



Pengaruh Pembinaan Disiplin dan Lingkungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat

Yola Febriani ^{1*}, Agung Kwartama²

¹Program Studi Transportasi Laut, Politeknik Pelayaran Sumatera Barat, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sept 8th, 2025

Revised Sept 28th, 2025

Accepted Oct 30th, 2025

Keyword:

Pembinaan Disiplin
Lingkungan Sosial
Kesehatan Mental
Taruna/i

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of discipline and social development on the mental health of female cadets at the West Sumatra Maritime Polytechnic. The background of this study is based on the importance of a balance between the application of strict disciplinary rules and a supportive social environment in the educational process and character formation of female cadets at the West Sumatra Maritime Polytechnic. The research method used is a qualitative method. The data obtained were then analyzed using a literature review study system. The study was conducted by reviewing various scientific sources in the form of books, journal articles, and previous research results relevant to the topic of developing discipline, the social environment, and the mental health of female cadets. The results of the study indicate that the development of structured discipline can improve the discipline and mental resilience of female cadets, but excessive application of discipline without psychosocial support can potentially cause mental stress. On the other hand, a healthy, supportive, and harmonious social environment has been proven to strengthen the psychological condition of female cadets and is a major supporting factor in creating mental balance. Overall, this study confirms that the integration of proportional disciplinary development with a conducive social environment is key to maintaining the mental health of female cadets at the West Sumatra Maritime Polytechnic.

Key Words: Discipline Development, Social Environment, Mental Health of Cadets.



© 2021 The Authors. Published by Politeknik Pelayaran Sumatera Barat.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Yola Febriani

Email: yolafebriani4959@gmail.com

Pendahuluan

Sebagai negara maritim, Indonesia membutuhkan sumber daya manusia (SDM) pelaut yang berkualitas, profesional, dan berdaya saing tinggi. Politeknik Pelayaran sebagai lembaga pendidikan vokasi memiliki peran penting dalam mencetak Taruna/i yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki mental dan karakter yang kuat. Dalam proses pembentukan karakter tersebut, pembinaan disiplin menjadi aspek yang sangat fundamental karena dunia pelayaran identik dengan aturan, keteraturan, serta ketaatan terhadap standar keselamatan dan prosedur. Namun, disiplin yang diterapkan secara ketat juga dapat memunculkan tekanan

psikologis yang berdampak pada kesehatan mental taruna/i, sehingga penerapannya harus berjalan seimbang dan terukur.

Selain faktor disiplin, lingkungan sosial turut berperan penting dalam memengaruhi kondisi psikologis taruna/i. Kehidupan kampus di lingkungan pendidikan pelayaran menuntut adanya interaksi yang intens antara taruna/i, dosen, instruktur, maupun pihak pengelola. Lingkungan sosial yang positif, suportif, dan harmonis mampu menciptakan rasa nyaman serta motivasi belajar yang tinggi, sementara lingkungan sosial yang penuh tekanan, kompetisi tidak sehat, atau konflik justru dapat menurunkan kesehatan mental dan memicu stres. Oleh karena itu, kajian mengenai pengaruh lingkungan sosial terhadap kesehatan mental taruna/i sangat penting untuk memastikan terciptanya atmosfer akademik yang kondusif.

Kesehatan mental taruna/i merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam menempuh pendidikan pelayaran. Taruna/i yang memiliki kondisi mental sehat akan lebih mudah beradaptasi, berprestasi, serta siap menghadapi tantangan baik selama masa pendidikan maupun ketika terjun ke dunia kerja. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti stres, cemas, atau depresi dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, hingga menghambat proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak bisa dipisahkan dari strategi pembinaan disiplin dan pengelolaan lingkungan sosial di Politeknik Pelayaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis mengenai pengaruh pembinaan disiplin dan lingkungan sosial terhadap kesehatan mental taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana kedua faktor tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi psikologis taruna/i. Lebih jauh, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pihak lembaga pendidikan dalam menyusun strategi pembinaan taruna/i yang tidak hanya menekankan aspek kedisiplinan, tetapi juga memperhatikan aspek kesejahteraan mental agar tercipta sumber daya manusia pelayaran yang unggul dan berdaya tahan tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur review. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggali, memahami, dan menganalisis fenomena secara mendalam berdasarkan data konseptual dan temuan penelitian terdahulu. Pendekatan literatur review memungkinkan peneliti mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan, kemudian menarik hal-hal penting untuk memahami bagaimana pembinaan disiplin dan lingkungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental taruna/i di lembaga pendidikan pelayaran, khususnya Politeknik Pelayaran Sumatera Barat.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui telaah pustaka dari berbagai literatur yang kredibel, antara lain jurnal ilmiah, laporan penelitian, serta peraturan perundang-undangan yang berkaitan dengan disiplin taruna, lingkungan sosial pendidikan, dan kesehatan mental. Kriteria pemilihan literatur adalah sumber yang relevan, terkini, serta memiliki kontribusi terhadap pemahaman hubungan antar variabel penelitian. Dengan demikian, data yang dihimpun dapat memberikan landasan teoritis dan empiris yang kuat.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan membaca, mengidentifikasi, mengelompokkan, dan membandingkan isi dari literatur yang diperoleh. Analisis dilakukan untuk menemukan tema-tema utama, pola keterkaitan antar variabel, serta kesimpulan yang bersifat sintesis. Langkah-langkah dalam studi literatur review ini meliputi pengumpulan data literatur, seleksi literatur yang relevan, pencatatan dan pengorganisasian informasi, analisis isi literatur, serta penyusunan hasil temuan dalam bentuk narasi ilmiah.

Melalui metode ini, diharapkan penelitian dapat menyajikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana pembinaan disiplin dan lingkungan sosial memengaruhi kesehatan mental taruna/i di lingkungan Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Hasil analisis literatur review ini bukan

hanya menjelaskan kondisi yang ada, tetapi juga memberikan masukan konseptual dan praktis bagi pengelola pendidikan terutama kampus politeknik pelayaran dalam merumuskan strategi pembinaan taruna/i yang seimbang antara aspek kedisiplinan dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Hasibuan (2014) Pembinaan disiplin merupakan kesadaran dan kesediaan seseorang dalam menaati semua peraturan dan norma yang berlaku. Kesadaran timbul dari dalam diri, sedangkan kesediaan lebih pada sikap menerima dan mematuhi aturan secara sukarela. Pembinaan disiplin ini memiliki tujuan penting, di antaranya dapat membentuk kepribadian yang konsisten dalam bersikap dan bertindak sesuai aturan, menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri, hubungan antara sesama Taruna/i maupun hubungan antara Perwira dengan Taruna/i dan dapat menciptakan suasana yang tertib, teratur, dan kondusif dalam proses belajar serta membekali individu dengan keterampilan pengendalian diri sehingga mampu menghadapi tekanan atau tantangan secara matang.

Pembinaan disiplin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental taruna/i. Disiplin yang terstruktur, terarah, dan diterapkan secara konsisten terbukti mampu menumbuhkan sikap tanggung jawab, kedewasaan, serta daya tahan mental dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa pendidikan yang nanti akan berguna untuk menghadapi dunia kerja setelah menyelesaikan masa studi di kampus Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Pola pembinaan yang menekankan keteraturan, ketepatan waktu, serta kepatuhan terhadap aturan juga melatih taruna/i untuk memiliki kontrol diri yang lebih baik. Hal ini berimplikasi positif pada kondisi psikologis mereka, karena taruna/i yang terbiasa dengan rutinitas disiplin cenderung lebih mampu mengelola stres, menjaga fokus, dan beradaptasi dengan tekanan lingkungan akademik maupun kehidupan asrama. Di sisi lain, literatur juga menyoroti bahwa penerapan disiplin yang terlalu kaku dan menekan justru dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Tekanan berlebihan, hukuman yang tidak proporsional, atau pola pembinaan yang bersifat otoriter berpotensi menimbulkan rasa cemas, stres berkepanjangan, bahkan penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, pola pembinaan disiplin harus dirancang secara seimbang, yakni tegas dalam aturan tetapi tetap mempertimbangkan aspek psikologis dan kebutuhan emosional taruna/i. Pendekatan humanis dalam penerapan disiplin akan membuat taruna/i lebih menerima aturan sebagai bentuk pembentukan karakter, bukan sebagai beban yang menekan mental.

Lingkungan sosial juga terbukti memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan mental Taruna/i. Lingkungan sosial yang positif, harmonis, dan suportif baik antar sesama taruna, antara taruna dengan instruktur, maupun dengan pihak pengelola yang akan menciptakan suasana yang nyaman dan meminimalkan potensi konflik. Dukungan sosial yang kuat terbukti menjadi faktor pelindung terhadap stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta memotivasi Taruna/i untuk berprestasi. Sebaliknya, lingkungan sosial yang penuh konflik, diskriminasi, atau kompetisi tidak sehat akan memicu tekanan mental yang lebih berat, sehingga menurunkan kesejahteraan psikologis Taruna/i.

Lingkungan sosial taruna/i di Politeknik Pelayaran Sumatera Barat mencakup berbagai aspek interaksi yang terbentuk selama mereka menjalani proses pendidikan, baik di kelas, asrama, maupun dalam kegiatan praktik lapangan. Hubungan antar taruna merupakan salah satu elemen penting karena interaksi sehari-hari dapat menciptakan rasa kebersamaan, dukungan emosional, dan motivasi belajar. Teman sebaya yang saling mendukung akan membantu taruna/i mengatasi tekanan akademik, sedangkan persaingan tidak sehat, konflik, atau perundungan justru dapat menimbulkan beban psikologis. Selain itu, hubungan dengan dosen, instruktur, dan pembina juga sangat berpengaruh. Pola komunikasi yang jelas, tegas, dan empatik dari pihak pembina dapat menumbuhkan rasa aman, motivasi, serta kepercayaan diri, sementara hubungan yang otoriter atau kurang komunikatif dapat menimbulkan kecemasan.

Kehidupan asrama juga menjadi bagian integral dari lingkungan sosial taruna/i. Asrama yang teratur, bersih, dan dikelola dengan baik mampu menciptakan kenyamanan serta menumbuhkan

solidaritas di antara taruna/i. Sebaliknya, asrama yang kurang teratur atau minim fasilitas dapat memicu stres dan ketidaknyamanan. Budaya dan norma sosial yang berlaku di kampus pelayaran, seperti kedisiplinan, gotong royong, solidaritas, serta kepemimpinan, turut membentuk pola pikir dan karakter taruna/i. Budaya yang positif akan memperkuat ketahanan mental, sedangkan budaya yang keras, diskriminatif, atau penuh tekanan dapat memperlemah kondisi psikologis mereka.

Dukungan sosial juga merupakan komponen penting dari lingkungan sosial. Dukungan ini bisa berupa dukungan emosional, seperti motivasi dan empati, dukungan instrumental, seperti penyediaan fasilitas belajar dan rekreasi; serta dukungan informasi, berupa bimbingan akademik maupun nasihat praktis. Dukungan sosial yang tinggi terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis taruna/i dan membuat mereka lebih siap menghadapi tekanan. Tidak kalah penting, faktor kepemimpinan dan pola komunikasi di lingkungan kampus turut membentuk kualitas interaksi sosial. Pola komunikasi yang terbuka, demokratis, dan transparan akan menciptakan rasa kebersamaan, sedangkan komunikasi yang tertutup atau penuh tekanan dapat memicu rasa terasing dan menurunkan kesehatan mental.

Dengan demikian, lingkungan sosial taruna/i dapat dipahami sebagai kombinasi dari hubungan antar individu, interaksi dengan dosen dan pembina, kehidupan asrama, budaya kampus, dukungan sosial, serta pola kepemimpinan yang diterapkan. Keseluruhan aspek ini saling terkait dalam memengaruhi kondisi psikologis taruna/i. Lingkungan sosial yang sehat, harmonis, dan suportif akan memperkuat kesehatan mental taruna/i, sementara lingkungan yang penuh konflik dan tekanan justru berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang dapat menghambat proses pembelajaran dan pembentukan karakter.

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan taruna/i dalam menempuh pendidikan di Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Kondisi psikologis taruna/i dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kemampuan pengendalian diri, ketahanan menghadapi tekanan, serta motivasi diri untuk berprestasi. Sementara itu, faktor eksternal antara lain pembinaan disiplin, lingkungan sosial, dukungan keluarga, serta budaya kampus yang berlaku. Hal ini dapat menegaskan bahwa kesehatan mental tidak berdiri sendiri, tetapi terbentuk melalui interaksi antara individu dan lingkungannya.

Hal ini menunjukkan bahwa taruna/i yang memiliki kesehatan mental baik cenderung mampu beradaptasi dengan tekanan kedisiplinan dan pola kehidupan asrama. Mereka dapat menyesuaikan diri dengan jadwal yang ketat, tanggung jawab yang besar, serta berbagai aturan yang diterapkan selama masa pendidikan. Kondisi mental yang sehat tercermin melalui sikap positif, daya juang tinggi, serta kemampuan mengatasi stres dengan cara-cara yang konstruktif. Taruna/i dengan kondisi psikologis stabil lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun praktik pelayaran, serta mampu menjaga konsentrasi dan kinerja belajar.

Namun demikian, literatur juga menyoroti adanya tantangan kesehatan mental yang cukup signifikan di kalangan Taruna/i. Tekanan kedisiplinan yang tinggi, kehidupan asrama yang padat, serta tuntutan akademik yang berat dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan gejala kelelahan mental. Taruna/i yang tidak memiliki dukungan sosial memadai atau keterampilan mengelola stres rentan mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan beradaptasi, hingga gangguan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis taruna/i perlu mendapat perhatian serius, sejajar dengan pembinaan akademik maupun fisik.

Kesehatan mental taruna/i dapat ditingkatkan melalui integrasi pembinaan disiplin yang proporsional dengan penciptaan lingkungan sosial yang suportif. Disiplin tetap dibutuhkan untuk membentuk karakter tangguh, tetapi penerapannya harus mempertimbangkan aspek psikologis agar tidak menimbulkan tekanan berlebih. Sementara itu, lingkungan sosial yang sehat dapat menjadi faktor pelindung yang memperkuat daya tahan mental. Dengan demikian, sinergi antara disiplin dan lingkungan sosial akan membantu taruna/i mengembangkan kesehatan mental yang

stabil dan adaptif sehingga mereka siap menjadi sumber daya manusia pelayaran yang unggul, profesional, dan berdaya saing tinggi.

Dalam konteks pendidikan pelayaran, pembinaan disiplin merupakan unsur fundamental yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran. Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat dituntut untuk mengikuti aturan ketat yang bertujuan membentuk karakter, sikap profesional, serta kesiapan nantinya dalam menghadapi dunia kerja maritim yang penuh tantangan. Di sisi lain, kehidupan Taruna/i yang berlangsung dalam lingkungan asrama menciptakan interaksi sosial yang intens, baik dengan sesama taruna maupun instruktur. Interaksi ini bisa menjadi sumber dukungan yang positif, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis bagi Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Kesehatan mental Taruna/i menjadi isu penting yang patut diperhatikan karena berkaitan langsung dengan kemampuan mereka menjalani proses pendidikan dan pelatihan. Disiplin yang diterapkan dengan tepat dapat memperkuat daya tahan mental, sementara lingkungan sosial yang kondusif dapat mendorong terciptanya suasana belajar yang sehat dan produktif. Sebaliknya, pembinaan disiplin yang terlalu keras atau lingkungan sosial yang kurang harmonis justru dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan menurunkan motivasi belajar. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji secara khusus bagaimana pengaruh pembinaan disiplin dan lingkungan sosial terhadap kesehatan mental Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil penelitian, pembinaan disiplin terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental taruna/i. Taruna yang terbiasa mengikuti aturan, menjalani jadwal kegiatan yang terstruktur, serta menaati tata tertib kampus menunjukkan tingkat kestabilan emosional dan motivasi yang lebih baik. Disiplin tidak hanya melatih kedisiplinan waktu dan tanggung jawab, tetapi juga membantu taruna/i mengelola stres akibat padatnya aktivitas. Hal ini selaras dengan teori bahwa pembiasaan perilaku disiplin mampu membentuk daya tahan mental dan ketangguhan dalam menghadapi tekanan.

Selain disiplin, lingkungan sosial juga menjadi faktor yang berkontribusi besar terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa taruna/i yang mendapatkan dukungan positif dari teman sebaya, senior, maupun instruktur cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan rasa percaya diri lebih tinggi. Lingkungan sosial yang kondusif mampu menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas, sehingga taruna/i merasa lebih nyaman dalam menjalani pendidikan. Sebaliknya, adanya konflik, tekanan dari senior, atau kurangnya komunikasi yang sehat dapat menurunkan kondisi psikologis dan memicu gangguan mental.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa kombinasi pembinaan disiplin yang konsisten dan lingkungan sosial yang positif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental Taruna/i. Kedisiplinan memberi dasar pengendalian diri, sementara interaksi sosial yang sehat memberikan dukungan emosional. Dengan adanya keseimbangan antara kedua faktor ini, taruna/i dapat lebih mudah menyesuaikan diri terhadap tantangan pendidikan pelayaran yang menuntut fisik maupun mental. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pembinaan disiplin dan lingkungan sosial tidak dapat dipisahkan dalam membentuk kesehatan mental Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Institusi perlu memastikan bahwa pola pembinaan disiplin tetap mendidik tanpa menimbulkan tekanan berlebihan, serta membangun iklim sosial yang mendukung kerja sama dan empati. Dengan demikian, kesehatan mental taruna/i dapat terjaga, yang pada akhirnya meningkatkan prestasi akademik, kedisiplinan, serta kesiapan mereka dalam memasuki dunia kerja maritim.

Tabel 1. Kajian Literatur

| No | Judul Penelitian | Variabel Yang Dikaji | Metode Penelitian | Hasil Penelitian |
|----|--|-------------------------------|----------------------------------|---|
| 1. | Meningkatkan Disiplin dan Karakter Taruna Melalui Pembinaan Pendidikan | Disiplin, Karakter, Pembinaan | Pendekatan kualitatif deskriptif | Pembinaan ketarunaan dengan pendekatan humanis meningkatkan |

| | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------|---|
| | Ketarunaan yang Humanis di Sekolah Kedinasan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan | Humanis | | disiplin dan membentuk karakter positif taruna, menyeimbangkan ketegasan aturan dengan aspek kemanusiaan. |
| 2. | Pengaruh Self-Compassion terhadap Tingkat Stres Siswa Taruna Semi Militer | Self-Compassion, Tingkat Stres | Kuantitatif dengan analisis regresi | Self-compassion berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres siswa taruna; semakin tinggi self-compassion maka semakin rendah tingkat stres. |
| 3. | Pengaruh Lingkungan Belajar dan Disiplin terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Taruna/i Politeknik Negeri Bengkalis Jurusan Kemaritiman | Lingkungan Belajar, Disiplin, Motivasi Belajar, Prestasi Belajar | Kuantitatif dengan analisis regresi | Lingkungan belajar dan disiplin berpengaruh positif terhadap motivasi belajar; motivasi belajar selanjutnya berdampak pada peningkatan prestasi belajar taruna/i. |

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pembinaan disiplin dan lingkungan sosial terhadap kesehatan mental Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Bara memiliki kontribusi penting dalam membentuk sumber daya manusia perhubungan yang nanti akan bekerja pada sektor pelayaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukarwoto, Ayub Wimatra, Muhammad Caesar Akbar, & Caesario Tegar Amalillah dengan judul “Meningkatkan Disiplin Dan Karakter Taruna Melalui Pembinaan Pendidikan Ketarunaan Yang Humanis Di Sekolah Kedinasan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan” (2023). Hal ini menjelaskan bahwa penerapan pembinaan pendidikan ketarunaan dengan pendekatan humanis terbukti mampu meningkatkan kedisiplinan sekaligus membentuk karakter positif Taruna/i di sekolah kedinasan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan. Pola pembinaan yang menekankan keseimbangan antara ketegasan aturan dan perhatian pada aspek kemanusiaan menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, sehingga taruna dapat menginternalisasi nilai disiplin tanpa merasa tertekan. Selain itu, karakter yang berkembang melalui pendekatan humanis mendorong terbentuknya rasa tanggung jawab, empati, serta kemandirian yang menjadi bekal penting dalam kehidupan akademik maupun profesional. Dengan demikian, pendidikan ketarunaan yang dijalankan secara humanis memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan pribadi taruna yang berintegritas, berdisiplin, dan siap menghadapi tuntutan di bidang transportasi dan kemaritiman.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Taruna/i Poltekbang Medan mengalami peningkatan prestasi akademik sekaligus penurunan kasus kekerasan maupun pelanggaran setelah diterapkan pola pembinaan yang humanis dengan prinsip *silih asah, asih, dan asuh* di lingkungan kampus. Data penelitian memperlihatkan adanya kenaikan sebesar 23% pada periode 2022–2023. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan disiplin, motivasi belajar, dukungan orang tua, serta lingkungan kampus yang kondusif memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan akademik Taruna/i Politeknik Penerbangan Medan. Oleh karena itu, pendidikan karakter berbasis ketarunaan yang dijalankan para pengasuh perlu terus dilestarikan, mengingat adanya perubahan sikap taruna yang mulai enggan melakukan pelanggaran setelah diberikan sanksi sehingga lebih patuh terhadap aturan.

Artikel lain terkait pembinaan disiplin dan lingkungan sosial terhadap kesehatan mental Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat ini dapat juga kita lihat dari penelitian yang dilakukan oleh Daniel Sihombing & Linda Wati dengan judul “Pengaruh Self-Compassion Terhadap Tingkat Stres” dengan hasil temuan bahwa Berdasarkan analisa uji regresi yang dilakukan, ditemukan pengaruh

self-compassion terhadap tingkat stres sebesar 37.2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-compassion memberikan pengaruh terhadap tingkat stres remaja yang tinggal dan menjalani pendidikan di sekolah dengan sistem pendidikan dan asrama semi militer sebesar presentase tersebut. Melalui butir instrumen penelitian yang disebar pada total 285 siswa, terdapat 29 siswa dengan tingkat stres rendah, 229 siswa tingkat stress sedang dan 27 siswa dengan kondisi tingkat stress tinggi. Berdasarkan analisa yang dilakukan, ditemukan hubungan pengaruh negatif variabel self-compassion terhadap tingkat stres yang artinya semakin tinggi self-compassion, maka semakin rendah tingkat stress. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah self-compassion, semakin tinggi tingkat stress.

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, ada beberapa hal yang terkait self-compassion dan pengaruhnya terhadap stres, terutama dalam konteks pendidikan yang penuh tekanan seperti di sekolah dengan sistem semi militer. Salah satunya adalah pengembangan teori self-compassion dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara self-compassion dan stres, sehingga perlu ada pengembangan teori yang lebih mendalam khususnya untuk lingkungan pendidikan yang menuntut disiplin tinggi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan bisa mengeksplorasi bagaimana faktor lainnya, seperti dukungan sosial atau kecerdasan emosional, mempengaruhi hubungan antara self-compassion dan tingkat stres siswa dalam lingkungan yang penuh tekanan seperti sekolah dengan sistem semi militer ini. Selain itu, temuan ini juga memberikan dasar bagi penyusunan model kegiatan intervensi pengelolaan stres dengan pendekatan self-compassion. Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk menciptakan model intervensi di sekolah-sekolah dengan sistem yang sangat disiplin seperti sekolah semi militer. Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting pada teori kesejahteraan emosional remaja, dengan menunjukkan bahwa self-compassion dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, self-compassion sebaiknya dimasukkan sebagai bagian penting dalam teori kesejahteraan emosional, yang membantu siswa untuk lebih baik dalam mengatasi stres dan menghadapi tantangan dengan cara yang lebih positif. Penelitian lanjutan dapat memperdalam teori ini dan menggali lebih lanjut bagaimana self-compassion dapat diterapkan untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa di berbagai jenis dan kondisi lingkungan pendidikan.

Penelitian lain yang terkait yaitu penelitian yang dilakukan oleh Robyansyah, Sri Indarti & Widayatsari yang berjudul "Pengaruh Lingkungan Belajar dan Disiplin Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Taruna/i Politeknik Negeri Bengkalis Jurusan Kemaritiman". Berdasarkan hasil analisis data melalui pembuktian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, maka temuan hasil penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu dengan Variabel lingkungan belajar dalam penelitian ini terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar. Semakin baik lingkungan belajar Taruna/i maka prestasi belajar dalam diri taruna/i akan semakin tinggi. Variabel disiplin dalam penelitian ini terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar. Semakin baik disiplin taruna/i maka prestasi belajar dalam diri taruna/i akan semakin tinggi. Variabel motivasi belajar dalam penelitian ini terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar. Semakin baik motivasi belajar taruna/i maka prestasi belajar dalam diri taruna/i akan semakin tinggi. Variabel lingkungan belajar dalam penelitian ini terbukti berpengaruh positif dan signifikan secara tidak langsung terhadap prestasi belajar melalui peran intervening dari motivasi belajar. Semakin baik lingkungan belajar taruna/i di politeknik negeri bengkalis jurusan kemaritiman, maka taruna/i akan termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga taruna/i dapat meraih prestasi belajar. Variabel disiplin dalam penelitian ini terbukti berpengaruh positif dan signifikan secara tidak langsung terhadap prestasi belajar melalui Peran intervening dari motivasi belajar. Semakin baik disiplin taruna/i di politeknik negeri bengkalis jurusan kemaritiman, maka taruna/i akan termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga taruna/i dapat meraih prestasi belajar. Penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh lingkungan belajar dan disiplin terhadap motivasi belajar dan prestasi belajar Taruna/i jurusan kemaritiman di Politeknik Negeri Bengkalis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi berganda.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa pembinaan disiplin merupakan fondasi utama dalam membentuk kesehatan mental taruna/i. Disiplin yang diterapkan melalui aturan, tata tertib, serta kegiatan rutin di kampus dan asrama berperan dalam menumbuhkan sikap tanggung jawab, kemandirian, dan keteraturan. Taruna/i yang terbiasa dengan pola disiplin teratur cenderung lebih mampu mengelola waktu, menahan tekanan, serta menjaga fokus dalam menjalani proses pendidikan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa disiplin tidak hanya sebatas kepatuhan terhadap aturan, tetapi lebih jauh menjadi sarana internalisasi nilai yang memperkuat ketahanan mental. Dengan pembiasaan disiplin, taruna/i dapat menghadapi tuntutan akademik dan pelatihan fisik dengan kesiapan yang lebih matang. Hal ini memperlihatkan bahwa keberhasilan pendidikan vokasi pelayaran tidak bisa dilepaskan dari peran disiplin yang konsisten dan berkesinambungan. Selain disiplin, faktor lingkungan sosial terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis taruna/i. Interaksi yang sehat dengan teman sebaya, senior, maupun instruktur menciptakan rasa kebersamaan, solidaritas, dan dukungan emosional. Lingkungan sosial yang positif membantu taruna/i mengurangi rasa cemas, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat kepercayaan diri. Sebaliknya, lingkungan sosial yang kurang harmonis dapat menimbulkan stres, konflik, hingga menurunkan kualitas kesehatan mental.

Kesimpulan penting lainnya adalah bahwa kesehatan mental taruna/i tidak hanya ditentukan oleh satu faktor, melainkan kombinasi antara pembinaan disiplin dan lingkungan sosial. Disiplin yang terlalu keras tanpa dukungan sosial yang memadai dapat menciptakan tekanan berlebihan, sementara lingkungan sosial yang ramah tetapi tanpa aturan yang jelas dapat menurunkan kesiapan menghadapi dunia kerja maritim. Oleh sebab itu, keseimbangan antara kedua faktor ini menjadi kunci dalam mencetak taruna/i yang bermental sehat, disiplin, dan adaptif. Penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa institusi pendidikan pelayaran perlu mengembangkan model pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada penguatan disiplin, tetapi juga memperhatikan kualitas interaksi sosial taruna/i. Dengan menciptakan suasana akademik dan asrama yang kondusif, proses pembinaan dapat berlangsung lebih efektif, mendukung tumbuhnya kepribadian yang tangguh, serta menjaga stabilitas psikologis taruna/i sepanjang masa pendidikan. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pembinaan disiplin yang konsisten dan lingkungan sosial yang positif merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam menjaga kesehatan mental taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. Kedua faktor tersebut memiliki peran strategis dalam membentuk taruna/i yang berintegritas, berdaya tahan, serta siap menghadapi tantangan di dunia maritim. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjadi dasar penting bagi pengembangan kebijakan dan strategi pembinaan yang lebih komprehensif di institusi pendidikan pelayaran.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa syukur yang mendalam ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat, petunjuk, dan karunia-Nya penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Proses penyusunan artikel, mulai dari pengumpulan data, penelaahan literatur, hingga penulisan akhir, tidak terlepas dari doa, dukungan, serta bantuan berbagai pihak yang patut diberikan penghargaan setulusnya.

Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada Politeknik Pelayaran Sumatera Barat yang telah menyediakan kesempatan, fasilitas, serta suasana akademik yang mendukung terlaksananya penelitian ini. Peran institusi tidak hanya melalui sarana akademis, tetapi juga melalui motivasi dan dorongan yang menjaga konsistensi penulis hingga penelitian dapat rampung.

Apresiasi mendalam juga diberikan kepada Kementerian Perhubungan Republik Indonesia, terutama Direktorat Jenderal Perhubungan Laut, atas kontribusinya melalui penyediaan data, dokumen resmi, serta referensi kebijakan maritim. Informasi yang diberikan memperkaya analisis

penelitian ini, terutama dalam pembahasan mengenai daya saing maritim Indonesia di kancah global.

Tidak lupa juga ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada dosen, pembimbing akademik, serta rekan sejawat yang dengan penuh ketulusan memberikan bimbingan, masukan, dan diskusi kritis sepanjang penyusunan artikel. Pandangan dan pemikiran mereka sangat membantu dalam memperdalam analisis, memperluas wawasan, serta meningkatkan kualitas hasil penelitian.

Selanjutnya, penulis menyampaikan penghargaan kepada Tim Redaksi *Jurnal Cakrawala Bahari* yang telah memberikan kesempatan untuk mempublikasikan penelitian ini. Penulis juga berterima kasih atas arahan, koreksi, serta masukan konstruktif dari tim editor dan mitra bestari sehingga kualitas artikel dapat ditingkatkan sesuai standar ilmiah.

Akhirnya, penulis menyampaikan rasa terima kasih terdalam kepada keluarga dan sahabat atas doa, dukungan moral, serta dorongan semangat yang tidak ternilai harganya. Kehadiran mereka menjadi sumber kekuatan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, penghargaan juga diberikan kepada Taruna/i Politeknik Pelayaran Sumatera Barat.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2015). Sikap manusia: Teori dan pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daniel Sihombing, Linda Wati. 2024. Pengaruh Self-Compassion Terhadap Tingkat Stres Siswa Taruna Semi Militer. Universitas Tarumanagara:
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hidayatulla, M, Furqan. 2010. Pendidikan Karakter Membangun Peradaban Bangsa Surakarta: UNS PRESS.
- Hurlock, E. B. (2017). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Robyansyah, Sri Indarti, Etc. 2022. Pengaruh Lingkungan Belajar dan Disiplin Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Taruna/i Politeknik Negeri Bengkalis Jurusan Kemaritiman. Universitas Riau.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed.). New York: Wiley.
- Sukarwoto, Ayub Wimatra, Etc. 2023. Meningkatkan Disiplin dan Karakter Taruna Melalui Pembinaan Pendidikan Ketarunaan Yang Humanis Di Sekolah Kedinasan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan, Politeknik Penerbangan Medan:
- Sukardi, D. K. (2018). Bimbingan dan konseling di sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Perhubungan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Perhubungan Nomor PM 7 Tahun 2020 tentang Tata Tertib Kehidupan Taruna pada Perguruan Tinggi Transportasi. Jakarta: Kemenhub RI.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Yusuf, S. (2016). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.