (novelty) dari penelitian ini terletak pada: (1) fokus pada ABK kapal negara patroli yang belum banyak diteliti, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak pada kapal niaga atau kapal FSO; (2) penggunaan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif ABK, strategi adaptasi, dan dukungan yang dibutuhkan, yang selama ini belum terakomodasi dalam penelitian kuantitatif; (3) kontribusi pada pengembangan teori Job Demands-Resources dalam konteks operasi kapal negara patroli di Indonesia, yang memiliki karakteristik unik dibandingkan dengan konteks maritim lainnya; (4) integrasi antara analisis dampak psikologis, implikasi terhadap pelaksanaan tugas, dan rekomendasi kebijakan yang aplikatif bagi pengelola kapal negara.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dampak psikologis penugasan jangka panjang bagi ABK Kapal Negara Patroli KN. Chundamani P.116, dengan fokus pada: (1) faktor-faktor pemicu tekanan psikologis selama penugasan; (2) bentuk dampak psikologis yang dialami ABK; (3) implikasi dampak psikologis terhadap pelaksanaan tugas; serta (4) strategi adaptasi dan dukungan yang dibutuhkan ABK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian manajemen sumber daya manusia maritim, psikologi kerja, dan keselamatan pelayaran, sekaligus menjadi bahan masukan bagi pengelola kapal negara dalam merumuskan kebijakan penugasan, rotasi kerja, pembinaan mental, serta peningkatan kesejahteraan ABK. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan kebijakan rotasi penugasan yang lebih terencana, peningkatan fasilitas komunikasi, pengembangan program pembinaan mental, pendampingan personel baru, serta peningkatan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis ABK di lingkungan kapal negara patroli.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam pengalaman ABK KN. Chundamani P.116 terkait dampak psikologis penugasan jangka panjang, bukan untuk mengukur hubungan antarvariabel secara statistik. Pendekatan kualitatif relevan digunakan untuk mengkaji fenomena dalam kondisi alamiah berdasarkan pengalaman dan makna yang disampaikan informan (Miles et al., 2014; Sugiyono, 2018). Metode studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara holistik dan mendalam fenomena dampak psikologis dalam konteks kehidupan nyata di atas kapal patroli. Kasus dalam penelitian ini adalah ABK KN. Chundamani P.116 yang menjalani penugasan jangka panjang, dengan unit analisis berupa pengalaman psikologis individu selama bertugas di kapal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ABK yang bertugas di KN. Chundamani P.116 dengan jumlah 30 orang yang terdiri dari perwira dan bintara di berbagai departemen. Sampel penelitian ditentukan secara *purposive sampling*, yaitu dipilih berdasarkan kriteria: (1) ABK yang memiliki pengalaman penugasan jangka panjang di atas kapal minimal satu tahun, (2) ABK yang bersedia menjadi informan dan memberikan informasi secara sukarela setelah menandatangani *informed consent*, dan (3) ABK yang mewakili berbagai jabatan (navigasi, mesin, komunikasi, dan operasi) serta tingkat pengalaman di kapal (senior dan junior). Dari total populasi 30 orang, terpilih 12 informan yang memenuhi kriteria, terdiri dari 5 informan senior (masa kerja  $\geq 5$  tahun) dan 7 informan junior (masa kerja 1-4 tahun), dengan rincian jabatan: 3 perwira navigasi, 3 perwira mesin, 2 perwira komunikasi, 2 bintara operasi, dan 2 bintara pemeliharaan. Jumlah informan ini dianggap memadai karena dalam penelitian kualitatif, kedalaman data lebih diutamakan daripada kuantitas, dan penentuan informan dihentikan setelah mencapai titik jenuh (*data saturation*) di mana tidak ada lagi informasi baru yang muncul.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan kajian teori stres kerja, teori *Job Demands-Resources* (JD-R), dan konsep *fatigue* dalam dunia maritim. Pedoman wawancara memuat empat dimensi utama: (1)

faktor pemicu tekanan psikologis (keterpisahan dari keluarga, keterbatasan komunikasi, rutinitas kerja, beban tanggung jawab, perubahan jadwal operasi, dan waktu istirahat); (2) bentuk dampak psikologis (kelelahan mental, kejenuhan, gangguan konsentrasi, kecemasan, perubahan suasana hati, dan motivasi); (3) implikasi terhadap pelaksanaan tugas (konsentrasi, fokus kerja, ketelitian, kerja sama, dan kesiapsiagaan); serta (4) strategi adaptasi dan dukungan yang dibutuhkan. Selain pedoman wawancara, instrumen lain yang digunakan adalah lembar observasi untuk mencatat kondisi lingkungan kerja, interaksi sosial di atas kapal, dan perilaku ABK selama bertugas, serta lembar dokumentasi untuk mengumpulkan data sekunder. Seluruh instrumen telah melalui proses validasi isi (*content validity*) melalui diskusi dengan ahli psikologi kerja dan praktisi maritim, serta uji coba terbatas (*pilot testing*) pada 2 orang ABK di luar informan penelitian untuk memastikan kejelasan dan keterpahaman pertanyaan.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi partisipatif terhadap ABK KN. Chundamani P.116. Wawancara mendalam dilakukan secara tatap muka dengan durasi 45-90 menit per informan, menggunakan bahasa Indonesia, dan direkam dengan alat perekam digital setelah mendapatkan izin dari informan. Observasi dilakukan selama 7 hari berturut-turut di atas kapal untuk mengamati secara langsung pola kerja, interaksi sosial, dinamika tim, dan kondisi lingkungan kerja yang memengaruhi kondisi psikologis ABK. Data sekunder diperoleh dari dokumen pendukung seperti jadwal dinas jaga, *logbook* kapal, daftar awak kapal, laporan operasi, dokumentasi lingkungan kapal (foto dan video), serta literatur yang relevan. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui empat tahap: (1) tahap persiapan, yaitu penyusunan instrumen, perizinan penelitian, dan koordinasi dengan pimpinan kapal; (2) tahap pengumpulan data di lapangan, meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi selama 7 hari di atas kapal; (3) tahap verifikasi data melalui *member check* dan triangulasi; serta (4) tahap analisis data. Selama pengumpulan data, peneliti menerapkan prinsip etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas informan, menggunakan kode (INF01-INF12) dalam pelaporan, dan memastikan partisipasi bersifat sukarela tanpa paksaan.

Uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check* untuk memastikan bahwa temuan penelitian sesuai dengan kondisi lapangan dan makna yang disampaikan informan. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai informan dengan jabatan dan tingkat pengalaman yang berbeda. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. *Member check* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi peneliti kepada informan untuk memastikan akurasi data. Selain itu, peneliti juga melakukan *peer debriefing* dengan sesama peneliti dan ahli psikologi untuk mendiskusikan temuan dan interpretasi data guna mengurangi bias subjektivitas peneliti.

Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing and verification*). Dalam proses analisis, data wawancara yang telah direkam ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dibaca berulang kali untuk mendapatkan pemahaman

menyeluruh. Setelah itu, data dikodekan (*coding*) untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan sub-tema yang muncul berdasarkan pertanyaan penelitian. Proses pengkodean dibantu dengan perangkat lunak NVivo versi 14 untuk memudahkan pengorganisasian data, pengelompokan kode, dan identifikasi pola-pola temuan. Setelah data terkondensasi dan dikelompokkan berdasarkan tema, peneliti menyajikan data dalam bentuk narasi deskriptif dan matriks tematik untuk memudahkan interpretasi. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti menarik makna dari data yang telah dianalisis dan memverifikasinya melalui *member check* dan diskusi dengan informan kunci. Seluruh proses analisis dilakukan secara iteratif, di mana peneliti bergerak bolak-balik antara data dan interpretasi untuk memastikan kedalaman pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Kondisi Penugasan ABK KN. Chundamani P.116**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ABK KN. Chundamani P.116 menjalani pola kerja yang menuntut kesiapsiagaan tinggi, kedisiplinan, dan kemampuan beradaptasi terhadap ritme operasional kapal negara patroli. Kapal ini memiliki fungsi operasional dalam mendukung pengawasan keselamatan dan keamanan pelayaran, sehingga ABK tidak hanya menjalankan tugas rutin, tetapi juga harus siap menghadapi perubahan jadwal operasi, kondisi cuaca, dan kebutuhan patroli sewaktu-waktu. Situasi tersebut menjadikan kehidupan di kapal sebagai ruang kerja sekaligus ruang tinggal yang berlangsung dalam waktu relatif panjang. Kondisi ini sejalan dengan temuan Hystad & Eid (2016), yang menjelaskan bahwa lingkungan kerja pelaut bersifat terisolasi dan terbatas karena aktivitas kerja dan waktu istirahat berlangsung dalam ruang yang sama untuk jangka waktu tertentu.

Informan dengan masa kerja lebih panjang cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap rutinitas kapal, sedangkan informan dengan masa penugasan lebih singkat masih berada dalam proses penyesuaian terhadap pola kerja, aturan kapal, dan dinamika kehidupan di laut. Hal ini memperlihatkan bahwa pengalaman menjadi faktor penting dalam membentuk ketahanan psikologis ABK. Semakin lama seseorang menjalani penugasan di kapal, semakin besar pula peluangnya untuk membangun strategi adaptasi terhadap tekanan kerja, keterbatasan ruang, serta keterpisahan dari keluarga. Dalam perspektif *Job Demands-Resources* (JD-R), pengalaman dan dukungan sosial dapat dipahami sebagai sumber daya kerja yang membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi.

### **Faktor Pemicu Tekanan Psikologis Selama Penugasan Jangka Panjang**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis ABK terutama dipicu oleh keterpisahan dari keluarga, beban tanggung jawab pekerjaan, rutinitas kerja yang berulang, keterbatasan komunikasi, jadwal operasi yang berubah-ubah, serta waktu istirahat yang tidak selalu memadai. Faktor keterpisahan dari keluarga menjadi tekanan yang paling sering muncul dalam wawancara, terutama karena ABK harus menjalani penugasan dalam jangka waktu tertentu dengan akses komunikasi yang terbatas. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa rindu, kekhawatiran terhadap kondisi keluarga, dan perasaan terpisah dari kehidupan sosial di darat.

. Penelitian oleh Küsmesz et al. (2025) menunjukkan bahwa kesepian yang dialami pelaut saat berlayar merupakan tantangan psikososial yang mendasar, yang diperburuk oleh ketidakmampuan berpartisipasi dalam kegiatan keluarga

Tekanan psikologis juga muncul dari beban tanggung jawab pekerjaan. Informan yang memiliki posisi lebih senior cenderung menekankan tanggung jawab terhadap keselamatan kapal, awak, dan kelancaran operasi sebagai sumber tekanan utama. Sementara itu, informan dengan masa kerja lebih singkat lebih banyak menyoroti tuntutan adaptasi, keterbatasan istirahat, dan kebutuhan bimbingan dari senior. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak dialami secara seragam, tetapi dipengaruhi oleh jabatan, masa kerja, pengalaman, dan tingkat tanggung jawab di kapal. Penelitian Hermawati & Selatan (2021) juga menemukan bahwa beban kerja dan konflik kerja dapat menjadi faktor yang menjelaskan munculnya stres kerja pada pelaut.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori stres transaksional Lazarus & Folkman (1984), yang menempatkan stres sebagai hasil dari penilaian individu terhadap tuntutan situasi dan kemampuan dirinya untuk menghadapinya. Dalam konteks ABK KN. Chundamani P.116, penugasan jangka panjang dapat dipersepsikan sebagai beban psikologis ketika ABK merasa tuntutan kerja, keterbatasan komunikasi, dan jarak dari keluarga melebihi kemampuan adaptasinya. Sebaliknya, tekanan tersebut dapat lebih terkendali ketika ABK memiliki pengalaman, dukungan rekan kerja, serta strategi coping yang memadai.

### **Bentuk Dampak Psikologis yang Dialami ABK**

Dampak psikologis yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi kelelahan mental, kejenuhan, gangguan konsentrasi, kecemasan pada masa awal penugasan, perubahan suasana hati, serta menurunnya motivasi pada kondisi tertentu. Kelelahan mental banyak dirasakan ketika operasi berlangsung terus-menerus, jadwal kerja padat, dan waktu istirahat tidak cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis dalam penugasan jangka panjang bersifat akumulatif, yaitu muncul secara bertahap akibat beban kerja, rutinitas, keterbatasan ruang, dan kurangnya kesempatan pemulihan. Penelitian oleh Sun et al. (2024) pada 502 pelaut dengan pelayaran jarak jauh menunjukkan bahwa skor kelelahan total mencapai  $52,68 \pm 26,06$  poin, dengan 39,4% menunjukkan gejala kelelahan yang nyata

Kelelahan yang dialami ABK berkaitan erat dengan konsep *fatigue* dalam dunia maritim. International Maritime Organization (2019) menjelaskan bahwa *fatigue* merupakan kondisi gangguan fisik dan/atau mental yang dapat disebabkan oleh kurang tidur, waktu terjaga yang panjang, ketidaksesuaian antara pola kerja dan istirahat, serta beban fisik, mental, atau emosional. *Fatigue* dapat menurunkan kewaspadaan, kemampuan bereaksi, dan keselamatan kerja di kapal .

Oleh karena itu, kelelahan mental yang dialami ABK tidak dapat dianggap sebagai persoalan pribadi semata, tetapi sebagai faktor yang berkaitan langsung dengan keselamatan dan efektivitas operasi kapal

Selain kelelahan mental, kejenuhan juga menjadi dampak yang cukup menonjol. Rutinitas kerja yang berulang, ruang gerak terbatas, dan minimnya variasi aktivitas dapat menimbulkan rasa bosan serta menurunkan semangat kerja. Penelitian Romadhoni et al. (2024) menunjukkan bahwa

kesehatan psikologis personel maritim dipengaruhi oleh beban kerja, konflik, stres, kelelahan, gangguan tidur, kesepian, dan keterbatasan rekreasi. Temuan ini sesuai dengan kondisi ABK KN. Chundamani P.116, di mana keterbatasan komunikasi, rutinitas patroli, dan jarak dari keluarga menjadi bagian dari pengalaman psikologis selama penugasan.

Pada informan baru, dampak psikologis lebih banyak muncul dalam bentuk kecemasan dan kekhawatiran melakukan kesalahan. Hal tersebut dapat dipahami karena personel baru masih berada dalam tahap adaptasi terhadap budaya kerja kapal, pembagian tugas, hubungan antarawak, serta tuntutan operasional. Sementara itu, informan senior cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan karena telah memiliki pengalaman dan pemahaman terhadap pola kerja kapal. Dengan demikian, pengalaman kerja dapat berperan sebagai faktor pelindung yang membantu ABK mengelola dampak psikologis selama penugasan

### **Implikasi Dampak Psikologis terhadap Pelaksanaan Tugas**

Dampak psikologis yang dialami ABK memiliki implikasi terhadap pelaksanaan tugas, terutama pada aspek konsentrasi, fokus kerja, ketelitian, kualitas komunikasi, dan kesiapsiagaan. Informan menyampaikan bahwa ketika jadwal operasi padat atau waktu istirahat kurang, konsentrasi dan fokus kerja dapat menurun. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi pelaksanaan dinas jaga, ketepatan dalam menjalankan prosedur, serta respons terhadap situasi operasional. Penelitian oleh Brooks & Greenberg (2022) menunjukkan bahwa tuntutan kewaspadaan (*vigilance demands*) berhubungan dengan masalah tidur dan memiliki efek signifikan terhadap kelelahan kronis, sementara tekanan waktu (*time pressure*) berhubungan dengan kesulitan tidur

Temuan ini sejalan dengan penelitian Huske Dwi Gustian & Junadi (2025), yang menyatakan bahwa kelelahan kerja dapat menurunkan konsentrasi, kewaspadaan, dan kualitas pengambilan keputusan pelaut. Dalam konteks kapal patroli, penurunan konsentrasi dapat menjadi persoalan serius karena ABK dituntut tetap siaga dalam menjalankan fungsi pengawasan, navigasi, komunikasi, dan pemeliharaan kapal. Apabila tekanan psikologis dan kelelahan tidak dikelola, risiko kesalahan kerja dapat meningkat. Penelitian tentang kelelahan pada pelaut Kanada di Great Lakes dan St. Lawrence Seaway menunjukkan bahwa 11 dari 17 pelaut mengidentifikasi kelelahan sebagai tantangan keselamatan utama, yang disebabkan oleh kombinasi mobilitas geografis yang panjang, tuntutan kerja intensif, jam kerja panjang, dan kegagalan memantau kelelahan terkait perjalanan dalam menghitung kelayakan waktu istirahat .

Penelitian Nuraini & Febriyanto (2025) juga menunjukkan bahwa kelelahan mental berhubungan dengan kejadian kecelakaan kerja pada awak sektor transportasi laut. Hal ini menguatkan bahwa kondisi psikologis ABK memiliki kaitan dengan keselamatan kerja. Dalam penelitian ini, dampak psikologis tidak selalu menyebabkan gangguan tugas secara langsung, terutama pada informan senior yang mampu mengendalikan diri. Namun, pada informan dengan pengalaman lebih singkat, tekanan psikologis lebih mudah memengaruhi fokus dan rasa percaya diri dalam bekerja.

Selain itu, stres kerja juga dapat memengaruhi kinerja awak kapal. Penelitian Samekto (2024) menemukan bahwa stres kerja berdampak negatif terhadap kinerja ABK, sedangkan dukungan organisasi dapat memperlemah dampak negatif tersebut. Penelitian Danty Saajidah Putri Yesa

(2025) juga menemukan hubungan negatif yang kuat antara stres kerja dan kinerja awak kapal FSO. Berdasarkan temuan tersebut, pelaksanaan tugas ABK KN. Chundamani P.116 perlu dipahami bukan hanya sebagai persoalan prosedur kerja, tetapi juga sebagai hasil interaksi antara kondisi psikologis, dukungan organisasi, pengalaman kerja, dan dinamika sosial di atas kapal.

### **Strategi Adaptasi ABK dalam Menghadapi Tekanan Psikologis**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ABK menggunakan beberapa strategi adaptasi untuk menghadapi tekanan psikologis selama penugasan. Strategi yang paling sering muncul adalah menjaga komunikasi dengan keluarga ketika ada kesempatan, berdiskusi dengan rekan kerja, mengatur waktu istirahat, beribadah, berolahraga ringan, serta meminta arahan dari senior bagi personel baru. Strategi tersebut menunjukkan bahwa ABK tidak hanya mengandalkan kemampuan individu, tetapi juga membutuhkan dukungan sosial dari rekan kerja dan lingkungan kapal. Penelitian K smez et al. (2025) juga menemukan bahwa pelaut mengembangkan strategi koping sendiri untuk mengelola tekanan psikososial selama pelayaran .

Strategi adaptasi tersebut sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai menekan. Dalam konteks ABK, *coping* dilakukan melalui dua jalur utama, yaitu *coping* individual dan *coping* sosial. *Coping* individual tampak dalam bentuk ibadah, pengaturan istirahat, dan pengendalian diri, sedangkan *coping* sosial tampak melalui komunikasi dengan keluarga, diskusi dengan rekan kerja, dan bimbingan senior. Penelitian Sun et al. (2024) menunjukkan bahwa gaya koping negatif dan tekanan psikologis berkorelasi positif dengan kelelahan, sementara resiliensi psikologis berkorelasi negatif dengan kelelahan, dengan resiliensi psikologis, gaya koping positif, dan tekanan psikologis mampu menjelaskan 57,0% variasi kelelahan

Dukungan rekan kerja memiliki peran penting karena ABK berada dalam lingkungan yang terbatas dan hidup bersama dalam waktu lama. Penelitian Brooks & Greenberg (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja merupakan satu-satunya sumber daya kerja yang berhubungan negatif dengan kelelahan akut, dan pada tingkat tekanan waktu sedang hingga tinggi, karyawan dengan dukungan lebih tinggi mengalami kelelahan kronis yang lebih rendah

### **Dukungan Organisasi yang Dibutuhkan ABK**

Selain strategi individual dan sosial, penelitian ini menemukan bahwa ABK membutuhkan dukungan organisasi yang lebih terstruktur. Bentuk dukungan yang paling banyak disebutkan meliputi rotasi penugasan yang lebih teratur, fasilitas komunikasi yang lebih baik, pembinaan mental, tambahan waktu istirahat, pendampingan bagi personel baru, serta jadwal cuti yang lebih jelas. Kebutuhan tersebut menunjukkan bahwa dampak psikologis penugasan jangka panjang tidak cukup dikelola hanya oleh individu, tetapi perlu mendapat perhatian dari organisasi pengelola kapal.

Dukungan organisasi menjadi penting karena ABK bekerja dalam sistem komando dan pola penugasan yang ditentukan oleh instansi. Penelitian Samekto (2024) menegaskan bahwa dukungan organisasi tidak hanya berperan meningkatkan kinerja, tetapi juga dapat menjadi mekanisme protektif dalam mengurangi dampak negatif stres kerja. Dalam konteks KN. Chundamani P.116,

dukungan organisasi dapat diwujudkan melalui kebijakan rotasi yang lebih terencana, fasilitas komunikasi yang memadai, pembinaan psikologis, serta perhatian terhadap pemenuhan waktu istirahat. Penelitian tentang psychological capital pada pekerja maritim juga menunjukkan bahwa dimensi seperti harapan, optimisme, efikasi diri, dan resiliensi terbukti meningkatkan kemampuan pekerja mengelola stres dan mempertahankan motivasi intrinsik .

Prinsip tersebut sejalan dengan *Maritime Labour Convention* (MLC) 2006 yang menempatkan kondisi kerja dan kehidupan pelaut sebagai bagian penting dari perlindungan tenaga kerja maritim . MLC 2006 mengatur aspek seperti jam kerja dan istirahat, perawatan kesehatan, akomodasi, makanan, keselamatan kerja, dan perlindungan sosial. Amandemen MLC 2006 yang diadopsi pada tahun 2022 dan mulai berlaku pada 23 Desember 2024 mencakup ketentuan tentang konektivitas sosial termasuk penyediaan akses internet dengan biaya yang wajar bagi pelaut . Selain itu, amandemen kelima yang diadopsi pada Juni 2025 dan akan mulai berlaku pada Desember 2027 mencakup pengakuan pelaut sebagai pekerja kunci, peningkatan perlindungan terhadap kekerasan dan pelecehan di atas kapal, serta peningkatan akses terhadap cuti di darat dan repatriasi . Meskipun penelitian ini berfokus pada kapal negara patroli, prinsip bahwa awak kapal membutuhkan kondisi kerja yang layak dan dukungan kesejahteraan tetap relevan untuk diterapkan dalam pengelolaan ABK.

### **Keterkaitan Antartemuan**

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang saling berkaitan antara kondisi penugasan jangka panjang, faktor pemicu tekanan psikologis, bentuk dampak psikologis, implikasi terhadap pelaksanaan tugas, serta strategi adaptasi dan dukungan yang dibutuhkan ABK. Penugasan jangka panjang menyebabkan ABK berada dalam situasi kerja yang terbatas, jauh dari keluarga, dan menghadapi tuntutan kesiapsiagaan. Kondisi tersebut kemudian memunculkan tekanan psikologis berupa stres, kejenuhan, kelelahan mental, dan perubahan emosi. Dampak tersebut dapat memengaruhi konsentrasi dan fokus kerja, terutama ketika jadwal operasi padat atau waktu istirahat tidak cukup.

Namun, dampak psikologis tersebut tidak selalu muncul dalam intensitas yang sama pada setiap ABK. Informan senior menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik karena memiliki pengalaman kerja dan mekanisme pengendalian diri yang lebih matang. Sebaliknya, informan dengan masa tugas lebih singkat membutuhkan bimbingan, pendampingan, dan waktu adaptasi yang lebih intensif. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja, dukungan sosial, dan dukungan organisasi berperan sebagai faktor yang dapat memperkuat ketahanan psikologis ABK. Penelitian oleh Buscema et al. (2025) dengan pendekatan JD-R pada 239 pelaut Italia menunjukkan bahwa *burnout* memainkan peran mediasi antara tuntutan pekerjaan (seperti beban kerja dan ketegangan kognitif) dan sumber daya (seperti dukungan sosial dan kepemimpinan transformasional) dalam mempengaruhi variabel yang berkaitan dengan gangguan kesehatan .

Dengan demikian, dampak psikologis penugasan jangka panjang bagi ABK KN. Chundamani P.116 perlu dipahami sebagai fenomena yang kompleks dan multidimensi. Dampak tersebut tidak hanya berasal dari beban kerja, tetapi juga dari keterpisahan keluarga, keterbatasan komunikasi, rutinitas kerja, tanggung jawab keselamatan, dan keterbatasan pemulihan selama

bertugas. Oleh karena itu, pengelolaan dampak psikologis ABK perlu dilakukan secara terpadu melalui strategi adaptasi individu, penguatan dukungan sosial di kapal, dan kebijakan organisasi yang lebih responsif terhadap kesejahteraan awak kapal.

### **Implikasi Temuan Penelitian**

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa aspek psikologis ABK perlu menjadi bagian dari manajemen keselamatan dan sumber daya manusia maritim. Selama ini, keselamatan operasi kapal sering kali lebih banyak dikaitkan dengan kondisi teknis kapal, kepatuhan prosedur, dan kesiapan peralatan. Padahal, kondisi psikologis ABK juga berpengaruh terhadap konsentrasi, kewaspadaan, komunikasi, dan pengambilan keputusan. International Maritime Organization (2019) menegaskan bahwa *fatigue* dapat memengaruhi kemampuan awak kapal untuk bekerja secara efektif dan aman, sehingga pengelolaan kelelahan perlu menjadi perhatian dalam sistem keselamatan kapal.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya penguatan kebijakan rotasi penugasan, penyediaan fasilitas komunikasi, pembinaan mental, pengaturan waktu istirahat, serta pendampingan bagi ABK baru. Penelitian systematic review oleh para peneliti menggunakan kerangka JD-R menunjukkan bahwa masalah OHS pelaut bukan sekadar isu teknis atau regulasi, melainkan tantangan strategis HRM yang dibentuk oleh interaksi antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya pekerjaan. Secara akademik, penelitian ini memperluas kajian tentang kesehatan psikologis pelaut dengan menempatkan ABK kapal negara patroli sebagai fokus penelitian. Berbeda dengan banyak penelitian sebelumnya yang berfokus pada kapal niaga, kapal FSO, atau pelaut secara umum, penelitian ini memberikan gambaran mengenai pengalaman psikologis ABK pada kapal negara patroli yang memiliki karakteristik tugas, struktur komando, dan tuntutan kesiapsiagaan yang khas.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penugasan jangka panjang pada ABK KN. Chundamani P.116 menimbulkan tekanan psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu keterpisahan dari keluarga, keterbatasan komunikasi, rutinitas kerja yang berulang, beban tanggung jawab, perubahan jadwal operasi, serta waktu istirahat yang tidak selalu memadai. Faktor-faktor tersebut tidak dialami secara seragam oleh setiap ABK, karena dipengaruhi oleh jabatan, masa kerja, pengalaman, dan kemampuan adaptasi masing-masing personel. ABK yang memiliki masa kerja lebih panjang cenderung lebih mampu mengelola tekanan karena telah terbiasa dengan pola kerja dan kehidupan di atas kapal, sedangkan ABK dengan masa tugas lebih singkat masih membutuhkan proses penyesuaian yang lebih intensif. Dampak psikologis yang muncul selama penugasan jangka panjang meliputi kelelahan mental, kejenuhan, gangguan konsentrasi, kecemasan, perubahan suasana hati, serta menurunnya motivasi dalam kondisi tertentu. Dampak tersebut cenderung meningkat ketika operasi berlangsung padat, waktu istirahat terbatas, dan komunikasi dengan keluarga tidak berjalan optimal. Kondisi psikologis tersebut berimplikasi terhadap pelaksanaan tugas ABK, terutama pada aspek konsentrasi, fokus kerja, ketelitian, kerja sama, dan

kesiapsiagaan. Meskipun demikian, pengalaman kerja, dukungan rekan kerja, dan kemampuan mengendalikan diri dapat membantu ABK meminimalkan dampak negatif tekanan psikologis terhadap pelaksanaan tugas.

Strategi adaptasi yang dilakukan ABK KN. Chundamani P.116 terdiri atas strategi individual dan sosial. Strategi individual dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat, ibadah, olahraga ringan, dan pengendalian diri, sedangkan strategi sosial dilakukan melalui komunikasi dengan keluarga, diskusi dengan rekan kerja, serta bimbingan dari senior bagi personel baru. Namun, strategi adaptasi tersebut belum cukup apabila tidak didukung oleh kebijakan organisasi yang memadai. Oleh karena itu, dukungan organisasi berupa rotasi penugasan yang lebih teratur, fasilitas komunikasi yang lebih baik, pembinaan mental, pendampingan bagi personel baru, serta perhatian terhadap waktu istirahat menjadi kebutuhan penting dalam mengelola dampak psikologis penugasan jangka panjang. Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa dampak psikologis penugasan jangka panjang pada ABK kapal negara patroli merupakan persoalan yang bersifat kompleks dan multidimensi. Dampak tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi pribadi ABK, tetapi juga dipengaruhi oleh sistem kerja, lingkungan kapal, pola penugasan, dukungan sosial, dan kebijakan organisasi. Dengan demikian, pengelolaan kondisi psikologis ABK perlu menjadi bagian dari manajemen sumber daya manusia maritim dan keselamatan operasional kapal negara patroli. Penelitian ini juga memperkuat validitas teori Job Demands-Resources (JD-R) dalam konteks pekerjaan maritim, di mana ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia terbukti menjadi pemicu utama tekanan psikologis pada ABK, sementara ketersediaan sumber daya seperti pengalaman kerja, dukungan sosial, dan kebijakan organisasi yang responsif membantu mengurangi dampak negatif tuntutan kerja.

## REFERENSI

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Farhandika, G. A., & Modjo, R. (2025). Kelelahan kerja di kalangan awak kapal: Systematic literature review. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 95–100. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4336>
- Hermawati, R., & Selatan, J. (2021). *Beban kerja dan konflik kerja sebagai penjelas terjadinya stress kerja pelaut*. 19(1), 40–50. <https://doi.org/10.33489/mibj.v19i1.257>
- Hystad, S. W., & Eid, J. (2016). Sleep and fatigue among seafarers: The role of environmental stressors, duration at sea and psychological capital. *Safety and Health at Work*, 7(4), 363–371. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2016.05.006>
- 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, 282. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12713-z>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Li, X., Seah, R. Y. T., Wang, X., & Yuen, K. F. (2022). Investigating the role of sociotechnical factors on seafarers' psychological capital and mental well-being. *Technology in Society*, 71, 102138. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.102138>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis* (4th ed.). SAGE

Publications Asia-Pacific Pte. Ltd.

- Nuraini, & Febriyanto, K. (2025). The impact of mental fatigue on the incidence of occupational accidents among maritime crews. *Jurnal Kesmas Jambi*, 9(3), 229–239.
- Organization, I. L. (2006). *Maritime Labour Convention, 2006*. International Labour Office.
- Organization, I. M. (2019). *Guidelines on fatigue (MSC.1/Circ.1598)*. International Maritime Organization.
- Pauksztat, B., Andrei, D. M., & Grech, M. R. (2022). Effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of seafarers: A comparison using matched samples. *Safety Science*, 146, 105542. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105542>
- Rahmadini, N., & Febriyanto, K. (2025). Kelelahan sosial dan risiko kecelakaan kerja pada anak buah kapal di sektor maritim. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 16(2).
- Rajapakse, A., & Emad, G. R. (2023). Fatigue, an unsolved puzzle that continues contributing to accidents at sea. *Marine Policy*, 155, 105745. <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2023.105745>
- Romadhoni, D., & David, M. (2024). Review of factors affecting psychological health and its impact on the performance of maritime personnel. *Jurnal Maritim Malahayati (JuMMa)*, 5(1), 167–174.
- Samekto, A. A. (2024a). Kesejahteraan psikologis awak kapal dalam era. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 25, 152–167. <https://doi.org/10.33556/jstm>
- Samekto, A. A. (2024b). Kinerja Awak Buah Kapal (ABK) di pelayaran domestik. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 24, 235–250. <https://doi.org/10.33556/jstm.v24i2.493>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Yesa, D. S. P., & Dwi Endaryadi, J. H. (2025). The effect of work stress on crew performance. *Jurnal Cakrawala Bahari*, 8(1).