

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Negara Indonesia adalah sebuah negara berkembang yang terbebas dari penjajahan. Walaupun terbebas dari penjajahan, seluruh warga negara Indonesia harus tetap menjaga keamanan negara agar dapat tercipta suatu keadaan yang aman dan terkendali, baik dalam bidang politik, hukum, sosial, dan ekonomi. Untuk dapat menciptakan suatu keadaan yang aman dan terkendali, maka dibutuhkan orang-orang yang berkompeten, terlatih dan terampil untuk dapat melindungi serta mempertahankan keamanan negara. Salah satu bentuk pertahanan negara yang dipersiapkan oleh pemerintah adalah Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL).

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut yang disingkat TNI-AL merupakan orang-orang yang telah dibimbing, dilatih, dan telah dipersiapkan untuk menjaga keamanan dan kestabilan negara di laut. Mereka mempunyai beberapa tugas, diantaranya adalah menyiapkan dan membina kekuatan untuk menegakkan kedaulatan dan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia serta melindungi kepentingan nasional di laut yurisdiksi nasional (Mabes TNI-AL, 2007). Adapun yang dimaksud dengan laut yurisdiksi adalah wilayah laut yang berada di dalam hukum Indonesia, seperti laut teritorial sejauh 12 mil dan juga ZEEI (Zona

Ekonomi Eksklusif Indonesia) sejauh 200 mil. Untuk menjalankan tugasnya tersebut, para personil TNI-AL ditugaskan untuk melakukan perlayaran di berbagai wilayah kelautan di seluruh Indonesia.

TNI-AL memiliki banyak kapal-kapal perang yang digunakan untuk menjalankan tugasnya tersebut, salah satunya adalah Kapal "X". Kapal "X" merupakan salah satu armada kapal yang dimiliki oleh TNI-AL dan memiliki tugas yang sama dengan kapal-kapal perang lainnya. Kapal "X" ini terdiri dari seorang Komandan kapal, seorang Palaksa (wakil dari komandan), empat departemen dan masing-masing departemen terbagi lagi menjadi beberapa divisi yang telah mempunyai tugas tersendiri. Komandan kapal, Palaksa, kepala departemen dan kepala divisi dipimpin oleh perwira-perwira kapal. Divisi-divisi tersebut membawahi kurang lebih 10 sampai dengan 15 orang anak buah kapal (ABK). ABK ini terdiri dari para bintara dan tamtama yang tugasnya adalah menjalankan perintah yang diberikan pimpinan pada masing-masing divisi.

Para perwira di Kapal "X" memiliki otoritas yang lebih tinggi dibandingkan dengan para ABK. Para perwira dapat memberikan perintah dan tugas kepada para ABK dan para ABK berkewajiban untuk melaksanakan tugas tersebut sampai dengan selesai dan harus sesuai dengan perintah dari para perwira. Para perwira juga memiliki hak untuk memberikan hukuman atau sanksi kepada para ABK yang melakukan pelanggaran.

Kapal “X” ini memiliki beberapa ciri antara lain, Kapal “X” sudah melakukan banyak pelayaran di berbagai wilayah Indonesia karena kapal ini sudah berusia cukup tua. Terkadang hal ini mengakibatkan kerusakan pada mesin yang dapat terjadi di berbagai tempat ketika mereka sedang berlayar di beberapa wilayah Indonesia, sehingga untuk melakukan pelayaran kembali atau pulang ke keluarga mereka harus menunggu sampai dengan kapal selesai diperbaiki. Kapal “X” juga seringkali melakukan pelayaran dengan jadwal keberangkatan dan kembali yang tidak menentu bahkan terkadang jadwalnya diputuskan dengan tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan sebelumnya. Kemudian di kapal “X” sebanyak 80% awaknya sudah menikah, sehingga mereka jarang bertemu dengan keluarga ketika sedang berlayar. Hal-hal tersebut seringkali menimbulkan berbagai macam masalah yang dapat mengakibatkan stres terutama dialami oleh para Anak Buah Kapal.

Berdasarkan hasil survey awal pada 20 orang Anak Buah Kapal sebanyak 70% mengatakan bahwa dalam menjalankan tugasnya di kapal terdapat beberapa masalah yang mereka rasakan, sedangkan sebanyak 30% mengatakan bahwa tidak terdapat masalah yang signifikan yang mereka rasakan dalam menjalankan tugasnya di kapal. Tingkah laku para ABK yang mengalami masalah yang seringkali muncul antara lain, mereka seringkali melamun, sulit untuk berkonsentrasi dalam bekerja dan tidak fokus pada pekerjaan, tidak bersemangat dalam bekerja, pada situasi tertentu mereka terkadang merasa cemas, khawatir, kemudian beberapa diantara ABK terkadang melakukan pelanggaran terhadap peraturan yang ada di Kapal “X”.

Tingkah laku para ABK tersebut muncul diakibatkan oleh berbagai macam masalah. Masalah-masalah yang dihadapi antara lain, menurut 20% Anak Buah Kapal yang sudah menikah mereka mengatakan bahwa keluarganya terkadang atau seringkali mengeluhkan mengenai tugas mereka di kapal yang jadwal keberangkatan dan kembalinya seringkali tidak menentu. Menurut mereka sebelumnya keluarganya sangat mendukung pekerjaan mereka tetapi setelah beberapa tahun bekerja keluarganya sering mengeluh, karena mereka dianggap kurang memiliki waktu untuk keluarga. Situasi tersebut membuat para ABK mengalami konflik, dimana sebenarnya mereka ingin lebih sering berkumpul bersama dengan keluarga tetapi mereka juga harus tetap melaksanakan tugas yang merupakan kewajiban dan tanggung jawab mereka.

Menurut B seorang perwira kapal di kapal "X" terkadang hasil kerja yang diberikan ABK tidak sesuai dengan apa yang diharapkan olehnya padahal sebelumnya ABK tersebut selalu memberikan hasil kerja yang baik. Ketika ditanya secara pribadi oleh B ternyata ABK tersebut memiliki masalah dengan keluarga, sehingga membuat mereka menjadi tidak dapat berkonsentrasi pada pekerjaan dan tidak bekerja dengan antusias.

Para awak kapal yang belum berkeluarga atau yang anggota keluarganya tinggal jauh diharuskan untuk tinggal di kapal, sehingga selain bekerja, mereka pun tinggal di dalam kapal. Di Kapal "X" terdapat peraturan tersendiri untuk setiap awak kapal terutama bagi ABK yang tinggal di sana, seperti batas waktu jam istirahat malam,

siang, jam kerja, dan juga jam malam. Kemudian untuk setiap ABK yang akan keluar dari kapal harus melapor pada perwira kapal yang saat itu sedang bertugas menjaga Kapal “X”, dan jika beberapa kali dilanggar mereka akan diberikan sanksi hukuman.

Menurut B seorang perwira kapal di kapal “X” peraturan tersebut beberapa kali dilanggar oleh beberapa orang ABK, terutama batas waktu jam malam. Terkadang mereka kembali ke Kapal “X” lebih dari batas waktu yang telah ditentukan, akibatnya mereka mendapatkan teguran dan bila terjadi lebih dari 2 kali maka mereka akan diberi sanksi hukuman dari pimpinan mereka. Peraturan yang dimiliki oleh Kapal “X” dirasa sebagai tekanan oleh para ABK, sehingga membuat beberapa orang ABK melakukan pelanggaran terhadap peraturan yang ada di Kapal “X”. Berdasarkan hasil survey awal sebanyak 35% Anak Buah Kapal merasa bahwa peraturan di kapal sangat disiplin dan ketat sehingga mau tidak mau mereka harus mengikuti peraturan tersebut agar tidak mendapatkan hukuman dari atasan.

Kegiatan para awak kapal yang harus berlayar, kemudian menyandar seringkali membuat para awaknya jenuh. Berdasarkan hasil survey awal terdapat 15% ABK yang seringkali merasa jenuh dengan kegiatan di kapal. Mereka merasa bosan dan jenuh jika harus berlayar sehari-hari di laut atau ketika sedang lego jangkar (terapung di tengah laut) karena mereka tidak dapat pergi kemana-mana dan harus tetap berada di kapal, mereka juga bosan dengan suasana kapal dan pekerjaan yang monoton, dan juga ketika mesin kapal rusak di wilayah yang jauh dari tempat keluarga mereka. Hal tersebut membuat para ABK menjadi tidak semangat dalam

bekerja dan terkadang mereka bingung karena tidak tahu apa yang harus dikerjakan. Kemudian ketika berlayar dan kondisi laut sedang berombak besar seringkali membuat para awaknya merasa cemas dan takut, karena ombak besar dapat membuat kapal terguling.

Fenomena-fenomena di atas merupakan beberapa hal yang dapat menimbulkan stres bagi para ABK di Kapal "X". Stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya (Lazarus, 1984). Tidak berbeda dengan individu lain setiap kali berhadapan dengan situasi penuh stres, mereka akan berusaha untuk mengatasi stres tersebut. Cara mengatasi stres tersebut disebut dengan strategi penanggulangan stres (*coping*). Strategi penanggulangan stres merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus-menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya, baik tuntutan eksternal maupun internal (Lazarus & Folkman, 1984). Terdapat dua fungsi dan bentuk strategi penanggulangan stres, yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah diarahkan pada usaha untuk memecahkan masalah yang ada, mencari dan memilih berbagai alternatif, mempertimbangkan keuntungan atau kerugian setiap alternatif, memilih alternatif terbaik dan akhirnya mengambil keputusan untuk bertindak, sedangkan strategi

penanggulangan stres yang berpusat pada emosi terdiri dari proses-proses kognisi yang ditujukan untuk mengurangi tekanan emosi dan termasuk strategi menghindar, pengurangan tekanan emosi, membuat jarak, perhatian selektif dan perbandingan positif.

Berdasarkan hasil survey awal pada 20 orang ABK terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh para ABK untuk mengatasi stres yang dialami oleh mereka. Sebanyak 5% ABK mengatasi masalahnya dengan mencari hiburan dengan menggunakan prasarana yang ada seperti bermain Play Station. Sebanyak 10% ABK biasanya menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan misalnya berolah raga sampai mereka benar-benar merasa lelah sehingga mereka dapat tidur lebih cepat dan tidak memikirkan masalah yang dialaminya. Kemudian sebanyak 5% ABK biasanya akan bercandagurau dengan teman-temannya agar dapat melupakan masalahnya, 5% lagi mengatakan bahwa ia biasanya bekerja dengan tidak terlalu serius dan santai agar pekerjaannya tidak akan menjadi beban untuknya. Sebanyak 20% ABK biasanya akan menghadapi masalahnya dengan dikendalikan oleh diri sendiri dan tetap bersabar serta berdoa kepada Tuhan YME. Beberapa cara penanggulangan stres di atas yang dilakukan oleh para ABK merupakan bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi.

Sebanyak 25% ABK ada pula yang menceritakan masalah mereka pada teman dekatnya yang mereka rasa cukup dapat dipercayai untuk meminta masukan bagi masalah yang mereka alami. Sebanyak 20% ABK akan menceritakan masalah

mereka pada atasannya terutama untuk masalah pekerjaan dan menurut mereka atasannya cukup dapat membantu mereka dalam menyelesaikan masalah pekerjaan. Beberapa cara penanggulangan stres di atas yang dilakukan oleh para ABK merupakan bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, maka dapat dikatakan bahwa bentuk strategi penanggulangan stres yang dilakukan oleh para ABK di Kapal "X" TNI-AL bervariasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai strategi penanggulangan stres pada ABK di Kapal "X" TNI-AL.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka ingin diketahui :

Bagaimana kecenderungan strategi penanggulangan stres pada Anak Buah Kapal di kapal "X" TNI-AL

1.3. MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

1.3.1. Maksud Penelitian

Adapun maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan strategi penanggulangan stres pada Anak Buah kapal di kapal "X" TNI-AL.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberi paparan yang lebih rinci mengenai strategi penanggulangan stres pada Anak Buah Kapal di kapal “X” TNI-AL yang dikaitkan dengan faktor pendukung.

1.4. KEGUNAAN PENELITIAN

1.4.1. Kegunaan Ilmiah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan antara lain untuk :

- a. Memberikan sumbangan informasi bagi bidang Psikologi Industri dan Organisasi secara khusus tentang strategi penanggulangan stres pada Anak Buah Kapal di kapal “X” TNI-AL.
- b. Sebagai landasan informatif untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan strategi penanggulangan stres pada Anak Buah Kapal di kapal “X” TNI-AL.

1.4.2. Kegunaan Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain :

- a. Memberikan informasi bagi para Anak Buah Kapal di kapal “X” mengenai strategi penanggulangan stres yang pada umumnya dilakukan oleh mereka sehingga para ABK lebih bisa memahami tentang diri mereka sendiri.
- b. Sebagai masukan/informasi untuk Komandan Kapal di kapal “X” mengenai masalah yang seringkali dialami oleh para Anak Buah

Kapal di kapal “X” serta bagaimana strategi penanggulangan stres yang dilakukan oleh mereka sehingga komandan kapal dapat menindak lanjuti hal tersebut.

1.5. KERANGKA PEMIKIRAN

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut yang disingkat TNI-AL merupakan orang-orang yang telah dibimbing, dilatih, dan telah dipersiapkan untuk menjaga keamanan dan kestabilan negara di laut. Tugasnya adalah menyiapkan dan membina kekuatan untuk menegakkan kedaulatan dan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia serta melindungi kepentingan nasional di laut yurisdiksi nasional (Mabes TNI-AL, 2007). Adapun yang dimaksud dengan laut yurisdiksi adalah wilayah laut yang berada di dalam hukum Indonesia, seperti laut teritorial sejauh 12 mil dan juga ZEEI (Zona Ekonomi Eksklusif Indonesia) sejauh 200 mil.

Di dalam TNI-AL terdapat strata untuk para awaknya. Strata tersebut terdiri atas strata perwira, bintara dan tamtama. Di dalam kapal yang ada di TNI-AL terdapat komandan kapal, Palaksa (wakil dari komandan), beberapa departemen dan masing-masing departemen terbagi lagi menjadi beberapa divisi yang telah mempunyai tugas tersendiri. Untuk jabatan komandan, palaksa, kepala departemen dan juga kepala divisi dipegang oleh perwira-perwira kapal. Divisi-divisi membawahi beberapa anak buah kapal (ABK). ABK di kapal “X” terdiri atas para bintara dan tantama yang berusia antara 19 tahun sampai dengan 34 tahun. ABK memiliki tugas menjalankan

perintah yang diberikan pimpinan pada masing-masing divisi sesuai dengan bagiannya masing-masing.

Para ABK yang berusia 19 sampai dengan 34 tahun menurut **Santrock (1995)** masuk pada fase perkembangan dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Dua kriteria yang menunjukkan akhir masa muda dan permulaan masa dewasa adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Pada masa dewasa awal ini juga ditandai dengan perkembangan kognitif. Beberapa ahli perkembangan percaya bahwa pada masa dewasa awal individu mengatur pemikiran operasional mereka, sehingga mereka mungkin merencanakan dan membuat hipotesis tentang masalah-masalah seperti remaja, tetapi mereka menjadi lebih sistematis ketika mendekati masalah sebagai orang dewasa. Sementara beberapa orang dewasa lebih mampu menyusun hipotesis dan menurunkan suatu pemecahan masalah dari suatu permasalahan, banyak orang dewasa yang tidak berpikir dengan cara operasional formal sama sekali (**Keating, 1980, 1990** dalam **Santrock, 1995**). Dalam hal ini para ABK yang sudah memasuki masa dewasa awal diharapkan dapat mengatasi stres dan juga menyelesaikan masalah ketika mereka mengalami suatu masalah selama menjalani tugas di kapal "X".

Masalah-masalah yang biasanya dialami oleh para ABK selama menjalani tugasnya di kapal dapat menimbulkan beberapa tingkah laku antara lain, mereka seringkali melamun, sulit untuk berkonsentrasi dalam bekerja dan tidak fokus pada pekerjaan, tidak bersemangat dalam bekerja, pada situasi tertentu mereka terkadang

merasa cemas, khawatir, kemudian beberapa diantara ABK terkadang melakukan pelanggaran terhadap peraturan yang ada di Kapal "X".

Tingkah laku para ABK tersebut muncul dikarenakan berbagai macam masalah antara lain, keluhan-keluhan dari keluarga terhadap pekerjaan mereka sehubungan dengan jadwal tugas yang seringkali tidak jelas, peraturan-peraturan kapal yang dianggap sangat disiplin dan ketat oleh beberapa orang ABK, kejenuhan yang seringkali muncul ketika mereka berada di dalam kapal, kemudian berlayar dengan kondisi laut sedang berombak besar. Fenomena-fenomena tersebut merupakan stressor-stressor yang dapat menimbulkan stres pada para ABK.

Menurut **Lazarus & Folkman (1984)** stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya atau dengan kata lain stres merupakan fenomena yang menunjukkan respon individu terhadap keadaan lingkungan. Pada dasarnya keadaan stres dihayati secara individual. Walaupun situasi atau stresor yang dihadapi sama, penghayatan derajat stres setiap ABK dapat berbeda. Penilaian ini disebut dengan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Penilaian kognitif ini menurut **Lazarus (1984)**, merupakan suatu proses evaluatif yang menjelaskan terjadinya stres sebagai akibat dari interaksi antara manusia dengan lingkungannya. Proses penilaian kognitif ini terdiri atas 3, yaitu, penilaian primer, penilaian sekunder, dan penilaian kembali (*reappraisal*). Pada penilaian primer, para ABK mengkaji situasi yang dihadapi,

apakah situasi tersebut mengancam kesejahteraan dirinya, jika dirasakan mengancam maka hal tersebut dapat menimbulkan stres.

Tidak berbeda dengan individu lainnya setiap kali berhadapan dengan situasi penuh stres, mereka akan berusaha mengatasi hal tersebut dengan melakukan strategi penanggulangan stres. Pada penilaian sekunder, para ABK mengevaluasi kemampuan dirinya apakah cukup mampu untuk menghadapi tuntutan lingkungan. Menurut **Lazarus (1976) & Folkman (1981)**, pemilihan strategi yang akan digunakan individu untuk menghadapi suatu masalah dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap masalah dan penilaian terhadap potensi yang dimilikinya untuk menghadapi masalah tersebut. Hal ini disebabkan pada dasarnya setiap ABK akan selalu menyesuaikan strategi yang akan digunakan dengan situasi yang akan dihadapinya. Jika para ABK menilai tidak sesuai atau gagal dalam menggunakan strategi, maka para ABK akan melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) terhadap situasi dan mengevaluasi strategi mana yang lebih tepat.

Menurut **Lazarus & Folkman (1984)** strategi penanggulangan stres merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus-menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya, baik tuntutan eksternal maupun internal. Strategi penanggulangan stres dipandang sebagai faktor penyeimbang yang membantu individu menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialaminya. Pada dasarnya strategi penanggulangan stres ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang

ditimbulkan oleh masalah yang ada, sehingga dapat dikatakan bahwa setiap kali para ABK mengalami stres, maka ia akan berupaya mengatasi stres tersebut. Strategi penanggulangan stres dapat berpusat pada masalah dan dapat berpusat pada emosi.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah merupakan cara para ABK di kapal "X" yang dengan aktif mencari penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Jika tekanan dapat diubah, individu akan menggunakan strategi penanggulangan stres yang membuat individu tetap dapat memusatkan perhatian pada situasi tersebut, seperti strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah. Individu akan menghadapi, memecahkan masalah secara terencana, menerima dan memilih aspek-aspek positif dari lingkungan tersebut. Dua bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah, yaitu *Planful Problem Solving*, menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan hati-hati disertai dengan pendekatan analitis untuk pemecahan masalah secara terencana. Dalam hal ini para ABK akan mencari informasi bagaimana cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya selama menjalani tugas di kapal. Kemudian *Confrontative Coping*, menggambarkan usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau masalah secara agresif. Dalam hal ini para Anak Buah Kapal akan berusaha mengubah keadaan atau masalah yang mereka alami selama menjalani tugas di kapal dengan memperlihatkan kemarahan kepada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan orang yang

bersangkutan, atau jika menghadapi masalah pekerjaan mereka akan mencoba berulang kali menyelesaikan masalahnya sampai dengan selesai.

Strategi penanggulangan masalah yang berpusat pada emosi merupakan cara para ABK di kapal "X" melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh situasi yang penuh tekanan. Bila individu dihadapkan pada lingkungan yang tidak dapat diubah, ia akan menggunakan penanggulangan stres yang memberi kemungkinan untuk tidak memusatkan diri pada situasi yang bermasalah tersebut seperti menghindar (*escape avoidance*) atau menjaga jarak (*distancing*) yang berarti strategi penanggulangan stres yang digunakan adalah yang berpusat pada emosi. Adapun yang termasuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi adalah *Distancing*, menggambarkan reaksi menjaga jarak atau usaha tidak melibatkan diri pada masalah. Para ABK yang menghadapi masalah pekerjaan akan mengatasi stresnya dengan berusaha sementara melupakan masalah yang sedang dihadapi. Para ABK terlebih dahulu akan melakukan kegiatan lain sampai dapat mengurangi stres setelah itu mereka akan mengerjakan kembali pekerjaan tersebut. *Self control*, menggambarkan usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan. Dalam hal ini para ABK akan mengatasi stresnya dengan berusaha mengendalikan tingkah lakunya, dan perasaan kesal misalnya dengan tidak mengungkapkan kekesalannya pada orang lain jika menghadapi masalah selama menjalankan tugasnya di kapal. *Escape avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindari atau melarikan diri dari

masalah. Misalnya ketika para ABK menghadapi masalah keluarga mereka akan melakukan *refreshing* dengan rekan-rekannya di kapal, atau dengan bermain Play Station untuk dapat mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dialami.

Positive reappraisal, menggambarkan usaha menciptakan makna positif dengan memusatkan perhatian pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Dalam hal ini para ABK akan mengatasi stres dengan berdoa dan memohon bimbingan Tuhan YME untuk dapat menghadapi masalah yang dialami dalam menjalankan tugas di kapal. *Seeking social support*, menggambarkan usaha mencari dukungan dari pihak luar baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional. Dalam hal ini para ABK akan mengatasi stres dengan mencari nasehat atau dukungan dari rekan kerja atau atasan dengan berbagi cerita tentang masalah yang mereka alami selama menjalankan tugas di kapal. *Accepting responsibility*, menggambarkan usaha mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya. Dalam hal ini para ABK akan mengatasi stres dengan menyadari bahwa tugas yang diberikan kepada mereka adalah tanggung jawab yang harus mereka jalani dan mereka juga akan menyadari bahwa dirinya turut berperan dalam permasalahan yang mereka alami selama menjalani tugas di kapal.

Menurut **Lazarus & Folkman (1984)** pada kenyataannya individu menggunakan kedua strategi penanggulangan stres dalam menghadapi tuntutan internal dan atau eksternal dalam kehidupan nyata. Bila individu dalam menangani sumber masalahnya

dengan korban perasaan yang besar, maka penanggulangan dikatakan tidak efektif. Demikian juga halnya bila individu hanya berhasil meredakan ketegangan emosi dengan tidak menyelesaikan masalah. Untuk mencapai keefektifan penanggulangan justru diperlukan penggunaan kedua strategi (**Lazarus & Folkman, 1984:188**).

Untuk menghadapi stres yang dialaminya, para ABK didukung oleh sumber daya yang ada di dalam dirinya. Sumber daya yang dimiliki oleh para ABK adalah kesehatan dan energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan yang positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material. Kesehatan dan energi dibutuhkan oleh para ABK untuk menyelesaikan masalahnya, bila para ABK sehat maka akan lebih mudah menanggulangi masalah karena mereka memiliki cukup energi. Keterampilan memecahkan masalah adalah kemampuan mencari informasi, menganalisa, mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam bertindak. Dalam hal ini dibutuhkan pengalaman yang luas, pengetahuan, kemampuan intelektual atau kognisi serta kapasitas untuk mengendalikan diri. Jika para ABK memiliki keterampilan memecahkan masalah akan membantu mereka dalam menyelesaikan setiap masalah yang mereka hadapi, terutama masalah pekerjaan. Keyakinan yang positif adalah sikap optimis, pandangan yang positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam upaya menanggulangi masalah. Hal ini akan membangkitkan motivasi individu untuk terus berupaya mencari alternatif penanggulangan masalah yang paling tepat. Jika para ABK memiliki pandangan yang

positif terhadap kemampuan yang mereka miliki maka akan mempermudah dalam menyelesaikan setiap masalah yang mereka hadapi karena mereka merasa mampu untuk menyelesaikan masalahnya sehingga tidak akan mudah menyerah.

Keterampilan sosial yang adekuat dan efektif memudahkan pemecahan masalah individu bersama dengan orang lain seperti rekan kerja yang memberi kemungkinan untuk bekerja sama serta untuk memperoleh dukungan dan melalui interaksi sosial yang terjalin, memberi kendali yang baik bagi individu yang bersangkutan. Jika para ABK memiliki keterampilan sosial yang adekuat dan efektif akan mempermudah para ABK dalam menyelesaikan masalah, karena para ABK dapat menyelesaikan masalahnya dengan bekerja sama dengan orang lain misalnya dengan rekan kerja mereka. Sumber-sumber material dapat berupa uang, barang, fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara lebih efektif. Dalam hal ini jika para ABK merasa bahwa gaji yang mereka peroleh cukup memadai dan fasilitas yang ada di kapal juga cukup memadai dapat membantu mereka mengatasi stres yang muncul ketika menjalani tugas di kapal.

Dukungan sosial maksudnya adalah individu memperoleh informasi, bantuan atau dukungan emosional dari orang lain sehingga dapat membantu dalam menanggulangi masalah. Dalam hal ini para ABK yang mendapatkan dukungan sosial dari orang lain misalnya dari rekan kerja akan lebih mudah menyelesaikan masalah, karena mereka akan mendapatkan masukan-masukan dan dukungan emosional yang bisa membantu para ABK menyelesaikan masalah mereka.

Secara skematis, kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

1.6. ASUMSI PENELITIAN

1. Dalam menjalani tugasnya di kapal “X” para personil awaknya terutama para ABK akan menghadapi berbagai macam masalah, masalah-masalah yang mereka hadapi tersebut dapat menimbulkan stres.
2. Perbedaan proses penilaian kognitif para ABK terhadap masalah yang mereka hadapi di kapal “X”, memungkinkan para ABK mempersepsi masalah tersebut dapat menimbulkan tinggi atau rendahnya stres.
3. Munculnya stres yang dialami oleh para ABK memungkinkan mereka melakukan suatu strategi penanggulangan sebagai usaha untuk menanggulangi stres yang dihadapi.
4. Terdapat dua bentuk strategi penanggulangan stres yang dilakukan para ABK, yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan yang berpusat pada emosi.

