

# Managing Crew Onboard Stress

## Seminar Session

Jakarta, 26 June, 2025

---

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

# Professional Profile

- Experienced **People Development Professional** with 7+ years in **talent management, career consulting, coaching, and training**.
- Accumulated **550+ hours of coaching, training, and consulting experience**, assisting **250+ brands** across academic, business, government, community, and media sectors.
- **Coach Specialist** at **RevoU, Rumah Siap Kerja, and several reputable brands**, conducting 750+ coaching sessions with a consistent **4.9/5 feedback rating**.
- **Public Speaker & Facilitator for 100+** career development, employability, and personal growth webinars/workshops, reaching **over 50,000 participants**.
- Recognized as **LinkedIn Power Profile 2018**.
- **Certified in Coaching, Public Speaking, and Training**, with **awards from Temasek Foundation, Ashoka, U.S. Department of State, Asia Foundation, etc.**

Irvandias Sanjaya, S.Psi., CCP., CPS.

Founder at Kerja Cer-Dias | Coach |  
Trainer | Consultant | Sportscaster |  
Content Creator @Kerjacerdias

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.



# Be Ready For The Session

To obtain an optimum learning result, let's follow these ground rules!



Raise Hand if there's  
**concern/questions**  
along the way



Actively participate  
throughout the session  
**(reciprocal approach)**



**Turn off devices** ensure  
the learning journey  
landed in safe and sound  
experience

# Today's Discussion



**Pengertian**  
Workplace Stress



**Cara Mengelola**  
Stress / Burnout



**Gejala Stress**  
Di Kapal



**Penyebab Stress**  
Di Kapal



**Journaling**  
Refleksi Stress

# Curhat Wanita Kena Overwork Obesity, Stres Kerja Bikin Berat Badannya Naik 20 Kg

detikhealth



## Awas, Stres di Tempat Kerja Bisa Picu Stroke

Kasus Anxiety di Tempat Kerja Meningkat,  
Bagaimana Perusahaan Menjaga Kesehatan  
Mental Karyawan?

Mengenal Karoshi, Budaya Kerja  
yang Bisa Berujung Kematian

Mengungkapkan Fakta Dibalik Berita

ALODOKTER



## Ciri-Ciri Burnout dan Cara Mengatasinya

# Curhat Wanita Kena Overwork Obesity, Stres Kerja Bikin Berat Badannya Naik 20 Kg

detikhealth



## Awas, Stres di Tempat Kerja Bisa Picu Stroke

Kasus Anxiety di Tempat Kerja Meningkat,  
Bagaimana Perusahaan Menjaga Kesehatan  
Mental Karyawan? 

Mengenal Karoshi, Budaya Kerja  
yang Bisa Berujung Kematian   
Mengungkapkan Fakta Dibalik Berita

 **Ciri-Ciri Burnout dan Cara Mengatasinya**

# Curhat Wanita Kena Overwork Obesity, Stres Kerja Bikin Berat Badannya Naik 20 Kg

detikhealth



## Awas, Stres di Tempat Kerja Bisa Picu Stroke

Kasus Anxiety di Tempat Kerja Meningkat,  
Bagaimana Perusahaan Menjaga Kesehatan  
Mental Karyawan? 

Mengenal Karoshi, Budaya Kerja  
yang Bisa Berujung Kematian 

 ALODOKTER |   
Ciri-Ciri Burnout dan Cara Mengatasinya

# Curhat Wanita Kena Overwork Obesity, Stres Kerja Bikin Berat Badannya Naik 20 Kg

detikhealth



## Awas, Stres di Tempat Kerja Bisa Picu Stroke

Kasus Anxiety di Tempat Kerja Meningkat,  
Bagaimana Perusahaan Menjaga Kesehatan  
Mental Karyawan? 

Mengenal Karoshi, Budaya Kerja  
yang Bisa Berujung Kematian   
Mengungkapkan Fakta Dibalik Berita

 ALODOKTER  
Ciri-Ciri Burnout dan Cara Mengatasinya

# Curhat Wanita Kena Overwork Obesity, Stres Kerja Bikin Berat Badannya Naik 20 Kg

detikhealth



## Awas, Stres di Tempat Kerja Bisa Picu Stroke

Kasus Anxiety di Tempat Kerja Meningkat,  
Bagaimana Perusahaan Menjaga Kesehatan  
Mental Karyawan?

Mengenal Karoshi, Budaya Kerja  
yang Bisa Berujung Kematian

Mengungkapkan Fakta Dibalik Berita

Ciri-Ciri Burnout dan Cara Mengatasinya



Silahkan angkat tangan...

Bagaimana **pendapat** Bapak/Ibu  
setelah **melihat fenomena tersebut?**

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

# Kesehatan Mental

UU NO. 18 TAHUN 2014 - TENTANG  
KESEHATAN JIWA:

Kesehatan mental sebagai "kondisi dimana seorang **individu dapat berkembang secara fisik, mental spiritual dan sosial** sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya"

Prioritizing Mental Health: It's Not A Secret Anymore

<https://www.forbes.com/sites/forbesbooks/authors/2021/08/15/prioritizing-mental-health-it-s-not-a-secret-anymore/?sh=770f57ba7e40>

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

**"Mental Health isn't a  
taboo and hide & seek  
agenda any longer"**



Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

# Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3)

## Permenaker No. 5 Tahun 2018

### 1. Batas Aman

- Kadar zat kimia & tingkat kebisingan/fisika harus di bawah batas aman
- Kondisi biologis, ergonomi, dan **psikologi** kerja harus memenuhi standar

### 2. Kebersihan:

- Menyediakan toilet, wastafel, dan sarana kebersihan yang memadai
- Memastikan kualitas udara dalam ruangan tetap baik

### 3. Tenaga Ahli K3:

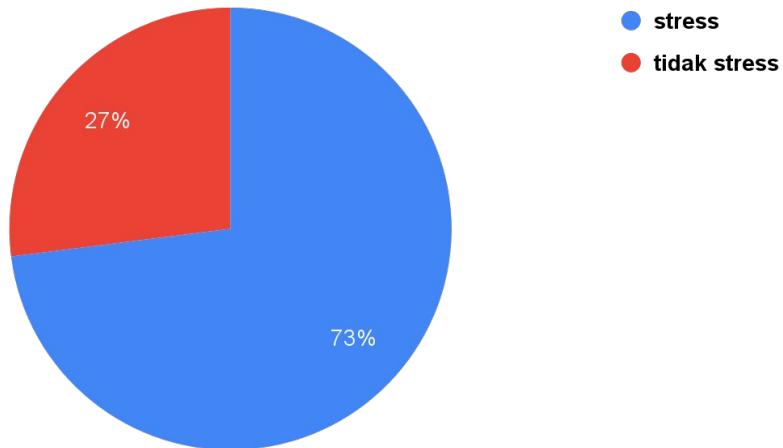
- Wajib ada petugas K3 yang kompeten di setiap tempat kerja



**Fokus hari ini**

# Kenyataannya...

Menurut CFO Innovation Asia Staff (2016), tingkat stres kerja di Indonesia mencapai 73%



## Jumlah Pekerja Indonesia (2020)

**282K**

mengalami stres, depresi, atau cemas akibat pekerjaan

(Health and Safety Executive, 2020)

## Di Industri Kelautan U.S.

**25%**

mengalami depresi

**17%**

menderita kecemasan

**20%**

suicidal thought

(Baygi, et al., 2022)

## Supporting Research

### Mental Health at Work

Right now 1 in 6 workers is dealing with a mental health problem such as anxiety, depression or stress. This can stop people performing at their best.

<https://www.mind.org.uk/media-a/4661/resource4.pdf>

1 in 4

adults have a mental health issue  
in any given year

£1,652

is the cost of poor mental health  
per employee per year

57%

of all working days lost to  
sickness are mental health  
related

5:1

is the expected ROI for  
organisations who invest in  
mental health

84%

of employees do not feel able to  
disclose a mental health issue at  
work

# Tantangan Kesehatan Mental Industri M



**Stress,  
depresi, &  
kecemasan**



**Fatigue /  
Burnout**

Silahkan angkat tangan...

**Apakah Bapak/Ibu pernah  
mendengar istilah workplace stress?**

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

# **Workplace Stress**

**Stres** adalah reaksi alamiah manusia terhadap situasi sulit yang menyebabkan ketegangan mental, dan cara kita mengatasinya sangat mempengaruhi kesehatan kita.

**Workplace Stress** adalah stress yang terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki karyawan.

~ American Psychological Association (APA) and the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) ~

# Gejala Stress di Kapal

## Gejala Fisik

### Sakit Kepala dan Nyeri Otot

Sakit kepala tegang dan nyeri di leher, bahu, serta punggung sering terjadi akibat stres.

### Masalah Pencernaan

Masalah perut seperti sakit maag, heartburn, dan nafsu makan berubah bisa dipicu atau diperburuk oleh stres.

### Gangguan Tidur

Sulit tidur, sering terbangun, atau tidur tidak nyenyak adalah tanda pikiran tidak bisa beristirahat. Muncul juga perilaku gigit kuku.

### Peningkatan Kerentanan terhadap Penyakit

Stres berkepanjangan bisa melemahkan sistem imun, membuat tubuh lebih mudah terkena flu dan infeksi lainnya



# Gejala Stress di Kapal

## Gejala Psikologis

### Kecemasan dan Kekhawatiran

Perasaan gelisah, cemas, atau takut yang terus-menerus dan sulit dikendalikan.

### Mudah Marah

Lebih mudah marah dan sering bertengkar dengan rekan kerja karena tidak sabaran.

### Kesulitan Berkonsentrasi dan Mengambil Keputusan

Stres dapat mengganggu fungsi otak, menyulitkan fokus, mengingat informasi, dan mengambil keputusan logis-risiko serius di lingkungan kapal

### Mood swings

Emosi lebih mudah berubah cepat, dari senang ke sedih atau sebaliknya.



# Gejala Stress di Kapal

## Gejala Perilaku

### Peningkatan Penggunaan Alkohol atau Rokok

Bergantung pada alkohol atau obat-obatan untuk mengatasi stres.

### Penarikan Diri Secara Sosial

Mengisolasi diri dan menghindari interaksi dengan rekan kru.

### Menunda-nunda dan Mengurangi Produktivitas

Penurunan kinerja kerja dan kebiasaan menunda-nunda atau menghindari tugas.

### Mengabaikan Kebersihan Pribadi dan Penampilan

Tanda bahwa seseorang kesulitan menjalani rutinitas sehari-hari.

Kategori	Penyebab Stress	Deskripsi & Dampak
Pekerjaan	Kelelahan & Kurang Tidur	Jam kerja yang panjang, tidak teratur, atau shift malam mengganggu ritme tubuh, menyebabkan penurunan konsentrasi, kesalahan kerja, dan risiko kecelakaan lebih tinggi.
	Beban & Tekanan Kerja Tinggi	Kurangnya tenaga kerja, banyaknya tugas administratif, dan tekanan untuk mengejar target jadwal menyebabkan kelelahan fisik dan mental.
	Ketidakamanan Pekerjaan & Finansial	Persaingan di pasar tenaga kerja dan upah yang tidak sebanding dengan biaya hidup menimbulkan kekhawatiran.
	Bahaya & Ancaman Fisik	Pekerjaan fisik berat di kapal berisiko menyebabkan kecelakaan, cedera, atau ancaman seperti perompakan.

Kategori	Penyebab Stress	Deskripsi & Dampak
Psikososial	Isolasi Sosial & Kerinduan Rumah	Berpisah lama dari keluarga dan teman bisa menyebabkan stres, depresi, dan keinginan untuk berhenti kerja.
	Penindasan, Pelecehan & Diskriminasi	Lingkungan kerja yang tidak sehat menyebabkan stres berat, merusak kesehatan mental, dan memicu keinginan keluar dari pekerjaan.
	Konflik Interpersonal & Budaya	Perbedaan bahasa, budaya, dan cara komunikasi dalam awak kapal multinasional menyebabkan kerja tim kurang solid.
	Manajemen yang Buruk & Kurangnya Dukungan	Atasan yang tidak mendukung, kurang apresiasi, dan perasaan tidak diperhatikan perusahaan membuat pekerja tidak puas dengan pekerjaannya.

Kategori	Penyebab Stress	Deskripsi & Dampak
Lingkungan	Ruang Tinggal & Ruang Kerja Terbatas	Kurangnya privasi dan tidak bisa jauh dari lingkungan kerja menimbulkan tekanan terus-menerus.
	Kebisingan & Getaran	Suara mesin dan getaran kapal yang terus-menerus, terutama bagi awak mesin, sangat melelahkan fisik dan mental.
	Fasilitas di Dalam Kapal yang Buruk	Makanan yang kurang enak, fasilitas rekreasi terbatas, dan tempat tinggal tidak nyaman langsung bikin semangat kerja turun.

## Penyebab Stress: Pekerjaan

### 1. Kelelahan & Kurang Tidur

**Kelelahan** adalah masalah terbesar di dunia pelayaran, disebabkan oleh kerja fisik/mental terlalu lama, kurang tidur, dan jadwal kerja tidak teratur.

#### Akar masalahnya sistemik:

banyak pelaut kerja 85+ jam/minggu dengan jadwal shift yang mengacaukan jam biologis, bahkan rata-rata tidur hanya 5 jam/hari.

#### Dampaknya berbahaya:

1 dari 4 pelaut mengaku pernah tertidur saat bertugas, menunjukkan betapa seriusnya risiko keselamatan akibat kelelahan ini.



## Penyebab Stress: Pekerjaan

### 2. Beban & Tekanan Kerja Tinggi

**Pengurangan jumlah awak kapal** demi efisiensi ekonomi membuat beban kerja semakin berat karena sedikitnya personel yang harus menangani lebih banyak tugas.

**Tugas administratif yang bertambah**—terkait aturan yang rumit—memperparah beban mental di tengah tekanan untuk memenuhi jadwal ketat dari perusahaan.

**Kombinasi beban kerja tinggi dan tekanan terus-menerus** ini menciptakan lingkungan kerja yang melelahkan, meningkatkan risiko kelelahan fisik dan mental.



## Penyebab Stress: Pekerjaan

### 3. Ketidakamanan Pekerjaan & Finansial

**Pasar kerja pelaut yang bersifat global** membuat mereka merasa tidak aman karena bisa diganti kapan saja oleh tenaga kerja lebih murah dari negara lain.

**Upah yang tidak mengikuti kenaikan biaya hidup** di darat semakin menambah kekhawatiran dan menurunkan kepuasan kerja pelaut.

**Tekanan finansial ini** menjadi beban stres tersendiri yang terus dibawa pelaut selama berbulan-bulan bekerja di kapal.



## Penyebab Stress: Pekerjaan

### 4. Bahaya & Ancaman Fisik

**Mesin semakin canggih, kerja pelaut tetap berat** – seperti mengikat kontainer di laut bergelombang, bongkar muat, atau perbaikan mesin yang berisiko cedera.

**Lingkungan kerja kapal sendiri penuh bahaya** mulai dari kecelakaan kerja, kebakaran, hingga cuaca ekstrem yang mengancam keselamatan.

**Di beberapa daerah, ancaman perompakan** menambah tekanan ekstra karena nyawa bisa terancam setiap saat.



Silahkan angkat tangan...

**Apakah Bapak/Ibu pernah merasakan  
stress atau tekanan pekerjaan di atas?**

## Penyebab Stress: Psikososial

### 5. Isolasi Sosial & Kerinduan Rumah

Penelitian menunjukkan bahwa **berpisah lama dengan keluarga dan teman** adalah tantangan terbesar dalam kehidupan pelaut.

**Rasa terisolasi ini** bahkan lebih berat dibanding cuaca buruk atau durasi kontrak, sehingga banyak pelaut berpikir untuk berhenti bekerja di kapal.

**Terpisah berbulan-bulan** sering menyebabkan kesepian, stres, hingga depresi bagi awak kapal.

NEED HELP



## Penyebab Stress: Psikososial

### 6. Penindasan, Pelecehan & Diskriminasi

**Bullying dan pelecehan di kapal** adalah masalah serius yang menciptakan lingkungan kerja tidak sehat.

Penelitian menunjukkan **8-25% pelaut mengalaminya**, bahkan lebih dari **50%** pada pelaut perempuan.

**Masalah ini merusak kerja tim**, mengganggu kesehatan mental, dan sering menjadi alasan pelaut memutuskan berhenti bekerja di kapal.



## Penyebab Stress: Psikososial

### 7. Konflik Interpersonal & Budaya

Awak kapal modern terdiri dari **berbagai negara dan budaya yang berbeda-beda**.

**Perbedaan bahasa, cara komunikasi, dan kebiasaan** sering menimbulkan salah paham dan konflik antar awak kapal.

Di lingkungan terbatas seperti kapal, konflik ini bisa **merusak kerja tim dan mengganggu keamanan operasional**.



## Penyebab Stress: Psikososial

# 8. Kurangnya Dukungan dari Manajemen

**Kepemimpinan di kapal dan dukungan dari perusahaan** sangat memengaruhi kesejahteraan pelaut.

**Atasan yang tidak mendukung, kurang apresiasi, dan perasaan tidak diperhatikan** sering jadi sumber stres dan ketidakpuasan kerja.

Penelitian membuktikan, **dukungan nyata dari rekan dan atasan** adalah faktor terpenting untuk menjaga kepuasan kerja pelaut.

Silahkan angkat tangan...

**Apakah Bapak/Ibu pernah merasakan  
stress atau tekanan psikososial di atas?**

## Penyebab Stress: Lingkungan Kapal

### 9. Ruang Tinggal & Ruang Kerja Terbatas

**Kapal itu sendiri** bisa menjadi sumber stres karena lingkungannya yang terbatas dan tidak nyaman.

**Kurangnya ruang pribadi, harus berbagi tempat tinggal, dan tidak bisa "kabur" dari suasana kerja** membuat tekanan terus-menerus yang memperburuk stres lainnya.

**Kondisi ini sering disebut "cabin fever"**, yaitu perasaan gelisah dan sesak karena terjebak di tempat yang sama terlalu lama.



## Penyebab Stress: Lingkungan Kapal

### 10. Kebisingan & Getaran

Kapal menghasilkan suara bising dan getaran terus-menerus dari mesin dan peralatannya.

Kondisi ini sangat mengganggu, terutama bagi awak mesin, baik secara fisik maupun mental.

Penelitian membuktikan bahwa **paparan kebisingan dan getaran berlebihan** bisa memicu masalah kesehatan mental.



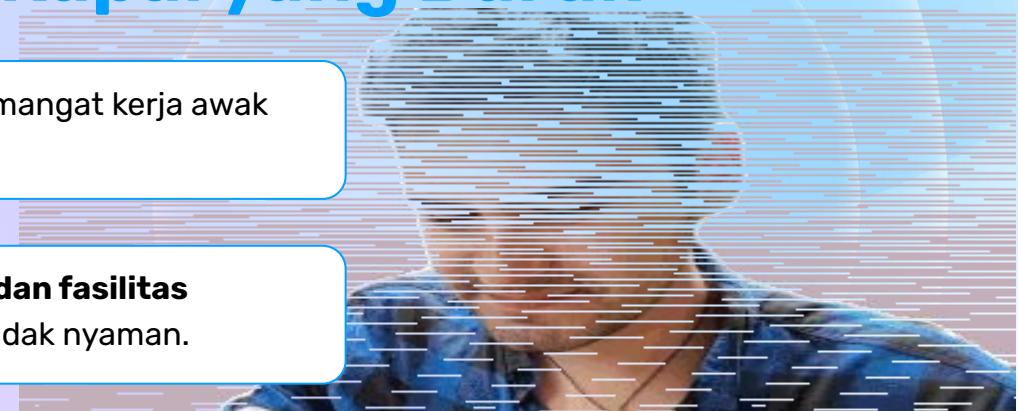
## Penyebab Stress: Lingkungan Kapal

### 11. Fasilitas di Dalam Kapal yang Buruk

**Kondisi hidup di kapal** sangat mempengaruhi semangat kerja awak kapal.

**Makanan tidak enak, air minum kurang bersih, dan fasilitas rekreasi yang buruk** sering membuat stres dan tidak nyaman.

**Jika kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi**, kehidupan di laut terasa semakin berat dan melelahkan.



Silahkan angkat tangan...

**Apakah Bapak/Ibu pernah merasakan  
stress atau tekanan lingkungan di atas?**

# Dampak Stress Terhadap Pekerjaan & Diri

## TERHADAP PEKERJAAN

Menurunkan produktivitas, kinerja, *engagement*

Menurunnya fungsi kognitif dan kemampuan pengambilan keputusan

Menurunkan kreativitas dan inovasi

Menyebabkan prokrastinasi, *work avoidance*, dan kemalasan

## TERHADAP FISIK & EMOSI

Menurunkan tingkat kesehatan secara keseluruhan (imunitas, fisik, dan mental)

Stres kronis dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan sistem kekebalan tubuh

Sakit kepala, kelelahan, gangguan pencernaan, ketegangan otot, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, tangan dingin dan basah

cemas, tegang, cepat marah, frustrasi, takut, murung, rendah diri, resah terhadap masa depan, takut akan kegagalan, mudah tersinggung, gelisah, sedih, mudah menangis

# Dampak Stress Terhadap Mental Health

## Dampak

## Deskripsi

### Prevalensi Penyakit Mental

Tekanan kerja di kapal yang terus menumpuk sering berujung pada gangguan mental seperti depresi (14-49% pelaut) dan kecemasan (17-26% pelaut), serta kelelahan fisik dan mental yang parah.

### Keinginan untuk Bunuh Diri

1 dari 5 pelaut pernah ingin bunuh diri, menunjukkan betapa beratnya tekanan mental di laut.

### Manifestasi dan Hambatan untuk Membantu

Banyak pelaut mengalami depresi dan cemas yang membuat kerja terganggu, tapi sering disembunyikan karena takut dipecat, sehingga masalah mental jadi risiko tersembunyi yang berbahaya di kapal.

# Dampak Stress Terhadap Fisik

## Dampak

### Penyakit Kronis dan Dampak Fisiologis

### Gaya Hidup dan Mekanisme Koping

## Deskripsi

Stres terus-menerus di kapal bisa menyebabkan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan tubuh mudah sakit karena kurang tidur dan kelelahan kronis.

Di kapal, sulit hidup sehat karena makanan kurang bergizi dan tidak ada tempat olahraga, sehingga banyak pelaut akhirnya merokok atau minum alkohol berlebihan yang justru memperburuk kesehatan mereka.

# Dampak Stress Terhadap Pekerjaan

Dampak	Deskripsi
<b>Meningkatkan <i>Human Error</i></b>	Kesalahan manusia jadi penyebab utama 60-90% kecelakaan laut, terutama karena stres kerja yang menurunkan kinerja pelaut.
<b>Gangguan Kognitif</b>	Stres dan kelelahan bikin pelaut sulit fokus, lambat bereaksi, dan sering salah ambil keputusan, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan di laut.
<b>Penurunan Budaya Keselamatan</b>	Awak kapal yang stres dan lelah membuat budaya keselamatan menurun, sehingga risiko kecelakaan besar semakin tinggi.



## Employee Stress Is a Business Risk—Not an HR Problem

This research-backed framework will help leaders measure and pinpoint the steep costs of a stressed-out workforce.

by Marion Chomse et al.

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

Kc!

# Risiko Stres Terhadap Pekerjaan

## Deskripsi

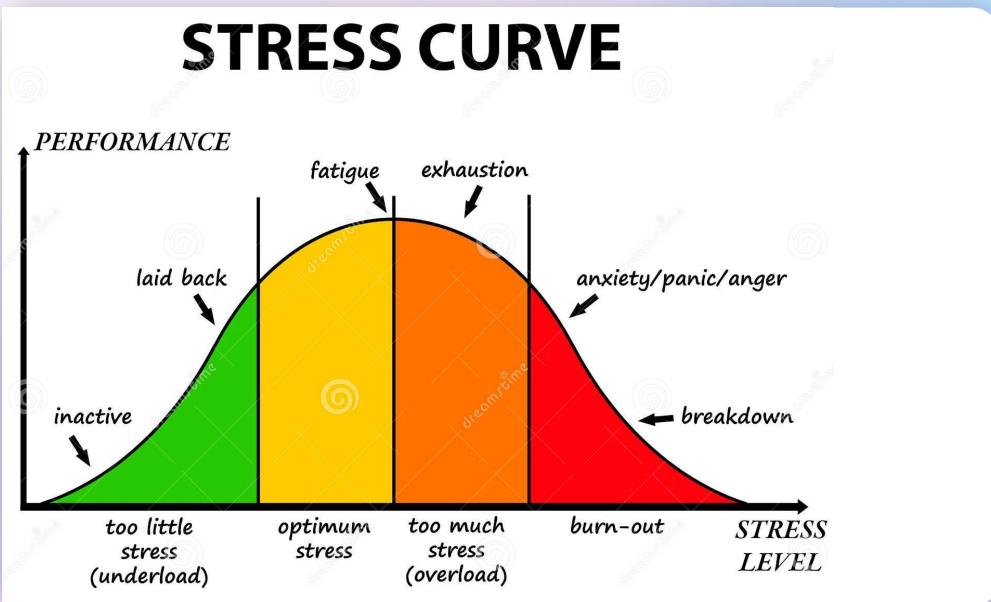
Stres manusia jadi penyebab utama 60-90% kecelakaan laut, terutama karena faktor lingkungan kerja yang menurunkan kinerja pelaut.

Lingkungan kerja laut bikin pelaut sulit fokus, lambat bereaksi, dan sering salah mengambil tindakan, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan di laut.

Stres dan lelah membuat budaya keselamatan menurun, yang akhirnya bikin kecelakaan besar semakin tinggi.  
[https://www.instagram.com/p/DLFO9-PtU7E/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MTRkbWR4dmU3MzNmMg==](https://www.instagram.com/p/DLFO9-PtU7E/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MTRkbWR4dmU3MzNmMg==)

## Batas Normal

# Workplace Stress



Sekarang kita fokus ke sini

### Tingkat Stress

#### Zona Hijau (Kurang Beban)

Tingkat stres sangat rendah. Akibatnya, performa kita juga rendah.

#### Zona Kuning (Stres Optimum)

Ini adalah zona ideal. Tingkat stres sudah cukup atau optimal.

#### Zona Oranye (Beban Berlebih)

Ketika tingkat stres mulai terlalu tinggi, performa kita mulai menurun.

#### Zona Merah (Burn-out)

Ini adalah zona bahaya. Tingkat stres sangat tinggi dan berlangsung lama.

# Tantangan Kesehatan Mental Industri M



Stress,  
depresi, &  
kecemasan



Fatigue /  
Burnout

# Fatigue / Burnout

**Burnout** adalah sindrom yang dihasilkan dari stres kerja kronis yang belum berhasil dikelola (baik oleh individu maupun perusahaan).

Menurut WHO, sindrom ini ditandai oleh tiga dimensi utama:

**Perasaan kehabisan energi atau kelelahan**

**Penurunan perasaan percaya diri dalam kerja dan pencapaian**

**Perasaan negatif/sinisme terkait pekerjaan**

Level	Cara Mengelola Stress / Burnout	Alasan & Key Actions
Organisasi	Mengembangkan dan Menegakkan Kebijakan Kesejahteraan	Buat aturan jelas tentang kesehatan mental dari level direksi, sekaligus ubah budaya kerja agar masalah mental tidak lagi dianggap tabu.
	Menerapkan Kebijakan Anti-Penindasan/Pelecehan Tanpa Toleransi	Bullying jadi penyebab utama pelaut resign, butuh sistem pelaporan rahasia dan hukuman tegas untuk mengatasinya.
	Memastikan Praktik Ketenagakerjaan yang Adil	Pastikan jumlah awak kapal cukup untuk istirahat yang layak, berikan kontrak adil, dan dukung hak cuti serta keluarga.
	Berinvestasi dalam Lingkungan Onboard Berkualitas Tinggi	Berikan makanan bergizi, tempat tinggal bersih dan pribadi, serta fasilitas rekreasi dan olahraga yang memadai untuk awak kapal.

Level	Cara Mengelola Stress / Burnout	Alasan & Key Actions
Organisasi	Menyediakan Konektivitas Universal dan Berbiaya Rendah	Internet harus jadi kebutuhan dasar untuk pelaut agar bisa tetap terhubung dengan keluarga dan mengurangi rasa kesepian.
Pemimpin	Menumbuhkan Kepemimpinan yang Penuh Kasih dan Mendukung	Ganti gaya komando otoriter dengan kepemimpinan yang menghargai pendapat awak kapal dan ciptakan rasa aman secara psikologis.
	Melatih Pemimpin dalam <i>Mental Health First-aid</i>	Latih perwira kapal untuk mengenali tanda stres (seperti menarik diri atau mudah marah) dan memberikan bantuan awal atau rujukan ke layanan profesional.
	Memberikan Pelatihan Resolusi Konflik	Latih pemimpin untuk menyelesaikan konflik antar awak kapal dengan baik agar tidak menjadi masalah besar.

Level	Cara Mengelola Stress / Burnout	Alasan & Key Actions
Pemimpin	Secara Aktif Membangun Komunitas Onboard	Adakan acara santai seperti BBQ atau nonton film bersama untuk mempererat kebersamaan dan mengurangi rasa sepi di kapal.
Individu & Rekan Kerja	Mempromosikan Strategi Koping Pribadi	Latih pelaut cara mengubah pikiran negatif, menjadi pendengar yang baik, dan teknik relaksasi untuk mengatasi stres.
	Mendorong Manajemen Kesehatan Fisik	Tekankan olahraga teratur, makan bergizi, dan tidur cukup sebagai dasar utama untuk menjaga ketahanan fisik dan mental.
	Membangun Budaya Dukungan Rekan Kerja	Beri awak kapal kemampuan untuk saling peduli, ciptakan lingkungan yang aman untuk berbagi cerita, dan dengarkan tanpa menghakimi.

Level	Cara Mengelola Stress / Burnout	Alasan & Key Actions
Individu & Rekan Kerja	Membangun Ketahanan Individu dan Kolektif	Latih awak kapal untuk lebih tahan banting dengan mengajarkan perawatan diri, berpikir positif, dan cara mengelola stres.

# Cara Mengelola Stress: Level Organisasi

## 1. Kebijakan dan Tata Kelola

**Perusahaan pelayaran wajib punya kebijakan tertulis tentang kesehatan mental yang didukung penuh oleh jajaran direksi.**

**Kebijakan ini harus jelas**, mencakup komitmen perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, dan menunjuk penanggung jawab di tingkat direktur.

Salah satu poin utamanya adalah **larangan keras terhadap bullying dan pelecehan**, didukung sistem pelaporan yang aman, rahasia, dan konsekuensi tegas bagi pelaku.



## Cara Mengelola Stress: Level Organisasi

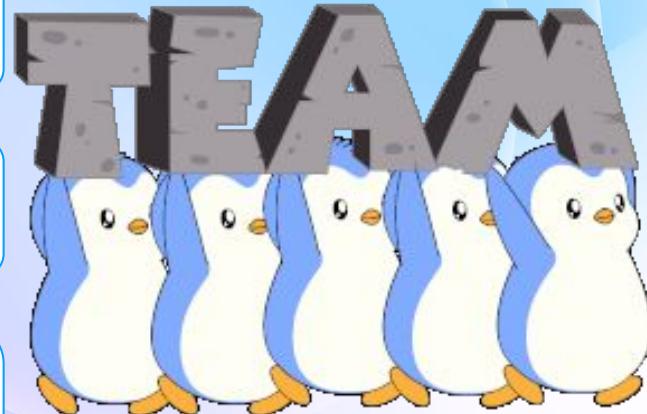
### 2. Praktik Ketenagakerjaan yang Adil

Banyak masalah stres pelaut berasal dari kebijakan perusahaan soal **jumlah awak kapal dan jadwal kerja yang tidak realistik**.

**Perusahaan harus memastikan kapal punya cukup awak** agar bisa mematuhi aturan jam kerja dan istirahat internasional (seperti standar ILO: "4 jam dalam sehari atau 72 jam dalam seminggu"), ini cara paling efektif untuk atasi masalah kelelahan.

#### Kontrak kerja harus adil dan transparan:

- Tepat waktu pulang sesuai perjanjian
- Tidak memperpanjang kerja mendadak
- Sediakan cuti berbayar (termasuk cuti parental) untuk menghargai kehidupan pelaut di luar kapal



## Cara Mengelola Stress: Level Organisasi

### 3. Investasi untuk Lingkungan Kapal Nyaman

Kondisi fisik kapal sangat memengaruhi semangat kerja pelaut, sehingga perusahaan harus menyediakan fasilitas hidup yang layak.

**Ini termasuk:**

- Makanan bergizi, bervariasi, dan sesuai budaya asal pelaut
- Kamar tidur yang bersih, nyaman, dan memberikan privasi

**Kapal juga wajib punya fasilitas rekreasi** seperti ruang sosial dan peralatan olahraga (treadmill, alat angkat beban) untuk membantu mengurangi stres dan menjaga kesehatan awak kapal.



## Cara Mengelola Stress: Level Organisasi

### 4. Hak Berkonektivitas

**Di era modern, internet adalah kebutuhan dasar** untuk kesehatan mental pelaut, bukan lagi kemewahan.

**Perusahaan harus menyediakan koneksi internet cepat dan murah** karena ini investasi penting untuk kesejahteraan awak kapal.

**Internet adalah satu-satunya cara pelaut terhubung dengan keluarga** di darat - membatasi akses internet hanya akan memperburuk rasa kesepian dan frustasi mereka.



Silahkan angkat tangan...

Apakah Bapak/Ibu sudah **merasakan benefit** di atas dari perusahaan?

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

## Cara Mengelola Stress: Level Pemimpin

### 5. Kepemimpinan yang Penuh Kasih dan Suportif

Gaya komando otoriter sudah ketinggalan zaman di dunia pelayaran modern.

Pemimpin kapal sekarang perlu lebih menghargai anak buah - mau mendengar keluhan dan menghargai pendapat awak kapal.

Dengan cara ini, kru akan lebih berani bicara tentang masalah teknis maupun kesehatan mental tanpa takut dihukum atau dipermalukan.



# Cara Mengelola Stress: Level Pemimpin

## 6. Pelatihan untuk Pemimpin

**Manajemen kapal dan darat butuh pelatihan khusus** untuk bisa mengenali tanda stres pada awak, seperti menarik diri dari pergaulan, mudah marah, atau penampilan yang tidak terawat.

**Mereka juga perlu belajar cara memberikan pertolongan pertama** untuk masalah mental, termasuk mendengarkan dengan empati dan menghubungi dokter via telemedicine bila diperlukan.

**Keterampilan menyelesaikan konflik penting dikuasai** untuk mencegah perselisihan antar awak dari berbagai budaya berkembang menjadi masalah besar yang merusak suasana kerja di kapal.



## Cara Mengelola Stress: Level Pemimpin

### 7. Membangun Komunitas di Kapal

**Pemimpin kapal harus aktif menciptakan kebersamaan** di antara awak kapal dengan mengadakan acara sosial bersama.

**Kegiatan seperti BBQ, nonton film, lomba olahraga, atau perayaan budaya** penting untuk memutus kebosanan rutinitas harian.

**Acara ini membantu membangun hubungan antar awak** yang saling mendukung, sehingga bisa mengurangi stres selama di kapal.



Silahkan angkat tangan...

Apakah Bapak/Ibu sudah **merasakan kehangatan** dari pemimpin kapal?

# Cara Mengelola Stress: Level Individu & Rekan

## 8. Strategi Koping Pribadi

**Teknik Kognitif:** Mengubah pola pikir negatif menjadi positif

**Perilaku / Behavior:** Meningkatkan kemampuan komunikasi dan manajemen tugas

**Meditasi:** Latihan pernapasan atau meditasi untuk meredakan stres



## Teknik Nafas Dalam

1. Ambil posisi yang nyaman, bisa duduk/berbaring
2. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung (4 hitungan), tahan (7 hitungan) dan hembuskan (8 hitungan)
3. Pastikan napas kita dalam-dalam hingga tulang rusuk dan perut mengembang
4. Saat menghembuskan napas, lakukan dengan tenang dan lembut



# Cara Mengelola Stress: Level Individu & Rekan

## 9. Manajemen Kesehatan Fisik

**Kesehatan fisik dan mental saling berkaitan erat** - menjaga tubuh berarti juga menjaga pikiran.

**Kunci ketahanan diri adalah pola hidup sehat**, seperti:

- Makan makanan bergizi
- Rutin berolahraga
- Tidur cukup sesuai jadwal kerja/istirahat



## Mengatasi Stres Kerja dengan Hati-hati



### Olahraga teratur

Aktivitas fisik yang teratur dapat **mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.**



Konsumsi makanan bergizi untuk mendukung **kesehatan fisik dan mental**



Memastikan tidur yang berkualitas untuk **pemulihan tubuh dan pikiran**

## Mengatasi Stres Kerja dengan Hati-hati



### Olahraga teratur

Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.

Olahraga apa  
yang kamu  
lakukan?

# Mengatasi Stres Kerja dengan Hati-hati



## Olahraga teratur

Aktivitas fisik yang teratur dapat **mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.**



## Makan Makanan Seimbang

Konsumsi makanan bergizi untuk mendukung **kesehatan fisik dan mental**



Memastikan tidur yang berkualitas untuk **pemulihan tubuh dan pikiran**

## Mengatasi Stres Kerja dengan Hati-hati

# Hidangan apa yang kamu makan?



### Makan Makanan Seimbang

Konsumsi makanan  
bergizi untuk  
mendukung  
**kesehatan fisik dan  
mental**

# Minuman apa yang Anda konsumsi?

## Mengatasi Stres Kerja dengan Hati-hati



### Olahraga teratur

Aktivitas fisik yang teratur dapat **mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.**



### Makan Makanan Seimbang

Konsumsi makanan bergizi untuk mendukung **kesehatan fisik dan mental**



### Tidur yang Cukup

Memastikan tidur yang berkualitas untuk **pemulihan tubuh dan pikiran**

## Mengatasi Stres Kerja dengan Hati-hati

- 1. Berapa jam kamu tidur setiap hari?**
- 2. Apakah itu cukup?**



### Tidur yang Cukup

Memastikan tidur yang berkualitas untuk **pemulihan tubuh dan pikiran**



# Work-Life Balance Is a Cycle, Not an Achievement

Aktivitas fisik yang teratur dapat **mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.**

Konsumsi makanan bergizi untuk mendukung **kesehatan fisik dan mental**

Memastikan tidur yang berkualitas untuk **pemulihan tubuh dan pikiran**

# Cara Mengelola Stress: Level Individu & Rekan

## 10. Dukungan Rekan Kerja

**Dukungan terkuat di kapal berasal dari sesama awak kapal –**  
kebersamaan bisa mengurangi rasa terisolasi dan stres.

Setiap pelaut perlu saling peduli, seperti **menanyakan kabar** dengan tulus dan **mau mendengar cerita teman tanpa menghakimi**.

**Lingkungan yang aman untuk berbagi masalah pribadi** adalah kunci menghilangkan anggapan negatif tentang kesehatan mental di laut.



Silahkan angkat tangan...

Apakah Bapak/Ibu sudah **menjaga fisik & mental** diri dan rekan di kapal?

# Tantangan Kesehatan Mental Industri M



Stress,  
depresi, &  
kecemasan



Fatigue /  
Burnout



# Today's Discussion



**Pengertian**  
Workplace Stress



**Gejala Stress**  
Di Kapal



**Penyebab Stress**  
Di Kapal



**Cara Mengelola**  
Stress / Burnout



**Journaling**  
Refleksi Stress

# JOURNALING TIME

## Worksheet Meringankan Stress

1. Buka laptop/tab
2. Buka tautan ini atau pindai QR Code
3. Kamu akan menerima lembar kerja journaling stress yang terdiri dari 6 pertanyaan refleksi
4. Silakan "Unduh" lembar kerja tersebut
5. Silahkan jawab pertanyaan tersebut sesuai dengan pengalaman yang kamu rasakan di kapal selama ini
6. Kamu memiliki waktu 10 menit untuk mengisi worksheet tersebut
7. Kamu bisa menggunakan worksheet ini diluar sesi ini (misal saat di kapal) untuk membantu mengurangi stress mu



*Scan me*

[bit.ly/SMJournalStress](https://bit.ly/SMJournalStress)

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

Jurnal ini adalah alat bantu untuk Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah.

1. Carilah waktu yang tenang untuk diri sendiri.
2. Telusuri setiap slide.
3. Setiap slide memiliki pertanyaan panduan. Klik pada kotak teks untuk mengetik pemikiran Anda.
4. Jujur dan terbukalah pada diri sendiri.
5. Catatan Anda akan tersimpan secara otomatis saat Anda menyimpan presentasi ini.

# **Situasi atau tugas spesifik apa yang menyebabkan saya stres akhir-akhir ini?**

*Contoh jawaban: sedang kesal dengan rekan yang merokok terus padahal sedang banyak yang harus dikerjakan*

# **Bagaimana stres ini terasa di tubuh saya?**

*(contoh: bahu tegang, sakit kepala, masalah perut)*

*Contoh jawaban: maag, sakit kepala*

# **Emosi apa yang saya rasakan akibat stres ini?**

(contoh: frustrasi, cemas, sedih)

*Contoh jawaban: cemas, sering merasa takut, gampang marah*

# **Bagaimana cara saya mengatasi stres ini sejauh ini? Apa yang berhasil? Apa yang tidak?**

*Contoh jawaban: meminta rekan untuk mengerjakan tugas yang membuat saya cemas. Sejauh ini berhasil, tapi ini bukan solusi jangka panjang.*

# **Langkah kecil positif apa yang bisa saya ambil untuk mengelola stres saya hari ini atau minggu ini?**

*Contoh jawaban: Lebih sering menghubungi keluarga*

**Ceritakan sebuah momen di kapal, sekecil apa pun, yang membawa perasaan tenang atau bahagia.**

*Contoh jawaban: ketika sedang nongkrong bareng kru lainnya*

# Apa kekuatan pribadi saya yang dapat membantu saya melewati tantangan ini?

*Contoh jawaban: ketika sedang nongkrong bareng kru lainnya*

# Refleksi Selesai

Anda telah mengambil langkah berharga dalam perjalanan kesejahteraan Anda. Ingatlah untuk selalu baik pada diri sendiri.

# Today's Discussion



**Pengertian**  
Workplace Stress



**Gejala Stress**  
Di Kapal



**Penyebab Stress**  
Di Kapal

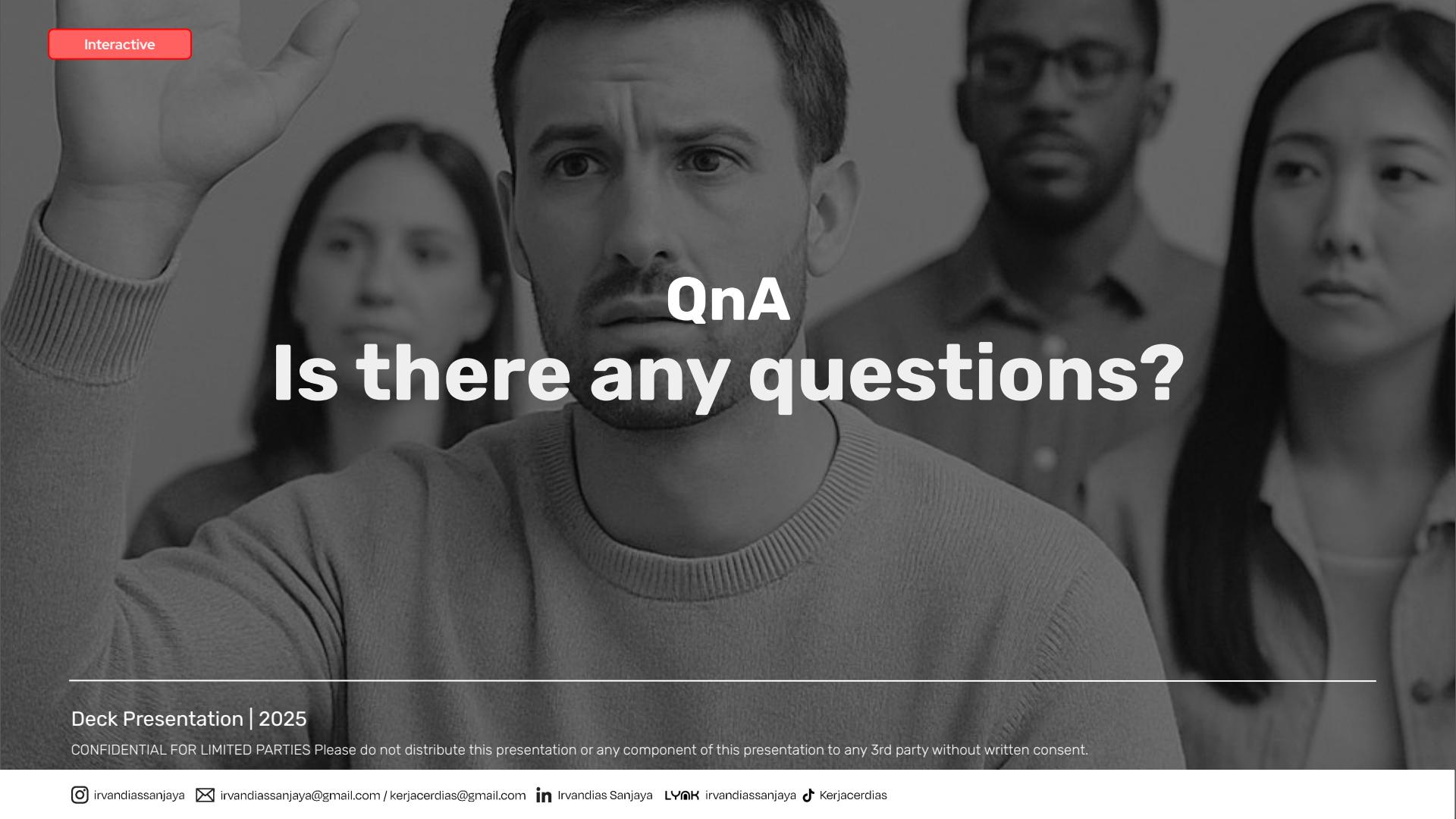


**Cara Mengelola**  
Stress / Burnout



**Journaling**  
Refleksi Stress





# QnA

# Is there any questions?

---

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.

***“Stress is not what  
happens to us. It is our  
response to what  
happens. And response  
is something we can  
choose.”***

~Maureen Killoran~

---

Deck Presentation | 2025

CONFIDENTIAL FOR LIMITED PARTIES Please do not distribute this presentation or any component of this presentation to any 3rd party without written consent.



# CONTACT INFO

 irvandiassanjaya

 irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com

 Irvandias Sanjaya

 irvandiassanjaya

 Kerjacerdias