

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sektor pelayaran memiliki peran strategis dalam perekonomian global karena sebagian besar perdagangan internasional bergantung pada transportasi laut. Laporan *Seafarer Workforce Report 2021* yang diterbitkan oleh BIMCO dan International Chamber of Shipping memperkirakan bahwa terdapat sekitar 1,89 juta pelaut yang bekerja di lebih dari 74.000 kapal niaga di seluruh dunia. Jumlah tersebut mencakup sekitar 857.000 perwira dan lebih dari 1 juta awak kapal peringkat bawah yang tersebar di berbagai negara pemasok tenaga kerja maritim. Data ini menunjukkan bahwa pelaut merupakan kelompok pekerja global dalam jumlah besar yang menopang keberlangsungan rantai pasok dunia.

Seiring dengan besarnya populasi tersebut, isu kesehatan mental pelaut menjadi perhatian dalam penelitian kesehatan kerja maritim. Penelitian oleh Hayes-Mejia dan Stafström (2023) pada *BMC Public Health* menunjukkan bahwa kondisi lingkungan kerja psikososial pelaut berkaitan dengan meningkatnya gejala kesehatan mental, termasuk stres dan gangguan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks pascapandemi COVID-19. Temuan ini menegaskan bahwa selain menghadapi tuntutan fisik dan operasional, pelaut juga terpapar tekanan psikologis yang relevan secara klinis dan organisasional.

Pekerjaan sebagai awak kapal (ABK) termasuk dalam kategori pekerjaan berisiko tinggi karena tuntutan fisik, psikologis, dan sosial yang khas. Jensen dan Oldenburg (2019) menjelaskan bahwa pelaut bekerja dan sekaligus tinggal di kapal selama periode kontrak yang panjang, sehingga batas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi menjadi tidak jelas. Struktur kerja di kapal bersifat hierarkis dan berbasis sistem *shift*, yang sering kali mengharuskan awak kapal bekerja dalam pola *6-on/6-off* atau sistem jaga bergilir (Chung dkk., 2017). Sistem kerja tersebut

menuntut kesiapsiagaan yang tinggi serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan kondisi operasional.

Selain struktur organisasi yang ketat, awak kapal juga terpapar kondisi lingkungan fisik yang ekstrem. Slišković dan Penezić (2015) menyatakan bahwa pelaut secara rutin menghadapi kebisingan mesin, getaran berkepanjangan, suhu ekstrem, serta kelembapan yang tidak stabil. Oldenburg dkk. (2019) dalam *International Maritime Health* menegaskan bahwa kondisi kerja di kapal mengandung risiko fisik dan psikososial yang lebih tinggi dibandingkan banyak pekerjaan di darat. Di sisi lain, dunia pelayaran merupakan arena yang penuh tantangan. Kehidupan di atas kapal sering kali diwarnai oleh keterasingan, rutinitas monoton, serta lingkungan kerja yang keras. Di tengah lautan yang luas, pelaut dihadapkan pada isolasi jangka panjang, jauh dari keluarga dan teman, menghadapi cuaca yang tidak menentu, tuntutan kerja tinggi, serta ketidakpastian jadwal (Di Tecco dkk., 2017).

Kondisi tersebut diperparah oleh keterpisahan dari keluarga dalam jangka waktu yang panjang serta terbatasnya interaksi sosial di luar kru kapal. Dengan demikian, kapal tidak hanya menjadi tempat kerja, tetapi juga ruang hidup yang terisolasi. Lingkungan kerja yang terisolasi tersebut memunculkan dinamika psikologis tertentu. Haka dkk. (2011) melaporkan bahwa sekitar 30% pelaut merasa kesepian selama pelayaran. Carotenuto dkk. (2012) menemukan bahwa 59,7% pelaut menganggap jarak yang lama dari keluarga sebagai sumber tekanan utama. Di Tecco dkk. (2017) menyatakan bahwa kombinasi isolasi sosial, beban kerja tinggi, dan ketidakpastian jadwal dapat memicu kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional pada pelaut. Supangat dan Marsudi (2024) juga menemukan bahwa mayoritas responden (60%) mengalami tingkat stres signifikan dengan faktor isolasi, beban kerja, dan ketidakpastian jadwal sebagai penyebab utama.

Gangguan tidur akibat sistem kerja *shift* turut memperburuk kondisi psikologis awak kapal. Lützhöft (2010) menunjukkan bahwa pola kerja bergilir meningkatkan kelelahan dan kantuk yang berkepanjangan. Secara perilaku, tekanan tersebut termanifestasi dalam bentuk mudah marah dan gelisah (Sijabat dan Hermawati, 2021), penurunan konsentrasi serta kesalahan kerja (Oldenburg dkk., 2019), gangguan tidur dan kelelahan kronis (Wan dkk., 2023), serta peningkatan

konsumsi rokok atau alkohol sebagai bentuk *coping* (Exarchopoulos dkk., 2018). Dengan temuan tersebut, penelitian secara langsung mengidentifikasi bahwa kondisi kerja dan kehidupan di laut berkaitan dengan munculnya stres pada awak kapal (Jonglertmontree dkk., 2022; Senbursa dkk., 2025).

Stres yang dialami awak kapal telah diidentifikasi dalam berbagai penelitian sebagai konsekuensi dari tuntutan kehidupan dan pekerjaan di laut. Jonglertmontree dkk. (2022) melaporkan bahwa 51,5–66,5% pelaut mengalami tingkat stres yang signifikan terkait kehidupan dan pekerjaan di laut. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Sejalan dengan pandangan tersebut, Sydney Lovibond dan Peter Lovibond (1995) mendefinisikan stres sebagai respons emosional yang muncul akibat tekanan dalam kehidupan individu, yang ditandai dengan kondisi ketegangan psikologis yang bersifat menetap. Stres dalam pendekatan ini ditunjukkan melalui beberapa indikator, yaitu kesulitan untuk relaksasi (*difficulty relaxing*), peningkatan aktivasi atau kegelisahan (*nervous arousal*), kecenderungan mudah marah (*easily upset/agitated*), reaksi berlebihan terhadap stimulus (*irritable/over-reactive*), serta ketidaksabaran (*impatient*), yang merupakan indikator stres dalam literatur psikologi. Dalam konteks pelaut, gejala tersebut telah dilaporkan secara konsisten (Senbursa dkk., 2025; Wan dkk., 2023). Dengan demikian, kondisi yang dialami awak kapal menunjukkan karakteristik yang konsisten dengan konsep stres dalam literatur psikologi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres pada awak kapal dipengaruhi oleh beragam faktor dalam lingkungan kerja maritim, baik yang bersifat fisik maupun psikososial (Hermawati dan Suganjar, 2021; Carotenuto dkk., 2012; Slišković dan Penezić, 2015). Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres pada awak kapal merupakan fenomena kompleks yang tidak terlepas dari dinamika kehidupan dan pekerjaan di atas kapal.

Dalam kerangka *Transactional Model of Stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), dukungan sosial dipahami sebagai salah satu sumber daya *coping* yang memengaruhi bagaimana individu menilai dan merespons tuntutan lingkungan. Ketika individu memiliki akses terhadap dukungan sosial yang memadai, proses penilaian terhadap tekanan cenderung menjadi lebih adaptif

sehingga dampak stres dapat diminimalkan. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang relevan dalam memahami variasi tingkat stres pada awak kapal.

Sejalan dengan hal tersebut, Smet (2018) menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor sosial-kognitif seperti dukungan sosial yang dirasakan serta jaringan sosial yang dimiliki individu. Selain itu, Sarafino dan Smith (2012) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan, maupun bantuan yang diterima individu dari orang lain, yang dapat berfungsi sebagai sumber daya dalam menghadapi tekanan.

Dalam konteks tersebut, awak kapal bekerja dan tinggal dalam ruang yang sama selama periode kontrak yang panjang, sehingga kelompok kerja menjadi sistem sosial utama yang tersedia bagi individu. Dalam situasi kerja yang ditandai oleh tuntutan tinggi dan keterbatasan akses terhadap dukungan eksternal, keberadaan sistem sosial internal menjadi penting dalam proses adaptasi individu terhadap stres.

Selama periode pelayaran awak kapal bekerja dan tinggal bersama dalam ruang yang relatif terbatas sehingga interaksi sosial sehari-hari terutama terjadi dengan sesama awak kapal (Oldenburg dkk., 2019). Kondisi tersebut menjadikan sesama kru kapal sebagai sumber dukungan sosial utama selama pelayaran. Beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa dukungan dari rekan kerja di atas kapal (*onboard peer support*) berperan penting dalam membantu pelaut menghadapi tekanan kerja serta menjaga kesehatan mental (Pauksztat dkk., 2022). Selain itu, hubungan sosial antar kru juga menjadi faktor penting dalam kesejahteraan psikologis pelaut (Brooks dan Greenberg, 2022). Kehidupan kerja dan kehidupan sehari-hari yang berlangsung secara bersamaan di atas kapal membuat awak kapal berinteraksi secara intens dengan sesama kru selama periode pelayaran (Yingst dan Skaptadóttir, 2025).

Awak kapal tidak hanya bekerja bersama, tetapi juga hidup bersama dalam ruang yang relatif terbatas selama masa kontrak yang dapat berlangsung hingga 12 bulan. Kondisi tersebut menyebabkan interaksi antar anggota kru berlangsung secara intens, baik dalam pelaksanaan tugas, kehidupan sehari-hari, maupun aktivitas di luar jam kerja, sehingga kualitas hubungan antarkru menjadi aspek yang

penting dalam lingkungan kerja maritim (Boström dan Österman, 2022). Lamanya masa pelayaran memberikan kesempatan bagi anggota kru untuk terus berinteraksi, bekerja sama, serta membangun hubungan sosial. Meskipun demikian, lamanya kebersamaan tidak serta-merta menjamin tingginya kohesivitas kelompok. Carron dkk. (1985) menjelaskan bahwa kohesivitas merupakan suatu proses dinamis (*a dynamic process*), sehingga tingkat kohesivitas dalam suatu kelompok dapat berkembang maupun berubah seiring dengan proses yang berlangsung dalam kelompok tersebut. Oleh karena itu, dalam lingkungan kerja maritim yang menuntut awak kapal bekerja dan tinggal bersama dalam jangka waktu yang panjang, kohesivitas kelompok menjadi fenomena yang penting untuk dipahami karena berpotensi memengaruhi kondisi psikologis awak kapal, termasuk stres.

Sebagai penguatan terhadap fenomena tersebut, peneliti juga melakukan survei pendahuluan secara informal kepada tujuh awak kapal yang telah menyelesaikan masa pelayaran. Hasil survei menunjukkan bahwa empat awak kapal mengungkapkan pernah mengalami stres selama bekerja di atas kapal, yang salah satunya dipersepsikan berkaitan dengan kurang eratnya hubungan dengan sesama anggota kru. Mereka menyatakan bahwa hubungan yang kurang kompak membuat suasana bekerja terasa kurang nyaman sehingga tekanan yang dirasakan selama berada di kapal menjadi lebih besar. Sebaliknya, tiga awak kapal lainnya menyampaikan bahwa mereka tidak terlalu merasakan stres karena memiliki hubungan yang baik dengan rekan satu tim. Menurut mereka, suasana kerja yang kompak dan saling mendukung, serta kedekatan dengan sesama kru membuat mereka merasa lebih nyaman selama menjalani pelayaran, sehingga kejenuhan dan tekanan yang muncul tidak terlalu dirasakan. Meskipun temuan tersebut diperoleh melalui survei pendahuluan dan belum dapat digeneralisasikan, hasil tersebut memberikan indikasi bahwa kualitas hubungan antaranggota kru, yang secara konseptual berkaitan dengan kohesivitas kelompok, berpotensi memengaruhi tingkat stres yang dialami awak kapal. Oleh karena itu, fenomena tersebut menjadi salah satu dasar yang mendorong peneliti untuk mengkaji pengaruh kohesivitas kelompok terhadap stres pada awak kapal.

Penelitian oleh Lucas dkk. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial di lingkungan kerja maritim berkaitan dengan kondisi kesehatan mental perwira kadet

kapal niaga. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kualitas hubungan sosial di lingkungan kerja merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesejahteraan psikologis awak kapal. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian McVeigh dkk. (2019; 2021) yang menunjukkan bahwa berbagai faktor psikososial di lingkungan kerja maritim, seperti dukungan di tempat kerja, hubungan dengan rekan kerja, serta lingkungan kerja yang suportif, berkaitan dengan kondisi kesehatan mental pelaut. Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek relasional dalam lingkungan kerja merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan pengalaman psikologis awak kapal. Dalam konteks lingkungan kerja maritim, interaksi antarkru yang intens serta struktur tanggung jawab yang hierarkis menjadikan dinamika hubungan antaranggota sebagai karakteristik penting dalam kehidupan di kapal. Beberapa kajian juga mengidentifikasi adanya kohesi awak kapal sebagai bagian dari karakteristik lingkungan kerja tersebut (Rozanov, 2020). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada dukungan sosial dan faktor-faktor psikososial lainnya dibandingkan mengkaji kualitas kelompok secara keseluruhan.

Meskipun dukungan sosial telah banyak diteliti sebagai faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental pelaut, penelitian ini memilih mengkaji kohesivitas kelompok karena kedua konsep tersebut memiliki fokus yang berbeda. Dukungan sosial lebih menekankan pada bantuan atau perhatian yang diterima individu dari orang lain (Sarafino dan Smith, 2012), sedangkan kohesivitas kelompok menggambarkan kualitas kelompok secara keseluruhan, yaitu sejauh mana anggota kelompok merasa terikat, bekerja sama, dan berkomitmen untuk tetap bersatu dalam mencapai tujuan bersama serta memenuhi kebutuhan sosial anggotanya (Carron dkk., 1985). Dalam konteks awak kapal yang bekerja dan tinggal bersama selama masa pelayaran, kualitas kelompok menjadi aspek yang penting karena setiap anggota tidak hanya bergantung pada dukungan yang diterima dari rekan kerja, tetapi juga pada bagaimana kelompok secara keseluruhan mampu menciptakan lingkungan kerja yang saling percaya, kompak, dan kooperatif. Kondisi tersebut dapat memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*), meningkatkan rasa aman dalam bekerja, mempermudah koordinasi, serta mendorong individu untuk saling membantu ketika menghadapi tuntutan pekerjaan.

Oleh karena itu, kohesivitas kelompok dipandang lebih mampu menjelaskan bagaimana dinamika kelompok dapat memengaruhi pengalaman psikologis individu, termasuk stres yang dialami awak kapal, dibandingkan apabila hanya berfokus pada dukungan sosial yang diterima oleh masing-masing individu.

Kualitas hubungan antarkru tersebut secara konseptual berkaitan dengan kohesivitas kelompok, yaitu tingkat keterikatan dan kesatuan anggota dalam kelompok kerja. Deddy Mulyana (2008) mendefinisikan kelompok sebagai sekumpulan individu yang memiliki tujuan bersama, saling berinteraksi, dan memandang diri sebagai bagian dari satu kesatuan. Kohesivitas kelompok merujuk pada kekuatan yang membuat anggota tetap terikat dalam kelompok (Festinger, 1950). Forsyth (2010) menjelaskan bahwa kohesivitas mencerminkan integrasi individu dalam kelompok melalui rasa solidaritas dan kesatuan. López dkk. (2015) menambahkan bahwa kohesivitas merupakan proses dinamis yang ditunjukkan melalui kecenderungan kelompok untuk tetap bersatu dalam mencapai tujuan bersama maupun memenuhi kebutuhan afektif anggota. Konsep tersebut sejalan dengan pandangan Carron dkk. (1985), yang menjelaskan bahwa kohesivitas kelompok tercermin dari kecenderungan anggota untuk tetap bersatu, baik dalam upaya mencapai tujuan bersama maupun dalam memenuhi kebutuhan sosial dan emosional anggota.

Meskipun kohesivitas kelompok umumnya dikaitkan dengan berbagai luaran psikologis yang positif, pengaruh kohesivitas terhadap kondisi psikologis individu tidak selalu menunjukkan arah yang sama pada setiap kelompok. Kohesivitas pada dasarnya merupakan kekuatan yang mempertahankan anggota untuk tetap berada dalam kelompok, sehingga dampaknya dipengaruhi oleh norma dan dinamika yang berkembang di dalam kelompok tersebut. Apabila kelompok memiliki norma yang adaptif, kohesivitas dapat meningkatkan kerja sama, saling mendukung, serta membantu anggota menghadapi berbagai tuntutan. Sebaliknya, apabila norma kelompok mengarah pada perilaku yang kurang adaptif, kohesivitas yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan anggota untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok tersebut meskipun perilaku yang dilakukan tidak selalu memberikan dampak yang positif bagi anggotanya (Byrnes dkk., 2019). Oleh karena itu, pengaruh kohesivitas kelompok terhadap stres tidak dapat diasumsikan

selalu bersifat protektif pada setiap konteks kelompok. Dalam konteks kerja maritim, hubungan tersebut masih memerlukan pembuktian empiris. Atas dasar tersebut, penelitian mengenai pengaruh kohesivitas kelompok terhadap stres pada awak kapal menjadi penting untuk dilakukan.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa kohesivitas kelompok berkaitan dengan terbentuknya persepsi dukungan sosial dalam suatu kelompok. Rahail, Wahyudi, dan Widianoro (2020) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kohesivitas kelompok dan dukungan sosial, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kohesivitas, semakin kuat pula dukungan yang dirasakan oleh anggota kelompok. Temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa kualitas hubungan dalam kelompok bukan sekadar interaksi sosial biasa, melainkan merupakan struktur relasional yang memungkinkan anggota saling memberikan bantuan emosional, instrumental, maupun informasional. Dalam lingkungan kerja kapal yang terbatas dan terisolasi, kohesivitas kelompok memungkinkan terbentuknya rasa saling percaya, solidaritas, serta dukungan emosional antaranggota. Tajfel dan Turner (1979) melalui *Social Identity Theory* menjelaskan bahwa identifikasi terhadap kelompok meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*) dan stabilitas emosional individu.

Dalam konteks kerja maritim, kohesivitas kelompok tidak hanya menggambarkan kedekatan antaranggota, tetapi juga memengaruhi bagaimana awak kapal menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari. Kelompok yang memiliki kohesivitas tinggi cenderung ditandai oleh komunikasi yang lebih terbuka, kerja sama yang lebih efektif, rasa saling percaya, serta kesediaan anggota untuk saling membantu ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut memungkinkan awak kapal memperoleh dukungan emosional maupun instrumental dari sesama kru sehingga mereka memiliki sumber daya sosial dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Sebaliknya, apabila kohesivitas kelompok rendah, hubungan antaranggota menjadi kurang harmonis, koordinasi kerja menjadi kurang efektif, serta dukungan dari rekan kerja menjadi terbatas. Berdasarkan *Transactional Model of Stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), ketersediaan sumber daya sosial tersebut dapat memengaruhi proses penilaian individu terhadap

tuntutan lingkungan, sehingga pada akhirnya berdampak pada muncul atau berkurangnya stres.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dukungan sosial dan kesehatan mental pelaut, kajian yang secara spesifik menempatkan kohesivitas kelompok sebagai variabel yang dikaitkan dengan tingkat stres pada awak kapal masih terbatas. Padahal, dalam konteks kerja maritim yang bersifat terisolasi dan sangat bergantung pada interaksi antaranggota kru, kohesivitas kelompok berpotensi menjadi faktor relasional yang signifikan dalam dinamika stres.

Dalam kondisi tersebut, kohesivitas kelompok tidak hanya berperan sebagai aspek hubungan sosial, tetapi juga sebagai sumber dukungan psikologis yang penting bagi individu dalam menghadapi tuntutan kerja. Oleh karena itu, kohesivitas kelompok dapat dipahami sebagai kondisi relasional yang memungkinkan terbentuknya dukungan sosial serta sumber daya psikologis yang relevan dalam menekan tingkat stres pada awak kapal.

Apabila faktor kohesivitas kelompok dalam konteks awak kapal tidak dikaji secara lebih mendalam, maka pemahaman terhadap dinamika stres pada pelaut akan cenderung terbatas pada aspek individu atau fisik semata, tanpa mempertimbangkan peran faktor relasional dalam kelompok kerja. Padahal, dalam lingkungan kerja yang terisolasi seperti di kapal, hubungan antaranggota merupakan sumber utama dukungan psikologis. Kondisi ini berpotensi menyebabkan stres tetap tinggi, menurunkan kinerja, serta meningkatkan risiko kesalahan kerja yang dapat berdampak pada keselamatan pelayaran. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kohesivitas kelompok dalam kaitannya dengan stres pada awak kapal menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor relasional dalam dinamika stres serta sebagai dasar dalam pengembangan intervensi psikologis di lingkungan kerja maritim.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Awak kapal merupakan kelompok pekerja yang menghadapi berbagai tuntutan fisik, psikologis, dan sosial selama bekerja di kapal, seperti beban kerja yang tinggi, sistem kerja *shift*, lingkungan kerja yang terbatas, serta keterpisahan dari keluarga dalam jangka waktu yang lama. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tingkat stres yang tinggi pada awak kapal.
2. Dalam kondisi kerja yang terisolasi, interaksi sosial awak kapal sebagian besar terjadi dengan sesama kru, sehingga kelompok kerja menjadi sumber utama dukungan sosial. Kohesivitas kelompok yang baik, baik ditinjau dari aspek keterlibatan individu terhadap tugas maupun hubungan sosial dalam kelompok, diduga berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan kerja dan menurunkan tingkat stres.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengkajian pengaruh kohesivitas kelompok terhadap stres pada awak kapal. Kohesivitas kelompok dalam penelitian ini diukur menggunakan empat dimensi, yaitu *Individual Attractions to the Group–Task* (ATG-T), *Individual Attractions to the Group–Social* (ATG-S), *Group Integration–Task* (GI-T), dan *Group Integration–Social* (GI-S). Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar kohesivitas kelompok yang dapat memengaruhi stres pada awak kapal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh kohesivitas kelompok terhadap stres pada awak kapal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh **kohesivitas kelompok** terhadap stres pada awak kapal.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka yang diharapkan menjadi manfaat penelitian adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi Industri dan organisasi serta psikologi sosial, mengenai stres pada awak kapal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan stres pada awak kapal, khususnya kohesivitas kelompok.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada awak kapal mengenai stres yang dialami selama bekerja di atas kapal serta faktor-faktor yang berkaitan dengan stres tersebut, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan psikologis selama masa pelayaran. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan pelayaran atau pihak terkait dalam menyusun upaya pencegahan dan pengelolaan stres pada awak kapal, salah satunya melalui penguatan kohesivitas kelompok di lingkungan kerja.