

## Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Personel Kepolisian Biro Sumber Daya Manusia

Muh.Rajan Piara<sup>1</sup>, Ahmad Razak<sup>2</sup>, Nurul Magfirah<sup>3</sup>, Nur Syamsi Isdar<sup>4</sup>, Nurul Izzah<sup>5</sup>, Nurul Alwiah<sup>6</sup>

### **Kata kunci:**

Manajemen,  
Stres,  
Polisi;  
Pelatihan;

### **Keywords :**

Management,  
stress,  
Police;  
Training;

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Psikologi, Universitas  
Negeri Makassar  
Email:  
Rajanpiara@gmail.com

### **History Article**

**Received:** 15-10-2022;  
**Reviewed:** 12-11-2022;  
**Revised:** 16-12-2022;  
**Accepted:** 25-12-2022;  
**Published:** 29-12-2022

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen stres. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan soal terkait materi yang disampaikan selama pelatihan. Penelitian ini bersifat quasi eksperimen berupa one group pre-teste, post-test design. Pelatihan dilakukan selama satu hari dengan subjek penelitian sebanyak 14 personel polisi yang berasal dari Biro SDM Polda Sulawesi Selatan. Subjek diukur saat pra tes diberikan materi dan perlakuan kemudian diberi pasca tes dan dihitung nilai perbandingannya. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis untuk menghitung jumlah perbandingan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberi pelatihan manajemen stres diperoleh hasil 45%. Setelah diberikan pelatihan manajemen stres diperoleh hasil 55%. Data tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan subjek mengenai manajemen stres meningkat sebesar 10%. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini ialah pelatihan ini efektif untuk memberikan pemahaman dan keterampilan manajemen stres pada personel kepolisian.

**Abstract.** Abstract. This research was conducted to determine the effectiveness of stress management training. Data collection was carried out using questions related to the material presented during the training. This research is quasi-experimental in the form of one group pretest, posttest design. The training was carried out for one day with 14 police personnel as research subjects from the HR Bureau of the South Sulawesi Regional Police. Subjects were measured during the pre-test, given material and treatment, then given a post-test and calculated the comparative value. Data analysis in this study used hypothesis testing to calculate the number of comparisons. The results of this study indicate that before being given stress management training the results obtained were 45%. After being given stress management training, a result of 55% was obtained. The data shows that the subject's knowledge of stress management increased by 10%. The conclusion obtained from the results of this study is that this training is effective in providing understanding and stress management skills to police personnel..

## PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti selalu memiliki kebutuhan pokoknya masing-masing baik terkait kebutuhan fisik, psikis maupun sosialnya. Apabila kebutuhan pokok ini tidak terpenuhi hal ini dapat menimbulkan ketegangan yang berujung pada perasaan frustrasi dan stres. Stres adalah sebuah keadaan yang dialami oleh individu ketika ada sebuah tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya, sehingga menuntut individu untuk dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut (Juniarly & Hadjam, 2012). Menurut Anoraga (2014, dalam Yusri & Farida, 218) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang baik secara fisik maupun psikis terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu.

Boyce (2006, dalam Juniarly & Hadjam, 2012) mengatakan bahwa stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pekerjaan polisi. Stres yang diakibatkan oleh pekerjaan disebut dengan stres kerja. Stres kerja merupakan respon adaptif atau suatu cara menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar yang dihubungkan dengan perbedaan individu atau proses yang merupakan tuntutan psikologi atau fisik yang berlebihan pada seseorang (Harrisma; Luthans, 2013; Yusri & Farida, 2018). Menurut (Ramadhani & Ardias, 2020) stres kerja merupakan suatu keadaan tertekan pada seseorang terkait dengan pekerjaannya dan turut serta mempengaruhi keadaan emosi dan respon fisiknya.

Polisi merupakan profesi dengan stres tingkat tinggi karena terus dihadapkan pada tuntutan kerja yang terus menerus berhadapan dengan bahaya fisik yang seringkali mempertaruhkan nyawa. Adanya kejadian genting seperti penembakan, bencana besar-besaran, kekerasan dan kejahatan adalah peristiwa yang dapat membuat polisi menjadi tertekan (stres) karena mendapat pengalaman yang tidak pernah dialami oleh masyarakat biasa (Boyce, 2006; Juniarly & Hadjam, 2012). Hal ini selaras dengan pendapat Anderson dkk (2015 dalam Setyowati & Ulfa, 2021) yang mengatakan bahwa bekerja sebagai polisi merupakan pekerjaan yang dipenuhi dengan pemicu stres yang tinggi dan peristiwa traumatis karena sering dihadapkan dengan bahaya fisik serta menyaksikan peristiwa yang membahayakan orang lain seperti

kekerasan, situasi pelecehan dan melihat mayat.

Polisi yang mengalami stres kerja dapat turut mempengaruhi kemampuan polisi tersebut dalam bekerja. Selain itu stres kerja akan turut memberikan dampak negatif yang tidak diinginkan pada hasil kerja dan lingkungan sosialnya. Dampak negatif yang dirasakan oleh polisi akibat stres kerja seperti merasa tidak nyaman dirumah akibat terpikirkan masalah pekerjaan, menurunnya nafsu makan (Hayati dkk, 2020). Selain itu, banyaknya kasus akhir-akhir ini yang berhubungan dengan kepolisian membuktikan bahwa polisi rentan untuk terkena stres seperti kasus polisi tembak polisi di Lombok pada 27 Oktober 2022 (Tempo.co, 2021) dan kasus polisi bunuh diri di Kediri pada 9 Mei 2022 (CNN Indonesia, 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan pada personel Kepolisian di Polda Sulawesi Selatan ditemukan bahwa personel polisi merasa tertekan akibat adanya beban kerja yang berlebihan, selain itu perasaan emosional di lingkungan kerja seringkali masih menyertai saat anggota polisi berada di lingkungan keluarga atau pertemanannya, sehingga personel kepolisian sulit untuk menempatkan diri karena masih terbawa beban kerja yang berakibat munculnya rasa frustrasi dan stres. Hasil dari studi pendahuluan ini kemudian ditindaklanjuti dengan mengadakan seminar manajemen stres dengan sasaran polisi bagian Renmin di Polda Sulawesi Selatan. Seminar ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait stres dan intervensi manajemen stres dengan teknik *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres yang dirasakan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yang berjenis quasi eksperimen. Quasi eksperimen dapat menguji seberapa besar pengaruh *mindfulness* sebagai salah satu cara dalam manajemen stres untuk menurunkan stres pada personel Kepolisian Biro SDM Polda Sulawesi Selatan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-posttest design* untuk mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi pada subjek.

Populasi dalam penelitian ini adalah personel Kepolisian Biro SDM Polda Sulawesi Selatan

yang terdiri dari Subbag Renmin, Bag Dalpers, Bag Binkar, Bag Watpers, dan Bag Psi. Pemilihan subjek menggunakan *metode purpose sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan kuesioner stres yang disusun oleh peneliti berdasarkan materi pada pelatihan *mindfulness* dalam manajemen stres untuk menurunkan stres pada personel Kepolisian SDM Polda Sulawesi Selatan. *Pre-test* dan *Post-test* diberikan dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman subjek mengenai materi yang diberikan. Jumlah item kuesioner stres yaitu 10 item.

Tahap awal penelitian yaitu dengan pemberian *pre-test* kepada subjek penelitian. *Pre-test* diberikan untuk mengetahui tingkat stres subjek sebelum pemberian materi. Selanjutnya, pemberian materi terkait dengan stres seperti pengertian stres, model-model stres, gejala stres, dan proses terjadinya stres. Kemudian memberikan pemaparan mengenai *mindfulness* serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat 8 komponen *mindfulness* yang diberikan kepada subjek yaitu *body scan*, mengamati lingkungan sekitar, makan secara teratur, mempertajam kelima indera, melakukan pekerjaan satu demi satu, menuliskan hal-hal yang disyukuri, pemberian perlakuan teknik pernapasan sebagai salah satu cara *mindfulness*

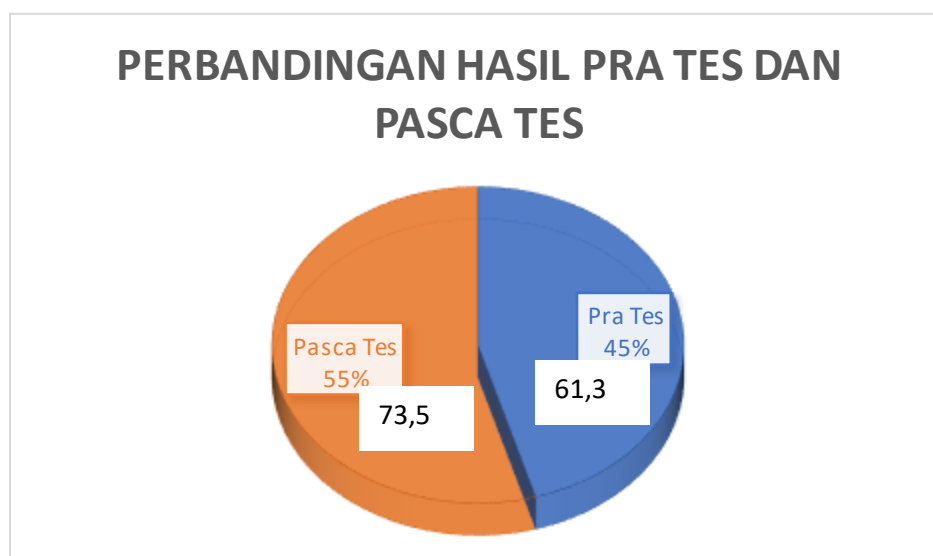
untuk menurunkan stress pekerjaan, dan beristirahat tahap terakhir yaitu pemberian *post-test*

Ketika menguji hipotesis, peneliti menggunakan teknik analisis kuantitatif melalui analisis skor yang diperoleh (*gain score*) dari *pre-test* dan *post-test*. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh melalui perbandingan rerata hasil tes.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2022 di Aula Bagian Psikologi Polda Sulawesi Selatan. Pelatihan berupa seminar manajemen stres dengan tema "*How to Manage Stress with Mindfulness for Police*". Jumlah subjek pelatihan sebanyak 14 orang yang merupakan personel kepolisian biro SDM Polda Sulawesi Selatan.

Data hasil penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan dalam proses pelatihan. Data *pre-test* merupakan data awal, bertujuan untuk mengukur pengetahuan subjek terkait edukasi manajemen stres. Data *post-test* merupakan data akhir yang diperoleh setelah diberikan materi pelatihan. Hasil perbandingan data pra tes dengan postes dikelompokkan pada diagram 1.



**Diagram I.** Diagram Presentasi Perbandingan Data *Pre-Test* dan *Post-test*.



**Gambar 1.** Dokumentasi Pemberian Materi Manajemen Stres oleh Narasumber

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa nilai *pre-test* diperoleh sebesar 45% edangkan nilai *post-test* sebesar 55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan subjek sebelum diberikan materi mengenai manajemen stres sebesar 45%, sedangkan melalui hasil *post-test* yang diberikan setelah menerima materi manajemen stres diperoleh hasil sebesar 55%. Data tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan subjek mengenai manajemen stres meningkat sebesar 10%. Selain itu, dalam proses pelatihan manajemen stres diberikan beberapa permainan sehingga memfasilitasi peserta dapat merefleksikan emosi mereka. Materi pelatihan manajemen stres dirancang dengan materi teoritis dan melibatkan latihan keterampilan peserta yang telah disiapkan oleh narasumber.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan seminar manajemen stres ini bertujuan untuk memberikan edukasi manajemen stress dan keterampilan terkait intervensi manajemen stress pada personel kepolisian biro SDM Polda Sulawesi Selatan. Pelatihan ini diberikan dengan menggunakan teknik *mindfulness*, yang diharapkan mampu menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh personel kepolisian. Kegiatan ini sangat bermanfaat kepada personel kepolisian Biro SDM Polda Sulawesi Selatan maupun masyarakat umum sebagai salah satu intervensi yang dapat digunakan saat di hadapkan pada tekanan dan tuntutan pekerjaan.

Adapun hasil yang diperoleh dari pelatihan ini adalah kegiatan ini efektif untuk memberikan pemahaman dan keterampilan manajemen stres

pada personel kepolisian. Selain itu pelatihan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kognitif yang dirasakan oleh subjek pelatihan. Persentasi peningkatan kognitif tersebut ialah dari 45% menjadi 55%. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan subjek terkait manajemen stres meningkat sebesar 10%.

Pelatihan manajemen stres ini diharapkan dapat dilakukan kembali dalam jangka waktu yang lama agar peserta lebih terampil untuk menerapkan teknik *coping stress* yang diberikan. Peneitian ini masih terbatas dalam hal evaluasi, karena hanya sebatas pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan yaitu manajemen stres. Oleh karena itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan evaluasi terkait perilaku dalam kehidupan sehari-hari dengan mengembangkan alat ukur yang komperehensif.

## DAFTAR RUJUKAN

- CNN Indonesia. (2022, 09 Mei). Polisi di Kediri Bunuh Diri di Markas Sendiri, Luka Tembak di Kepala. Diakses pada tanggal 15 November 2022, dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20220509212010-12-794776/polisi-di-kediri-bunuh-diri-di-markas-sendiri-luka-tembak-di-kepala>
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, MA (2020). Stres Kerja pada Polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9 (2), 96-103.
- Juniarly, A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif terhadap Stres pada Anggota

- Bintara Polisi di POLRES KEBUMEN. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17 (1), 5-18.
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search And Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28-39.
- Setyowati, R., & Ulfa, S. M. (2021). Gambaran Pemicu Stres Kerja pada Polisi Satuan Lalu Lintas Polres Bantul Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(2), 65-70.
- Tempo.co. (2021, 28 Oktober). Kasus Polisi Tembak Polisi, Korban ditembak Pakai Senapan Serbu. Diakses pada tanggal 15 November 2022, dari <https://video.tempo.co/read/26663/kasus-polisi-tembak-polisi-korban-ditembak-pakai-senapan-serbu>
- Yusri, N., & Farida, M. (2018). Gambaran Stres Kerja Pada Polisi Wanita Di Kepolisian Resor Kota Padang. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 72-78.