

Beban Kerja di Laut yang Tak Terlihat: Eksplorasi Kualitatif Pengaruh Work Overload dan Stres Kerja terhadap Burnout pada Crew Kapal RORO XXX

Dewa Putu Yohanes Agata L. Sandopart^{1✉}

(1) Program Studi Magister Manajemen, Institut Bisnis dan Informatika Kosgoro 1957, Jakarta, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam bagaimana beban kerja yang melampaui batas kemampuan serta tekanan psikologis di tempat kerja berkontribusi terhadap fenomena kelelahan ekstrem pada awak yang bertugas di Kapal RORO XXX, serta mengidentifikasi strategi adaptif yang digunakan oleh para perwira dalam mengelola tekanan kerja di lingkungan maritim. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap lima perwira deck serta observasi partisipatif selama periode Maret hingga April 2023. Analisis data mengacu pada model interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tidak terlihat secara kasat mata memiliki korelasi positif dengan peningkatan tekanan psikologis yang pada akhirnya memicu gejala burnout. Permasalahan yang teridentifikasi meliputi beban kerja dalam dimensi kuantitatif dan kualitatif yang melampaui kapasitas individu, sistem kerja bergilir yang mengganggu ritme biologis istirahat, serta minimnya periode pemulihan tenaga. Mekanisme penanganan yang diterapkan mencakup strategi pemecahan masalah melalui pengaturan waktu dan koordinasi tim serta strategi pengelolaan emosi melalui relaksasi dan pemanfaatan dukungan sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa beban kerja yang berlebihan dan tekanan psikologis yang berkepanjangan berpengaruh signifikan terhadap munculnya burnout, sehingga diperlukan intervensi dalam pengelolaan beban kerja dan penguatan kapasitas individu dalam mengatasi stres. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggalan kontekstual mengenai burnout di sektor maritim Indonesia yang masih terbatas.

Abstract: The aim of this study is to investigate in depth how workload that exceeds capacity limits and psychological pressure in the workplace contribute to the phenomenon of extreme fatigue among crew members serving on the RORO XXX vessel, and to identify the adaptive strategies used by officers to manage work pressure in the maritime environment. A qualitative approach with a case study design was employed. Data collection was carried out through in-depth interviews with five deck officers and participatory observation from March to April 2023, and data analysis referred to the interactive model. The exploratory results indicate that workload that is not visibly apparent has a positive correlation with increased psychological pressure, which ultimately triggers symptoms of burnout. The identified issues include quantitative and qualitative dimensions of workload exceeding individual capacity, shift work systems that disrupt biological rest rhythms, and insufficient recovery periods. The coping mechanisms applied by crew members include problem-solving efforts such as time management and team coordination, as well as emotion regulation efforts through relaxation and the use of social support. This study concludes that excessive workload and prolonged psychological pressure significantly influence the emergence of burnout, necessitating interventions in workload management along with strengthening individual capacity to cope with stress. The novelty of this research lies in its contextual exploration of burnout in the Indonesian maritime sector, which remains limited.

Article history:

Received: 02 September 2023

Revised: 14 October 2023

Accepted: 07 November 2023

Published: 20 November 2023

Kata Kunci:

Beban Kerja Berlebih, Stres Kerja, Burnout, Awak Kapal

Keyword:

Excessive Workload, Work Stress, Burnout, Ship Crew

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



How to cite: Sandopart, D. P. Y. A. L. (2023). Beban Kerja di Laut yang Tak Terlihat: Eksplorasi Kualitatif Pengaruh Work Overload dan Stres Kerja terhadap Burnout pada Crew Kapal RORO XXX. *PERSEPTIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 82–91. <https://doi.org/10.70716/perseptif.v1i2.500>

PENDAHULUAN

Sektor transportasi laut di Indonesia, sebagai negara kepulauan terbesar di dunia, memegang peranan vital dalam menghubungkan berbagai wilayah Nusantara. Kapal ferry seperti RORO XXX menjadi salah satu tulang punggung konektivitas antar pulau yang setiap harinya mengangkut ribuan penumpang beserta kendaraan. Di balik peran strategis tersebut, terdapat realitas yang jarang tersorot oleh publik: beban kerja yang dipikul oleh para awak kapal seringkali melampaui batas kewajaran, baik dari segi fisik maupun psikologis. Fillhumaan, Nurcholis, dan Nurahaju (2019) mengungkapkan bahwa pekerjaan pelaut mencakup pengoperasian mesin, navigasi, serta penjagaan stabilitas kapal, yang kesemuanya menuntut konsentrasi tinggi dan tanggung jawab besar.

Fenomena burnout atau kelelahan ekstrem telah menjadi perhatian global di berbagai sektor pekerjaan. Rajan, Kumar, dan Singh (2015) mendefinisikan burnout sebagai kondisi hilangnya energi dan minat terhadap pekerjaan akibat tekanan yang berkepanjangan. Sementara itu, Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) memandang burnout sebagai respons negatif terhadap stres kronis yang ditandai oleh tiga dimensi: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Data dari Gallup Workplace (2018) menunjukkan bahwa 67% pekerja di Amerika Serikat mengalami burnout, sementara 2,7 juta pekerja di Jerman juga merasakan kondisi serupa. Angka-angka ini mengindikasikan bahwa burnout merupakan masalah lintas negara yang memerlukan perhatian serius.

Bakker dan Costa (2014) mengartikan burnout sebagai sindrom dengan karakteristik kelelahan kronis, sikap sinis, dan rasa tidak berdaya dalam mencapai prestasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi telah mengakui burnout sebagai fenomena pekerjaan yang menggambarkan stres kerja kronis yang tidak berhasil dikelola. Dita dan Muryantinah (2014) menambahkan bahwa gejala fisik burnout meliputi sakit kepala, demam, ketegangan otot, serta gangguan tidur, sementara gejala emosionalnya mencakup kebosanan, mudah tersinggung, dan perasaan putus asa.

Dalam konteks pekerjaan maritim di Indonesia, Sijabat dan Hermawati (2021) melaporkan bahwa beban kerja yang tinggi dan stres kerja memiliki pengaruh positif signifikan terhadap burnout pada pekerja pelaut. Penelitian-penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Atmaja dan Suana (2019), Romadhoni, Asmony, dan Suryatni (2015), serta Hardiani (2020) juga menunjukkan pola hubungan yang sama. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi dinamika internal dan pengalaman subjektif awak kapal ferry di Indonesia masih tergolong terbatas.

Berdasarkan penelusuran pustaka yang dilakukan, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang mendorong dilaksanakannya eksplorasi kualitatif ini. 1) mayoritas penelitian tentang burnout pada pekerja maritim masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang mengukur korelasi antarvariabel. Pendekatan ini kurang mampu menangkap makna mendalam di balik angka-angka statistik. 2) Konteks budaya kerja di kapal ferry Indonesia yang memiliki karakteristik unik—seperti frekuensi sandar yang tinggi, interaksi intensif dengan ribuan penumpang, serta keterbatasan ruang gerak—belum banyak dieksplorasi secara komprehensif. 3) Mekanisme koping yang secara spesifik digunakan oleh awak kapal dalam menghadapi tekanan kerja masih jarang diidentifikasi dan didokumentasikan.

Bertolak dari kesenjangan tersebut, eksplorasi kualitatif ini memiliki lima tujuan utama. 1) Menggali pemahaman para perwira deck Kapal RORO XXX tentang makna beban kerja berlebih dan tekanan psikologis di tempat kerja. 2) Mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang menjadi sumber utama work overload dalam operasional kapal ferry. 3) Menganalisis dampak-dampak yang dirasakan oleh awak kapal akibat beban kerja berlebih terhadap kondisi fisik, psikologis, dan perilaku mereka. 4) Menemukan dan mendokumentasikan strategi-strategi adaptif yang digunakan para perwira dalam

mengelola tekanan kerja. 5) memetakan hubungan dinamis antara work overload, stres kerja, dan burnout dalam konteks pekerjaan maritim.

Eksplorasi ini menawarkan sejumlah kebaruan yang membedakannya dari penelitian-penelitian sebelumnya. 1) Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang untuk menyelami pengalaman subjektif para awak kapal secara lebih mendalam dan utuh. 2). fokus penelitian pada Kapal RORO XXX sebagai unit analisis tunggal memungkinkan eksplorasi kontekstual yang kaya tentang dinamika work overload pada kapal jenis ferry yang padat penumpang.

METODE PENELITIAN

Eksplorasi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus. Creswell (2018) menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menyelami pengalaman, persepsi, dan makna yang diberikan partisipan terhadap fenomena yang diteliti secara holistik. Rancangan studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada satu unit analisis yaitu Kapal RORO XXX, Pengumpulan data menggunakan berbagai sumber data, serta analisis yang bersifat induktif.

Fokus eksplorasi pada jalinan hubungan antara beban kerja berlebih, tekanan psikologis di tempat kerja, dan kelelahan ekstrem pada awak Kapal RORO XXX. Eksplorasi ini memusatkan perhatian pada pemahaman subjektif para perwira deck tentang work overload, identifikasi faktor-faktor pemicu stres yang bersifat spesifik kontekstual, pendokumentasian dampak-dampak yang dirasakan, serta pemetaan strategi koping yang digunakan.

Instrumen utama menggunakan dirinya sebagai instrumen dengan mengikuti asumsi-asumsi kultural sekaligus mengikuti data yang muncul di lapangan Mulyadi (2011). panduan wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan telaah pustaka sebagai instrumen mencakup pertanyaan tentang pemahaman stres kerja, frekuensi pengalaman tertekan, aspek-aspek pemicu stres, dampak yang dirasakan, serta strategi-strategi penanganan yang digunakan.

Teknik pengumpulan data dilaksanakan melalui dua jalur utama. Pertama, wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap lima perwira deck yang bertugas di Kapal RORO XXX.. Kedua, observasi partisipatif (participant observation) di mana peneliti bergabung dalam aktivitas sehari-hari awak kapal untuk mengamati secara langsung dinamika kerja dan interaksi yang terjadi.

Partisipan dalam eksplorasi ini adalah lima orang perwira deck Kapal RORO XXX yang terdiri atas satu Nakhoda, satu Mualim I, satu Mualim II, satu Mualim III, dan satu Mualim IV. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun di atas kapal, memiliki jabatan sebagai perwira deck, bersedia berpartisipasi secara sukarela, serta mampu mengomunikasikan pengalamannya secara terbuka.

Proses pengumpulan data berlangsung selama periode Maret hingga April 2023. Wawancara dilakukan secara tatap muka di atas kapal pada saat jam istirahat dengan durasi 30 hingga 60 menit per partisipan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan didokumentasikan dalam bentuk catatan lapangan.

Keabsahan data dalam mengeksplorasi menerapkan teknik triangulasi. Moleong (2014) serta Susanto, Risnita, dan Jailani (2023) menjelaskan bahwa triangulasi adalah pendekatan yang mensintesis data dari berbagai sumber untuk memperkuat tafsiran. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai partisipan dengan tingkat jabatan berbeda. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data wawancara dengan hasil observasi partisipatif. Selain itu, member checking juga dilakukan dengan mengonfirmasi kembali interpretasi peneliti kepada partisipan.

Analisis data dalam eksplorasi ini mengikuti model interaktif dari Miles dan Huberman (1994) serta Ulber Silalahi (2009) yang mencakup tiga alur kegiatan. Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan, penyederhanaan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang disusun secara sistematis berdasarkan tema-tema yang muncul. Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap mulai dari

kesimpulan sementara hingga kesimpulan akhir yang terverifikasi. Rijali (2018) menambahkan bahwa ketiga alur kegiatan ini bersifat interaktif dan berlangsung secara simultan selama proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Partisipan

Eksplorasi ini melibatkan lima perwira deck yang bertugas di Kapal RORO XXX. Tabel 1 menyajikan profil lengkap para partisipan yang telah dianonimkan untuk menjaga kerahasiaan identitas.

Tabel 1. Profil Perwira Deck Kapal RORO XXX

Kode	Jabatan	Ijazah	Usia (tahun)	Pengalaman (tahun)
PK	Nakhoda	ANT I/2018	54	30
LM	Mualim I	ANT II/2023	28	5
GS	Mualim II	ANT III/2016	40	15
DG	Mualim III	ANT III/2018	39	6
NP	Mualim IV	ANT III/2023	23	1

Pemahaman tentang Tekanan Psikologis di Tempat Kerja

Seluruh partisipan menunjukkan kesamaan pemahaman bahwa tekanan psikologis di tempat kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melampaui kapasitas fisik maupun mental yang mereka miliki. Nakhoda (PK) mengungkapkan bahwa tekanan psikologis merupakan konsekuensi logis dari besarnya tanggung jawab sebagai pemimpin kapal yang harus mengambil keputusan-keputusan kritis dalam situasi yang sarat ketidakpastian.

Mualim I (LM) dan Mualim II (GS) lebih menyoroti aspek tuntutan melakukan banyak tugas secara bersamaan (multitasking) serta beban administratif yang menyertai tugas-tugas operasional. Mualim III (DG) dan Mualim IV (NP) yang relatif lebih muda mengidentifikasi sumber tekanan berasal dari tuntutan adaptasi terhadap lingkungan kerja baru dan keterbatasan pengalaman dalam menangani pekerjaan-pekerjaan yang kompleks.

Pemahaman yang terungkap ini selaras dengan pemikiran Robbins dan Coulter (2010) serta Ivancevich (2010) bahwa tekanan psikologis muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu. Dalam konteks perwira deck, ketidakseimbangan tersebut terutama berasal dari padatnya tugas operasional seperti navigasi, penjadwalan jaga, tanggung jawab keselamatan pelayaran, serta beban administratif yang berjalan paralel dengan tugas teknis (Sijabat & Hermawati, 2021).

Sumber-Sumber Beban Kerja yang Tak Terlihat

Eksplorasi ini berhasil mengidentifikasi empat sumber utama beban kerja yang tak terlihat secara kasat mata namun nyata dirasakan oleh perwira deck Kapal RORO XXX.

Sistem kerja bergilir yang mengacaukan ritme biologis. Sistem kerja berbasis shift, terutama jaga malam dari pukul 00.00 hingga 04.00, menyebabkan ritme istirahat yang tidak stabil. Mualim III (DG) melaporkan, "Jaga malam itu paling berat. Badan rasanya tidak pernah benar-benar pulih. Di siang hari sulit tidur karena kebisingan, malam harus tetap terjaga. Akhirnya kelelahan itu menumpuk tanpa terasa." Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Deni (2017) serta Fillhumaan, Nurcholis, dan Nurahaju (2019) tentang dampak negatif shift malam terhadap kualitas istirahat pekerja laut.

Tuntutan melakukan banyak tugas secara bersamaan. Pada jabatan Mualim I dan Mualim II, tuntutan multitasking menjadi sumber utama beban berlebih. Mereka harus menangani proses bongkar muat, penyusunan dokumen, pengawasan dek, persiapan navigasi, dan koordinasi dengan pihak

pelabuhan dalam waktu yang bersamaan. Mualim I (LM) mengungkapkan, "Di pelabuhan saat padat, saya harus mengatur bongkar muat kendaraan, mengecek kelengkapan dokumen, berkomunikasi dengan nakhoda dan pihak darat, serta memastikan keseimbangan kapal. Semua harus tuntas dalam waktu yang sangat terbatas."

Kompleksitas navigasi yang menegangkan. Kompleksitas navigasi menciptakan tekanan tersendiri, terutama ketika kapal menghadapi cuaca buruk, alur pelayaran yang padat, atau situasi di mana keselamatan penumpang dan kendaraan harus dipantau secara terus-menerus. Nakhoda (PK) menjelaskan, "Keselamatan penumpang itu yang utama. Ketika cuaca buruk, tekanan pasti meningkat karena harus mengambil keputusan cepat. Apakah layak berlayar, apakah perlu mengubah rute, atau menunda keberangkatan. Setiap keputusan punya konsekuensi masing-masing."

Minimnya waktu pemulihan tenaga. Beberapa perwira, terutama Mualim III dan IV, mengeluhkan kurangnya waktu untuk memulihkan tenaga karena jadwal yang padat. Mualim IV (NP) yang masih baru mengungkapkan, "Saya belum terbiasa dengan ritme kerja di kapal. Waktu tidur kurang, badan terasa capek terus. Kadang kepala pusing tapi tetap harus bekerja karena awak kapal terbatas dan tidak ada yang bisa menggantikan."

Dampak Beban Kerja yang Tak Terlihat

Dampak dari beban kerja berlebih terhadap tekanan psikologis termanifestasi dalam tiga kategori utama yaitu : Dampak pada fisik. Seluruh partisipan melaporkan mengalami gangguan fisik. Gejala yang paling umum adalah sakit kepala (dilaporkan oleh LM, DG, NP), kelelahan yang ekstrem (PK, GS, DG), penurunan daya tahan tubuh yang mengakibatkan mudah sakit (GS), serta ketegangan otot terutama di area leher dan bahu (PK, LM). Mualim I (LM) mengungkapkan, "Tekanan fisik yang paling terasa adalah sakit kepala bagian belakang dan badan terasa berat seperti tertimpa beban. Setelah shift malam, sering migrain." Mualim II (GS) menambahkan, "Sistem imun saya menurun drastis. Dulu jarang sakit, sekarang sering flu dan batuk. Mungkin karena kurang tidur dan tekanan terus-menerus." Cooper (2011) dalam teorinya tentang stress-related illness menegaskan bahwa paparan tekanan berkepanjangan tanpa pemulihan yang memadai akan memicu berbagai gangguan kesehatan fisik.

Dampak pada psikologis. Gangguan psikologis yang dilaporkan meliputi kesulitan fokus (GS, DG, NP), perubahan suasana hati yang tidak stabil (LM, NP), mudah tersinggung (PK, LM), serta kelelahan emosional (PK, GS). Nakhoda (PK) mengakui, "Ketika tekanan meningkat, saya jadi mudah marah kepada bawahan. Padahal sadar itu tidak baik, tapi emosi sulit dikendalikan." Gangguan konsentrasi menjadi perhatian serius karena dalam konteks navigasi, kehilangan fokus sejenak pun dapat berakibat fatal. Mualim III (DG) menceritakan, "Saat pusing, fokus buyar. Pernah hampir salah membaca kedalaman alur pelayaran. Untung masih sempat dikoreksi oleh mualim lain."

Dampak pada perilaku. Hasil observasi partisipatif mencatat adanya perubahan perilaku seperti penurunan inisiatif, kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial saat jam istirahat, serta berkurangnya semangat dalam melaksanakan tugas-tugas rutin. Perubahan perilaku ini merupakan indikasi awal dari gejala burnout pada beberapa partisipan, terutama pada dimensi depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri seperti yang dijelaskan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001).

Strategi Penanganan Tekanan

Perwira deck Kapal RORO XXX menerapkan berbagai strategi untuk menangani tekanan kerja yang mereka hadapi. Berdasarkan hasil analisis, strategi-strategi tersebut dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori besar.

Strategi pemecahan masalah (problem-focused coping). Strategi yang berorientasi pada penyelesaian sumber masalah ini meliputi pengaturan waktu sebagaimana dipraktikkan oleh Mualim IV (NP) yang belajar menentukan prioritas pekerjaan, komunikasi terbuka dengan atasan dan rekan kerja untuk berbagi beban, koordinasi tim yang solid seperti yang dipraktikkan Nakhoda (PK) dengan berdiskusi bersama awak, serta perbaikan pola tidur yang diupayakan Mualim III (DG).

Mualim IV (NP) yang masih berstatus junior menjelaskan, "Saya belajar manajemen waktu dari para senior. Dulu semua pekerjaan saya kerjakan sendiri karena takut dianggap tidak mampu. Sekarang saya belajar menentukan prioritas dan tidak ragu bertanya kalau ada yang tidak dimengerti."

Strategi pengelolaan emosi (emotion-focused coping). Strategi yang berorientasi pada regulasi respons emosional ini meliputi relaksasi dan latihan pernapasan seperti yang dilakukan Nakhoda (PK) untuk menenangkan diri saat tekanan meningkat, olahraga ringan (LM), mendengarkan musik (LM), peregangan otot (stretching) (GS), serta menjaga hubungan sosial dengan rekan kerja sebagai sumber dukungan emosional.

Nakhoda (PK) menjelaskan strateginya, "Ketika tekanan terasa berat, saya ambil jeda lima menit, minum air putih, tarik napas dalam-dalam beberapa kali. Ini membantu menenangkan pikiran sebelum mengambil keputusan penting." Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi pengelolaan emosi efektif untuk situasi-situasi di mana sumber tekanan tidak dapat diubah atau dihilangkan.

Meskipun sebagian besar strategi yang diidentifikasi menunjukkan pendekatan yang adaptif, observasi juga menemukan adanya strategi yang kurang adaptif pada beberapa partisipan. Misalnya mengabaikan beban yang terus meningkat atau tetap memaksakan diri bekerja ketika kondisi tubuh sedang tidak memungkinkan. Strategi maladaptif ini berpotensi memperburuk tekanan dan memicu kelelahan jangka panjang.

Jalinan Hubungan Antar Variabel

Hasil temuan eksplorasi menunjukkan bahwa jalinan hubungan antara work overload, stres kerja, dan burnout bersifat kumulatif dan sirkular. Work overload berperan sebagai pemicu awal yang memicu respons stres. Apabila work overload berlangsung terus-menerus tanpa periode pemulihan yang memadai, stres akut dapat berkembang menjadi stres kronis yang pada akhirnya memicu burnout.

Pola respons yang teridentifikasi menunjukkan bahwa jabatan dengan tanggung jawab tertinggi (Nakhoda dan Mualim I) menunjukkan tingkat tekanan psikologis paling dominan. Sementara itu, perwira dengan waktu istirahat terbatas (Mualim II dan III) cenderung mengalami dampak fisik dan psikologis yang lebih berat. Perwira dengan pengalaman terbatas (Mualim IV) menunjukkan kerentanan tertinggi terhadap gejala awal burnout, terutama pada dimensi penurunan pencapaian diri.

Temuan ini memperkuat model teoretis yang dikembangkan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) serta Bakker dan Costa (2014) bahwa burnout berkembang melalui proses bertahap yang dimulai dari kelelahan emosional, kemudian depersonalisasi, dan akhirnya penurunan pencapaian diri.

Pendukung dan Penghambat Pengelolaan Tekanan

Faktor-faktor pendukung. Keberhasilan perwira deck dalam mengelola tekanan sangat dipengaruhi oleh keberadaan faktor-faktor pendukung di lingkungan kerja, antara lain: dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan, pola komunikasi yang terbuka, kedekatan hubungan antar awak kapal, pengalaman serta bimbingan dari perwira senior, dan fasilitas istirahat yang memadai.

Nakhoda (PK) menekankan pentingnya komunikasi, "Saya selalu membuka ruang diskusi dengan seluruh awak. Jika ada masalah, lebih baik dibicarakan bersama daripada dipendam sendiri. Beban mental yang dibagi akan terasa lebih ringan."

Faktor-faktor penghambat. Sebaliknya, beberapa faktor justru menjadi penghambat dalam upaya pengelolaan tekanan, yaitu: kurangnya pengalaman terutama pada perwira muda, jadwal kerja yang tidak menentu, kondisi tubuh yang terus menurun akibat kurang tidur secara kronis, cuaca buruk serta risiko operasional yang tinggi, dan keterbatasan akses terhadap layanan konseling atau bantuan profesional psikologi di atas kapal.

Mualim IV (NP) mengungkapkan keprihatinannya, "Kadang saya stres karena tidak yakin dengan keputusan sendiri. Belum punya pengalaman yang cukup, jadi takut salah. Para senior sibuk dengan tugasnya masing-masing, jadi tidak selalu bisa minta bantuan."

PEMBAHASAN

Beban Kerja Tak Terlihat sebagai Pemicu Utama Tekanan Psikologis

Hasil eksplorasi ini menegaskan bahwa beban kerja berlebih yang tak terlihat secara kasat mata merupakan pemicu utama tekanan psikologis pada perwira deck Kapal RORO XXX. Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Atmaja dan Suana (2019), Romadhoni, Asmony, dan Suryatni (2015), serta Sijabat dan Hermawati (2021) yang melaporkan bahwa peningkatan beban kerja secara signifikan meningkatkan tingkat stres pada pekerja pelaut.

Keunikan temuan dalam eksplorasi ini terletak pada keberhasilan mengidentifikasi faktor-faktor spesifik work overload dalam konteks kapal ferry yang berbeda dengan kapal kargo atau kapal penumpang jarak jauh. Kapal ferry memiliki karakteristik operasional yang khas karena frekuensi sandar di pelabuhan yang sangat tinggi, volume bongkar muat kendaraan dan penumpang yang besar dalam waktu singkat, interaksi intensif dengan berbagai pihak, serta tuntutan ketepatan waktu jadwal yang sangat ketat. Kombinasi karakteristik-karakteristik ini menciptakan beban kognitif dan fisik yang lebih berat dibandingkan dengan jenis kapal lainnya.

Eksplorasi ini juga memperkaya pemahaman tentang dua dimensi beban kerja yang dikemukakan oleh Munandar (2004) serta Melati dan Surya (2015). Dimensi kuantitatif tercermin dari volume pekerjaan (jumlah jam jaga, jumlah dokumen yang harus diproses, jumlah kendaraan yang harus dimuat). Dimensi kualitatif tercermin dari tingkat kesulitan dan kompleksitas tugas yang harus ditangani (pengambilan keputusan dalam situasi cuaca buruk, koordinasi dengan berbagai pihak, tanggung jawab terhadap keselamatan ratusan jiwa).

Tekanan Psikologis dan Gejala Awal Burnout

Eksplorasi ini berhasil mendeteksi bahwa gejala-gejala awal burnout sudah mulai tampak pada perwira deck Kapal RORO XXX, terutama pada dimensi kelelahan emosional. Temuan ini sejalan dengan laporan Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi pertama yang muncul dalam perkembangan burnout.

Pola perkembangan yang teridentifikasi dalam eksplorasi ini mendukung model proses yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001). Tahap awal burnout ditandai dengan kelelahan emosional akibat beban kerja berlebih. Tahap berikutnya ditandai dengan depersonalisasi sebagai mekanisme pertahanan terhadap tekanan berkepanjangan. Tahap akhir ditandai dengan perasaan tidak kompeten dan tidak produktif. Dalam konteks perwira deck Kapal RORO XXX, tanda-tanda awal burnout sudah terdeteksi terutama pada dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi.

Fanani, Martiana, dan Qomarudin (2020) dalam penelitiannya pada perawat rumah sakit juga menemukan pola yang serupa. Perbedaan konteks pekerjaan (pelaut versus perawat) namun menunjukkan pola yang sama mengindikasikan bahwa burnout merupakan fenomena lintas profesi yang dipicu oleh faktor-faktor serupa: beban kerja berlebih, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, minimnya dukungan sosial, serta lingkungan kerja yang tidak sehat (Rosyid, 2020).

Efektivitas Strategi Penanganan Tekanan

Eksplorasi ini mengidentifikasi bahwa perwira deck Kapal RORO XXX menggunakan kombinasi strategi pemecahan masalah dan strategi pengelolaan emosi dalam menangani tekanan kerja. Efektivitas setiap strategi sangat bergantung pada tiga faktor: karakteristik individu (pengalaman kerja, kepribadian, kemampuan regulasi emosi), jenis sumber tekanan yang dihadapi, serta ketersediaan dukungan di lingkungan kerja.

Strategi pemecahan masalah terbukti efektif untuk sumber-sumber tekanan yang dapat dikontrol oleh individu, misalnya beban administratif yang menumpuk. Namun, untuk sumber-sumber tekanan yang berada di luar kendali individu, misalnya cuaca buruk atau kepadatan lalu lintas kapal, strategi pengelolaan emosi seperti relaksasi dan pemanfaatan dukungan sosial menjadi pilihan yang lebih

adaptif. Temuan ini mendukung model yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) tentang pentingnya kesesuaian antara jenis strategi koping dengan karakteristik sumber tekanan.

Namun demikian, eksplorasi ini juga menemukan adanya strategi penanganan yang kurang adaptif pada beberapa perwira, seperti mengabaikan beban kerja yang terus meningkat dan memaksakan diri bekerja dalam kondisi kelelahan. Strategi maladaptif ini berpotensi memperburuk tekanan psikologis dan mempercepat perkembangan burnout. Temuan ini mengindikasikan perlunya pelatihan manajemen stres yang komprehensif bagi awak kapal, termasuk pengenalan tanda-tanda awal burnout dan pengembangan keterampilan koping yang adaptif.

Kontribusi Teoretis

Eksplorasi ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi industri dan organisasi, khususnya dalam tiga aspek.1). Eksplorasi ini memperkaya pemahaman tentang mekanisme burnout dalam konteks pekerjaan maritim yang memiliki karakteristik unik. Isolasi sosial selama berhari-hari bahkan berminggu-minggu di laut, keterbatasan akses terhadap dukungan profesional psikologi, dinamika tim yang intens dalam ruang yang terbatas, serta paparan terhadap risiko keselamatan yang tinggi merupakan karakteristik yang membedakan burnout pada pekerja maritim dengan burnout pada pekerja darat. Karakteristik-karakteristik ini memerlukan pendekatan penanganan yang berbeda.2) Eksplorasi ini berhasil mengidentifikasi faktor-faktor spesifik work overload pada sistem kerja kapal ferry yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur sebelumnya. Faktor-faktor seperti frekuensi sandar yang sangat tinggi, volume bongkar muat yang besar dalam waktu singkat, serta tuntutan koordinasi dengan berbagai pihak merupakan kontribusi baru dalam upaya memahami beban kerja di sektor transportasi laut.3) Eksplorasi ini mengembangkan pemahaman tentang strategi koping yang adaptif dan maladaptif dalam konteks keterbatasan sumber daya di lingkungan maritim. Temuan-temuan ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi yang kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan nyata para pekerja laut di Indonesia.

Keterbatasan Eksplorasi

Eksplorasi ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. 1) Eksplorasi hanya melibatkan lima partisipan dari satu jenis kapal Roro sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Eksplorasi selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai jenis kapal seperti kapal kargo, kapal tanker, atau kapal penumpang jarak jauh. 2). Eksplorasi ini menggunakan pendekatan kualitatif yang memberikan kedalaman pemahaman namun tidak menguji signifikansi statistik hubungan antar variabel. Penelitian kuantitatif dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan-temuan ini secara statistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, eksplorasi kualitatif ini menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut.1) beban kerja berlebih yang tak terlihat secara kasat mata merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat tekanan psikologis pada perwira deck Kapal RORO XXX. Sumber-sumber beban kerja berlebih yang teridentifikasi meliputi sistem kerja bergilir yang mengacaukan ritme istirahat, tuntutan melakukan banyak tugas secara bersamaan, kompleksitas navigasi yang menegangkan, serta minimnya waktu pemulihan tenaga. 2) Tekanan psikologis yang dialami perwira deck termanifestasi dalam tiga kategori: dampak fisik (sakit kepala, kelelahan ekstrem, penurunan daya tahan tubuh), dampak psikologis (kesulitan fokus, perubahan suasana hati, kelelahan emosional), serta dampak perilaku (penurunan inisiatif, penarikan diri dari interaksi sosial). 3). gejala-gejala awal burnout sudah mulai terdeteksi pada perwira deck Kapal RORO XXX, terutama pada dimensi kelelahan emosional. Perwira dengan pengalaman kerja panjang cenderung menunjukkan gejala depersonalisasi, sementara perwira dengan pengalaman terbatas lebih rentan terhadap penurunan pencapaian diri. 4) Perwira deck menerapkan kombinasi strategi pemecahan masalah

(pengaturan waktu, koordinasi tim, komunikasi terbuka) dan strategi pengelolaan emosi (relaksasi, pemanfaatan dukungan sosial, olahraga ringan) dalam menangani tekanan kerja. Efektivitas setiap strategi bergantung pada karakteristik individu, jenis sumber tekanan, dan ketersediaan dukungan lingkungan kerja. 5) Jalinan hubungan antara work overload, stres kerja, dan burnout bersifat kumulatif dan sirkular. Work overload memicu tekanan psikologis yang jika berlangsung terus-menerus tanpa periode pemulihan yang memadai akan berkembang menjadi burnout.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, N. P. C. D., & Suana, I. W. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap burnout dengan stres kerja sebagai variabel mediasi. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(9), 5531-5558. <https://doi.org/10.24843/EJMUNUD.2019.v08.i09.p11>
- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning. *Burnout Research*, 1(3), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.07.003>
- Cooper, C. L. (2011). *The psychology of stress at work*. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119990611>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Deni, M. (2017). Beban dan disiplin kerja berpengaruh terhadap kinerja awak Kapal Negara Andromeda. *JEMASI*, 13(1), 112-132.
- Dita, D. P., & Muryantinah, M. (2014). Burnout pada perawat rumah sakit. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2), 89-95.
- Fanani, E., Martiana, T., & Qomarudin, B. (2020). Hubungan stres kerja dengan burnout perawat rumah sakit. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 86-89. <https://doi.org/10.17977/um044v5i2p86-89>
- Fillhumaan, Nurcholis, & Nurahaju. (2019). Tugas dan tanggung jawab pelaut di atas kapal. *Jurnal Maritim Indonesia*, 7(1), 45-53.
- Gallup Workplace. (2018). *State of the American workplace report*. Gallup, Inc.
- Hardiani, R. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap burnout pada karyawan. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 14(1), 23-34.
- Ivancevich, J. M. (2010). *Human resource management* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Melati, P., & Surya, I. B. K. (2015). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 4(8), 2245-2260.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). Remaja Rosdakarya.
- Mulyadi, S. (2011). Peneliti sebagai instrumen dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(2), 111-120.
- Munandar, A. S. (2004). *Psikologi industri dan organisasi*. UI Press.
- Rajan, D., Kumar, S., & Singh, R. (2015). Burnout in maritime workers. *Journal of Maritime Psychology*, 3(1), 22-30.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 81-95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2010). *Manajemen* (Edisi 10). Erlangga.
- Romadhoni, N., Asmony, T., & Suryatni, M. (2015). Pengaruh beban kerja terhadap burnout pada pekerja pelabuhan. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 18(2), 145-156.

-
- Rosyid, H. F. (2020). Burnout: Penghambat produktivitas yang perlu dicermati. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 19-23. <https://doi.org/10.17977/um044v5i2p19-23>
- 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), 45-58. <https://doi.org/10.33556/jstm.v22i1.270>
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ilmiah. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 53-61.
- Ulber Silalahi. (2009). *Metode penelitian sosial*. Refika Aditama.