

Analisis Faktor Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada (ABK) Kapal AKRA 90 PT. AKR Sea Transport)

Cici^{a*}, Yuni Firayanti^a, Tubagus Mahardhika^a

^a Program Studi Manajemen, Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Barat, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : 23-01-2025

Revised : 03-02-2025

Accepted : 10-02-2025

Keywords: Crew, Employee Performance, Job Stress

Kata Kunci: ABK, Kinerja Karyawan, Stres Kerja

Corresponding Author:

cicie0120006@gmail.com*

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the factors of work stress in ship crew employees (ABK) and determine the effect of work stress on employee performance. The method used in this research is a qualitative research method with a phenomenological research model and the data obtained is based on the results of interviews and documentation. Data collection techniques use qualitative analysis techniques. The informants in this research were nine crew members (ABK) of the Akra 90 PT ship. AKR Sea Transport. In this research, the results obtained show that the work stress factors experienced (ABK) that can influence employee work stress are environmental factors with indicators of economic uncertainty, organizational factors with indicators of task demands, personal factors with indicators of family problems. Factors that influence employee work stress do not affect employee performance in a normal context and can still be overcome by employees.

ABSTRAK

Tujuan yang ingin diketahui dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor stres kerja pada karyawan anak buah kapal (ABK) dan mengetahui pengaruh stres kerja pada kinerja karyawan. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model penelitian fenomenologi dan data yang diperoleh berdasarkan pada hasil wawancara dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik analisis kualitatif. Informan pada penelitian ini yaitu berjumlah sembilan karyawan anak buah kapal (ABK) kapal akra 90 PT. AKR Sea Transport. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa faktor stres kerja yang dialami (ABK) yang dapat mempengaruhi stres kerja karyawan yaitu faktor lingkungan dengan indikator ketidakpastian ekonomi, faktor organisasi dengan indikator tuntutan tugas, faktor pribadi dengan indikator masalah keluarga. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja karyawan

tidak mempengaruhi kinerja karyawan masih dalam konteks normal dan masih bisa di atasi oleh karyawan.

PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan kinerja karyawan, penting untuk memperhatikan stres kerja. Stres bisa dialami oleh siapa saja dan kapan saja, karena merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Stres cenderung muncul ketika ada ketidakcocokan antara harapan dan realitas yang dihadapi. Faktor inilah yang memicu terjadinya stres kerja di kalangan karyawan (Kurnianti *et al.*, 2023).

Stres kerja mengacu pada keadaan tegang yang memengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan karyawan untuk menghadapi lingkungan dan pekerjaannya. Dengan kata lain, karyawan yang mengalami stres kerja akan mengalami berbagai gejala negatif yang berdampak pada performa kerjanya (Harahap & Nasution, 2023). Stres tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan diakibatkan oleh berbagai faktor peristiwa yang memengaruhi kondisi psikologis individu. Peristiwa-peristiwa ini berada di luar kendali individu dan dapat menimbulkan tekanan mental yang signifikan (Fahmi, 2017).

Stres di lingkungan kerja adalah permasalahan yang umum dan kerap dirasakan oleh para karyawan, di mana mereka menghadapi situasi yang meliputi beban kerja yang berlebihan, ketidaknyamanan saat bekerja, dan tingkat kepuasan kerja yang rendah. Stres di tempat kerja juga memiliki potensi untuk merusak kesehatan dan kesejahteraan karyawan, sehingga berdampak negatif pada produktivitas dan keuntungan perusahaan. Penting bagi para atasan untuk menyadari bahwa stres kerja juga mempengaruhi kinerja dan hasil perusahaan (Tulus *et al.*, 2023)

Stres kerja dapat menyebabkan individu merasa tidak nyaman dan tegang saat berada di lingkungan kerja atau dalam situasi tertentu. Kondisi ini memiliki potensi mengancam dan memberikan tekanan pada individu baik dari segi psikologis, fisiologis, maupun sikap (Wijono dalam Tulus., 2023)

Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikologis, yang mempengaruhi emosi, proses pikir, dan kondisi seseorang karyawan (Hanoum *et al.*, 2024). Stres dapat menyebabkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan misalnya seperti gangguan pencernaan, gangguan peredaran darah serta gangguan psikososial yang membuat turunnya produktivitas (Khoirunnisa *et al.*, 2021) . Menurut Robbins & Judge (dalam Ardianah *et al.*, 2023) (Ardianah *et al.*, 2023) stres berpengaruh terhadap prestasi atau kinerja karyawan. Hal ini dibuktikan dengan kurva hubungan terbalik antara stres kerja dengan kinerja karyawan. Logika yang mendasari terbalik itu adalah bahwa stres pada tingkat rendah sampai

dengan sedang merangsang tubuh dan mengakibatkan kemampuan untuk berkreasi. Pada saat itu individu sering melakukan tugasnya dengan lebih baik, lebih insentif, atau lebih cepat. Tetapi bila stres itu lebih banyak akan mengakibatkan kinerja menjadi rendah atau menurun.

Di Indonesia survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive (HSE)* 2018, terkait stres kerja dan menemukan 595.000 kasus stres dan depresi terkait pekerjaan dengan prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja (Mentari Nur Pertiwi & Wahyuni Ulandari, 2023).

Salah satu jenis pekerjaan berat di Indonesia pada bidang perkapalan. Karyawan yang bekerja di atas kapal di sebut dengan anak buah kapal (ABK). Tugas ABK seperti mengoperasikan dan selalu memeriksa mesin dan perangkat lain dari kapal agar dapat berjalan dengan normal selama pelayaran, namun seiring lamanya waktu pelayaran maka tugas tersebut bisa meningkat, dan tugas tersebut bisa memicu terjadinya stres kerja (Fillhumaam *et al.*, 2019) (Muhammad *et al.*, 2019). Survei menemukan data bahwa hampir 50 pesen ABK membuat laporan bahwa mereka mengalami stres kerja pada saat berada di kapal (Yulius & Lubis, 2021). Pekerja di laut (ABK) memiliki risiko 2 (dua) kali lebih rentan terhadap faktor masalah psikososial yang berpengaruh terhadap kesehatan dan keselamatannya saat bekerja, dibandingkan dengan pekerja di darat (Carter, dalam Yulius & Lubis, 2021).

Pelaut (ABK) sering dihadapkan dengan tekanan waktu dan aktivitas padat selama pekerjaan dan bekerja di lokasi terbatas yang sama untuk jangka waktu yang signifikan tanpa istirahat. Serta berbagai tugas dilakukan di lingkungan yang memiliki potensi bahaya yang dapat menimbulkan insiden. Faktor penyebab untuk insiden atau kecelakaan dapat berupa kondisi cuaca dan jarak pandang yang buruk kemudian kegagalan mekanis (kehilangan daya, kegagalan kontrol mesin atau kegagalan penentuan posisi dinamis) dan kegagalan dalam kontrol manusia (kesalahan dalam penilaian cuaca ataupun penilaian dalam mamiver) (Havold, 2015).

Menurut Parker (dalam Yulius, 2018) sumber tekanan terbesar (*stressor*) untuk seluruh pelaut (ABK) adalah hubungan antarmuka rumah dengan tempat kerja. Dalam hal ini pelaut dituntut untuk berada dalam lokasi terisolasi jauh dari rumah dalam jangka waktu tertentu, ditambah dengan kesulitan dalam komunikasi yang terkadang menyebabkan perasaan *homesick/missing home*/tekanan rindu terhadap keluarga/pasangan.

Kapal AKRA 90 PT. AKR *Sea Transport* yaitu kapal yang memiliki kapasitas dan karakteristik yang baik. Dalam hal ini, kapal AKRA 90 memiliki *port* tujuan yaitu Pontianak-Tayan dengan mengangkut muatan bahan kimia dan perjalanan berlayar yang di tempuh yaitu berkisar 3 (tiga) hari. Namun dalam penelitian ini karakter kapal termasuk dalam kategori yang sama, hal tersebut disebabkan karena setiap pekerja (ABK) yang ada

dalam tiap kapal memiliki periode yang sama saat berada dikapal yaitu dalam periode waktu 6 (enam) bulan dan bekerja secara *shift* 8 jam/hari Dalam setiap periode kerja, kondisi pekerja (ABK) kapal AKRA 90 yang dalam keadaan *on board* tidak dapat turun di pelabuhan ataupun kembali ke darat hingga usai periode waktu 6 (enam) bulan. Pekerja (ABK) dapat kembali ke daratan setelah menjalankan I kali periode kerja, kemudian setelah itu pekerja akan mendapatkan waktu rehat 3 (tiga) bulan Sehingga dalam hal ini pekerja berada pada kapal berlayar di lautan yang merupakan lingkungan kerja terisolasi selama kurun waktu yang sama antar pekerja. Adapun data jumlah pekerja (ABK) sebagai berikut:

Tabel 1. Data Jumlah Karyawan (ABK) Kapal AKRA 90 PT. AKR Sea Transport Tahun 2024

No	Bidang Jabatan	Jumlah Pekerja
1	Nahkoda	1
2	KKM	1
3	Mualim	2
4	Masinis	2
5	Juru Mudi	2
6	Juru Minyak	1
7	Juru Masak	1
	Jumlah	10

Sumber: PT. AKR Sea Transport Tahun 2024

Struktur diatas menggambarkan bahwa (ABK) Kapal AKRA 90 PT. AKR Sea Transport, memberikan gambaran tentang peran dan tanggung jawab masing-masing jabatan di atas kapal. Jumlah total pekerja yang tercatat adalah 10 orang, yang mencakup berbagai posisi penting yang memastikan operasional kapal berjalan dengan lancar dan aman.

Berdasarkan kondisi kerja ABK, maka wajar bila mereka mengalami stres kerja. Menurut (Tanjung & Hutagalung, 2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa yang menyebabkan stres kerja pada pegawai/karyawan bisa bermacam-macam, serta stres kerja pengaruhnya sangat kuat terhadap produktivitas karyawan. Stres kerja sebenarnya bisa menjadi positif apabila menimbulkan motivasi pada karyawan, sebaliknya stres kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas apabila terjadi efek-efek negatif pada diri karyawan. Pada kasus ABK, peneliti melihat stres lebih mengarah pada dampak negatif yang dialami pada diri ABK. Sehingga situasi ini dikhawatirkan akan berdampak buruk kepada kinerja ABK, karena dapat menghambat ketika melakukan pekerjaannya jika

tidak segera diatasi (Buulolo *et al.*, 2021). Menurut Robbins & Judge (2017), stres kerja terdiri atas 3 faktor, yaitu faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individual.

Indikator stres kerja menurut Robbins dalam indikator stres kerja diantaranya: (1) Tuntutan tugas, berkaitan dengan pekerjaan karyawan seperti keadaan selama bekerja, tata kerja dan letak fisik. (2) Tuntutan interpersonal, tekanan diciptakan oleh sesama rekan kerja. (3) Tuntutan peran, tuntutan peran berhubungan dengan tugas tekanan yang diciptakan pada karyawan sebagai fungsi dari peran yang ada dalam perusahaan. (4) Kepemimpinan organisasi, keadaan ini sebagai proses dimana seorang pemimpin mempengaruhi dan memberikan dampak dan contoh yang baik kepada karyawannya untuk mencapai tujuan perusahaan atau organisasi. (5) Struktur Organisasi, merupakan kesesuaian susunan yang berisi pembagian tugas dan peran berdasarkan kedudukan atau jabatan yang diduduki (Susilo & Wahyudin, 2020).

Maka penelitian ini ingin melihat faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stres kerja pada ABK Kapal Akra 90 PT.AKR *Sea Transport*. Bila merujuk pada hasil penelitian sebelumnya, seperti Lady *et al.*, (2017) menyatakan karyawan stres karena faktor individual seperti kurangnya kontrol diri. Sedangkan penelitian lain menunjukkan hal berbeda di mana stres kerja akibat dari faktor organisasi seperti adanya konflik antara karyawan, kurangnya kompensasi baik finansial maupun non-finansial, kepemimpinan, beban kerja berlebihan, tuntutan waktu dalam bekerja, dan tidak adanya jenjang karir (Krisnawati & Lestari, 2018) (Firdaus *et al.*, 2024); (Godeberta *et al.*, 2023). Selain itu Reppi *et al.*, (2020) menyatakan stres kerja biasa diakibatkan kurangnya dukungan lingkungan sosial seperti jaringan pertemanan yang tidak mendukung, keluarga yang tidak mendukung dan lain sebagainya. Bila mengarah ke luar negeri, survei *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH), kondisi bekerja merupakan peran utama penyebab stres kerja (Dwie Vanesa *et al.*, 2024). Survei oleh *Northwestern National Life* pada pekerja di Amerika menunjukkan bahwa 40 persen pekerja dilaporkan mengalami stres di tempat kerja dan seperempat pekerja menganggap pekerjaan mereka sebagai *stressor* paling utama dalam hidup mereka (Ningrum *et al.*, 2022)

Penelitian-penelitian di atas tidak menunjukkan hasil yang dominan faktor penyebab stres kerja sementara khusus pada ABK, menurut beberapa penelitian, penyebab stres sangat beragam seperti kebisingan, lingkungan kerja, waktu kerja, keluarga, kurang hiburan (Syarania *et al.*, 2023); (Kiki Rezeki Amelia *et al.*, 2023). Selain itu karena kekurangan referensi terkait penelitian pada ABK, penelitian ini bertujuan sebagai studi lanjutan yang diharapkan dapat menambah khasanah ilmu khususnya bidang manajemen terkait faktor penyebab stres kerja pada karyawan. Oleh karena itu, Penelitian ini sangat penting mengingat peran ABK dalam operasional industri perkapalan. Kinerja ABK yang optimal adalah kunci untuk memastikan keselamatan dan efisiensi operasional kapal. Mengidentifikasi faktor-faktor stres kerja dan dampaknya

yang dapat membantu perusahaan perkapalan dalam merancang program intervensi yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan ABK. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada literatur akademik dalam bidang manajemen stres di lingkungan kerja yang unik dan menantang seperti industri perkapalan.

MSDM adalah serangkaian aktivitas perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan yang bertujuan untuk mengelola, mengembangkan, dan memotivasi karyawan agar tujuan organisasi dan individu tercapai secara efektif dan efisien (Yuliani, 2023). Fungsi-fungsi MSDM meliputi: (1) Data kepegawaian, (2) Perencanaan dan pengembangan, (3) Rekrutmen, (4) Kompensasi dan kesejahteraan, (5) Kedisiplinan dan aturan, (6) Penilaian dan penghargaan, (7) Memotivasi, (8) Pemeliharaan, (9) Pengintegrasian, (10) Kesehatan kerja (Edison, 2020).

Kinerja adalah hasil kerja atau prestasi yang dicapai oleh individu dalam melaksanakan tugasnya (Anggrainy, 2018). Penilaian kinerja penting untuk mengevaluasi tingkat pencapaian karyawan dan menjadi dasar bagi promosi, kompensasi, dan pengembangan (Christy, 2017). Kinerja karyawan dipengaruhi oleh interaksi antara kemampuan dan motivasi (Robbins dalam Budiyanto, 2020).

ABK adalah orang yang bekerja atau dipekerjakan di atas kapal (UU RI No. 17 Tahun 2008). ABK memiliki tanggung jawab beragam, seperti navigasi, pemeliharaan mesin, dan pelayanan. Tugas ABK sangat vital bagi operasi dan keselamatan kapal. Tanggung jawab yang diemban meliputi: Tugas di bagian deck yang terdiri dari Nakhoda, Mualim I, II, III, juru mudi dan tugas dibagian mesin terdiri dari kepala kamar mesin, masinis 1, masinis II, bosun dan oiler/juru minyak, serta ABK juga memiliki hak-hak yang harus dipenuhi (Mudiyanto, 2020).

Stres kerja adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, pikiran, dan fisik seseorang (Hanoum, et al., 2024). Stres terjadi ketika tuntutan dan tekanan kerja melebihi kemampuan adaptasi individu (Saleh et al., 2020). Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap produktivitas dan kesehatan.

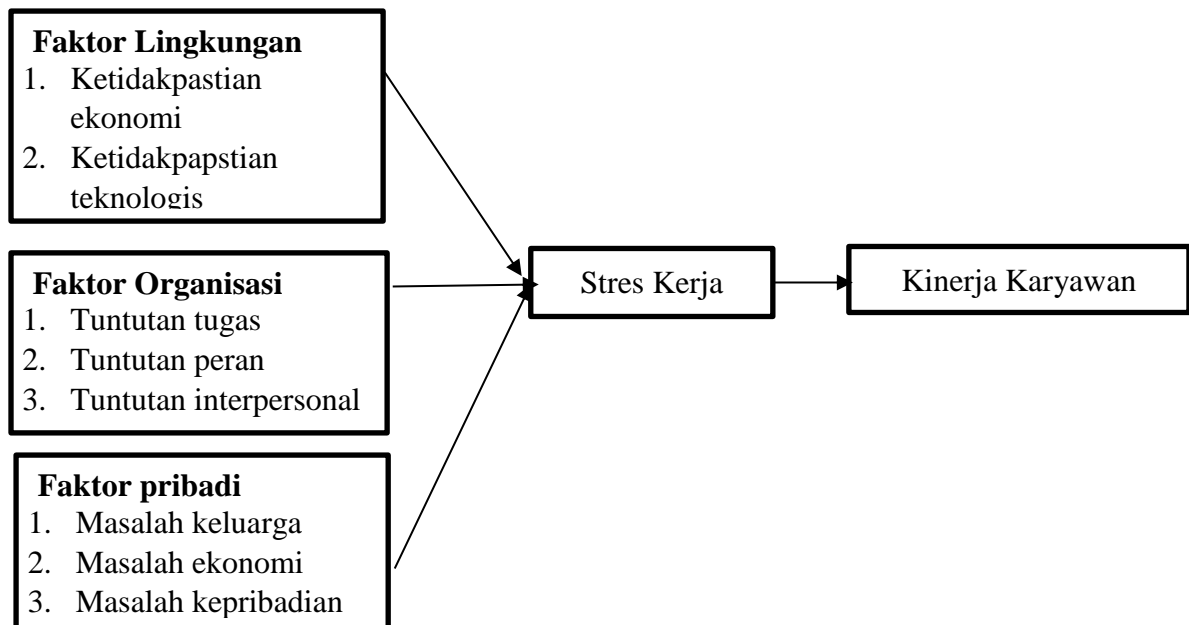
Gejala stres kerja meliputi: (1) Gejala fisiologis seperti perubahan metabolisme tubuh, peningkatan detak jantung, sakit kepala; (2) Gejala psikologis seperti ketidakpuasan, ketegangan, kecemasan, mudah marah; (3) Gejala perilaku seperti perubahan produktivitas, absensi, dan perubahan kebiasaan makan (Robbins & Judge, 2017).

Faktor penyebab stres kerja dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama (Robbins dan Jurdger, 2017): **A) Faktor Lingkungan; 1) Ketidakpastian Ekonomi:** Perubahan ekonomi, seperti inflasi yang tidak diiringi peningkatan gaji, memicu stress, **2) Ketidakpastian Teknologi:** Perubahan teknologi memaksa adaptasi dan dapat menyebabkan stres. **B) Faktor Organisasi; 1) Tuntutan Tugas:** Desain

pekerjaan, kondisi kerja, dan lingkungan fisik dapat menjadi penyebab stres, **2) Tuntutan Peran:** Peran yang tidak jelas dan beban kerja yang tidak sesuai kemampuan dapat memicu stres, **3) Tuntutan Interpersonal:** Kurangnya dukungan sosial dan konflik antar karyawan juga berperan dalam menyebabkan stres. **C) Faktor Pribadi; 1) Masalah Keluarga:** Konflik dan permasalahan keluarga memengaruhi stres di tempat kerja, **2) Karakteristik Kepribadian:** Tipe kepribadian dan persepsi diri memengaruhi tingkat stres.

Faktor-faktor lain penyebab stress yang meliputi, (1) Tidak adanya dukungan lingkungan, (2) Tidak berkesempatan berperan, (3) Pelecehan seksual, (4) Kondisi lingkungan kerja, (5) Manajemen yang tidak sehat (Nusran, 2019). serta Stressor organisasi, Stressor kelompok, Stressor individu, dan Stressor ekstraorganisasi (Biru et al, 2016)

Stres kerja dapat berdampak pada individu, seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati. Dampak terhadap organisasi termasuk meningkatnya keluhan klien, rendahnya komitmen kerja, peningkatan angka kecelakaan dan absensi, serta menurunnya kinerja karyawan (Yulius, 2018). Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan produktivitas yang rendah (Saleh, 2020).



Gambar 1. Kerangka Pikir

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode ini dipilih karena kemampuannya untuk menggali makna dan interpretasi

subjektif dari pengalaman individu (Sugiyono, 2023).

Studi ini merupakan penelitian deskriptif yang mengkonstruksi wawancara mendalam terhadap subjek penelitian. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara yang dilakukan secara langsung. Penelitian ini menggunakan data non-numerik, yang meliputi deskripsi naratif dan transkrip wawancara. Data ini berisi uraian mendalam tentang kondisi yang dialami oleh para ABK. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 9 ABK yang mewakili berbagai posisi di kapal, yaitu Mualim 1, Mualim 2, Juru Mudi 1, Juru Mudi 2, Kepala Kamar Mesin (KKM), Masinis 1, Masinis 2, Juru Minyak, dan Juru Masak. Data sekunder dikumpulkan dari berbagai literatur relevan.

Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara: Wawancara mendalam dilakukan dengan tatap muka secara langsung untuk mendapatkan data yang detail dan komprehensif mengenai pengalaman stres kerja ABK (Esterberg dalam Sugiyono, 2023).
2. Dokumentasi: Data tambahan diperoleh melalui foto dan rekaman audio dari proses wawancara sebagai dokumentasi kegiatan.

Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (Sugiyono, 2023).

Reduksi Data

Meringkas data yang telah diperoleh dengan berfokus pada informasi inti dan menghilangkan hal-hal yang tidak perlu.

Penyajian Data

Menyusun data dalam bentuk naratif, diagram, atau matriks untuk mempermudah pemahaman tentang fenomena yang diteliti.

Penarikan Kesimpulan

Menarik kesimpulan dari data yang telah diolah dan mengaitkannya dengan teori yang relevan (Robbins dan Judge, 2017), yang mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan, organisasi, dan pribadi sebagai penyebab stres kerja.

Keabsahan Data

Validitas data diuji menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan data dari berbagai informan untuk memastikan konsistensi dan keakuratan informasi.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja pada Anak Buah Kapal (ABK) di kapal AKRA 90 PT. AKR Sea Transport, serta dampaknya terhadap kinerja mereka. Data diperoleh melalui wawancara dengan 9 informan. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres kerja pada ABK dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor pribadi. Namun, temuan menarik dari penelitian ini adalah meskipun para ABK mengalami stres, hal ini tidak secara signifikan memengaruhi kinerja mereka.

Studi ini mengidentifikasi tiga sumber utama stres kerja bagi Anak Buah Kapal (ABK) di kapal AKRA 90 PT. AKR Sea Transport. Pertama, faktor lingkungan memengaruhi stres, terutama karena adanya kekhawatiran tentang ketidakpastian ekonomi. Perubahan harga kebutuhan pokok yang tidak seimbang dengan peningkatan pendapatan memicu rasa cemas. Namun, penggunaan teknologi baru, seperti sistem navigasi digital, justru diterima positif dan dirasakan bermanfaat dalam mendukung pekerjaan sehari-hari. Kedua, faktor organisasi berkontribusi pada stres melalui tuntutan tugas yang tinggi, terutama saat kondisi cuaca buruk di laut. Potensi bahaya seperti badai, ombak tinggi, dan kerusakan mesin menimbulkan rasa takut dan cemas bagi para pelaut. Sementara itu, tuntutan peran dan hubungan interpersonal di dalam organisasi terbukti tidak menjadi faktor yang signifikan memengaruhi stres kerja ABK karena mereka merasa beban kerja sesuai kemampuan, serta hubungan dengan rekan kerja dan atasan terjalin harmonis. Ketiga, faktor pribadi, khususnya masalah keluarga, juga memengaruhi stres kerja para ABK. Rasa rindu, kekhawatiran tentang keadaan keluarga di rumah, dan ketidakmampuan untuk menangani masalah keluarga secara langsung akibat jarak, menjadi sumber stres yang signifikan. Keterpisahan dari keluarga terbukti menjadi tantangan terbesar yang mereka hadapi.

Meskipun berbagai faktor ini memicu stres, penelitian ini menemukan bahwa stres kerja yang dialami tidak secara signifikan memengaruhi kinerja ABK. Para informan secara konsisten menyatakan bahwa mereka berusaha untuk tetap profesional dan fokus pada pekerjaan. Mereka berhasil memisahkan masalah pribadi dari urusan pekerjaan, sehingga stres tidak mengganggu produktivitas mereka. Ini menunjukkan kemampuan adaptasi dan pengelolaan stres yang baik dari para pelaut, memungkinkan mereka untuk tetap menjalankan tugas dengan efektif meskipun menghadapi berbagai tantangan. Dengan kata lain, stres kerja di kapal AKRA 90 meskipun dirasakan namun dikelola dengan baik, sehingga tidak berakibat signifikan pada menurunnya kinerja karyawan. Penelitian ini juga memiliki keterkaitan dan sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang juga fokus mengkaji faktor dan pengaruh stres kerja terhadap kinerja.

Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang sumber stres bagi pelaut dan menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif sangat mungkin dilakukan, yang mana menjaga performa karyawan. Implikasi praktis dari temuan ini dapat memberikan

panduan untuk perusahaan dalam menyusun program dukungan dan strategi pengelolaan stres yang lebih baik bagi para ABK mereka, sehingga kesehatan mental dan kesejahteraan mereka dapat tetap terjaga.

SIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dengan 9 informan maka penulis dapat menyimpulkan bahwa analisis faktor stres kerja terhadap kinerja karyawan Anak Buah Kapal (ABK) dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu: faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor pribadi. Dan dampaknya terhadap kinerja karyawan. Dengan kesimpulan sebagai berikut: 1) Faktor Lingkungan, dapat mempengaruhi stres kerja ABK (anak buah kapal) dilihat dari indikator ketidakpastian ekonomi yaitu rasa akan kekhawatiran, dan merasakan gejala stres kerja seperti sakit kepala, 2) Faktor Organisasi, dapat mempengaruhi stres kerja ABK (anak buah kapal) dilihat dari indikator tuntutan tugas yaitu dari kondisi kerja bahwa kondisi kerja saat berlayar kekhawatiran akan terjadi insiden yang tidak diinginkan menjadi kendala utama yang dihadapi anak buah kapal, 3) Faktor Pribadi, dapat mempengaruhi stres kerja ABK (anak buah kapal) dilihat dari indikator masalah keluarga. Masalah keluarga bahwa keterpisahan dari keluarga merupakan tantangan bagi para pelaut.

Stres kerja yang dialami oleh karyawan Anak Buah Kapal (ABK) tidak mempengaruhi kinerja karyawan dilihat dari hasil wawancara faktor-faktor masalah yang dialami masih bisa dikatakan normal, karyawan dapat menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi dengan tuntutan kerja sebagai karyawan. Stres kerja yang dialami karyawan masih bisa dikendalikan oleh karyawan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis memberikan saran kepada pihak-pihak terkait yaitu: 1) Perusahaan diharapkan mempertahankan sikap kepemimpinan atasan perusahaan dan hubungan baik dengan karyawan agar karyawan tetap merasa aman dan nyaman bekerja di perusahaan, 2) Perusahaan diharapkan dapat memperhatikan lingkungan pekerjaan dalam perusahaan baik lingkungan kerja, dan fasilitas lainnya. Lingkungan dan fasilitas yang nyaman dapat menambah semangat kerja, kinerja yang baik dan kesehatan fisik yang baik, 3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jenis penelitian dan metode penelitian yang berbeda agar bisa memperoleh data yang lebih akurat lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatinge, D., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2024). Analisis Stres Kerja Karyawan Di Visi Produksi CV. XX Di Sulawesi Utara. *Psikopedia*, 5(2), 45-56.
- Ali, H., & Nurmayanti, S. (2024). Pengaruh Kompensasi dan Kebahagiaan di tempat

- Kerja Terhadap Kinerja Pegawai PT Industri Kereta Api (Persero) Madiun. *ALEXANDRIA (Journal of Economics, Business, & Entrepreneurship)*, 5(1), 92-95.
- Andi, D., Wiguna, M., & Yunanti, S. (2024). Peranan Manajemen Sumber Daya Manusia Terhadap Strategic Agility Dan Organizational Agility Dalam Menjawab Tantangan Transformasi Digital Pada PT. Wira Kharisma Properti. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 9883-9899.
- Anggrainy, I. F., Darsono, N., & Putra, T. R. I. (2018). Pengaruh Fasilitas Kerja, Disiplin Kerja dan Kompensasi Terhadap Motivasi Kerja Implikasinya Pada Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Pendidikan dan Pelatihan Provinsi Aceh. *Jurnal Magister Manajemen*, 2(1), 1-10.
- Ardianah, Y., Boku, Z., & Mahmud, M. (2023). SEIKO: Journal of Management & Business Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Auditor Internal. *SEIKO: Journal of Management & Business*, 6(2), 365–382.
- Budiyanto, E., & Mochklas, M. (2020). Kinerja Karyawan. Serang: Aa Rizky.
- Buulolo, F., Dakhi, P., & Zalogo, E. F. (2021). PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI PADA KANTOR CAMAT ARAMO KABUPATEN NIAS SELATAN. In *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Nias Selatan* (Vol. 4, Issue 2).
- Dwie Vanesa, K., Hasibuan, N., Shabrina Batu Bara, R., & Fiqhiranu Mahendra, A. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN STRESS KERJA PADA KARYAWAN DI PT X. In *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini* (Vol. 6, Issue 2). <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>
- Edison, E., Anwar, Y., & Komariyah, I. (2022). Manajemen Sumber Daya Manusia. Bandung: Alfabeta.
- Erwandari, E. P., & Sari, A. P. (2018). Pengaruh Konflik Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Bengkulu 38000. *Managament Insight: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 13(2), 39-49.
- 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.
- Firdaus, F., Soekiman, A., & Hidayat, F. (2024). Faktor-Faktor Penyebab, Tingkat Stres Kerja, dan Dampak Stres Kerja pada Tenaga Ahli Proyek Konstruksi. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18(1), 581. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i1.2769>
- Godeberta, A. C., Andi, A., & Rahardjo, J. (2023). TINGKAT STRES DAN FAKTOR-

- FAKTOR PENYEBAB STRES PADA STAF KONTRAKTOR. *Dimensi Utama Teknik Sipil*, 10(1), 1–19. <https://doi.org/10.9744/duts.10.1.1-19>
- Hamidah, M. B., Utami, N., & Mayowan, Y. (2016). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR STRES KERJA YANG MEMPENGARUHI KINERJA KARYAWAN (Studi Pada Karyawan Tetap PG. Kebon Agung Kabupaten Malang). In *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)/Vol* (Vol. 39, Issue 2).
- Hanoum, F.C., Rizan, M., Handaru, A.W., Makhrus, I., Ghazali, M.F., Hamidah. Susita, D., Nurjanah, S., Siahaan. Taufan, S., Ibrahim, I.U., Ningrum, T., Anugrah, R.P. (2024). Stres Kerja. Bandung: Widina Media Utama
- Harahap, F. A., & Nasution, A. E. (2023). Studi Kinerja Karyawan: Budaya Organisasi dan Stres Kerja Melalui Kepuasan Kerja Pada PT. Perkebunan Nusantara II (Persero) Medan. *Jesya*, 6(2), 2317–2330. <https://doi.org/10.36778/jesya.v6i2.1259>
- Havold, J.1, 2014. Stress on The Bridge of Offshore Vessels. Examples from The North Sea. Elsevier
- Kalangi, M. H. E., (2021). Administrasi Pelayaran Niaga. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Khoirunnisa, K., Effendi, L., Fauziah, M., & Srisantyorini, T. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pengemudi ojek online saat terjadi pandemi COVID-19 di kota Tangerang Selatan tahun 2020. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 1(2), 217-232.
- Kiki Rezeki Amelia, Muhammad Iqbal S, & Nia Hairu Novita. (2023). Faktor Resiko Hipertensi Pada Anak Buah Kapal (ABK) Yang Terpapar Kebisingan Di Direktorat Polisi Perairan, Polda Aceh. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(3), 314–325. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i3.530>
- Krisnawati, S., & Lestari, Y. T. (2018). STRES KERJA DAN KONFLIK KERJA PENGARUHNYA TERHADAP KINERJA KARYAWAN. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 3, 285–292. <http://jrmb.ejournal-feuniat.net/index.php/JRMB>
- Kurnianti, E., Bimbingan Penyuluhan, J., Fakultas, I., Adab, U., & Dakwah, D. (2023). *IMPLIKASI STRESS KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI TOKO MAHKOTA NGRAMBE NGAWI SKRIPSI Oleh.*
- Mentari Nur Pertiwi, & Wahyuni Ulandari, V. (2023). Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 251–259. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351>

- Mudiyanto. (2020). *Manajemn kapal*. Jember: Pustaka Abadi.
- Muhammad, F., Program, F., Psikologi, S., Psikologi, F., Hang, U., Surabaya, T., & Nurcholis, G. (2019). Hubungan Stres Kerja dan Kepribadian dengan Burnout Pada Anak Buah Kapal (ABK) KRI “X” TNI Angkatan Laut Surabaya. In *Jurnal Sains Psikologi* (Vol. 8).
- Ningrum, F. I. K., Marsanti, A., & Wibowo, P. A. (2022). Hubungan Intensitas Kebisingan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi I. *Media Bina Ilmiah*, 17(2), 253-262.
- Nusran, D. L. M. (2019). *Dunia Industri*. Makassar: Nas Media Pustaka.
- Permatasari, Prasetio. (2018). “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada PT. Pikiran Rakyat Bandung”. *Jurnal Manajemen dan Bisnis (Almana)*, 2(1), 89.
- Reppi, B., Sumampouw, O. J., & Lestari, H. (2020). Faktor-faktor Risiko Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1), 033-039.
- Ritonga, S. R., (2018). Faktor-faktor Stres Kerja Pada Karyawan PT. LNK Cabang Stabat. Psikologi Universitas Medan Area.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Saleh, D.L.M., Russeng, D. D. S., & Tadjuddin, I. (2020). *Manajemen Stres Kerja*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Setyadevi, A. P., Hodi. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Pemandu Lalu Lintas Udara Di Airnav Bandar Udara Internasional Adi Soemarmo Solo. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 1(4), 37-48.
- Simbolon, S. (2021). Pengaruh Stres, Lingkungan, dan Budaya Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, Y., & Wahyudin, W. (2020). PENGARUH KONFLIK KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 1(01), 45–58. <https://doi.org/10.37366/ekomabis.v1i01.5>
- Syamsuriadi, S., Amang, B., & Nurpadila, N. (2023). Pengaruh Kompetensi Sumber Daya Manusia terhadap Kinerja Pegawai pada Balai Latihan Kerja Industri Makassar. *SEIKO: Journal of Management & Business*, 6(1), 765-775.
- Syarania, A., Yuda, P., & Inayah, Z. (2023). Analisis Faktor-Faktor Determinan Stress Kerja pada Pekerja ABK (Kapal Penumpang KM Lauser). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(11), 63–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8063355>
- Tanjung, M., & Hutagalung, H. (2018). Pengaruh Faktor Stres Kerja Terhadap

- Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT. Aido Mini Plaza Sibolga. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 1(1), 77–86. <https://doi.org/10.36778/jesya.v1i1.8>
- Tulus, V. G., Naharia, M., & Kapahang, G. L. (2023). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB STRES KERJA KARYAWAN BAGIAN SUMBER DAYA MANUSIA PT. BANK RAKYAT INDONESIA KANTOR CABANG MANADO*. 4(2).
- Wiwoho, G. S. (2021). *Stres Kerja Pada Karyawan Penyandang Tunadaksa*. (Skripsi Sarjana, Universitas Semarang). 22.
- Yuliani, I. (2023). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Yulius, I. T., & Lubis, S. R. H. (2021). Faktor-Faktor Determinan Stres Kerja Pada Pekerja (Abk) Kapal Pengangkut LNG di PT. X. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 1(2), 169-190.