

***Mental toughness* nelayan: analisis fenomenologis kekuatan nelayan dalam menghadapi tantangan hidup**

Novan Dwi Purnama Putra*, Kartika Sari Dewi, Wiwik Sulistiani, Dewi Mahastuti
Universitas Hang Tuah
*purnama_putra.fpsi22@hangtuah.ac.id

Received: 11 September 2025

Revised: 16 April 2026

Accepted: 29 April 2026

Abstract. *The issue of mental toughness among fishermen remains under-recognized by the public. Income instability due to the lean season, extreme weather, and price fluctuations puts fishermen under significant economic pressure. This study aims to understand the dynamics of fishermen's mental toughness in dealing with income instability. The study employed a qualitative phenomenological approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Participants were three active fishermen with at least five years of fishing experience. Data were collected through in-depth interviews and observations, and their validity was tested using technical triangulation, member checking, peer debriefing, and audit trails. The results showed that fishermen's mental toughness is formed through four main dimensions (control, challenge, commitment, and confidence) with different dynamics for each participant. Fishermen with longer experience demonstrated resilience based on stability and economic planning, while fishermen with shorter experience demonstrated resilience based on adaptation and innovation, particularly in the utilization of marketing technology. These findings confirm that fishermen's mental toughness is influenced by work experience, economic adaptation strategies, and the social context of the coastal environment. This research contributes to the development of mental toughness studies in the fishing profession and becomes the basis for formulating empowerment programs and psychosocial assistance for coastal communities.*

Keywords: *mental toughness, fishermen, coastal communities, income instability*

Abstrak. *Persoalan mengenai mental toughness pada nelayan masih kurang menjadi sorotan masyarakat. Ketidakstabilan pendapatan akibat musim paceklik, cuaca ekstrem, dan fluktuasi harga menempatkan nelayan pada tekanan ekonomi yang tinggi, sehingga mental toughness menjadi aspek penting untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan memahami dinamika mental toughness nelayan dalam menghadapi ketidakstabilan pendapatan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan berjumlah tiga nelayan aktif dengan pengalaman melaut minimal lima tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, serta diuji keabsahannya menggunakan triangulasi teknik, member checking, peer debriefing, dan audit trail. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental toughness nelayan terbentuk*

melalui empat dimensi utama (*control, challenge, commitment, dan confidence*) dengan dinamika yang berbeda pada tiap partisipan. Nelayan dengan pengalaman panjang menunjukkan ketangguhan berbasis stabilitas dan perencanaan ekonomi, sedangkan nelayan dengan pengalaman lebih singkat menunjukkan ketangguhan berbasis adaptasi dan inovasi, terutama dalam pemanfaatan teknologi pemasaran. Temuan ini menegaskan bahwa *mental toughness* nelayan dipengaruhi oleh pengalaman kerja, strategi adaptasi ekonomi, serta konteks sosial lingkungan pesisir. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian *mental toughness* pada profesi nelayan serta menjadi dasar bagi perumusan program pemberdayaan dan pendampingan psikososial masyarakat pesisir.

Kata kunci: *mental toughness*, nelayan, masyarakat pesisir, ketidakstabilan pendapatan

PENDAHULUAN

Nelayan merupakan kelompok masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir dan menggantungkan kehidupan sehari-hari pada aktivitas penangkapan maupun budidaya ikan sebagai sumber utama penghasilan (Fithriah, 2023). Aktivitas tersebut tidak hanya mencakup proses penangkapan, tetapi juga penyediaan sarana perikanan hingga distribusi hasil tangkapan (Hendrawan, 2017). Sebagai profesi yang sangat bergantung pada kondisi alam, nelayan dihadapkan pada ketidakpastian pendapatan yang tinggi. Fluktuasi hasil tangkapan terutama dipengaruhi oleh musim paceklik, perubahan iklim, dan cuaca ekstrem yang dapat menghambat aktivitas melaut sehingga berdampak langsung pada ketersediaan stok ikan dan pendapatan nelayan (Mutmaina dkk., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa pekerjaan nelayan berada dalam situasi kerja yang sarat ketidakpastian dan risiko.

Ketidakstabilan pendapatan nelayan juga dipengaruhi oleh struktur ekonomi perikanan, selain faktor lingkungan. Ketergantungan pada tengkulak, mekanisme pelelangan ikan, serta sistem bagi hasil dengan juragan seringkali menempatkan nelayan pada posisi tawar yang rendah (Imron, 2003). Nelayan yang tidak memiliki peralatan memadai cenderung bekerja sebagai buruh nelayan sehingga bagian hasil tangkapan yang diterima harus kembali dibagi kepada anggota kelompok setelah dikurangi biaya operasional. Di sisi lain, keberadaan tempat pelelangan ikan yang diharapkan meningkatkan harga jual ikan belum sepenuhnya memberikan dampak

optimal karena adanya pungutan retribusi yang menambah beban nelayan. Kompleksitas faktor lingkungan dan ekonomi tersebut menunjukkan bahwa kerentanan nelayan tidak hanya bersifat alamiah, tetapi juga struktural.

Kerentanan tersebut tercermin dari data kemiskinan sektor perikanan di Indonesia. Hasil survei Susenas menunjukkan bahwa nelayan termasuk profesi dengan tingkat kemiskinan relatif tinggi dibandingkan beberapa sektor lain (Anna, 2019). Kondisi ini menegaskan bahwa nelayan dituntut memiliki kemampuan bertahan dalam situasi yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Oleh karena itu, aspek psikologis menjadi penting untuk dikaji, khususnya kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tetap berfungsi secara optimal.

Salah satu konsep yang relevan untuk memahami kemampuan bertahan tersebut adalah *mental toughness*. *Mental toughness* merupakan konstruksi kepribadian multidimensi yang memungkinkan individu tetap relatif tidak terpengaruh oleh tekanan serta mampu berusaha secara konsisten dalam situasi yang menantang (Clough dalam Lin dkk., 2017). *Mental toughness* terdiri dari empat komponen utama, yaitu *control*, *challenge*, *commitment*, dan *confidence* (Crust & Clough, 2011). Individu dengan *mental toughness* tinggi cenderung mampu mengelola tekanan, mempertahankan komitmen terhadap tujuan, serta melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang (Amna dkk., 2020). Sebaliknya, individu dengan *mental toughness* rendah cenderung menghindari risiko dan kesulitan sehingga kurang mampu mengembangkan strategi dalam menghadapi situasi menantang (Ardiningrum & Jannah, 2022). Dengan karakteristik pekerjaan yang penuh tekanan, konsep *mental toughness* menjadi relevan untuk memahami bagaimana nelayan mampu bertahan dalam kondisi ketidakpastian pendapatan.

Penelitian mengenai *mental toughness* selama ini lebih banyak dilakukan pada konteks militer, angkatan laut, dan pelaut (Arthur dkk., 2015; Gucciardi dkk., 2015; Saul dkk., 2024; Lambertsen, 2016; Palaganas, 2018). Fokus pada profesi tersebut didasarkan pada karakteristik pekerjaan yang menuntut kesiapsiagaan tinggi, menghadapi risiko keselamatan, bekerja di lingkungan laut yang tidak menentu, serta membutuhkan

ketahanan psikologis yang kuat. Karakteristik tersebut memiliki kesamaan dengan profesi nelayan, terutama dalam aspek risiko kerja di laut, ketidakpastian lingkungan, tuntutan adaptasi cepat, serta potensi tekanan psikologis akibat kondisi kerja yang berbahaya dan tidak stabil. Meskipun demikian, kajian *mental toughness* pada nelayan masih sangat terbatas, terutama penelitian yang menggali pengalaman hidup nelayan secara mendalam dalam konteks ketidakstabilan pendapatan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami dinamika *mental toughness* pada masyarakat nelayan di tengah ketidakstabilan pendapatan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian *mental toughness* pada partisipan nelayan yang masih jarang diteliti, serta penggunaan pendekatan fenomenologis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menggali pengalaman subjektif nelayan secara mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kajian *mental toughness* dalam konteks masyarakat pesisir sekaligus memperkaya literatur psikologi yang berfokus pada kelompok profesi dengan tingkat kerentanan tinggi.

Argumentasi mengenai relevansi *mental toughness* pada profesi nelayan perlu diperkuat dan diperlukan perbandingan karakteristik pekerjaan nelayan dengan profesi lain yang telah banyak diteliti dalam konteks *mental toughness*. Profesi militer angkatan laut dan pelaut merupakan konteks yang paling banyak digunakan dalam penelitian *mental toughness* karena memiliki karakteristik pekerjaan dengan tingkat risiko tinggi, ketidakpastian lingkungan, tuntutan kesiapsiagaan, serta potensi tekanan psikologis yang besar.

Nelayan memiliki kesamaan karakteristik tersebut karena bekerja di lingkungan laut yang tidak menentu, menghadapi risiko kecelakaan, bergantung pada kondisi cuaca, serta dituntut mampu mengambil keputusan cepat dalam situasi berbahaya. Oleh karena itu, perbandingan ini digunakan untuk memperkuat dasar teoritis bahwa profesi nelayan merupakan konteks yang relevan untuk dikaji dalam perspektif *mental toughness*.

Berdasarkan hasil dari literatur jurnal terdapat kesamaan dari risiko bekerja antara nelayan dengan militer angkatan laut dan pelaut, yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Kesamaan risiko kerja antara nelayan dengan militer angkatan laut dan pelaut

No	Jurnal Referensi	Nelayan/Militer/Pelaut
1	Arleiny dkk. (2023)	Nelayan harus memiliki kemampuan dalam bernavigasi dan pemahaman lingkungan yang berkaitan dengan keselamatan
2	Marasut dkk. (2022)	Nelayan banyak menghadapi masalah kesehatan dan keselamatan. Nelayan dihadapkan pada risiko kecelakaan yang tinggi seperti jatuh dari kapal, bertabrakan dengan kapal lain, kapal tenggelam, kapal mati di tengah laut, dan terkena badai.
3	Muhaimin (2024)	Kapal angkatan laut Selandia Baru tenggelam dan penyebabnya masih belum diketahui, namun dari 75 orang sebagian mengalami luka-luka
4	Nugrahani (2024)	Kapal kerajaan Inggris mengalami tabrakan yang tidak diketahui penyebabnya
5	Sulistiyani dkk. (2019)	Beberapa kasus pada tentara yang sedang bertugas mengalami stres, depresi, dan risiko bunuh diri. Khususnya pada angkatan laut, sebanyak 37% mengalami stres, dan 0,56% mengalami ansietas.
6	Kemenhub RI (2023)	Data dari KNKT terdapat kecelakaan pelayaran yang cukup signifikan seperti kapal tenggelam, kapal terbakar/mesin meledak, serta kapal kandas, kapal tubrukan.

Terdapat kesamaan selain kesamaan risiko kerja pada karakteristik psikologis yang dibutuhkan dalam menjalankan profesi di lingkungan laut. Karakteristik ini berkaitan dengan tuntutan tanggung jawab, kerja sama tim, keberanian, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi berisiko. Sementara itu, ada pula kesamaan karakteristik antara nelayan dengan militer angkatan laut dan pelaut, yakni pada tabel 2.

Tabel 2. Kesamaan karakteristik psikologis antara nelayan dengan militer angkatan laut dan pelaut

No	Jurnal Referensi	Nelayan/Militer/Pelaut
1	Pratama & Pardjono (2016)	Seorang pelaut memiliki karakter yang bertanggung jawab, percaya diri, etos kerja, memecahkan masalah dan bekerjasama

No	Jurnal Referensi	Nelayan/Militer/Pelaut
2	Wirawan (dalam Salim, 2017)	Karakter militer memiliki keberanian, komitmen terhadap tugas, tidak mementingkan diri sendiri, tegas dalam mengambil keputusan
3	Safriani dkk. (2019)	Nelayan memiliki karakteristik seperti etos kerja yang tinggi, solidaritas yang tinggi

Berdasarkan keseluruhan pemaparan tersebut, terlihat bahwa profesi nelayan menghadapi tekanan lingkungan, ekonomi, dan risiko kerja yang tinggi serta memiliki karakteristik pekerjaan yang sebanding dengan profesi yang telah banyak dikaji dalam penelitian *mental toughness*. Namun, kajian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman *mental toughness* pada nelayan masih terbatas, terutama menggunakan pendekatan fenomenologis yang berfokus pada pengalaman subjektif individu.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika *mental toughness* pada masyarakat nelayan Kenjeran Surabaya dalam menghadapi ketidakstabilan pendapatan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus partisipan nelayan sebagai kelompok profesi yang masih jarang dikaji dalam penelitian *mental toughness* serta penggunaan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menggali pengalaman hidup nelayan secara mendalam.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Menurut Smith at all (dalam Purnamasari & La Kahija 2020) penggunaan teknik analisis data IPA dinilai relevan karena memungkinkan peneliti menelusuri bagaimana individu menginterpretasikan pengalaman penting dalam kehidupan nyata. Fenomenologi merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan untuk menggambarkan pengalaman hidup individu mengenai fenomena tertentu yang telah dijelaskan oleh individu tersebut (Creswell & Creswell, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dari bentuk *mental toughness* pada masyarakat nelayan di tengah ketidakstabilan pendapatan.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang nelayan. Penentuan jumlah partisipan mengacu pada karakteristik penelitian IPA yang menekankan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman individu dalam jumlah sampel kecil dan homogen. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: berprofesi sebagai nelayan aktif dan memiliki pengalaman melaut minimal lima tahun.

Kriteria pengalaman kerja minimal lima tahun digunakan dengan pertimbangan bahwa pengalaman kerja yang cukup panjang memungkinkan partisipan telah mengalami berbagai siklus musim, perubahan kondisi ekonomi, serta tantangan pekerjaan secara berulang. Dengan demikian, partisipan dianggap memiliki pengalaman hidup yang memadai untuk merefleksikan dinamika *mental toughness* secara lebih mendalam.

Instrumen Penelitian

Konsep *mental toughness* dalam penelitian ini dioperasionalkan berdasarkan empat komponen utama menurut *Crust & Clough*, yaitu *control*, *challenge*, *commitment*, dan *confidence*. Keempat komponen tersebut digunakan sebagai kerangka dalam penyusunan pedoman wawancara semi-terstruktur.

1. *Control*: kemampuan nelayan mengelola emosi, tekanan, dan ketidakpastian pendapatan.
2. *Challenge*: kemampuan memandang perubahan kondisi laut, cuaca, dan ekonomi sebagai tantangan yang perlu dihadapi.
3. *Commitment*: ketekunan dan konsistensi nelayan dalam mempertahankan profesinya meskipun menghadapi kesulitan.
4. *Confidence*: keyakinan diri nelayan dalam mengambil keputusan dan menghadapi risiko pekerjaan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Pedoman wawancara disusun berdasarkan keempat komponen *mental toughness* tersebut sehingga data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian.

Validitas dan keabsahan hasil penelitian dilakukan menggunakan beberapa strategi *trustworthiness*, yaitu:

1. Triangulasi teknik, dengan menggabungkan wawancara dan observasi.
2. Member *checking*, yaitu memastikan kembali hasil wawancara kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian makna pengalaman yang disampaikan.
3. *Peer debriefing*, yaitu mendiskusikan hasil analisis dengan pihak lain yang memahami metodologi penelitian kualitatif.
4. *Audit trail*, dengan mendokumentasikan proses pengumpulan dan analisis data secara sistematis.

Strategi tersebut digunakan untuk meningkatkan kredibilitas, keterandalan, dan kepastian penelitian.

Analisis Data

Teknik analisis menggunakan *Interpretative Phenomenological analysis* (IPA). IPA adalah pendekatan penelitian kualitatif yang ditujukan untuk memeriksa bagaimana seseorang memahami pengalaman hidup utamanya (Smith dkk., 2015).

HASIL

Berdasarkan wawancara mendalam terhadap tiga nelayan, ditemukan bahwa masing-masing partisipan menunjukkan dinamika *mental toughness* yang berbeda dalam menghadapi ketidakstabilan pendapatan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman kerja, strategi adaptasi, nilai personal, serta kondisi sosial ekonomi. Namun demikian, analisis lebih lanjut juga menunjukkan adanya pola kesamaan pengalaman psikologis yang mengarah pada terbentuknya *mental toughness* pada profesi nelayan.

Partisipan 1 (RY)

RY merupakan nelayan dengan pengalaman lebih dari tiga puluh tahun dan telah bekerja secara mandiri setelah sebelumnya membantu orang tua. Pengalaman panjang tersebut membentuk cara pandang RY terhadap pekerjaan nelayan sebagai profesi yang penuh ketidakpastian namun harus dijalani dengan kesabaran dan usaha.

RY memahami bahwa keberhasilan menangkap ikan sangat bergantung pada arus laut. Kesadaran terhadap ketidakpastian tersebut mendorong RY mengembangkan strategi adaptif berupa pekerjaan sampingan seperti servis mesin dan jasa transportasi laut. Strategi ini menunjukkan kemampuan *problem-focused coping* dan perencanaan ekonomi sebagai bentuk kontrol terhadap ketidakstabilan pendapatan.

Selain strategi ekonomi, RY menunjukkan dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan psikologis. Keyakinan bahwa pekerjaan dijalani atas kehendak Tuhan menjadi mekanisme *emotion-focused coping* yang membantu menerima ketidakpastian pekerjaan. Secara *covert*, pengalaman panjang membuat RY memaknai profesi nelayan sebagai identitas hidup. Meskipun sempat mempertimbangkan berhenti, keterbatasan pendidikan serta tanggung jawab keluarga membuat RY memilih bertahan. Hal ini menunjukkan komitmen tinggi meskipun disertai kesadaran akan keterbatasan pilihan karier

“Kalau masalah cuaca, meskipun cuaca baik tapi kalo bulannya tidak sesuai dengan hasil penangkapan ikan ya ikannya tidak ada”

“Kalo prinsip nelayan itu bukan bulan tapi ikut arus laut, ya perkiraan tiap bulan ada, dalam satu bulan itu ada air mati ga jalan arusnya. Kalo arusnya berjalan dengan lancar itu biasanya ikannya banyak. Kalo nelayan asli pasti tau permasalahan itu”

“Kalo di musim paceklik itu pendapatan kita sedikit, meskipun kita ini tengkulak dan nelayan dapatnya juga sedikit. Maka dari itu kita kerja sampingan juga, kalo cuma mengandalkan penghasilan kita sendiri dari nelayan itu gak cukup. Untuk nambah penghasilan saya servis mesin tap ya ga setiap hari kadang satu minggu, selain itu saya juga narik penumpang, ngelarung abu, ari-ari buat nutupi kekurangan saya narget yang penting saya ada langganan. Terus kalo malam itu cari belanak, kalo pagi siang sore biasanya mancing.”

Kondisi pada musim paceklik seperti ombak besar, angin, serta laut yang sudah terkontaminasi menjadi tantangan utama. RY dapat menghadapi permasalahan tersebut dengan cara seperti menggunakan alat tangkap yang sesuai dengan arus laut dan

kondisi lainnya. RY mengatakan bahwa pekerjaan nelayan memang penuh ketidakpastian, namun dapat dijalani dengan sabar.

“Sekarang kan sudah pakek mesin meskipun ada ombak kalo nelayan sudah siap ya berangkat, kalo ombak sama angin itu sudah teman, biasalah menghadapi seperti itu. Kalo dulu ga pake mesin, takutlah.”

“Kalo cuacanya ekstrim ya libur dulu, kalo diteruskan bisa rugi, tiap berangkat bensinnya 150-200 ribu. Kalo menutupi kerugian dan bertahan hidup sudah biasa, kalo masalah kebutuhan ya saya usaha ada simpanan untuk kebutuhan, ada tabungan.”

“Kalo misal tujuan kita ke gresik, ternyata di sana banyak nelayan yang lain, ya kita harus pindah, sedangkan kalo pindah pendapatan kita juga kurang, kalo tidak pindah juga resiko alat kita yang hilang karena alat jaring bisa kesaut pasti hilang. Nelayan sekarang sudah cari ikan karena karang-karang sekarang sudah tertutup sama kotoran sampah, kalo dulu itu sampah daun, kalo sekarang pampers dan plastik ada di dalam semua. Nelayan sekarang seakan-akan sudah ga merasakan pendapatan yang melimpah.”

“Dijalani dengan sabar aja.”

RY tetap berkomitmen untuk mengumpulkan pendapatan dari hasil nelayan walaupun pada kondisi yang sulit. Walaupun dengan kondisi arus yang tidak stabil, RY tetap memiliki strategi agar dapat memenuhi target penghasilan.

“Kalo misal arus mati, kita ada alat-alat lainnya. Kalo misal pancing itu arusnya harus jalan, kalo arus mati pake serok dari belanak nanti pakek lampu, soalnya carinya malam.”

Meski sempat terlintas untuk berhenti menjadi nelayan, RY tetap bertahan karena menyadari atas kekurangan yang dimilikinya, yakni tidak memiliki keahlian di bidang yang lain.

“Sempat terlintas untuk berhenti jadi nelayan, karena begitu anak sudah dewasa saya tidak ingin anak saya jangan sampai seperti saya. Karena kendala mencari ikan dari

tahun ke tahun semakin sulit dari pencemaran di laut, jadi biar saya aja yang bekerja di laut.”

“Masalah ijazah saya hanya sampai SMP, memang sengaja tidak saya teruskan karena pada waktu itu nelayan pendapatannya luar biasa.”

Partisipan 2 (ST)

ST merupakan seorang nelayan berusia enam puluh empat tahun dengan pengalaman sebagai nelayan lebih dari 30 tahun, dan telah melewati berbagai tantangan selama menjadi nelayan, terutama dalam menghadapi musim paceklik serta kondisi pendapatan yang tidak stabil.

ST menunjukkan strategi adaptasi berupa menabung pada masa panen ikan sebagai bentuk perencanaan jangka panjang. Strategi ini menunjukkan kemampuan *anticipatory coping*, yaitu kesiapan menghadapi kesulitan sebelum terjadi. Secara *covert*, ST memandang profesi nelayan sebagai simbol kemandirian karena tidak terikat pada atasan. Persepsi kebebasan kerja menjadi faktor psikologis penting yang memperkuat komitmen ST untuk terus bekerja meskipun pendapatan tidak stabil. Kesiapan berpindah lokasi tangkap hingga luar daerah menunjukkan fleksibilitas tinggi serta keberanian mengambil risiko. Hal ini mencerminkan dimensi *challenge* dalam *mental toughness*.

“Paceklik itu biasanya karena angin yang lebih kencang, satu minggu mau kerja itu terlalu berat, karena gelombangnya agak besar, biaya terlalu banyak, hasilnya kurang. Paceklik biasanya di bulan 8. Ga bisa berangkat paling lama biasanya satu minggu di sini karena angin.”

“Musim paceklik pendapatannya ga sebanyak biasanya, kalo di Tuban paceklik bisa satu bulan ga kerja karena gabisa jangkau gelombangnya deras, kalo di sini masih bisa. Makanya kalo ga siap-siap berupa barang itu apa yang mau dimakan.”

“Persaingan harga pasar biasanya nelayan sini ga mau ribet, kalo naik ya naik kalo turun ya turun, ngikutin harga tengkulak aja.”

“Kalo paceklik biasanya dapet 200 ribu, tapi kalo ga paceklik biasanya dapet 1 juta, nanti kalo ada sisa ya dibuat untuk tabungan di rumah buat simpenan paceklik.”

ST tidak takut dengan tantangan saat paceklik karena hal tersebut merupakan bagian dari profesi nelayan. Paceklik juga merupakan siklus tahunan yang dihadapi dengan persiapan matang seperti menyimpan stok makanan dan tabungan. ST juga menggunakan strategi tradisional, seperti memukul air dengan bambu untuk menangkap ikan, sebagai alternatif menghadapi arus yang sulit tanpa merusak lingkungan.

“Itu dah biasa, wong tiap tahun ada paceklik.”

“Ada tabungan di rumah buat simpenan paceklik.”

“Persiapan pasti ada, karena musibah ga tentu. Kalo strategi menghadapi arus, ya airnya dipukul sama alat bambu besar itukan bunyi nanti ikannya lari, itu salah satu cara memanggil ikan, kalo orang lain pake bom kan itu dilarang jadi pake pukul-pukul kayu aja biar ikannya masuk ke jala.”

“Arus satu minggu berubah-ubah, dari jam segini sampe segini, jadi kalo pake jala ga ada arus nanti gabisa jalan.”

Komitmen ST dalam bekerja sebagai nelayan terlihat pada kesiapannya untuk berpindah-pindah lokasi, seperti ke Madura, Pasuruan bahkan sampai ke Jepara demi mendapatkan hasil tangkapan yang baik. ST menunjukkan sikap yang fleksibel dalam menghadapi harga penjualan ikan dengan bekerja sama dengan para pengepul.

“Karena angin, bapak sampai berpindah-pindah tempat sampe Madura, Pasuruan kadang juga sampai Jepara.”

“Kalo penjualan harga pasar di sini ada saudara sendiri yang jadi pengepul, misal dapet uang terserah mau dibuang kemana gatau yang penting kita sudah jadi uang, pokoknya harganya stabil, masalah rugi untung ya terserah yang kulak.”

Kondisi yang membuat pendapatan minim tidak membuat ST untuk berhenti menjadi nelayan. ST merasa bahwa profesi ini memberikannya kebebasan bekerja tanpa terikat

dengan orang lain serta dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Selama kondisi fisiknya kuat dan mampu, ST berkomitmen untuk terus bekerja.

“Hasilnya ini pas-pasan. Berhenti jadi nelayan kalo sudah ga kuat aja. Karena kerjanya ga diperintah orang, ga digaji orang, ga kepikiran berenti kalo masih kuat”

“Kalo yang besar bisa nahan perutnya (orang tua) kalo yang kecil (anak) ga bisa, setiap hari pasti persiapan.”

Partisipan 3 (KL)

KL merupakan nelayan dengan pengalaman 5 tahun sebagai nelayan mandiri dan telah melewati berbagai tantangan pada musim paceklik yakni ketidakpastian pendapatan. Namun, KL tetap menunjukkan *mental toughness* dalam menjalani profesinya.

KL mengembangkan strategi inovatif seperti diversifikasi alat tangkap dan pemasaran hasil laut secara daring. Hal ini menunjukkan kemampuan *proactive coping*, yaitu mencari peluang baru untuk meningkatkan pendapatan. Secara *covert*, KL memaknai pekerjaan nelayan sebagai sumber kepuasan batin dan keberkahan dibandingkan pekerjaan sebelumnya. Makna personal tersebut menjadi sumber *intrinsic motivation* yang memperkuat komitmen bertahan dalam profesi nelayan

. “Ada angin timur dan angin barat kalo pas lagi di puncaknya angin timur itu yang bisa mempengaruhi hasil tangkapan karena mau berubah ke musim barat. Misal pagi dari barat nanti sore dari timur. Yang jadi musim paceklik itu biasanya karena berubahnya angin. Makanya saya berangkat malam untuk menghindari angin untuk mendapatkan kerang dara yang lebih banyak.”

“Ya istilahnya kalo jadi nelayan ini ga cuma mengandalkan satu alat tangkap. Contoh kayak kerang dara ini kalo angin pasti sedikit jadi ya pendapatan emang berkurang, jadinya pake jaring buat menangkap ikan.”

Adanya tantangan seperti angin kencang, membuat KL menyesuaikan waktu dan kondisi angin untuk berangkat mencari kerang atau ikan. Adapun tekanan dari persaingan harga seperti adanya penurunan harga dari tengkulak tidak membuat KL

menyerah untuk mencari peluang baru dalam menjual hasil tangkapannya yakni melalui media *online*.

“Yang bikin situasi tidak stabil itu ombak sama angin, tapi meskipun angin kencang nelayan tetap berangkat. Tapi tetep nunggu angin juga, kalo angin laut biasanya 1-2 jam udah reda, kalo angin dari timur biasanya ga mungkin berhenti jadi ya jangan berangkat.”

“Kalo cara pemasaran saya itu lewat *online*, karena harga jualnya bisa lebih mahal. Kalo ke tengkulak di sini merasa punya semua, jadi harganya diturunin dari harga pasar selisihnya bisa sampe 10 ribu.”

KL memanfaatkan peluang dengan berbagai strategi seperti pemanfaatan arus laut dan memperhatikan waktu agar mendapatkan hasil yang lebih baik untuk terus mempertahankan profesinya sebagai nelayan walaupun dengan kondisi yang tidak stabil.

“Kadang orang nelayan itu gatau arus air berhentinya jam berapa, kan air itu terus berputar. Kita biasanya melakukan strategi untuk arus laut pake lempar jala yang pas tempatnya. Contohnya kalo kita bisa lempar jala pas di bawah jembatan Suramadu dengan memanfaatkan arus, wah di situ ikannya sudah pasti dapat banyak, tapi itu risiko juga kalo jalannya nabrak jembatan bisa rusak. Terus waktu keluarnya ikan itu biasanya waktu matahari tenggelam sama matahari terbit itu banyak ikan kakap.”

KL tetap memilih menjadi nelayan walaupun tantangan yang dihadapinya cukup berat.

KL juga merasa bahwa pekerjaannya memberi berkah karena hasilnya berasal dari kerja kerasnya sendiri, dan hal itulah yang membuat kepuasan tersendiri dibandingkan pekerjaan sebelumnya yakni bekerja di darat sebagai *sales*.

“Saya malah merasa nyaman di laut, padahal saya dulu waktu kerja *sales* lumayan besar gajinya, karena saya jadi nelayan barokah, kerja sampe keringetan di tengah laut itu rasanya lebih terasa.”

Ketiga nelayan memandang cuaca buruk, perubahan arus, dan musim paceklik sebagai kondisi yang tidak dapat dihindari. Ketidakpastian tidak dipersepsikan sebagai

hambatan, melainkan sebagai realitas pekerjaan yang harus diterima dan dikelola. Ketiga nelayan menunjukkan strategi adaptif untuk menjaga stabilitas ekonomi: pekerjaan sampingan (RY), tabungan paceklik (ST), pemasaran *online* dan diversifikasi alat tangkap (KL). Hal ini menunjukkan kemampuan mengelola risiko dan mempertahankan keberlangsungan pekerjaan. Seluruh partisipan tetap melaut meskipun menghadapi ombak besar, perubahan angin, dan persaingan nelayan lain. Tantangan dipandang sebagai bagian dari pekerjaan, bukan alasan untuk berhenti.

DISKUSI

Berdasarkan hasil wawancara pada ketiga partisipan nelayan. Ketiga partisipan tersebut memiliki *mental toughness* yang baik dalam menghadapi ketidakstabilan pendapatan dilihat dari empat komponen *mental toughness*, seperti *control*, *challenge*, *commitment*, dan *confidence*. Rincian lebih lanjut mengenai *mental toughness* pada nelayan yakni sebagai berikut:

Gambaran *Mental toughness* pada Nelayan

Komponen kontrol merupakan kemampuan individu untuk menangani banyak hal sekaligus dalam satu waktu dan tetap berpengaruh pada situasi daripada dipengaruhi oleh situasi (Clough *et al.*, dalam Crust & Clough, 2011). Hal tersebut sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh ketiga partisipan seperti halnya pada partisipan pertama (RY), dimensi yang paling menonjol adalah *control* dan *commitment*. RY menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang kuat melalui strategi menabung, diversifikasi cara menangkap ikan, serta perencanaan menghadapi kondisi cuaca yang tidak menentu. Hal ini menunjukkan kemampuan RY untuk tetap berpengaruh terhadap situasi daripada dipengaruhi oleh situasi. Komitmen RY juga terlihat dari konsistensinya bertahan sebagai nelayan meskipun menghadapi berbagai risiko pekerjaan. Namun, pada dimensi *challenge*, RY cenderung menunjukkan pendekatan yang lebih defensif dengan mengandalkan strategi yang telah terbukti aman, sehingga aspek eksplorasi peluang baru belum tampak sekuat dimensi lainnya. Kemudian partisipan kedua (ST) dimensi yang paling dominan adalah *challenge* dan *confidence*. ST

memaknai masa paceklik sebagai siklus tahunan yang wajar dan memerlukan persiapan. Kemampuan berpindah lokasi tangkap hingga ke daerah yang jauh menunjukkan keberanian mengambil risiko serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Hal ini memperlihatkan kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi ketidakpastian. Aspek *control* ST, jika dibandingkan partisipan lain, lebih banyak bergantung pada pengalaman dan kebiasaan kerja, sehingga strategi pengelolaan keuangan tidak sekuat RY. Begitu pula dengan partisipan ketiga (KL) dimensi yang paling menonjol adalah *confidence* dan *challenge*, khususnya dalam pemanfaatan teknologi. Pengalaman kerja sebelumnya sebagai *sales* memberikan modal keterampilan pemasaran yang memungkinkan KL memanfaatkan *platform online* untuk menghadapi tekanan harga dari tengkulak. Hal ini menunjukkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan. Dimensi *commitment*, perjalanan KL sebagai nelayan masih relatif baru sehingga proses pemaknaan profesi masih berkembang dibandingkan dua partisipan lainnya yang telah puluhan tahun bekerja sebagai nelayan. Hal tersebut sejalan dengan laporan dari Aryanto dan Larasati (2020) yang mengatakan *mental toughness* menjadikan individu untuk bertahan dalam kesuksesan dengan kondisi penuh tekanan.

Berdasarkan komponen tantangan, menurut Clough *et al.* (dalam Crust & Clough, 2011) individu mampu memahami potensi dalam diri dan memahami ancaman sebagai peluang untuk berkembang dalam lingkungan yang terus berubah. Hal tersebut dapat dilihat dari cara ketiga partisipan dalam menghadapi tantangan. Partisipan pertama (RY) menghadapi paceklik dengan sabar dan tetap menggunakan berbagai strategi, kemudian pada partisipan kedua (ST) menganggap bahwa paceklik merupakan siklus tahunan yang dapat diatasi dengan berbagai persiapan matang, sementara bagi partisipan ketiga (KL) tantangan berupa tekanan dari harga tengkulak dan alternatif yang dilakukan adalah memanfaatkan peluang dari teknologi berbasis *online* untuk teknik penjualan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketiga partisipan menganggap bahwa tantangan merupakan bagian dari profesi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rafiq (dalam Junita dkk., 2021) bahwa pribadi yang tangguh adalah pribadi yang

mampu menerima keadaan dan mampu menjadi pribadi tangguh dalam menghadapi kondisi apapun.

Komitmen yang dimiliki oleh ketiga partisipan menunjukkan adanya dedikasi pada profesi yang dijalani sebagai nelayan. Menurut Clough *et al.* (dalam Crust & Clough, 2011) komitmen merupakan kemampuan untuk mengejar tujuan dan berusaha keras untuk mencapainya meskipun mengalami kesulitan. Komitmen yang dimiliki oleh partisipan pertama (RY) bisa dilihat pada ketekunan RY dalam bekerja sebagai nelayan walaupun memiliki banyak kendala pada kondisi cuaca yang tidak menentu, kemudian pada partisipan kedua (ST) yang rela untuk berpindah tempat untuk menangkap ikan hingga ke berbagai daerah jauh seperti Madura dan Jepara menunjukkan adanya komitmen sebagai seorang nelayan.

Sedangkan pada partisipan ketiga (KL), diketahui bahwa KL sebelumnya pernah bekerja sebagai *sales* dengan gaji yang cukup stabil, namun KL memilih untuk menjadi nelayan karena dianggap lebih bermakna hal tersebut menunjukkan adanya kesetiaan menjadi nelayan. Berdasarkan kondisi ketiga partisipan menunjukkan bahwa walaupun ketiganya mengalami berbagai masalah dan kesulitan, tidak menjadi halangan bagi ketiga partisipan untuk tetap berdedikasi pada pekerjaannya sebagai nelayan dan memilih untuk terus bekerja. Kondisi tersebut sependapat dengan gagasan Simanjuntak dkk. (2023) bahwa *mental toughness* mengacu pada kapasitas individu untuk mengatasi stres, tekanan serta kemampuan individu untuk tetap tangguh dan tampil efektif dalam situasi yang menantang.

Komponen *confidence* menurut Clough *et al.* (dalam Crust & Clough, 2011) merupakan kemampuan untuk mempertahankan keyakinan diri walaupun terjadi kemunduran dan tidak takut menghadapi lawan. Ketiga partisipan menunjukkan adanya kepercayaan diri dalam diri mereka dalam menghadapi tantangan sebagai nelayan. Ketiga partisipan juga memiliki berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah dengan caranya sendiri, sebagai contoh RY menggunakan berbagai alat dan melihat kondisi cuaca untuk mendapatkan hasil yang maksimal, kemudian ST

memanfaatkan cara tradisional seperti menggunakan bambu agar tidak merusak lingkungan, sedangkan KL memanfaatkan teknologi sebagai penjualan. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengetahuan yang dimiliki partisipan untuk mengatasi berbagai tantangan serta kesulitan sebagai nelayan. Hal tersebut menguatkan pendapat dari Aryanto dan Larasati (2020) bahwa wawasan dalam diri menjadi salah satu faktor terbentuknya *mental toughness*.

Adanya *Mental toughness* pada Nelayan

Menurut Maddi (dalam Gucciardi, 2020) terdapat tiga ciri pada *mental toughness* yakni keyakinan inti yang mencerminkan pengalaman dalam hidup dan pekerjaan saat kondisi stres, adanya kendali berdasarkan pengalaman individu, dan pandangan individu terhadap *stressor* sebagai tantangan yang normal demi perkembangan individu. Hal tersebut sesuai dengan kondisi dari kedua partisipan yakni RY dan ST yang memiliki pengalaman lebih dari 30 tahun sebagai nelayan. Banyaknya pengalaman yang dimiliki RY dan ST menjadikan *mental toughness* pada kedua partisipan tersebut terlihat, yakni ST memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan ekonomi dalam kondisi cuaca laut yang tidak menentu, sedangkan pada RY juga tidak menunjukkan keterpurukan dalam menghadapi berbagai tantangan yang terjadi di laut.

Sementara itu pada partisipan ketiga, walaupun KL baru menjadi nelayan selama 5 tahun, KL telah memiliki berbagai strategi pemasaran yang didapatkan dari pengalaman saat bekerja menjadi sales selama 13 tahun untuk mengatasi permasalahan harga di pasar dengan tengkulak. Kondisi dari ketiga partisipan tersebut sesuai dengan penelitian Gucciardi (2017) yang melaporkan bahwa *mental toughness* menjadi faktor utama dalam mengatasi tantangan, karena hal tersebut berkaitan dengan kemampuan untuk tetap tangguh dalam menghadapi masalah.

Perbandingan Antar Partisipan dan Pola Umum

Hasil penelitian menunjukkan pola umum bahwa pengalaman kerja sebagai nelayan berperan dalam membentuk kekuatan pada dimensi *mental toughness* tertentu. RY dan ST yang memiliki pengalaman lebih dari tiga puluh tahun menunjukkan dominasi pada

dimensi *control* dan *commitment*, yang berkaitan dengan ketahanan jangka panjang dan stabilitas strategi bertahan hidup. Sebaliknya, KL yang memiliki pengalaman lebih singkat menunjukkan kekuatan pada dimensi *challenge* dan *confidence* melalui inovasi dan adaptasi teknologi. Temuan lintas partisipan menunjukkan bahwa *mental toughness* pada nelayan tidak berkembang secara seragam, tetapi dipengaruhi oleh kombinasi pengalaman kerja, latar belakang pekerjaan sebelumnya, serta strategi adaptasi terhadap perubahan ekonomi. Pola ini menunjukkan adanya dua bentuk ketangguhan, yaitu ketangguhan berbasis pengalaman panjang dan ketangguhan berbasis adaptasi inovatif.

Peran Konteks Sosial dan Lingkungan

Mental toughness nelayan tidak hanya dipengaruhi faktor personal, tetapi juga konteks sosial dan lingkungan. Ketidakpastian cuaca, fluktuasi harga ikan, ketergantungan pada tengkulak, serta budaya kerja komunitas nelayan menjadi faktor eksternal yang membentuk pengalaman ketangguhan. Lingkungan kerja yang berisiko tinggi dan tidak menentu menuntut nelayan untuk mengembangkan strategi bertahan hidup baik secara individu maupun kolektif. Selain itu, dukungan keluarga dan komunitas nelayan turut berperan dalam mempertahankan komitmen terhadap profesi. Profesi nelayan yang diwariskan secara turun-temurun juga memperkuat makna pekerjaan sebagai bagian dari identitas sosial, sehingga memperkuat dimensi *commitment*.

Keterkaitan Dengan Penelitian Global

Temuan penelitian ini sejalan dengan literatur global yang menyebutkan bahwa *mental toughness* berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap tekanan, mempertahankan performa dalam kondisi sulit, serta memandang stres sebagai peluang perkembangan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman hidup dan kerja dalam lingkungan berisiko tinggi berkontribusi terhadap pembentukan *mental toughness*.

Hasil penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pada konteks nelayan, *mental toughness* tidak hanya terbentuk dari pengalaman individu,

tetapi juga dari interaksi antara pengalaman kerja, tuntutan lingkungan, serta perubahan sosial ekonomi seperti penggunaan teknologi dalam pemasaran hasil tangkap.

Sintesis Temuan

Secara keseluruhan, *mental toughness* pada nelayan muncul sebagai proses dinamis yang dipengaruhi oleh pengalaman, strategi adaptasi, dan konteks sosial lingkungan. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa ketangguhan tidak hanya berarti bertahan, tetapi juga kemampuan menyesuaikan strategi untuk menjaga keberlangsungan ekonomi keluarga di tengah ketidakstabilan pendapatan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian *mental toughness* pada nelayan agar dapat memperluas referensi literatur yang lebih relevan sehingga mampu melihat dari berbagai sudut pandang berbagai partisipan secara objektif sehingga peneliti selanjutnya dapat membandingkan *mental toughness* nelayan di berbagai wilayah dan mengidentifikasi faktor lingkungan maupun budaya yang mempengaruhi ketidakstabilan pendapatan pada nelayan. Penelitian ini menekankan bahwa keberlanjutan hidup nelayan tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik tetapi pada ketahanan mental dan dukungan dari berbagai pihak.

KESIMPULAN

Penelitian ini membahas tentang *mental toughness* pada nelayan yang sekaligus menjadi pembaruan dalam penelitian yang menjadi aspek penting dalam menanggapi tantangan ketidakstabilan pendapatan yang dipengaruhi oleh faktor seperti musim paceklik, cuaca ekstrim dan persaingan harga pasar. Penelitian ini menggunakan Pendekatan kualitatif fenomenologis dengan analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menggali pengalaman hidup dari ketiga nelayan yang dijadikan partisipan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan memiliki *mental toughness* dalam menjalani kehidupannya sebagai nelayan, terutama dalam menghadapi ketidakstabilan pendapatan dan memiliki kemampuan bertahan dalam

kondisi sulit. *Mental toughness* yang dimiliki dari ketiga partisipan memiliki sedikit perbedaan. Partisipan RY dan ST yang memiliki pengalaman melaut lebih dari tiga puluh tahun menunjukkan kekuatan utama pada dimensi *control* dan *commitment*, yang tampak dari kemampuan perencanaan ekonomi, strategi bertahan jangka panjang, serta konsistensi mempertahankan profesi. Perbedaan muncul pada partisipan KL yang memiliki pengalaman lebih singkat, tetapi menunjukkan kekuatan pada dimensi *challenge* dan *confidence* melalui inovasi strategi pemasaran dan pemanfaatan teknologi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja panjang cenderung membentuk ketangguhan berbasis stabilitas dan ketahanan jangka panjang, sedangkan latar belakang pengalaman kerja non-nelayan mendorong ketangguhan berbasis adaptasi dan inovasi.

Secara keseluruhan, *mental toughness* pada nelayan terbentuk melalui interaksi antara pengalaman kerja, strategi adaptasi ekonomi, serta konteks sosial dan lingkungan pekerjaan yang penuh ketidakpastian. Ketangguhan mental tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan bertahan, tetapi juga sebagai kemampuan menyesuaikan strategi untuk menjaga keberlangsungan ekonomi keluarga di tengah kondisi pendapatan yang tidak stabil.

REFERENSI

- Amna, Z., Safira, S., Sari, K., & Faradina, S. (2020). Correlation of *mental toughness* with academic achievement in modern pesantren students in Aceh Indonesia. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(2), 100-111.
- Anna, Z. (2019). Pemanfaatan model bio-ekonomi dalam pengelolaan sumber daya perikanan yang berkelanjutan. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Ardiningrum, I. & Jannah, M. (2022). The relationship between *mental toughness* and risk-taking behavior in mountain climbers. *Medikora*, 21(1), 50-56.
- Arleiny, A., Rahmawati, M., Wibisono, G. H., Alfarizi, M. R., & Farros, M. S. (2023). Strategi bernavigasi aman sesuai jalur penangkapan ikan dan meningkatkan keselamatan pelayaran di Pantai Pondok Dadap Malang. *NaCosVi: Polije Proceedings Series*, 66-71.
- Arthur, C. A., Fitzwater, J., Hardy, L., Beattie, S., & Bell, J. (2015). Development and validation of a military training *mental toughness* inventory. *Military Psychology*, 27(4), 232-241.
- Aryanto, D. A., & Sudarti, S. (2017). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pendapatan buruh nelayan di Pantai Sendangbiru Desa Tambakrejo Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu Ekonomi JIE*, 1(1), 16-29.

- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). *Factors Influencing Mental toughness*. 395 (*Acpch 2019*), 307–309.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing *mental toughness*: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Fithriah, N. (2023). Perjanjian sewa menyewa kapal penangkap ikan nelayan tradisional (kajian sosiologi hukum). *Jurnal Ilmiah Kutei*, 22(1), 61-76.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of *mental toughness*: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D. F. (2017). *Mental toughness*: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.
- Gucciardi, D. F. (2020). *Mental toughness*: taking stock and considering new horizons. *Handbook of Sport Psychology*, 101-120.
- Hendrawan, A. (2017). Analisa keselamatan dan kesehatan kerja pada nelayan. *Saintara: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Maritim*, 2(1), 12-23.
- Imron, M. (2003). Kemiskinan dalam masyarakat nelayan. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 5(1), 63-82.
- Junita, M., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring terhadap resiliensi siswa di Kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 169-180.
- Kemhub RI. (2023, March 13). Waspada cuaca ekstrem untuk menjamin keselamatan pelayaran. Kementerian Perhubungan Republik Indonesia.
- Lin, Y., Clough, P. J., Welch, J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Individual differences in mental toughness associated with academic performance and income. *Personality and Individual Differences*, 113, 178-183.
- Lambertsen, C. (2016). *Navy seal's mental toughness: A guide to developing an unbeatable mind*.
- Marasut, J., Kawatu, P. A., & Nelwan, J. E. (2022). Gambaran pengetahuan dan sikap tentang keselamatan dan kesehatan kerja pada nelayan di Kecamatan Essang Kabupaten Kepulauan Talaud. *KESMAS*, 11(2).
- Muhaimin. (2024, October 6). Bawa 75 Orang, Kapal Besar Angkatan Laut Selandia Baru Tenggelam di Pasifik. *SindoNews*.
- Mutmaina Siti, K. M (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi pendapatan nelayan tangkap di Desa Bajo Kabupaten Kepulauan Sula. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, Vol. 3, 256-261.
- Nugrahani, A. W. (2024, January 22). 2 Kapal Perang Angkatan Laut Kerajaan Inggris Tabrakan di Bahrain, Grant Shapps: Kesalahan Memalukan. *TribunNews*.
- Palaganas, D. M. (2018). *Mental toughness and self-regulation of Filipino seafarers*. Manila Central University.
- Pratama, W., & Pardjono, P. (2016). Model pembelajaran karakter pelaut. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 6(3), 318-334.
- Purnamasari, A. P. & La Kahija, Y. F. (2020). Mengajar sembari belajar: Sebuah interpretative phenomenological analysis tentang pengalaman pengajar muda gerakan Indonesia mengajar. *Jurnal Empati*, 7(3), 1020-1030.

- Safriani, E. W., Jayanti, R. D., Merselena, M., Nuryawan, F., Eka, T. V., Wahyudi, G. N., ... & Wibowo, Y. A. (2019). Karakteristik dan dinamika nelayan rawa pening (Kasus Kecamatan Banyubiru). *JPIG (Jurnal Pendidikan dan Ilmu Geografi)*, 4(2), 43-56.
- Salim, A. (2017). *Kepemimpinan komandan batalyon Taruna Akademi TNI Angkatan Laut*. UNESA.
- Saul, K. M., Young, M. D., Siddiqi, J. M., & Hirsch, D. A. (2024). Developing a *mental toughness* program for basic military training. *Military Psychology*, 36(2), 203-213.
- Simanjuntak, F. R., Emilisa, N., & Puspa, T. (2023). Pengaruh *mental toughness* dan employee experience terhadap organizational commitment dengan psychological well-being sebagai mediator pada karyawan generasi Z di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Global Masa Kini*, 14(2), 93-102.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British journal of pain*, 9(1), 41-42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>
- Sulistiyani, S., Andriany, M., & Dewi, N. S. (2019). Negative psychological on soldiers in carrying out military duty: Literature review. *Prosiding Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang*, 1(1), 20-27.