

**ANALISIS PENERAPAN *REST HOUR MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN KINERJA *CREW KAPAL*
MV. PAN ENERGEN**



SKRIPSI

diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Pelayaran

Disusun Oleh:

LUQMAN HABIB AZKA

NIT. 52155568 N

**PROGRAM STUDI NAUTIKA DIPLOMA IV
POLITEKNIK ILMU PELAYARAN
SEMARANG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

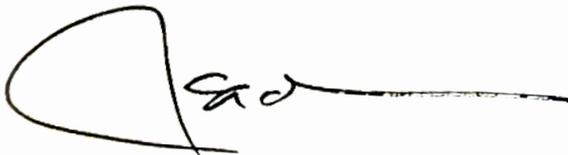
ANALISI PENERAPAN *REST HOUR MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KINERJA *CREW* KAPAL MV. PAN ENERGEN

Disusun Oleh:

LUQMAN HABIB AZKA
NIT. 52155568 N

telah disetujui dan diterima, selanjutnya dapat diujikan di depan
Dewan Penguji Politeknik Ilmu Pelayaran
Semarang,.....2019

Dosen Pembimbing I
Materi



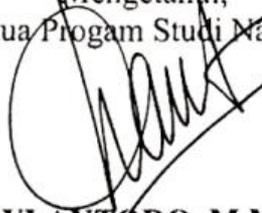
Capt. I KADEK LAJU, S.H., M.M., M.Mar.
Penata Tingkat I (III/d)
NIP. 19730203 200212 1 002

Dosen Pembimbing II
Metodologi dan Penulisan



WIRATNO, M.T, M.Mar.E.
Penata (III/c)
NIP. 19720509 200312 1 002

Mengetahui,
Ketua Progam Studi Nautika



Capt. DWI ANTORO, M.M, M.Mar.
Penata (III/c)
NIP. 19740614 199808 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

**ANALISIS PENERAPAN *REST HOUR MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN KINERJA *CREW KAPAL MV. PAN ENERGEN***

DISUSUN OLEH:

LUQMAN HABIB AZKA
NIT. 52155568 N

Telah Diujikan Dan Disahkan Oleh Dewan Penguji
Serta Dinyatakan Lulus Dengan Nilai
Pada Tanggal.....

Penguji I



Capt. FAISAL SARANSI, M.T.
Pembina (IV/a)
NIP. 19750329 199903 1 002

Penguji II



**Capt. I KADEK LAJU, S.H., M.M.,
M.Mar.**
Penata Tingkat I (III/d)
NIP. 19730203 200212 1 002

Penguji III



**Capt. FIRDAUS SITEPU, S.ST.,
M.Si., M.Mar.**
Penata Muda Tingkat I (III/b)
NIP. 19780227 200912 1 002

Dikukuhkan Oleh:

DIREKTUR POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG

Dr. Capt. MASHUDI ROFIK, M.Sc.
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP. 19670605 199808 1 001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Luqman Habib Azka

NIT : 52155568 N

Jurusan : Nautika

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Analisis Penerapan Rest Hour Management Untuk Meningkatkan Kinerja Crew Kapal MV. Pan Energen**” adalah benar hasil karya saya, bukan jiplakan/plagiat skripsi dari orang lain dan saya bertanggung jawab kepada judul maupun isi dari skripsi ini. Bilamana terbukti merupakan jiplakan dari orang lain, maka saya bersedia untuk membuat skripsi dengan judul baru dan atau menerima sanksi lain.

Semarang, 2019

Yang menyatakan,



Luqman Habib Azka
NIT. 52155568 N

MOTTO

1. Sayangilah kedua orang tuamu, karena ridho Allah SWT adalah ridho kedua orang tuamu.
2. Sebaik-baiknya orang adalah orang yang bermanfaat bagi sekitarnya.
3. Hidup itu yang enak, tapi jangan seenaknya sendiri.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT., atas segala rahmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu, dan dengan segenap kerendahan hati karya ini dipersembahkan untuk yang terhormat:

1. Kedua orang tua saya, ibunda Umi Tri Sulistyani dan ayahanda Ahmad Shofya Edi terima kasih atas kasih sayang, doa dan dukungan yang terus mengalir hingga saat ini serta tidak lupa adik-adik saya Alvin Fadhila, Amima Nawwara Tsalitsa, dan Naura Kamila yang senantiasa memberikan semangat.
2. Capt. I Kadek Laju, S.H, M.M, M.Mar., dan Bapak Wiratno, M.T, M.Mar.E. selaku dosen pembimbing saya yang dengan sabar memberikan petunjuk dan bimbingannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater saya Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
4. Saudara seperjuangan saya Febryan Hermana Putra, Tegar Hariyo Pratomo, dan Tri Istanto yang tidak berhenti untuk memotivasi saya dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Saudara beda orang tua Kasta Kudus dan teman-teman kelas N8B yang selalu memberikan support, tertawa dan menangis bersama.
6. Pihak-pihak lain yang tak dapat saya sebutkan satu persatu yang turut membantu saya.
7. Seluruh pembaca budiman yang menyisahkan waktunya untuk membaca skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, yang menciptakan Alam Semesta beserta isinya, tak lupa kalimat hamdalah selalu terucap atas segala rahmad dan hidayah-Nya kepada seluruh hamba-Mu di dunia, yang memberikan rezeki dan mukjizat kepada kita semua, serta yang memberikan nikmat kesehatan sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan tepat waktu.

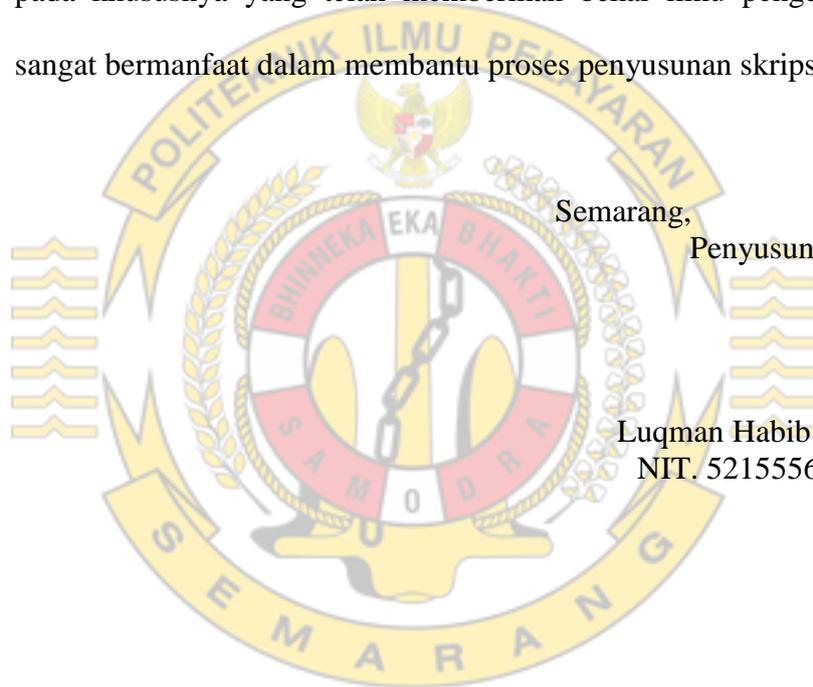
Skripsi ini disusun untuk memenuhi kewajiban sebagai Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, Program Studi Nautika, dalam menyelesaikan sebagian persyaratan Program Diploma IV.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Berdasarkan hal tersebut maka dengan segala kerendahan hati, penulis bersedia menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi penyempurnaan.

Dengan adanya motivasi dan bimbingan dari pihak-pihak yang bersangkutan sehingga penulis dapat menyusun karya tulis ini, maka pada kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Capt. Mashudi Rofiq, M.Sc., selaku Direktur Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
2. Capt. Dwi Antoro, M.M, M.Mar., selaku Kepala Prodi Nautika Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

3. Capt. I Kadek Laju, S.H, M.M, M.Mar., selaku dosen pembimbing materi skripsi.
4. Wiratno, M.T, M.Mar.E., selaku dosen pembimbing penulisan skripsi yang telah memberikan dukungan, bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen di PIP Semarang pada umumnya dan para dosen bidang Nautika pada khususnya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam membantu proses penyusunan skripsi ini.



Semarang,

2019

Penyusun

Luqman Habib Azka
NIT. 52155568 N

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Halaman Motto.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran	xii
Abstrak.....	xiii
Abstract	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Sistematika Penulisan.....	6

BAB II	LANDASAN TEORI	
	A. Tinjauan Pustaka	8
	B. Definisi Operasional.....	15
	C. Kerangka Pikir Penelitian.....	16
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian.....	18
	B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
	C. Sumber Data	20
	D. Metode Pengumpulan Data	21
	E. Teknik Analisis Data	23
BAB IV	ANALISA HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Umum Objek Yang Diteliti	27
	B. Analisa Masalah	28
	C. Pembahasan Masalah	37
BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan.....	57
	B. Saran.....	58

Daftar Pustaka

Lampiran

Riwayat Hidup

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 *Rest hour management* menggunakan E-POS
- Gambar 4.2 Pelaksanaan *safety meeting* di MV. Pan Energen
- Gambar 4.3 *Near Miss* di dalamnya terdapat prosedur kerja
- Gambar 4.4 Jurnal kecelakaan kerja
- Gambar 4.5 Daftar *overtime*



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 *Ship's Particular*
- Lampiran 02 *Crew List*
- Lampiran 03 *Form rest hour management*
- Lampiran 04 MLC 2006 tentang rest hour
- Lampiran 05 Kuesioner penelitian



ABSTRAK

Luqman Habib Azka, 2019, 52155568 N, “*Analisis Penerapan Rest Hour Management untuk Meningkatkan Kinerja Crew Kapal MV. Pan Energen*”, Program Diploma IV, Nautika, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, Pembimbing 1: Capt. I Kadek Laju, S.H, M.M., Pembimbing II: Wiratno, M.T, M.Mar.E.

Rest Hour Management merupakan pengaturan tentang tentang bagaimana membuat jam istirahat *crew* kapal sesuai dengan ketentuan MLC 2006. Penerapan *Rest Hour Management* yang tidak sesuai dengan peraturan dapat menyebabkan kecelakaan seperti yang terjadi pada MV. Flevodijk pada tahun 2011. Atas dasar kejadian tersebut maka dibuat skripsi yang berjudul “*Analisis Penerapan Rest Hour Management Untuk Meningkatkan Kinerja Crew Kapal MV. Pan Energen*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan *rest hour management* di atas MV. Pan Energen, mengetahui hambatan yang terjadi dan upaya untuk mengatasinya.

Penelitian ini dilakukan di kapal MV. Pan Energen selama peneliti melaksanakan praktek laut. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif. Pemaparan materi dengan teknik analisa reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Data primer yang diambil peneliti berasal langsung dari kapal dengan cara observasi langsung di lapangan.

Berdasarkan analisa yang dilakukan penerapan *rest hour management* di MV. Pan Energen sebagian besar telah memenuhi persyaratan sesuai dengan MLC 2006 secara tertulis tetapi tidak secara riil. Dalam pelaksanaanya ditemukan hambatan dalam penerapan *rest hour management* yaitu jam istirahat *crew* masih belum memenuhi persyaratan sehingga meyebabkan berbagai *near miss accident* maupun kecelakaan yang sudah terjadi. Oleh karena itu perlu dibuat rencana kerja yang efektif dan pengawasan secara langsung agar proses kerja di atas kapal berjalan sesuai rencana sehingga kinerja *crew* kapal mengalami peningkatan

Kata kunci: *rest hour management*, MLC 2006, dokumen dan laporan kapal, analisis deskriptif kualitatif

ABSTRACT

Luqman Habib Azka, 2019, 52155568 N, “*Analysis of Rest Hour Management Application to Improve MV. Pan Energen Crew Performance*”. Thesis of IVth Diploma Nautical Study Program, Merchant Marine Polytechnic of Semarang, Counselor I: Capt. I Kadek Laju, S.H, M.M., Counselor II: Wiratno, M.T, M.Mar.E.

Rest hour management is arrangements on how to make crew’s rest hour according to MLC 2006. Inappropriate application of rest hour management can lead to an accident like MV. Flevodijk in 2011. Based on that accident, researcher makes thesis with the title “*Analysis of Rest Hour Management Application to Improve MV. Pan Energen Crew Performance*”. The research was purposed to observe the application of rest hour management on MV. Pan Energen, observe the obstacle and how to solve it.

The research was carried out at MV. Pan Energen during sea project. The research was used descriptive and qualitative methods. Content disclosure with data reduction technic, data disclosure and withdrew conclusion. Primary data was observed from the vessel directly.

Based on analysis, most of rest hour management implementation at MV. Pan Energen had meet the accordance of MLC 2006, but written not real. It was found that crew’s rest hour still not fulfill the terms and causing some near miss accidents nor real accidents. Therefore, need an effective workplan and directly supervising in order to make work process appropriate so crew performance will improved.

Keywords: rest hour management, MLC 2006, documents and vessel report, descriptive qualitative analysis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekerjaan di era milenial saat ini melibatkan sumber daya manusia, baik sebagai manajer maupun sebagai pelaksana dalam suatu pekerjaan. Di era milenial kini banyak menggunakan mesin-mesin berteknologi tinggi sebagai pekerja untuk memudahkan segala macam jenis pekerjaan. Kedudukan manusia yang dulu sebagai pekerja kini telah bergeser menjadi operator karena disebabkan oleh pesatnya perkembangan teknologi saat ini.

Namun dalam hal ini manusia sebagai operator memiliki beban kerja fisik dan mental dalam menjalani pekerjaan tersebut. Sumber daya manusia menjadi kurang optimal saat melaksanakan pekerjaannya dikarenakan waktu istirahat yang kurang optimal. Waktu istirahat merupakan suatu bagian dari kebutuhan tubuh manusia dalam melakukan sebuah pekerjaan. Hal ini sangat berkaitan erat dengan tingkat aktivitas serta tingkat kebugaran tubuh dan konsentrasi saat melakukan suatu pekerjaan. Semua aktivitas sangat bergantung pada tingkat kesehatan tubuh demi tercapainya suatu pekerjaan dan terjaminnya keselamatan.

Menurut *World Health Organization (WHO)*, sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental, dan social yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Maka secara analogi kesehatan jiwa pun bukan hanya sekedar bebas dari gangguan tetapi lebih kepada perasaan sehat, sejahtera, dan

bahagia (*well being*), ada keserasian antara pikiran, perasaan, perilaku, dapat merasakan kebahagiaan dalam sebagian besar kehidupannya serta mampu mengatasi tantangan hidup sehari-hari. Mathis dan Jackson (2002, p. 245), menyatakan bahwa Keselamatan adalah merujuk pada perlindungan terhadap cedera yang terkait dengan pekerjaan. Kesehatan adalah merujuk pada kondisi umum fisik, mental dan stabilitas emosi secara umum.

Dewasa ini jenis pekerjaan sangat bermacam-macam dan mempunyai waktu istirahat yang berbeda, baik pekerjaan yang mengandalkan fisik atau pikiran yang dilakukan dalam durasi waktu tertentu. Tingkat kebugaran seseorang juga sangat berbeda sehingga hal ini dapat mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang dan hasil dari kinerja seseorang, terutama pada pekerjaan yang bersifat operasional seperti pelaut. Pelaut merupakan sebuah pekerjaan yang memberikan bentuk loyalitasnya kepada sebuah perusahaan niaga nasional maupun internasional, dimana sebuah bisnis yang dijalankan mempunyai tujuan untuk mendapatkan keuntungan dari bisnis itu sendiri.

Sebagai karyawan dalam pekerjaan ini dituntut fisik dan mental, dimana fisik sebagai penggerak dan mental sebagai perencana dalam menjalankan profesinya. Pelaut berperan ganda dalam operasional bisnis niaga dan sebagai sebuah operator dalam menggunakan alat transportasi niaga berupa kapal. Sebagai seorang operator dan pekerja di dalam bisnis perniagaan, pelaut memiliki tingkat stress dan waktu istirahat yang relatif tidak tetap sehingga dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yang mampu mengancam keselamatan diri sendiri dan kru lain, bahkan muatan kapal itu sendiri.

Menurut Mangkunegara (2002, h.165) bahwan tujuan dari keselamatan dan kesehatan kerja adalah setiap pegawai mendapat jaminan keselamatan dan kesehatan kerja baik secara fisik dan psikologis, serta perlengkapan dan peralatan kerja yang baik dan digunakan sebaik-baiknya sehingga meningkatkan gairah kerja dan keserasian kerja sehingga dapat terhindar dari gangguan kesehatan yang disebabkan oleh lingkungan maupun kondisi agar setiap pekerja merasa aman dan terlindungi saat bekerja.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama melakukan sebuah pekerjaan adalah demi mencapai suatu tujuan tertentu yang telah disepakati oleh perusahaan bisnis niaga dan sumber daya manusia sebagai pekerjaanya harus menjaga keselamatan saat melakukan pekerjaan dengan memperhatikan kesehatannya sebagai sumber penggerak utama tubuh.

Sesuai dengan MLC 2006 bahwa kebutuhan istirahat seorang pelaut adalah 10 jam selama 24 jam periode kerja, dan dalam hal ini tidak termasuk *coffee time*. Dalam STCW (*Standard of Training Certification and Watchkeeping*) amandemen Manila 2010 bahwa waktu minimum yang dibutuhkan untuk istirahat dalam melakukan pekerjaan di atas kapal adalah 10 jam per hari atau 77 jam per minggu. Jam istirahat tidak boleh dibagi menjadi lebih dari dua kali dalam satu hari waktu istirahat, dan apabila dibagi menjadi dua kali maka salah satunya minimum 6 jam, tidak boleh kurang.

Menurut data yang disajikan pada amandemen STCW 2010 di Manila, dan sesuai hasil survei dari tahun 2010-2015 oleh IMO, dari 100% jumlah data survei, sebesar 37,3% kecelakaan tubrukan di laut terjadi dikarenakan *Human*

error. Pada tahun 2011, sebuah kapal container bernama MV. Flevodijk mengalami kecelakaan tubrukan terhadap tembok laut di utara Jembatan Akashi Kaikyo, Jepang. *2nd Officer* tertidur pada saat jam jaga sehingga kapal tersebut menabrak tembok laut. Menurut hasil investigasi, *2nd Officer* istirahat hanya 8 jam, masing-masing 4 jam. Berdasarkan kejadian itu, peneliti akan mengangkat penelitian yang berjudul **“ANALISIS PENGGUNAAN *REST HOUR MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KINERJA *CREW* DI KAPAL MV. PAN ENERGEN”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah tertulis tersebut, peneliti membuat rumusan sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan Rest Hour Management di MV. Pan Energen?
2. Apakah hambatan yang terjadi dalam penerapan Rest Hour Management di MV. Pan Energen?
3. Upaya apa yang dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam penerapan Rest Hour Management di MV. Pan Energen?

C. Batasan Masalah

Supaya tujuan dari penelitian dapat tercapai dengan baik, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas dalam skripsi ini. Batasan masalah yang diambil adalah pengalaman peneliti pada saat peneliti melaksanakan praktek laut yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus

2017 sampai dengan 11 Agustus 2018 di kapal curah MV. Pan Energen milik POS SM, CO., LTD.

D. Tujuan Penelitian

Terkait dengan judul penelitian, yaitu analisis penggunaan *rest hour management* untuk meningkatkan kinerja kru kapal MV. Pan Energen, maka tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan *rest hour management* di kapal MV. Pan Energen
2. Untuk mengetahui hambatan dalam penggunaan *rest hour management* di MV. Pan Energen.
3. Untuk mengetahui upaya dalam mengatasi hambatan penggunaan *rest hour management* di MV. Pan Energen

E. Manfaat Penelitian

Dengan peneliti mengadakan dan selesainya penelitian serta penulisan skripsi ini, peneliti berharap akan mencapai beberapa manfaat bagi pembaca, antara lain:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi perusahaan penyedia Sumber Daya Manusia (SDM) tenaga, dalam hal ini *Manning Agency* agar lebih memperhatikan tentang isi kontrak terkhusus tentang perjanjian kerja laut.
2. Mengatur keselamatan kerja dengan melaksanakan peraturan yang

terdapat di dalam MLC 2006.

3. Diharapkan pelaut sadar akan pentingnya istirahat setelah bekerja dan pelaut mendapatkan hak-haknya sesuai dengan MLC 2006.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembaca dalam mengetahui pokok-pokok permasalahan, maka peneliti membuat sistematika skripsi ini menjadi lima bab sebagai berikut :

Bab I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Batasan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Sistematika Penulisan

Bab II LANDASAN TEORI

- A. Kajian Pustaka
- B. Kerangka Pikir Penelitian
- C. Definisi Operasional

Bab III METODE PENELITIAN

- A. Waktu dan Tempat Penelitian
- B. Metode Penelitian
- C. Sumber Data

D. Teknik Pengumpulan Data

E. Analisa Data

F. Metode Penarikan Kesimpulan

G. Rancangan Penelitian

BAB IV ANALISA HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek yang diteliti

B. Analisa Masalah

C. Pembahasan Masalah

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

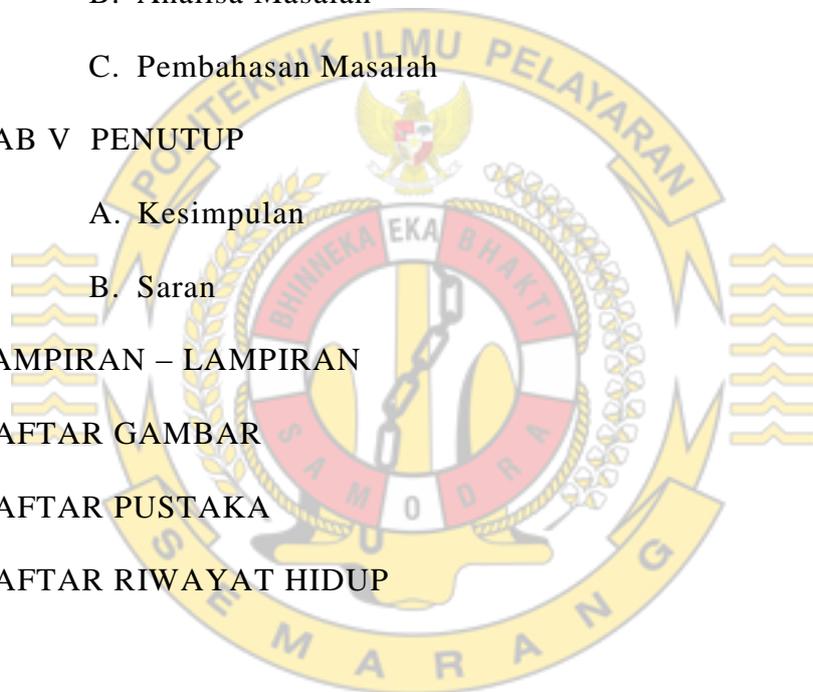
B. Saran

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Untuk mendukung pemahaman tentang penggunaan *rest hour management* untuk meningkatkan kinerja *crew* MV. Pan Energen, maka peneliti akan menambahkan teori-teori penunjang dan definisi dari berbagai istilah agar mempermudah pemahaman dalam penulisan skripsi ini.

1. Penggunaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, penggunaan adalah proses, cara, perbuatan menerapkan, pemasangan, pemanfaatan, perihal mempraktikkan. (KBBI, 2002:852), Penggunaan sebagai aktivitas memakai alat ataupun sarana untuk mendapatkan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini penggunaan adalah pemakaian *Rest Hour Management* untuk mencapai suatu target yaitu meningkatkan kinerja *crew* kapal.

2. *Rest Hour Management*

a. *Rest Hour*

Rest Hour atau yang sering disebut jam istirahat merupakan jumlah minimum jam istirahat yang harus dimiliki oleh setiap pelaut dalam melakukan aktivitas pekerjaan di atas kapal dalam jangka waktu yang telah ditetapkan dalam aturan. Menurut UU No 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, jam istirahat merupakan “waktu untuk pemulihan setelah melakukan pekerjaan untuk waktu tertentu”. Sudah merupakan

kewajiban dari perusahaan untuk memberikan waktu istirahat kepada pekerjanya. Ketentuan tentang pemberian jam istirahat ini tercantun di dalam UU No. 17 tahun 2008 tentang pelayaran yang memberikan hak-hak pelaut yang meliputi:

- 1) Gaji,
- 2) Jam kerja (*hours of work*) dan jam istirahat (*hours of rest*),
- 3) Jaminan pemberangkatan ke tempat tujuan dan pengembalian ketempat asal,
- 4) Kompensasi apabila kapal tidak dapat beroperasi karena mengalami kecelakaan,
- 5) Kesempatan mengembangkan karier,
- 6) Pemberian akomodasi, fasilitas rekreasi, makanan atau minuman,
- 7) Pemeliharaan dan perawatan kesehatan serta pemberian asuransi kecelakaan kerja.

Dalam aturan *Maritime Labour Convention* 2006 ini disebutkan bahwa *rest hour* atau jam istirahat adalah waktu di luar waktu bekerja dimana jam ini tidak termasuk jam *coffee break*. Jam istirahat ditentukan oleh jumlah jam kerja yang dilakukan dalam satu hari dan dijumlahkan selama tujuh hari sehingga bisa mengetahui jumlah periode jam istirahat selama satu minggu. Rumus perhitungan jam istirahat dalam satu hari :

$$24 - X = Y$$

Dimana: 24 = periode waktu selama 1 hari
 X = jam kerja
 Y = jumlah jam istirahat

Rumus perhitungan jam istirahat dalam satu minggu:

$$Y_1 + Y_2 + Y_3 + \dots + Y_7 = Z$$

Dimana, Y_1 = jumlah jam istirahat hari ke-1
 Y_2 = jumlah jam istirahat hari ke-2
 Y_3 = jumlah jam istirahat hari ke-3
 Y_7 = jumlah jam istirahat hari ke-7
 Z = jumlah jam selama satu minggu

Dengan menggunakan rumus di atas maka dapat dilihat jumlah jam istirahat seorang pelaut berbeda sesuai dengan jabatan masing - masing, sehingga dapat dengan mudah untuk memonitor dan mengawasi jumlah jam istirahat. Seorang pelaut akan melaksanakan tugasnya dengan baik dan maksimal jika didukung dengan jumlah istirahat yang cukup. Berdasarkan *Maritime Labour Convention* 2006 regulasi 2.3 bagian A nomor 5 yang menyatakan bahwa batas minimum jam istirahat tidak kurang dari:

- 1) 10 (sepuluh) jam dalam jangka waktu 24 jam, dan
- 2) 77 jam dalam periode waktu 7 hari.

Aturan yang ditetapkan dalam *Maritime Labour Convention 2006* menyebutkan tujuan dari *rest hour management* ini adalah untuk memastikan bahwa pelaut telah mengatur jam istirahatnya, sehingga para pelaut mempunyai kualitas istirahat yang maksimal dan dapat bekerja dengan maksimal.

b. *Management*

Menurut Stoner (1982), *Management* adalah proses pencernaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan usaha – usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya organisasi lainnya agar mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan.

Sebagai ilmu pengetahuan, manajemen juga bersifat universal dan mempergunakan kerangka ilmu pengetahuan yang sistematis, mencakup kaidah – kaidah, prinsip – prinsip, dan konsep – konsep yang cenderung benar. Manajemen dibutuhkan oleh semua organisasi, karena tanpa manajemen, semua usaha akan sia – sia dan pencapaian tujuan akan lebih sulit. Menurut Handoko (2008) ada tiga alasan utama diperlukannya manajemen:

- 1) Untuk mencapai tujuan
- 2) Untuk menjaga keseimbangan di antara tujuan – tujuan yang saling bertentangan.

3) Untuk mencapai efisiensi dan efektivitas

Dalam kaitannya dengan *rest hour management*, fungsi *management* sebagai pengorganisasian dan pengawasan terhadap jumlah jam kerja setiap *crew* kapal sehingga sesuai dengan MLC 2006 dan tidak mengalami *overtime* sehingga dapat tercipta efisiensi dan efektivitas kinerja *crew* kapal.

3. *Crew*

Crew atau yang biasa dikenal dengan istilah awak kapal merupakan seseorang yang dipekerjakan di atas kapal dan merupakan buruh utama dari pengusaha kapal yang mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi. Menurut UU No 17 tahun 2008 tentang pelayaran dan PP No 51 tahun 2007 tentang perkapalan, yang disebut dengan awak kapal adalah “orang yang bekerja atau dipekerjakan di atas kapal oleh pemilik, atau operator kapal untuk melakukan tugas di atas kapal sesuai dengan jabatannya yang tercantum dalam buku siji”. Menurut <https://id.wikipedia.org/wiki/Pelaut> struktur organisasi di atas kapal yaitu :

a. Perwira Departemen Dek :

- 1) Kapten/Nakhoda/*Master*
- 2) Mualim I/*Chief Officer/Chief Mate*
- 3) Mualim 2/*Second Officer/Second Mate*
- 4) Mualim 3/*Third Officer/Third Mate*
- 5) Markonis/*Radio Officer*

b. Perwira Departemen Mesin :

- 1) KKM (Kepala Kamar Mesin)/*Chief Engineer*
- 2) Masinis 1/*First Engineer*
- 3) Masinis 2/*Second Engineer*
- 4) Masinis 3/*Third Engineer*
- 5) Juru Listrik/*Electrician*
- 6) Juru minyak/*Oiler*

c. Ratings atau bawahan

1) Bagian dek:

- a) *Boatswain* atau Bosun atau Serang
- b) *Able Bodied Seaman (AB)* atau Jurumudi
- c) *Ordinary Seaman (OS)* atau Kelasi atau *Sailor*

2) Bagian mesin:

- a) Mandor (Kepala Kerja *Oiler* dan *Wiper*)
- b) *Fitter* atau Juru Las
- c) *Oiler* atau Juru Minyak
- d) *Wiper*

3) Bagian Permakanan:

- a) Juru masak/*cook*
- b) *Mess boy*/pembantu

Tetapi dalam keadaan yang sebenarnya, struktur yang dijelaskan di atas tidak sesuai dengan yang ada di atas kapal. Semua itu tergantung dari

kebijakan dari perusahaan masing - masing dalam menentukan keputusannya dalam rangka efisiensi pengeluaran. Beberapa bagian sengaja dihilangkan atau ditiadakan karena faktor tersebut, sehingga menyebabkan pekerjaan diatas kapal menjadi menumpuk dan memungkinkan seringnya terjadi *overtime* karena kekurangan *crew* kapal. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *crew* kapal adalah orang yang bekerja di atas kapal dengan jabatan tertentu sesuai dengan kebijakan perusahaan atau pemilik dan telah disijil oleh syahbandar.

4. Kinerja

Menurut KBBI, kinerja adalah sesuatu yang dicapai, sesuatu yang diperlihatkan atau kemampuan kerja. Kinerja merupakan hasil akhir yang dicapai dalam melakukan sesuatu. Kinerja adalah hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seseorang pegawai dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Mangkunegara (2000 : 67).

Gibson (1987) berpendapat bahwa ada 3 faktor yang berpengaruh terhadap kinerja:

- a. Faktor individu: kemampuan, keterampilan, latar belakang keluarga, pengalaman kerja, tingkat sosial dan demografi seseorang.
- b. Faktor psikologis: persepsi, peran, sikap, kepribadian, motivasi dan kepuasan kerja.
- c. Faktor organisasi: struktur organisasi, desain pekerjaan, kepemimpinan, sistem penghargaan (*reward system*).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja menurut Kopelman (1988), adalah *individual characteristics* (karakteristik individual), *organizational characteristic* (karakteristik organisasi), dan *work characteristics* (karakteristik kerja). Lebih lanjut oleh Kopelman dijelaskan bahwa kinerja selain dipengaruhi oleh faktor lingkungan juga sangat tergantung dari karakteristik individu seperti kemampuan, pengetahuan, keterampilan, motivasi, norma dan nilai. Dalam kaitannya dengan konsep *rest hour management*, istirahat yang cukup dan sesuai dengan MLC 2006 dapat meningkatkan produktivitas pelaut.

B. Definisi Operasional

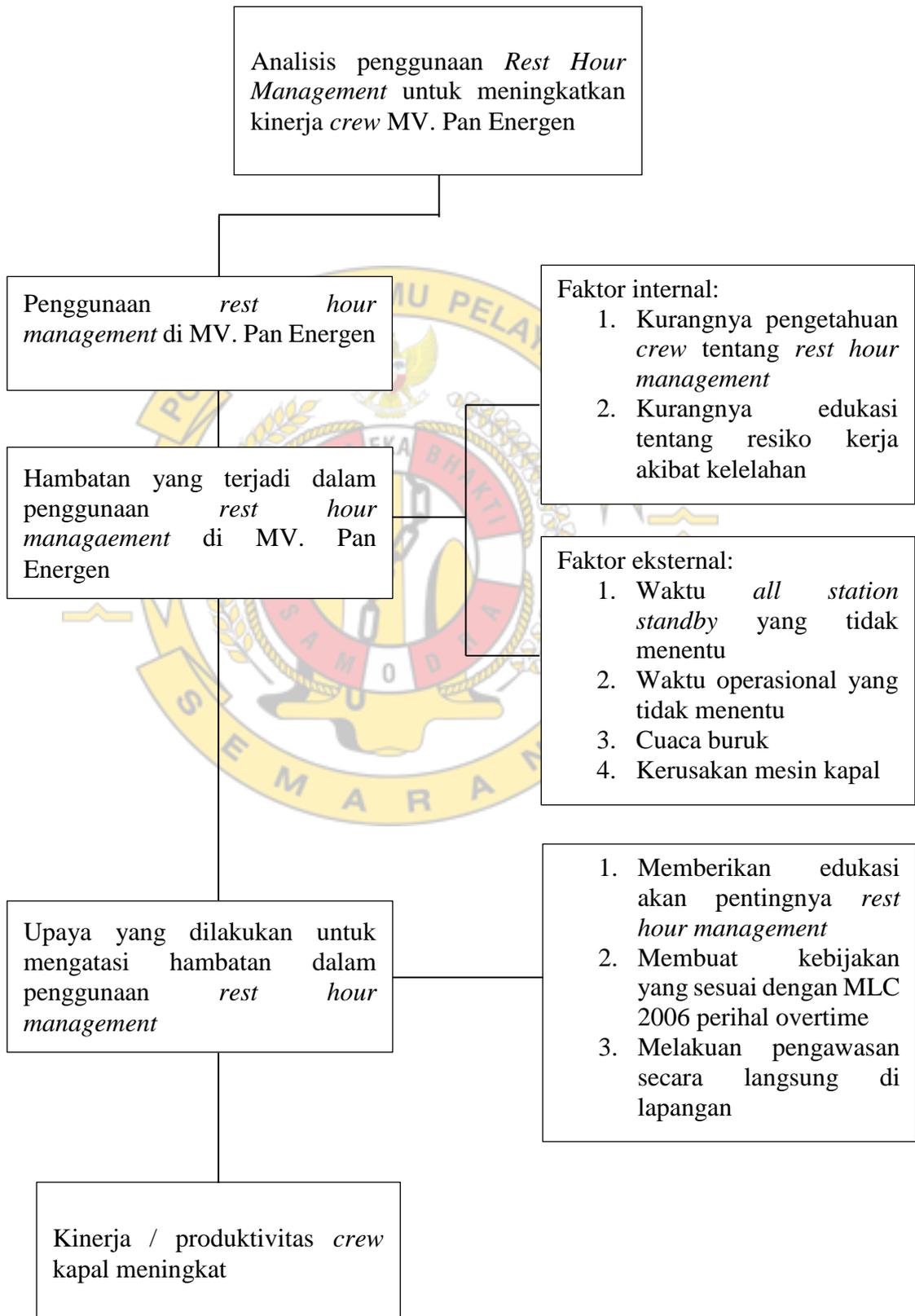
1. *Coffee break time* adalah suatu hak dari seorang *crew* kapal yang harus beristirahat setelah bekerja selama 2 jam berturut-turut.
2. Jam kerja atau *hours of work* adalah waktu dimana yang dibutuhkan pelaut diwajibkan untuk melakukan pekerjaan di bidangnya.
3. Juru Listrik/*Electrician* bertanggung jawab atas semua mesin yang menggunakan tenaga listrik dan seluruh tenaga cadangan.
4. Juru masak/*cook* bertanggung jawab atas segala makanan, baik itu memasak, pengaturan menu makanan, dan persediaan makanan.
5. Juru minyak/*Oiler* pembantu para masinis/*engineer*
6. Kapten/Nakhoda/*Master* adalah pimpinan dan penanggung jawab pelayaran.

7. KKM (Kepala Kamar Mesin)/*Chief Engineer*, pimpinan dan penanggung jawab atas semua mesin yang ada di kapal baik itu mesin induk, mesin bantu, mesin pompa, mesin *crane*, mesin sekoci, mesin kemudi, mesin *freezer*, dll.
8. Markonis/*Radio Officer* bertugas sebagai operator radio/komunikasi serta bertanggung jawab menjaga keselamatan kapal dari marabahaya baik itu yang ditimbulkan dari alam seperti badai, ada kapal tenggelam, dll.
9. Masinis 1/*First Engineer* bertanggung jawab atas mesin induk
10. Masinis 2/*Second Engineer* bertanggung jawab atas semua mesin bantu.
11. Masinis 3/*Third Engineer* bertanggung jawab atas semua mesin pompa.
12. *Mess boy* / pembantu bertugas membantu Juru masak.
13. Mualim 1/*Chief Officer/Chief Mate* bertugas pengatur muatan, persediaan air tawar dan sebagai pengatur arah navigasi
14. Mualim 2/*Second Officer/Second Mate* bertugas membuat jalur/*route* peta pelayaran yang akan dilakukan dan pengatur arah navigasi.
15. Mualim 3/*Third Officer/Third Mate* bertugas sebagai pengatur, memeriksa, memelihara semua alat alat keselamatan kapal dan juga bertugas sebagai pengatur arah navigasi.

C. Kerangka Pikir Penelitian

Dalam penelitian skripsi ini peneliti menggunakan kerangka berpikir untuk memaparkan secara kronologis dalam setiap penyelesaian pokok permasalahan penelitian yaitu penggunaan *rest hour management* untuk meningkatkan

kinerja *crew* MV. Pan Energen. Secara jelas dapat digambarkan kerangka pikir tersebut dalam bentuk alur bagan sebagai berikut:



BAB V PENUTUP

Berdasarkan uraian dan penjelasan pada bab sebelumnya tentang penggunaan *Rest Hour Management* untuk meningkatkan kinerja *crew* kapal MV. Pan Energen, maka di bagian akhir dari skripsi ini penulis memberikan simpulan dan saran yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam skripsi ini, yaitu :

A. Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang penggunaan *Rest Hour Management* untuk meningkatkan kinerja *crew* kapal MV. Pan Energen adalah

:

1. Penggunaan *rest hour management* di atas kapal MV. Pan Energen dalam pelaksanaannya telah menggunakan program yang telah disediakan oleh perusahaan bernama e-POS. Program ini dapat dengan otomatis mendeteksi kesalahan apabila terjadi *overtime* atau situasi yang tidak sesuai dengan MLC 2006. Ketika jam kerja di e-POS tidak sesuai dengan jam kerja aktual, maka *officer in charge* berusaha untuk menyesuaikan walaupun kenyataannya jam kerja *crew* tidak sesuai dengan MLC 2006.
2. Hambatan yang terjadi dalam penggunaan *rest hour management* terhadap kinerja *crew* kapal terjadi karena kurangnya jam istirahat sehingga menyebabkan kinerja awak kapal akan menurun, keselamatan kerja awak kapal akan terancam, dan kesehatan awak kapal akan menurun sehingga

akan terjadi hal-hal seperti mudah lelah, terjadinya kecelakaan kerja, dan terjadi sakit.

3. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam penggunaan *rest hour management* di atas kapal belum diterapkan dengan maksimal. Pelaksanaan yang terjadi di atas kapal yaitu dilaksanakannya pengorganisasian jam kerja, pengawasan terhadap pelaksanaan pekerjaan, dibuatnya jurnal kerja harian awak kapal, dibuatnya jadwal kerja harian, dibuatnya prosedur kerja harian, dibuatnya jurnal kecelakaan kerja, dibuatnya daftar *overtime*.

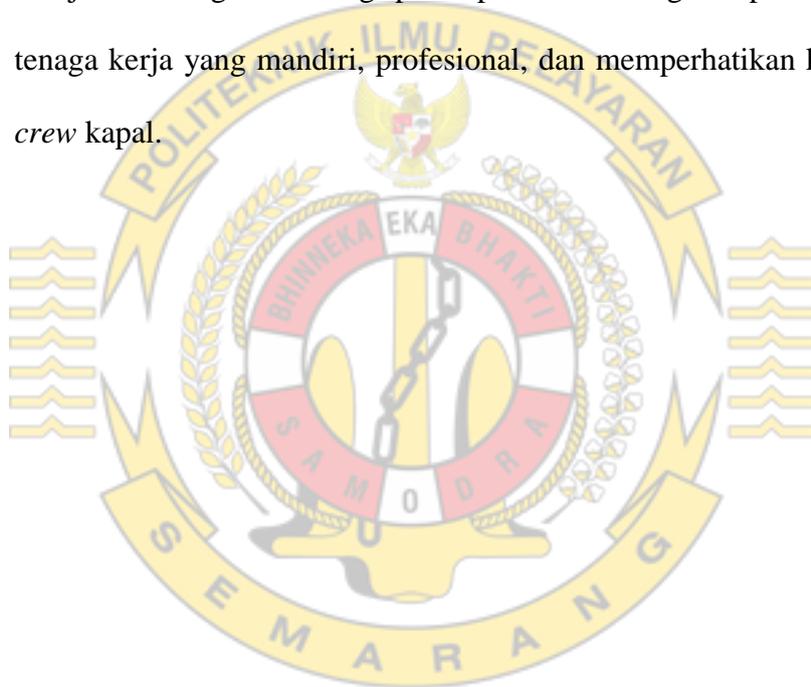
B. Saran

Sebagai langkah agar penggunaan *Rest Hour Management* untuk meningkatkan kinerja *crew* kapal MV. Pan Energen bisa dilakukan secara maksimal untuk kedepannya, penulis memberikan beberapa saran seperti berikut :

1. Untuk mengatasi perbedaan *rest hour management* di form e-POS dan aktual, sebaiknya dilaksanakan pembagian jam kerja. Langkah ini berguna agar *crew* yang lain dapat beristirahat sementara pekerjaan dapat di atas *crew* dengan jam istirahat yang cukup.
2. Agar hambatan yang terjadi dalam penggunaan *rest hour management* tidak terjadi kepada *crew* kapal, sebaiknya dilakukan peningkatan terhadap pengawasan jam istirahat, kesehatan awak kapal, maupun keselamatan

awak kapal dalam bekerja dengan memberikan masukan dan pemahaman akan pentingnya penerapan *rest hour* di atas kapal supaya *crew* dapat melaksanakan pekerjaan dengan maksimal dengan di dukung kualitas jam istirahat yang baik.

3. Perlu ditingkatkan lagi pengawasan dan pelaksanaannya agar *rest hour management* dapat diterapkan dengan baik oleh *crew* kapal dan dapat menjadi semangat baru bagi pihak-pihak terkait agar dapat meningkatkan tenaga kerja yang mandiri, profesional, dan memperhatikan kesejahteraan *crew* kapal.



Daftar Pustaka

- Handoko, T.H. 2001. *Manajemen Personalia & Sumberdaya Manusia*. Yogyakarta: BPFE.
- ILO. 2006. *Maritime Labour Convention 2006*. Jenewa.
- Margono. 1997. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Moleong, L.J. 2006. *Metedologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nazir, Mohammad. 2005. *Metodologi Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Pemerintah Indonesia. 2007. *Peraturan Pemerintah Nomor 51 Tahun 2007 Tentang Perkapalan*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. 2008. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2008 Tentang Pelayaran*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Riduwan. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rully, et. al. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Campuran Untuk Manajemen, Pembangunan Dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stoner, et. al. 1996. *Manajemen Jilid 1*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Pelaut> diakses pada tanggal 7 April 2019
- <https://kbbi.web.id/kinerja> diakses pada tanggal 8 April 2019
- <https://www.marineinsight.com/case-studies/officer-of-the-watch-falls-asleep-ship-hits-seawall-at-15-knots/> diakses pada tanggal 11 April 2019

Lampiran 1
SHIP'S PARTICULAR

1. NAME OF VESSEL	M/V PAN ENERGEN			
2. VESSEL'S CONTACT NUMBER	INM-F : 773923042 / FAX: 783831524 / INM-C : 453837322~3			
3. NATIONALITY	Republic of the Marshall Islands			
4. PORT OF REGISTRY	MAJURO			
5. OFFICIAL NUMBER	4579			
6. CALL SIGN	V 7 X V 3			
7. I.M.O. NUMBER	9 6 2 1 4 0 5			
8. MMSI NUMBER	538004579			
9. TYPE OF VESSEL	BULK CARRIER			
10. OWNER	POS MARITIME ZZ S.A			
11. OPERATOR : ADDRESS :	<p style="text-align: center;"><u>POS SM CO., LTD.</u> 3F PANOCEAN Bldg, 102, Jungang-Daero, Jung-gu, Busan ,600-725, Korea TEL : +82-51-400-1700</p>			
12. TONNAGE	G/T: 44,098 TONS / N/T: 27,714 TONS			
13. LIGHT SHIP WEIGHT	13,877.52 TONS			
14. COMPLEMENT	27 PERSONS			
15. LENGTH OVERALL	229.00 METER			
16. BREADTH (MLD)	32.26 METER			
17. DEPTH (MLD)	20.05 METER			
18. DRAFT AIR DRAFT: 47.5M PROPELLER IMMERSION: 6.9M CITADEL NO: 870 776444846		Draft(m)	Displacement	Deadweight
	Summer	14.469	95047.0	81169.5
	S.F.W	14.799	95043.1	81165.6
	Tropical	14.770	97210.6	83333.1
	T.F.W	15.100	97155.1	83277.6
	Winter	14.168	92884.5	79007.0
19. SERVICE SPEED (at designated draft)	14.10 knot			
20. DATE OF BUILT & PLACE	MARCH. 2012 / NEW TIMES SHIPBUILDING CO., LTD.			
21. MAIN ENGINE	MAN B&W 5S60MC-C8 (TIER II)			
22. CLASSIFICATION SOCIETY	KOREAN REGISTER OF SHIPPING (KR)			

MASTER OF PAN ENERGEN

LEE PIL JUN

Lampiran 2
IMO CREW LIST

1. Name of Ship : M/V PAN ENERGEN			2. Next Port : NIL				3. Date : NIL		
4. Nationality of ship : MARSHALL ISLAN			5. Last port : NIL				6. Nature and No. of identity DOC.		
7.No	8. Family name, given name	9.Rank	10. Sex	11. Nationality	12. Date and place of birth 13. Embarkation Date, Place	Place of Issue Issue date	Passport (Expiry)	Seaman's Book (Expiry)	
1	PARK MIN SIK	MASTER	MALE	S.KOREAN	11-Feb-65 S.KOREA 8-Jun-18 SINGAPORE	KOREA 15/Oct/2012	M06805552 15/Oct/2022	IC124-00329 UNLIMITED	
2	MUHAMMAD NURDIANSYAH	C/O	MALE	INDONESIAN	7-Jun-68 INDONESIA 31-Mar-18 MAGDALLA,	TANJUNG 9/Jun/2019	B4203435 9/Jun/2021	E093754 07/Jun/2019	
3	JAJANG JAHIDIN	2/O	MALE	INDONESIAN	14-Jun-74 INDONESIA 18-Feb-18 CAI MEP,	CIREBON 16/Jan/2018	B8785714 16/Jan/2023	E148513 31/Jan/2020	
4	MOHAMMAD FADEL SATRIA	3/O	MALE	INDONESIAN	16-Apr-95 INDONESIA 8-Nov-17 HALDIA, INDIA	TANJUNG 6/May/2015	B1097180 6/May/2020	D072346 22/Apr/2020	
5	YANG SUNG CHEOL	C/E	MALE	S.KOREAN	20-Jan-60 S.KOREA 13-May-18 HALDIA, INDIA	KOREA 29/Sep/2016	M15819522 29/Sep/2026	BS142-02121 UNLIMITED	
6	MEDY IZWARDI	1/E	MALE	INDONESIAN	12-Jun-72 INDONESIA 10-Feb-18 SINGAPORE	TANJUNG 13-08-2014	A8715998 13-08-2019	C078819 16/Jul/2019	
7	PARK JEONGJE	2/E	MALE	S.KOREAN	3-May-93 S.KOREA 1-Jul-18 NAVLAKHI,INDIA	KOREA 4/Jul/2017	M55027266 4/Jul/2022	BS148-02893 UNLIMITED	
8	TRİYANA NOVYANTARA	3/E	MALE	INDONESIAN	8-Nov-94 INDONESIA 8-Nov-17 HALDIA, INDIA	SEMARANG 22/Jun/2015	B1490353 22/Jun/2020	D074901 25/Jun/2020	
9	JAMALUDIN ROHALI DUL	BSN	MALE	INDONESIAN	11-Oct-67 INDONESIA 31-Mar-18 MAGDALLA,	TANJUNG 3/Mar/2016	B3264589 3/Mar/2021	A051570 21/Jun/2019	
10	HENDRA GUNAWAN	AB	MALE	INDONESIAN	2-May-71 INDONESIA 12-May-18 HALDIA, INDIA	TANJUNG 1/Apr/2016	B3691156 1/Apr/2021	B049676 11/Mar/2020	
11	YUSUP IRMAWAN	AB	MALE	INDONESIAN	7-May-81 INDONESIA 17-Feb-18 CAI MEP,	TANJUNG 13/Sep/2016	B4932099 13/Sep/2021	D036758 12/Jan/2020	
12	NURDIYANTO SUKRI DULAMAR	AB	MALE	INDONESIAN	18-Aug-78 INDONESIA 8-Nov-17 HALDIA, INDIA	TANJUNG 10/Oct/2017	B8178246 10/Oct/2022	E111716 11-Aug-19	
13	MOHAMMAD IDRIS	OS	MALE	INDONESIAN	18-Nov-92 INDONESIA 8-Nov-17 HALDIA, INDIA	TANJUNG 11/Sep/2014	A9041222 11/Sep/2019	E114542 30/Aug/2019	
14	SUCIPTO WAHID JUKI	NO.1 OLR	MALE	INDONESIAN	10-May-75 INDONESIA 31-Mar-18 MAGDALLA,	TANJUNG 6/Jan/2015	B0235170 6/Jan/2020	A054341 03/Jul/2019	
15	IMAM SAFARI	OLR	MALE	INDONESIAN	10-Apr-70 INDONESIA 8-Nov-17 HALDIA, INDIA	TANJUNG 7/Oct/2015	B2167140 7/Oct/2020	E120319 22/Sep/2019	
16	SYEH ALWI	OLR	MALE	INDONESIAN	3-Mar-83 INDONESIA 8-Nov-17 HALDIA, INDIA	TANJUNG 15/Jan/2016	B2992859 15/Jan/2021	E132767 28/Dec/2019	
17	AHMAD SARIF	OLR	MALE	INDONESIAN	1-Nov-85 INDONESIA 12-May-18 HALDIA, INDIA	TANJUNG 3/May/2017	B7159964 3/May/2022	A066186 29/Aug/2019	
18	RADEN MOHAMMAD	WIPER	MALE	INDONESIAN	3-Jul-79 INDONESIA 10-Feb-18 SINGAPORE	TANJUNG 17-06-2014	A8544275 17-06-2019	B017228 28/Nov/2019	
19	MAHLAWANI SANTARIP	C/CK	MALE	INDONESIAN	4-Mar-62 INDONESIA 31-Mar-18 MAGDALLA,	TANJUNG 30/Nov/2017	B8530579 30/Nov/2022	D006699 18/Sep/2019	
20	DEDEN ALI NURSYAMSI	COOK	MALE	INDONESIAN	11/May/89 INDONESIA 10-Feb-18 SINGAPORE	TANJUNG 04-11-2014	A9248638 04-11-2019	E078798 22/Apr/2019	
21	LUQMAN HABIB AZKA	D/CDT	MALE	INDONESIAN	24-Feb-97 INDONESIA 1-Aug-17 MUMBAI, INDIA	SEMARANG 12/Jun/2017	B7142082 12/Jun/2022	E150040 31/May/2020	
22	AMSALOVA SIMANJUNTAK	E/CDT	MALE	INDONESIAN	17-Sep-97 INDONESIA 1-Aug-17 MUMBAI, INDIA	TANJUNG 24/May/2017	B7162770 24/May/2022	F002511 03/Mar/2020	

MASTER OF M/V PAN ENERGEN

PARK MIN SIK

Lampiran 3 Form rest hour management

Work Hour Management

MAULAL DESTAMAH Rank D/TIC 9521405 MONURRER 201901 Korea, Republic of

Labor time Auto Create

Please mark periods of work with a continuous line

Date	Time +/-	Hour	Hours of rest in 24-hour	Comment	Hours of rest in any 7-day periods	Hours of Over Time
10	Thu	0	14.0	NAV WATCH & ARRIVAL	14.0	2.0
11	Fri	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
12	Sat	0	15.0	ANCHOR WATCH, GROU	14.0	1.0
13	Sun	0	16.0	ANCHOR WATCH	15.0	8.0
14	Mon	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
15	Tue	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
16	Wen	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
17	Thu	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
18	Fri	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
19	Sat	0	16.0	ANCHOR WATCH AND S	14.0	0.0
20	Sun	0	16.0	ANCHOR WATCH	16.0	8.0
21	Mon	0	14.0	ANCHOR WATCH AND E	14.0	2.0
22	Tue	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
23	Wen	0	14.0	ANCHOR WATCH	14.0	2.0
24	Thu	0	16.0	ANCHOR WATCH	14.0	0.0
			75.0			

Version : 0.0.6

Copyright©2016 By: POS SM Co., Ltd. All rights reserved.

Peraturan

Peraturan 2.3 – Jam Kerja dan Jam Istirahat

Tujuan: untuk memastikan awak kapal memiliki jam kerja atau jam istirahat yang teratur.

1. Setiap Negara Anggota wajib memastikan bahwa jam kerja atau jam istirahat awak kapal telah diatur.
2. Setiap Negara Anggota wajib menetapkan jam kerja maksimum atau jam istirahat minimum dalam jangka waktu tertentu yang konsisten dengan ketentuan yang diatur dalam Kaidah.

Standar

Standar A2.3 – Jam Kerja dan Jam Istirahat

1. Untuk tujuan Standar ini, istilah:
 - (a) jam kerja adalah waktu selama awak kapal dipersyaratkan untuk melakukan pekerjaan di atas kapal
 - (b) jam istirahat adalah waktu di luar jam kerja; istilah ini tidak meliputi istirahat pendek
2. Setiap Negara Anggota wajib, dalam batas yang ditetapkan dalam ayat 5 sampai dengan ayat 8 Standar ini menentukan suatu jumlah maksimum jam kerja yang wajib tidak melebihi jangka waktu yang ditetapkan, atau jumlah minimum jam istirahat yang wajib diberikan dalam suatu jangka waktu yang ditetapkan.
3. Setiap Negara Anggota mengakui standar jam kerja normal untuk awak

Regulation

Regulation 2.3 – Hours of work and hours of rest

Purpose: to ensure that seafarers have regulated hours of work or hours of rest.

1. Each Member shall ensure that the hours of work or hours of rest for seafarers are regulated.
2. Each Member shall establish maximum hours of work or minimum hours of rest over given periods that are consistent with the provisions in the Code.

Standard

Standard A2.3 – Hours of work and hours of rest

1. For the purpose of this Standard, the term:
 - (a) hours of work means time during which seafarers are required to do work on account of the ship;
 - (b) hours of rest means time outside hours of work; this term does not include short breaks.
2. Each Member shall within the limits set out in paragraphs 5 to 8 of this Standard fix either a maximum number of hours of work which shall not be exceeded in a given period of time, or a minimum number of hours of rest which shall be provided in a given period of time.
3. Each Member acknowledges that the normal working hours' standard for

kapal, seperti halnya pekerja lain, wajib didasarkan pada delapan jam sehari dengan satu hari istirahat per minggu dan istirahat pada hari libur nasional. Akan tetapi, hal ini harus tidak mencegah Negara Anggota untuk memiliki prosedur guna mengizinkan atau mendaftarkan perjanjian kerja bersama yang menentukan jam kerja normal awak kapal yang pada dasarnya tidak kurang menguntungkan dari Standar ini.

Dalam menetapkan standar nasional, setiap Negara Anggota wajib mempertimbangkan bahaya yang diakibatkan oleh kelelahan awak kapal, khususnya mereka yang pekerjaannya menyangkut keselamatan pelayaran dan keselamatan dan keamanan kegiatan operasional kapal.

Batas pada jam kerja atau jam istirahat wajib sebagai berikut:

(a) jam kerja maksimum wajib tidak melebihi:

(i) 14 jam dalam jangka waktu 24 jam; dan

(ii) 72 jam dalam jangka waktu tujuh hari; atau

(b) jam istirahat minimum wajib tidak kurang dari:

(i) sepuluh jam dalam jangka waktu 24 jam; dan

(ii) 77 jam dalam jangka waktu tujuh hari.

Jam istirahat dapat dibagi ke dalam tidak kurang dari dua jangka waktu, satu diantaranya paling singkat enam jam lamanya, dan jeda waktu antar waktu istirahat berturut-turut tidak melebihi 14 jam.

seafarers, like that for other workers, shall be based on an eight-hour day with one day of rest per week and rest on public holidays. However, this shall not prevent the Member from having procedures to authorize or register a collective agreement which determines seafarers' normal working hours on a basis no less favourable than this standard.

4. *In determining the national standards, each Member shall take account of the danger posed by the fatigue of seafarers, especially those whose duties involve navigational safety and the safe and secure operation of the ship.*

5. *The limits on hours of work or rest shall be as follows:*

(a) *maximum hours of work shall not exceed:*

(i) *14 hours in any 24-hour period; and*

(ii) *72 hours in any seven-day period; or*

(b) *minimum hours of rest shall not be less than:*

(i) *ten hours in any 24-hour period; and*

(ii) *77 hours in any seven-day period.*

6. *Hours of rest may be divided into no more than two periods, one of which shall be at least six hours in length, and the interval between consecutive periods of rest shall not exceed 14 hours.*

7. Berkumpul, latihan pemadaman kebakaran dan latihan penggunaan sekoci, dan latihan-latihan yang ditetapkan oleh peraturan perundang-undangan nasional dan oleh instrumen internasional, wajib dilaksanakan dengan cara yang meminimalkan gangguan waktu istirahat dan tidak mengakibatkan kelelahan.
8. Pada saat awak kapal sedang bertugas, misalnya ketika di ruang mesin tanpa awak, awak kapal wajib mempunyai kompensasi jangka waktu istirahat yang cukup jika jangka waktu istirahat normal terganggu oleh panggilan untuk bekerja.
9. Apabila tidak ada perjanjian kerja bersama atau keputusan arbitrase atau bila otoritas berwenang menetapkan bahwa ketentuan dalam perjanjian atau keputusan yang terkait dengan ayat 7 atau ayat 8 Standar ini tidak mencukupi, otoritas berwenang wajib menetapkan ketentuan guna memastikan awak kapal mendapat waktu istirahat yang cukup.
10. Setiap Negara Anggota wajib mensyaratkan penempatan, di tempat yang mudah diakses, sebuah tabel yang memuat pengaturan kerja di atas kapal, yang wajib memuat untuk setiap posisi, paling tidak:
 - (a) jadwal kerja di kapal dan kerja di pelabuhan; dan
 - (b) jam kerja maksimum atau jam istirahat minimum yang ditetapkan oleh hukum atau peraturan nasional atau perjanjian kerja bersama yang berlaku.
11. Tabel yang dirujuk pada ayat 10 Standar ini wajib disusun dalam format baku dalam bahasa yang digunakan atau bahasa-bahasa di atas kapal dan bahasa Inggris.

7. *Musters, fire-fighting and lifeboat drills, and drills prescribed by national laws and regulations and by international instruments, shall be conducted in a manner that minimizes the disturbance of rest periods and does not induce fatigue.*
8. *When a seafarer is on call, such as when a machinery space is unattended, the seafarer shall have an adequate compensatory rest period if the normal period of rest is disturbed by call-outs to work.*
9. *If no collective agreement or arbitration award exists or if the competent authority determines that the provisions in the agreement or award in respect of paragraph 7 or 8 of this Standard are inadequate, the competent authority shall determine such provisions to ensure the seafarers concerned have sufficient rest.*
10. *Each Member shall require the posting, in an easily accessible place, of a table with the shipboard working arrangements, which shall contain for every position at least:
 - (a) *the schedule of service at sea and service in port; and*
 - (b) *the maximum hours of work or the minimum hours of rest required by national laws or regulations or applicable collective agreements.**
11. *The table referred to in paragraph 10 of this Standard shall be established in a standardized format in the working language or languages of the ship and in English.*

12. Setiap Negara Anggota wajib mensyaratkan catatan harian jam kerja harian awak kapal atau jam istirahat harian mereka disimpan untuk memungkinkan pemantauan kepatuhan terhadap ayat 5 sampai dengan ayat 11 yang tercantum dalam Standar ini. Catatan ini wajib dalam format baku yang disusun oleh otoritas berwenang dengan mempertimbangkan pedoman Organisasi Perburuhan Internasional yang ada atau wajib dalam format standar apa pun yang disiapkan oleh Organisasi. Catatan tersebut wajib dalam bahasa-bahasa yang ditetapkan pada ayat 11 Standar ini.

Awak kapal wajib menerima salinan catatan yang berkaitan dengan mereka yang disahkan oleh nakhoda, atau seseorang yang diberi wewenang oleh nakhoda, dan disetujui oleh awak kapal.

13. Tidak ada dalam ayat 5 dan 6 Standar ini yang mencegah Negara Anggota memiliki hukum atau peraturan nasional atau prosedur untuk otoritas berwenang guna mengesahkan atau mendaftarkan perjanjian kerja bersama yang memperbolehkan pengecualian terhadap batas yang ditetapkan. Pengecualian tersebut wajib, sedapat mungkin, mengikuti ketentuan dalam Standar ini tetapi dapat mempertimbangkan jangka waktu cuti yang lebih sering atau lebih lama atau pemberian kompensasi cuti bagi awak kapal yang berdinam jaga di bagian navigasi atau awak kapal yang bekerja di atas kapal pada pelayaran pendek.

14. Tidak ada dalam Standar ini yang dianggap menghilangkan hak nakhoda kapal untuk mengharuskan seorang awak kapal melaksanakan tindakan yang diperlukan kapan saja bagi keselamatan kapal, orang-orang di atas kapal atau

12. Each Member shall require that records of seafarers' daily hours of work or of their daily hours of rest be maintained to allow monitoring of compliance with paragraphs 5 to 11 inclusive of this Standard. The records shall be in a standardized format established by the competent authority taking into account any available guidelines of the International Labour Organization or shall be in any standard format prepared by the Organization. They shall be in the languages required by paragraph 11 of this Standard.

The seafarers shall receive a copy of the records pertaining to them which shall be endorsed by the master, or a person authorized by the master, and by the seafarers.

13. Nothing in paragraphs 5 and 6 of this Standard shall prevent a Member from having national laws or regulations or a procedure for the competent authority to authorize or register collective agreements permitting exceptions to the limits set out. Such exceptions shall, as far as possible, follow the provisions of this Standard but may take account of more frequent or longer leave periods or the granting of compensatory leave for watchkeeping seafarers or seafarers working on board ships on short voyages.

14. Nothing in this Standard shall be deemed to impair the right of the master of a ship to require a seafarer to perform any hours of work necessary for the immediate safety of the ship, persons on board or cargo, or for the purpose

muatan kapal, atau untuk tujuan pemberian bantuan kepada kapal lain atau orang yang berada dalam keadaan bahaya di laut. Selain itu, nakhoda dapat menunda jadwal jam kerja atau jam istirahat dan mengharuskan awak kapal melaksanakan tindakan yang diperlukan sampai situasi normal telah dikembalikan. Secepatnya dapat dipraktikkan situasi normal telah dikembalikan, nakhoda wajib memastikan bahwa setiap awak kapal yang telah melaksanakan pekerjaan saat waktu istirahatnya diberikan jangka waktu istirahat yang memadai.

Pedoman

Pedoman B2.3 – Jam Kerja dan Jam Istirahat

Pedoman B2.3.1 – Awak Kapal Muda

1. Di laut dan di pelabuhan ketentuan berikut ini harus diberlakukan pada semua awak kapal muda berusia di bawah 18 tahun:
 - (a) jam kerja wajib tidak melebihi delapan jam sehari dan 40 jam per minggu dan lembur wajib dilaksanakan hanya jika terdapat kondisi yang tidak dapat dihindari untuk alasan keselamatan;
 - (b) waktu yang cukup harus diberikan untuk makan, dan waktu istirahat paling singkat satu jam untuk makan harus dipastikan; dan
 - (c) jangka waktu istirahat 15 menit sedapat mungkin setiap dua jam kerja yang harus diberikan.

of giving assistance to other ships or persons in distress at sea. Accordingly, the master may suspend the schedule of hours of work or hours of rest and require a seafarer to perform any hours of work necessary until the normal situation has been restored. As soon as practicable after the normal situation has been restored, the master shall ensure that any seafarers who have performed work in a scheduled rest period are provided with an adequate period of rest.

Guideline

Guideline B2.3 – Hours of work and hours of rest

Guideline B2.3.1 – Young seafarers

1. At sea and in port the following provisions should apply to all young seafarers under the age of 18:
 - (a) working hours should not exceed eight hours per day and 40 hours per week and overtime should be worked only where unavoidable for safety reasons;
 - (b) sufficient time should be allowed for all meals, and a break of at least one hour for the main meal of the day should be assured; and
 - (c) a 15-minute rest period as soon as possible following each two hours of continuous work should be allowed.

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Syeh Alwi

Jabatan : Oiler

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		✓
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?		✓
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	✓	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	✓	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?	✓	
11	Apakah anda mengalami stress?	✓	
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Ahmad Sarif

Jabatan : Oiler

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		<input checked="" type="checkbox"/>
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?		<input checked="" type="checkbox"/>
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	<input checked="" type="checkbox"/>	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	<input checked="" type="checkbox"/>	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?		<input checked="" type="checkbox"/>
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?	<input checked="" type="checkbox"/>	
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		<input checked="" type="checkbox"/>
10	Apakah anda sering tidur larut malam?	<input checked="" type="checkbox"/>	
11	Apakah anda mengalami stress?	<input checked="" type="checkbox"/>	
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		<input checked="" type="checkbox"/>
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		<input checked="" type="checkbox"/>

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Mahlawani Santarip

Jabatan : C/Cook

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	✓	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?	✓	
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		✓
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Deden Ali Nursyamsi

Jabatan : 2/Cook

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?		✓
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	✓	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?		✓
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	✓	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?	✓	
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Raden Mohammad

Jabatan : Wiper

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	✓	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		✓
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Luqman Habib Azka

Jabatan : D/Cadet

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Apakah anda sering tidur larut malam?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11	Apakah anda mengalami stress?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Amsalova Simanjuntak

Jabatan : E/Cadet

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		<input checked="" type="checkbox"/>
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?		<input checked="" type="checkbox"/>
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	<input checked="" type="checkbox"/>	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?		<input checked="" type="checkbox"/>
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		<input checked="" type="checkbox"/>
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		<input checked="" type="checkbox"/>
10	Apakah anda sering tidur larut malam?	<input checked="" type="checkbox"/>	
11	Apakah anda mengalami stress?		<input checked="" type="checkbox"/>
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	<input checked="" type="checkbox"/>	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		<input checked="" type="checkbox"/>

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Mohammad Idris

Jabatan : OS

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		✓
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	✓	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?		✓
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	✓	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?		✓
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?	✓	
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Imam Safari

Jabatan : Oiler

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		✓
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	✓	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	✓	✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?		✓
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		✓

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Sucipto Wahid Juki

Jabatan : No. 1 Oiler

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		✓
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?	✓	
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		✓
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		✓

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Nurdiyanto Sukri Dulamar

Jabatan : AB

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		✓
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?	✓	
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		✓

KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN

Nama : Yusup Irmawan

Jabatan : AB

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?		✓
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?		✓
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?	✓	
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	✓	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?	✓	
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		✓

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Hendra Gunawan

Jabatan : AB

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	.
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?		✓
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?	✓	
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		✓

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Jamaludin Rohali Dul

Jabatan : Bosun

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		✓
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Triyana Novyantara

Jabatan : 3/E

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**QUESTIONNAIRE OF OBSTACLE FACTORS OF REST HOUR
MANAGEMENT AT MV. PAN ENERGEN**

Name : Park Jeongje

Rank : 2/E

No	Questions	Yes	No
1	Did you sleep well?	✓	
2	Did you know the benefits of enough rest?	✓	
3	Did you work well eventough not being watched ?	✓	
4	Did you bored with your work?		✓
5	Did you feel appreciate by company?	✓	
6	Did your work makes you tired?		✓
7	Did you get enough rest?	✓	
8	Did you can do something beside certificate that you have?		✓
9	Did you get daydream while work?		✓
10	Did you often sleep late night?		✓
11	Did you got stressed?		✓
12	Did your work felt very tough?	✓	
13	Did you notice nutritions while you eating?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Medy Izwardi

Jabatan : I/E

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		✓
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?		✓

**QUESTIONNAIRE OF OBSTACLE FACTORS OF REST HOUR
MANAGEMENT AT MV. PAN ENERGEN**

Name : Yang Sung Cheol

Rank : C/E

No	Questions	Yes	No
1	Did you sleep well?	✓	
2	Did you know the benefits of enough rest?	✓	
3	Did you work well eventough not being watched ?	✓	
4	Did you bored with your work?		✓
5	Did you feel appreciate by company?		✓
6	Did your work makes you tired?	✓	
7	Did you get enough rest?	✓	
8	Did you can do something beside certificate that you have?		✓
9	Did you get daydream while work?		✓
10	Did you often sleep late night?		✓
11	Did you got stressed?		✓
12	Did your work felt very tough?		✓
13	Did you notice nutritions while you eating?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Mohammad Fadel Satria

Jabatan : 3/O

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		✓
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT REST HOUR
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Jajang Jahidin

Jabatan : 2/O

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?	✓	
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?		✓
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?	✓	
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?		✓
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT *REST HOUR*
MANAGEMENT DI MV. PAN ENERGEN**

Nama : Muhammad Nurdiansyah

Jabatan : C/O

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah tidur anda pulas?	✓	
2	Apakah anda mengetahui manfaat istirahat yang cukup?	✓	
3	Apakah anda bekerja dengan baik walaupun tidak diawasi?	✓	
4	Apakah anda bosan dengan kegiatan anda?		✓
5	Apakah anda sudah merasa dihargai oleh perusahaan?		✓
6	Apakah pekerjaan anda membuat anda lelah?	✓	
7	Apakah anda mendapatkan jam istirahat yang cukup?		✓
8	Apakah anda bisa melakukan sesuatu di luar sertifikat yang anda punya?		✓
9	Apakah anda sering melamun saat bekerja?		✓
10	Apakah anda sering tidur larut malam?		✓
11	Apakah anda mengalami stress?		✓
12	Apakah pekerjaan anda sangat berat?	✓	
13	Apakah anda memperhatikan kandungan gizi saat anda makan?	✓	

**QUESTIONNAIRE OF OBSTACLE FACTORS OF REST HOUR
MANAGEMENT AT MV. PAN ENERGEN**

Name : Park Min Sik

Rank : Master

No	Questions	Yes	No
1	Did you sleep well?	✓	
2	Did you know the benefits of enough rest?	✓	
3	Did you work well eventough not being watched ?	✓	
4	Did you bored with your work?		✓
5	Did you feel appreciate by company?		✓
6	Did your work makes you tired?	✓	
7	Did you get enough rest?		✓
8	Did you can do something beside certificate that you have?		✓
9	Did you get daydream while work?		✓
10	Did you often sleep late night?		✓
11	Did you got stressed?		✓
12	Did your work felt very tough?	✓	
13	Did you notice nutritions while you eating?	✓	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : LUQMAN HABIB AZKA
Tempat / Tgl. Lahir : Kudus, 24 Februari 1997
Alamat : Jetak Kembang RT 04 RW 04 No. 281 E
Kel. Sunggingan, Kec. Kota Kudus, Kab.
Kudus
Agama : Islam
Status : Belum Kawin



Nama Orang Tua

Ayah : Luqman Habib Azka
Ibu : Umi Tri Sulistyani
Alamat : Jetak Kembang RT 04 RW 04 No. 281 E
Kel. Sunggingan, Kec. Kota Kudus, Kab.
Kudus

Riwayat Pendidikan

- SD NU NAWA KARTIKA : Tahun 2003 - 2009
- SMP 1 KUDUS : Tahun 2009 - 2012
- SMA 1 KUDUS : Tahun 2012 - 2015
- PIP SEMARANG : Tahun 2015 - Sekarang

Pengalaman Praktek : Cadet MV. Pan Energen

POS SM Co., Ltd.

Telp. 051-400-1700