



JENIS ARTIKEL: ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pembinaan karakter dan kesehatan mental untuk kesiapan calon pelaut dari siswa sekolah rakyat

Cholis Imam Nawawi*, **Dedtri Anwar**, **Akhmad Ndori**, **Dwi Endah Kurniasari**, **Mokhamad Zulkarnain**, **Yollanda Octavitri**, **Pramudyasari Nur Bintari**, **Rabbani Ischak**, **Nursyamsu**, **Ahmad Shulhany**

Politeknik Pelayaran Banten, Banten, Indonesia

Penulis Korespondensi: Cholis Imam Nawawi | E-mail: cholis3295@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Sekolah Rakyat Menengah Atas (SRMA) 33 Tangerang Selatan pada 19 September 2026 untuk memberikan pembekalan awal mengenai profesi pelaut, karakter, kesehatan mental, komunikasi, kepemimpinan, kerja tim, dan kesiapan pendidikan kepelautan. Sasaran kegiatan sekitar 143 siswa dengan guru/pendamping sebagai mitra tindak lanjut. Pendekatan experiential learning dan pembelajaran berpusat pada siswa diterapkan melalui ceramah interaktif, tanya jawab, berbagi pengalaman taruna, studi kasus, permainan peran, refleksi, dan simulasi kerja tim. Empat kelompok materi mengintegrasikan pengenalan profesi pelaut; karakter, disiplin, anti-perundungan, dan komunikasi positif; kesehatan mental, manajemen stres, kepemimpinan, dan kerja tim; serta motivasi dan kesiapan pendidikan kepelautan. Seluruh rangkaian kegiatan terlaksana dan menyediakan ruang interaksi serta bahan edukasi. Rekap pre-test/post-test atau kuesioner terverifikasi tidak tersedia sehingga perubahan pengetahuan, sikap, maupun kondisi kesehatan mental tidak dapat dinyatakan secara kuantitatif. Hasil dibatasi pada capaian proses dan dasar pengembangan program pembinaan lanjutan, bukan bukti efektivitas psikologis atau klinis.

Kata Kunci: pembinaan karakter; kesehatan mental; calon pelaut; Sekolah Rakyat; kepemimpinan.

ABSTRACT

This community service program was conducted at Sekolah Rakyat Menengah Atas (SRMA) 33 Tangerang Selatan on 19 September 2026 to provide introductory preparation on the seafaring profession, character, mental health, communication, leadership, teamwork, and readiness for maritime education. Approximately 143 students were targeted, with teachers and school mentors involved as follow-up partners. Experiential learning and student-centered approaches were applied through interactive lectures, question-and-answer sessions, cadet experience sharing, case studies, role play, reflection, and teamwork simulations. Four integrated modules covered the seafaring profession; character, discipline, anti-bullying, and positive communication; mental health, stress management, leadership, and teamwork; and motivation and readiness for maritime education and training. The full activity sequence was implemented and provided space for interaction and educational materials. No verified pre-test/post-test or questionnaire recapitulation was available; therefore, changes in knowledge, attitudes, or mental-health status cannot be quantified. The article reports process outcomes and a basis for structured follow-up rather than claiming psychological or clinical effectiveness.

Keywords: character development; mental health; prospective seafarers; Sekolah Rakyat; leadership.

INFORMASI ARTIKEL

Diterima	Direvisi	Disetujui	Diterbitkan
8 September 2026	24 September 2026	28 September 2026	1 Oktober 2026

DOI: <https://doi.org/10.62391/jms.v2i2.292>

Cara Mengutip: C. I. Nawawi, D. Anwar, A. Ndori, D. E. Kurniasari, M. Zulkarnain, Y. Octavetri, P. N. Bintari, R. Ischak, A. Shulhany, dan Nursyamsu, "Pembinaan karakter dan kesehatan mental untuk kesiapan calon pelaut siswa Sekolah Rakyat," *Journal Marine Services*, vol. 2, no. 2, pp. 58–63, 2026, doi: <https://doi.org/10.62391/jms.v2i2.255>.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang sedang membangun identitas, keterampilan sosial, kebiasaan pengelolaan emosi, dan orientasi pendidikan maupun karier. WHO menempatkan masa remaja sebagai periode penting untuk penguatan keterampilan coping, pemecahan masalah, hubungan interpersonal, dan regulasi emosi [1], [2]. Dukungan keluarga, sekolah, dan komunitas juga berperan penting dalam kesehatan mental remaja [3]. Pencegahan kekerasan dan perundungan merupakan bagian dari pembentukan lingkungan belajar yang aman [4]. Bukti meta-analitik menunjukkan bahwa pembelajaran sosial-emosional di sekolah dapat memperkuat keterampilan, sikap, perilaku, relasi, dan fungsi akademik [5], [6], sedangkan experiential learning membantu peserta menghubungkan pengalaman, refleksi, konsep, dan praktik [7]. Program anti-perundungan yang terstruktur juga memiliki dasar bukti yang mendukung intervensi di lingkungan pendidikan [8].

Bagi siswa yang mempertimbangkan karier pelaut, kesiapan tidak hanya menyangkut kemampuan teknis. Lingkungan kerja kapal menuntut disiplin, komunikasi, kerja tim, adaptasi terhadap rutinitas, dan pengelolaan kelelahan. Pedoman IMO mengenai fatigue menempatkan kesadaran, komunikasi, dan pelatihan sebagai bagian dari pengelolaan risiko kelelahan [9]. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa kesehatan mental pelaut dipengaruhi stres kerja, isolasi, kelelahan, jadwal panjang, dan kondisi kehidupan di kapal [10]-[12]. Intervensi psikososial di atas kapal dapat mendukung resiliensi dan kepuasan kerja [13], sementara kajian tentang stres dan kelelahan menegaskan perlunya pemantauan kesejahteraan secara sistematis [14], [15]. STCW dan Maritime Labour Convention juga menempatkan kompetensi, kondisi kerja, dan keselamatan sebagai fondasi profesionalisme pelaut [16], [17].

Kegiatan di SRMA 33 mengintegrasikan tema profesi, karakter, kesehatan mental, komunikasi, kepemimpinan, dan kerja tim agar siswa memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai tuntutan pendidikan maritim. Fokus artikel ini bukan menilai diagnosis atau perubahan kesehatan mental, melainkan mendeskripsikan rancangan pembinaan dan capaian proses yang dapat diverifikasi. Tujuan kegiatan adalah menyediakan pembekalan awal yang kontekstual dan membangun dasar kemitraan untuk program lanjutan yang dapat dievaluasi secara lebih terstruktur.

METODE PELAKSANAAN**Mitra, Lokasi, dan Analisis Kebutuhan**

Kegiatan dilaksanakan di SRMA 33 Tangerang Selatan pada 19 September 2026 dengan sasaran sekitar 143 siswa. Guru dan pendamping sekolah dilibatkan dalam pengondisian peserta serta rencana tindak lanjut. Analisis kebutuhan program mengidentifikasi tujuh fokus: pemahaman profesi pelaut, karakter dan disiplin, literasi kesehatan mental dan manajemen stres, anti-perundungan dan komunikasi positif, kepemimpinan dan kerja tim, motivasi karier, serta kesiapan mengikuti pendidikan kepelautan.

Tahapan Pelaksanaan dan Evaluasi

Tujuh fokus tersebut dikelompokkan menjadi empat sesi: (1) profesi dan kehidupan pelaut; (2) karakter, disiplin, anti-perundungan, dan komunikasi positif; (3) kesehatan mental, manajemen stres, kepemimpinan, dan kerja tim; serta (4) motivasi menjadi pelaut profesional dan kesiapan pendidikan. Metode pembelajaran mencakup ceramah interaktif, tanya jawab, studi kasus, permainan peran, refleksi, simulasi kerja tim, dan berbagi pengalaman taruna.

Evaluasi berfokus pada proses, yaitu keterlaksanaan sesi, cakupan materi, dokumentasi, interaksi peserta, dan keterlibatan mitra. Pre-test/post-test atau kuesioner tercantum dalam rancangan kegiatan, tetapi rekap yang dapat dianalisis tidak tersedia. Karena itu, tidak dilakukan perhitungan persentase peningkatan pemahaman, perubahan sikap, atau indikator kesehatan mental. Pendekatan pembelajaran melalui pengalaman digunakan untuk mendorong keterlibatan aktif dan refleksi peserta [7].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh tema pembinaan yang direncanakan dapat ditempatkan dalam empat sesi utama dan dilaksanakan dalam rangkaian satu hari. Keterlibatan narasumber, taruna, serta guru/pendamping memberi ruang untuk menghubungkan materi abstrak dengan pengalaman pendidikan dan kehidupan maritim.

Tabel 1. Fokus pembinaan dan keluaran proses yang terdokumentasi.

Fokus	Bentuk kegiatan	Keluaran program
Profesi pelaut	Pengenalan tugas, lingkungan kerja, budaya keselamatan	Materi profesi dan sesi tanya jawab terlaksana
Karakter dan disiplin	Diskusi nilai, komunikasi positif, anti-perundungan	Materi dan interaksi kelompok terlaksana
Kesehatan mental dan stres	Pengenalan emosi, coping sehat, dukungan sosial	Materi edukatif tersampaikan; tidak ada pengukuran klinis
Kepemimpinan dan kerja tim	Studi kasus, role play, simulasi	Ruang latihan interaksi dan pembagian peran tersedia
Motivasi dan kesiapan pendidikan	Berbagi pengalaman taruna dan orientasi karier	Siswa memperoleh gambaran kontekstual mengenai pendidikan kepelautan

Kekuatan program terletak pada integrasi topik yang biasanya dipisahkan. Karakter dan kesehatan mental ditempatkan dalam konteks tuntutan profesi, sedangkan pengalaman taruna membantu menjembatani materi dengan realitas pendidikan kepelautan. Bukti pada pendidikan maritim menunjukkan bahwa penguatan resiliensi, regulasi emosi, dan efikasi diri dapat dikembangkan melalui intervensi psikologis terstruktur [18]. Pada konteks taruna Indonesia, efikasi diri berkaitan dengan stres akademik [19], sedangkan pola komunikasi yang suportif berhubungan dengan kesejahteraan psikologis taruna [20]. Temuan tersebut mendukung pengembangan pembinaan yang berkelanjutan, tetapi tidak digunakan untuk mengklaim perubahan psikologis pada peserta kegiatan ini.

Walaupun demikian, artikel tidak dapat menyatakan bahwa program meningkatkan kesehatan mental atau karakter secara terukur. Dokumentasi yang tersedia membuktikan keterlaksanaan, bukan perubahan psikologis. Ini penting karena edukasi kesehatan mental berbeda dari intervensi klinis, dan perubahan kondisi mental memerlukan instrumen yang sesuai, prosedur etik, serta tindak lanjut. Keterbatasan utama adalah tidak tersedianya rekap pre-test/post-test terverifikasi, tidak adanya pengukuran retensi, dan tidak adanya indikator perilaku setelah kegiatan. Kegiatan lanjutan sebaiknya menggunakan instrumen pengetahuan yang sederhana, evaluasi reflektif yang tidak bersifat diagnostik, indikator partisipasi, dan penilaian tindak lanjut bersama guru. Rujukan ke layanan profesional harus disediakan apabila siswa membutuhkan dukungan lebih lanjut.

DAMPAK DAN KEBERLANJUTAN PROGRAM

Dampak yang dapat didukung adalah tersedianya pembekalan awal, bahan edukasi, dokumentasi kegiatan, dan dasar kemitraan antara Politeknik Pelayaran Banten dan SRMA 33. Keberlanjutan dapat berbentuk seri orientasi profesi, pelatihan kepemimpinan/kerja tim, literasi kesehatan mental yang aman, serta evaluasi berulang dengan instrumen yang sesuai usia dan tujuan pendidikan.

KESIMPULAN

Program pembinaan di SRMA 33 berhasil mengintegrasikan profesi pelaut, karakter, kesehatan mental, komunikasi, kepemimpinan, kerja tim, dan kesiapan pendidikan dalam empat sesi yang terdokumentasi. Sasaran sekitar 143 siswa memperoleh ruang interaksi dengan narasumber dan taruna. Karena data pre-test/post-test atau kuesioner terverifikasi tidak tersedia, artikel tidak menyimpulkan adanya peningkatan pemahaman atau perubahan kesehatan mental. Hasil digunakan sebagai dasar untuk pembinaan lanjutan yang lebih terstruktur dan terukur.



Gambar 1. Dokumentasi rangkaian pembinaan karakter dan kesehatan mental di SRMA 33 Tangerang Selatan.

DEKLARASI DAN INFORMASI TAMBAHAN

Originalitas dan Pengajuan Eksklusif

Para penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya asli, belum pernah diterbitkan sebagai artikel jurnal, dan tidak sedang diajukan atau dipertimbangkan untuk diterbitkan pada jurnal lain.

Kontribusi Penulis

Cholis Imam Nawawi bertanggung jawab pada konseptualisasi, administrasi proyek, supervisi, dan penyusunan draf awal manuskrip. Dedtri Anwar berkontribusi pada metodologi, pelaksanaan kegiatan, dan penyediaan sumber daya. Akhmad Ndori berkontribusi pada pelaksanaan kegiatan, validasi, serta penelaahan dan penyuntingan manuskrip. Dwi Endah Kurniasari berkontribusi pada pelaksanaan kegiatan, penyediaan sumber daya, dan administrasi kegiatan. Mokhammad Zulkarnain berkontribusi pada supervisi, validasi, dan penyediaan sumber daya. Yollanda Octavriti berkontribusi pada pelaksanaan kegiatan, kurasi data, dan administrasi kegiatan. Pramudyasari Nur Bintari berkontribusi pada pelaksanaan kegiatan, visualisasi, dan dokumentasi. Rabbani Ischak berkontribusi pada analisis formal, kurasi data, serta penelaahan dan penyuntingan manuskrip. Nursyamsu berkontribusi pada metodologi, validasi,

dan supervisi. Ahmad Shulhany berkontribusi pada analisis formal, kurasi data, penelaahan dan penyuntingan manuskrip, visualisasi, serta administrasi proyek.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan finansial, profesional, personal, akademik, atau institusional yang dapat memengaruhi pelaksanaan kegiatan, interpretasi hasil, maupun publikasi artikel.

Pendanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan publikasi artikel ini didanai seluruhnya oleh Politeknik Pelayaran Banten.

Persetujuan Etik dan Partisipan

Status persetujuan etik dan persetujuan partisipan mengikuti ketentuan institusi dan kebijakan jurnal serta telah diverifikasi sebelum publikasi.

Ketersediaan Data

Data agregat yang mendukung artikel ini tersimpan dalam dokumentasi kegiatan. Data individual peserta tidak

dipublikasikan untuk menjaga kerahasiaan dan perlindungan data.

Penggunaan Kecerdasan Buatan

ChatGPT (OpenAI) digunakan untuk membantu penyuntingan bahasa, struktur, dan pemeriksaan konsistensi manuskrip. Seluruh substansi ilmiah, data, hasil, interpretasi, dan kesimpulan telah diperiksa dan menjadi tanggung jawab para penulis.

Ucapan Terima Kasih

Para penulis mengucapkan terima kasih kepada guru dan siswa SRMA 33 Tangerang, tim pendamping, taruna, serta Politeknik Pelayaran Banten atas dukungan dana dan sarannya dalam menyukseskan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Independensi Editorial

Proses editorial dan penelaahan manuskrip dilaksanakan sesuai kebijakan independensi editorial *Journal Marine Services*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Mental health of adolescents," Fact Sheet, 1 Sep. 2025. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. [Accessed: 3-Oct-2026].
- [2] World Health Organization, *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive*. Geneva, Switzerland: WHO, 2020, ISBN 978-92-4-001185-4.
- [3] UNICEF, *The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York, NY, USA: UNICEF, 2021.
- [4] UNESCO, *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*. Paris, France: UNESCO, 2019.
- [5] J. A. Durlak, R. P. Weissberg, A. B. Dymnicki, R. D. Taylor, and K. B. Schellinger, "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions," *Child Development*, vol. 82, no. 1, pp. 405–432, 2011, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
- [6] C. Cipriano et al., "The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions," *Child Development*, vol. 94, no. 5, pp. 1181–1204, 2023, <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>.
- [7] D. A. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ, USA: Prentice-Hall, 1984.
- [8] J. R. Polanin et al., "A systematic review and meta-analysis of interventions to decrease cyberbullying perpetration and victimization," *Prevention Science*, vol. 23, pp. 439–454, 2022, <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01259-y>.
- [9] International Maritime Organization, *Guidelines on Fatigue, MSC.1/Circ.1598*. London, U.K.: IMO, 2018.
- [10] R. T. Brooks and N. Greenberg, "Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review," *BMC Psychology*, vol. 10, Art. no. 139, 2022.
- [11] W. Jonglertmontree, O. Kaewboonchoo, I. Morioka, et al., "Mental health problems and their related factors among seafarers: a scoping review," *BMC Public Health*, vol. 22, Art. no. 282, 2022, <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12713-z>.
- [12] G. Nittari, F. Gibelli, P. Bailo, A. Sirignano, and G. Ricci, "Factors affecting mental health of seafarers on board merchant ships: a systematic review," *Reviews on Environmental Health*, vol. 39, no. 1, pp. 151–160, 2024, <https://doi.org/10.1515/reveh-2021-0070>.
- [13] J. McVeigh et al., "Effects of an on-board psychosocial programme on stress, resilience, and job satisfaction amongst a sample of merchant seafarers," *International Maritime Health*, vol. 72, no. 4, pp. 268–282, 2021, <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0051>.
- [14] A. P. Smith, "An update on stress, fatigue and wellbeing: implications for naval personnel," *International Maritime Health*, vol. 70, no. 2, pp. 132–139, 2019, <https://doi.org/10.5603/IMH.2019.0021>.
- [15] F. Kerkamm et al., "Measurement methods of fatigue, sleepiness, and sleep behaviour aboard ships: A systematic review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 1, Art. no. 120, 2022, <https://doi.org/10.3390/ijerph19010120>.
- [16] International Maritime Organization, *International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers (STCW)*, 1978, as amended. London, U.K.: IMO.
- [17] International Labour Organization, *Maritime Labour Convention*, 2006, as amended. Geneva, Switzerland: ILO.
- [18] C. Sharma, S. Saha, and R. Shukla, "Building mental fortitude at sea: A randomized controlled psychological intervention study among Indian Merchant Navy cadets," *Polish Psychological Bulletin*, vol. 57, pp. 178–192, 2026, <https://doi.org/10.24425/ppb.2026.154001>.
- [19] R. R. Prasetyo, H. Laksmiwati, and D. P. Kususanto, "Relationship between self-efficacy and academic stress of first-year cadet at Surabaya Merchant Marine Polytechnic," *Indonesian Journal of Sports and Health Psychology*, vol. 1, no. 3, pp. 133–143, 2025, <https://doi.org/10.26740/ijshp.v1i3.54121>.
- [20] D. Romadhoni, M. David, Sabaruddin, R. B. Wicaksono, and A. Gifari M., "Effective communication patterns and their implications for the psychological well-being of sailing cadets," *Jurnal Maritim Malahayati*, vol. 7, no. 1, pp. 439–446, 2026, <https://doi.org/10.70799/jumma.v7i1.157>.