

Pelatihan Hypnosis untuk Meregulasi Stres dalam Lingkungan Kerja Anggota Sabhara Polda Sulawesi Selatan

Ahmad Razak¹, Saiid Irham Febrian², Nur Maghfira Nisza³, Husniah⁴, Merna Karlely⁵, Nurul Istiqamah⁶

Kata kunci:

Pelatihan Hypnosis;
Regulasi stress;
Shabara;
Polda;

Keywords :

Hypnosis Training;
Stress regulation;
Shabara;
Polda;

Correspondensi Author

¹ Psikologi, Universitas
Negeri Makassar
Email:
ahmad7106@uT
nm.ac.id

History Article

Received: 11-10-2022;
Reviewed: 10-11-2022;
Revised: 26-11-2022;
Accepted: 25-12-2022;
Published: 29-12-2022

Abstrak. Stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya. Hypnosis menurut Muhammad Noer merupakan metode berkomunikasi, baik verbal maupun non verbal, yang dimana bersifat persuasif dan sugestif kepada seseorang sehingga menjadi kreatif lalu bereaksi sesuai dengan sistem nilai dasar spiritual yang dimiliki seseorang tersebut. Metode pelaksanaan kepada anggota sabhara dengan melakukan pelatihan hypnotherapy dengan tema "introduction of hypnosis". Pelatihan dilakukan secara offline di Aula Bag Psi Polda Sulsel. Evaluasi dilakukan dengan memberikan post tes sebelum materi dan pre test setelah materi diberikan. Evaluasi diberikan untuk menilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Subjek sebanyak 30 orang yaitu anggota sabhara. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test peserta psikoedukasi di Polda Sulsel, menunjukkan adanya peningkatan dari nilai rata-rata pre-test peserta yaitu 2.96 kemudian setelah dilakukan pelatihan nilai rata-rata post-test peserta meningkat menjadi 5.63 dengan kenaikan sebanyak 2.66. hal ini menunjukkan adanya peningkatan angka pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap psikoedukasi mengenai hypnosis

Abstract. Work stress is a feeling of pressure or a sense of pressure experienced by employees in facing their work. Hypnosis according to Muhammad Noer is a method of communicating, both verbal and non-verbal, which is persuasive and suggestive to a person so that he becomes creative and then reacts according to the basic spiritual value system that a person has. The method of implementation to sabhara members by conducting hypnotherapy training with the theme "introduction of hypnosis". The training was conducted offline at the Bag Psi Hall of the South Sulawesi Regional Police. Evaluations are given to assess participants' knowledge before and after being given training. The subjects of 30 were members of the sabhara. Based on the results of the pre-test and post-test of psychoeducational participants at the South Sulawesi Regional Police, it showed an increase from the average pre-test score of the participants, namely 2.96, then after training, the average post-test value of the participants increased to 5.63 with an increase of 2.66. This shows an increase in the number of participants' knowledge and understanding of psychoeducation regarding hypnosis.

PENDAHULUAN

SSSPolri merupakan sebuah alat negara dimana RREmemiliki peran dalam menjaga dan memelihara najmbe keamanan.

Berdasarkan Pasal 2 Undang-Undang No. 2 tahun 2002 terkait Kepolisian Negara Republik Indonesia menjelaskan bahwa, fungsi kepolisian merupakan salah satu fungsi pemerintahan negara di bidang pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegakan hukum, perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

Kesatuan Samapta Bhayangkara (SABHARA) Merupakan unsur dari struktur organisasi dalam kepolisian yang memiliki peran yang lebih mengarah kepada upaya pencegahan dan penanggulangan Kamtipmas melalui kegiatan penjagaan, Patroli, Pengawasan serta pelayanan kepada masyarakat. Kesatuan Sabhara selalu senantiasa siap siaga sebagai upaya menghindari dan mencegah terjadinya gangguan Kamtipmas dalam rangka mewujudkan keamanan dan ketertiban.

Berdasarkan Pasal 55 ayat (2), menjelaskan bahwa Satsabhara berperan dalam melaksanakan Turjawali dan pengamanan kegiatan masyarakat dan instansi pemerintah, objekvital, TPTKP, Penanganan Tipiring, dan pengendalian massa dalam rangka pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat serta pengamanan markas.

Fungsi Sabhara merupakan salah satu fungsi kepolisian yang bertugas sebagai preventif yang dimana berfungsi sebagai persiapan agar mampu melaksanakan beberapa tugas Polri dalam melakukan pencegahan dan mengantisipasi kejahatan. Yang atraktif dari fungsi Sabhara yakni tugas Sabhara mengemban secara menyaluruh pelaksanaan tugas polisi umum, berkaitan dengan segala kegiatan pengaturan, penjagaan, Patroli, pengawasan, pembinaan sam swakarsa, SAR Terbatas, TPTKP, TIPIRING, pengendalian Massa (*Dalmas*), negosiasi, Pengamanan terhadap proyekvital / Obyekvital, pemberdaya masyarakat dan satuan khusus satwa Polri.

Tuntutan tugas yang banyak pada anggota Polisi fungsi Sabhara, rentan menimbulkan stres kerja yang tinggi. Pernyataan tersebut didukung dengan survey yang dilakukan oleh Mardinata (dalam laman Liputan6.com pada tanggal 25 Januari 2015, 7 Pekerjaan di 2015 dengan Tingkat Stres Kerja Tertinggi). Dimana dari 7 pekerjaan dengan tingkat stres kerja tertinggi,

Polisi sebagai salah satu pekerjaan dalam bidang hukum menempati posisi ke 6.

Menurut Miller & Phillip (dalam Naqvi, 2013) stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, anggota Polisi rentan mengalami stres kerja apapun bidang atau fungsi yang dijalankannya, stres kerja dalam kubu Polisi khususnya Polisi fungsi Sabhara dapat dipicu oleh banyak hal, beberapa diantaranya adalah faktor kerja dan tugas, faktor keluarga, dan yang lebih vital adalah faktor ekonomi. Dari segi jam kerja, Polisi fungsi Sabhara memiliki jam kerja hingga 24 jam dan melebihi standard jam kerja yaitu 8 jam per hari. Tentunya menghambat anggota Sabhara untuk beristirahat bahkan menghabiskan waktu bersama dengan keluarga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marchelia (2014), menemukan fakta bahwa pekerja yang bekerja pada shift malam, cenderung mengalami stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang melakukan pekerjaan di shift pagi. Hal ini menunjukkan bahwa anggota Polisi fungsi Sabhara yang bekerja hingga larut malam untuk melakukan pengaturan, penjagaan, pengawasan, dan patroli pada masyarakat, memiliki kecenderungan untuk mengalami stres kerja yang tergolong tinggi.

Sonta (2016) mengemukakan hasil penelitian bahwa terdapat penelitian yang membahas terkait polisi melakukan bunuh diri pada dasarnya merupakan bentuk penghindaran tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan sosial mereka.

Kaplen et. al. (2018) mengemukakan bahwa seperti yang telah diketahui bersama, bahwa sebelum diterima menjadi anggota kepoliisian harus melewati uji fisik dan mental yang sehat. Oleh karenanya Ketika polisi sudah memulai karirnya harus dengan keadaan sehat fisik dan mental. Namun, hal tersebut hanya menjadi sebuah persepsi bagi masyarakat pada umumnya bahwa petugas kepolisian harus menjadi figure otoritas yang kuat dan menjadi pemecah masalah, akan hal tersebutlah sehingga dapat menimbulkan adanya permasalahan yang mempengaruhi kondisi mental dikarenakan harus selalu siap untuk menangani sesuatu dalam kondiri apa pun.

Wijono (2014) mengemukakan bahwa stress kerja adalah keadaan dimana keadaan yang dirasakan individu atas hasil penghayatn

subjektif terhadap lingkungan kerja yang mengantung tekanan secara fisiologis, psikologis, dan sikap individu serta lingkungan kerja yang membuat individu merasa terancam.

Berdasarkan hasil *need assesment* yang peneliti lakukan menggunakan kuisioner terhadap anggota polisi Sabhara angkatan 46 sebanyak 162 personel mengisi survey penelitian. Hasil kuisioner terkait kendala selama bekerja menunjukkan bahwa 96,9% tidak memiliki kendala selama bekerja dan 3,1% memiliki kendala selama bekerja. Sedangkan terkait kebutuhan akan pelatihan dalam ditengah-tengah pekerjaan mereka menunjukkan bahwa 57,4% tidak membutuhkan pelatihan dan 42,6% membutuhkan pelatihan.

Berdasarkan data diatas maka peneliti ingin melakukan pelatihan yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stress pada personel Sabhara angkatan 46. Dimana pelatihan yang ingin peneliti laksanakan adalah pelatihan hypnotherapy dengan tema "Introduction of Hypnosis". Peneliti mengambil pelatihan ini berdasarkan masukan dari salah satu Kasubbag Psipers Kompol Andi Sirajuddin, S. Psi., M. A.

METODE

Survei merupakan salah satu metode atau teknik dalam pengumpulan informasi yang dilakukan dengan cara membuat pertanyaan yang ingin diberikan kepada responden (Rahmat, 2020). Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data awal untuk mengetahui permasalahan yang dialami Polisi/Polwan Polda SulSel. Pengambilan data awal dengan menggunakan metode survei dilakukan melalui penyebaran google form secara online kepada Polisi/Polwan Polda di Polda SulSel.

Metode pelaksanaan yang dilakukan dengan memberikan psikoedukasi hypnotherapy dengan tema "introduction of hypnosis". Psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengajarkan atau memberitahukan materi tertentu dengan tujuan untuk mengubah pola berfikir individu mengenai konsep – konsep tertentu (Ni'matuzaroh, 2019). Pelatihan dilakukan secara offline di Aula Bag Psi Polda Sulsel. Evaluasi dilakukan dengan memberikan post tes sebelum materi dan pre test setelah materi diberikan. Evaluasi diberikan untuk menilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Subjek sebanyak 30 orang yaitu anggota sabhara. Waktu pelaksanaan Rabu, 9 November 2022 dengan

lama pelaksanaan kurang lebih enam jam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sebuah pelatihan dengan mengangkat tema "*Introducing of Hypnosis*" dilaksanakan pada hari rabu tanggal 09 november 2022. Jumlah peserta yang menghadiri kegiatan seminar tersebut sebanyak 30 orang. Metode yang dilakukan adalah memberikan sebuah pelatihan secara *offline* dengan mengangkat tema "*Introducing of Hypnosis*" dimana dalam kegiatan ini dilakukan juga beberapa teknik dalam *hypnosis* dan terdapat sesi tanya jawab. Hasil dari kegiatan ini diketahui bahwa terdapat sebuah peningkatan pengetahuan peserta tentang *hypnosis*. diuraikan pada gambar 1 tentang pelaksanaan kegiatan.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test peserta psikoedukasi di Polda Sulsel (Gambar 1), menunjukkan adanya peningkatan dari nilai rata-rata pre-test peserta yaitu 2.96 kemudian setelah dilakukan psikoedukasi nilai rata-rata post-test peserta meningkat menjadi 5.63 dengan kenaikan sebanyak 2.66. hal ini menunjukkan adanya peningkatan angka pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap pelatihan *hypnosis* yang telah diberikan.

Morgan & King, (1986: 321) mengungkapkan bahwa stres ialah suatu kondisi yang dimana munculnya tanda seperti gangguan fisik, lingkungan, maupun situasi sosial yang dapat mempengaruhi kondisi lebih buruk.

(Stuart, 2016); (Videbeck, 2011) mengungkapkan bahwa perasaan takut, gugup, dan dapat menurunkan produktivitas pada seseorang merupakan tanda seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan. Efek dari hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan nafsu makan, penurunan konsentrasi dan menimbulkan gangguan tidur jika tidak ditanggapi dengan cepat. Maka dari itu seseorang yang mengalami kecemasan perlu mendapatkan sebuah intervensi dan penanganan agar bisa menurunkan tingkat kecemasan.

Menurut Gunawan (2012), hipnosis ialah pemberian sebuah sugesti yang dimana dalam melakukan hipnosis diperlukan tehnik tertentu agar seseorang dapat meningkatkan diri berdasarkan permasalahan yang telah dialami.

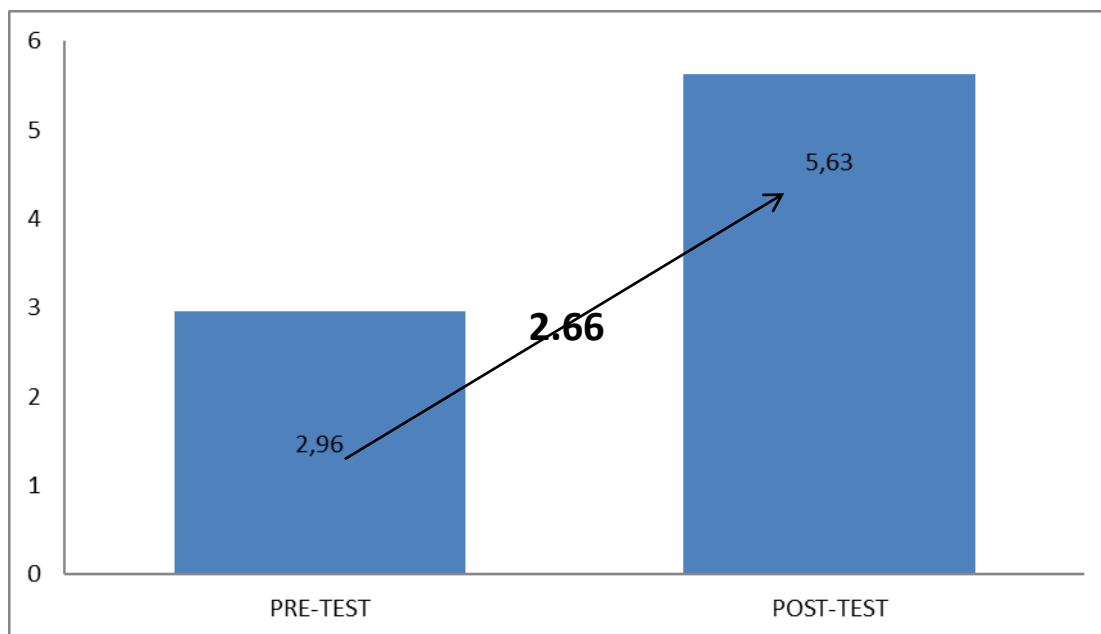
Ormond McGill (Wong & Hakim, 2009) mengemukakan sebuah proses hipnosis antara dua faktor, yaitu faktor physiological (percaya diri, keyakinan, citra diri) dan faktor

psychological (pengetahuan mengenai sugesti). Hipnosis merupakan sebuah psikoterapi yang dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan berbagai masalah yang sedang dialami dengan diberi berupa sugesti yang bersifat positif sehingga membantu pola pikir seseorang menjadi lebih baik dalam memahami tentang dirinya.

Hakim (2010) Hipnosis digunakan juga sebagai sarana alternatif dalam psikoterapi yang bersifat rekonstruktif (Irianto, dkk., 2014) mengungkapkan bahwa hipnosis ialah metode terapi menggunakan metode hipnosis yang berupa seseorang diberikan sugesti atau perintah yang bersifat positif kedalam pikiran bawah sadar seseorang yang sedang mengalami

gangguan psikologis, pikiran dan perilaku seseorang dapat berubah menjadi lebih baik.

Hipnosis memiliki tahapan yakni Pra Induksi, Induksi, Deepning, Sugesti, Terminasi: 1. Pra Induksi, memiliki tujuan agar seorang hipnoterapis dapat melihat tingkat sejauh mana sugestivitas tersebut pada seseorang 2. Induksi, ialah proses dimana seorang hipnoterapi membawa seseorang pada kondisi trance/bawah sadar 3. Deepning merupakan kondisi seseorang dalam keadaan terhipnosis. 4. Sugesti merupakan proses dimana seseorang akan diberi sugesti, sugesti yang diberikan sugesti yang bersifat positif. 5. Terminasi ialah mengembalikan klien dalam kondisi seperti sebelumnya



Gambar 1. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Pelatihan Hipnosis



Gambar 2. Tim Memberikan Materi dalam Pelatihan Hipnosis

SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan Hypnotherapy dilakukan secara offline di Aula Bag Psi Polda Sulsel untuk membantu meregulasi stress pada anggota sabhara yang menjadi peserta pelatihan. Hasil

dari pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipnosis. Diharapkan materi dapat membantu peserta anggota sabhara dalam meregulasi stres dalam dunia lapangan kerja. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat kegiatan

meregulasi stress dengan teknik yang berbeda dan menarik

DAFTAR RUJUKAN

- B Wulur, M. (2018). APLIKASI HIPNOSIS (TINJUAN KOMUNIKASI DAKWAH). *Jurnal Al-Bayan*, 24(2), 271 – 285.
- Dhini Rama Dhania. (2010). Pengaruh Stres Kerja , Beban Kerja Terhadap Kepuasan(Studi Pada Medical Representatif Di Kota Kudus). *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1(1), 15–23.
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2020). Stres Kerja pada Polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96. <https://doi.org/10.17977/um023v9i22020p96-103>
- Hidayah, N., Kirana, W., & Juliana, D. (2022). Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Klien Hamil Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 1(1), 30–35.
- Hutapea, W. M., Prasetyo, G. M., Tanjung, E. (2021). Analisis Yuridis Peran Sabhara Dalam Menjaga Keamanan Dan Ketertiban Masyarakat. *Jurnal Rectum*, 3(1), 143–155.
- Markwin Ambon Sirait. (2017). Peran Kepolisian Dalam Menangani Tindak Pidana Kekerasan Yang Berlatar Belakang Suku Berbeda Di Diy. *E-Journal Universitas Atma Jaya Yogyakarta*.
- Ni'matuzaroh. (2019). *Aplikasi Psikologi di Sekolah: Teori dan Praktik dalam Memahami MasalahMasalah di Sekolah*. Malang: UMM Press
- Putra, S. W. H. (2016). *Hubungan antara makna kerja dengan stress kerja pada anggota polisi fungsi sabhara*. 23(45), 5–24.
- Rahmat, A. (2020). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Ramadhania, R., Istiningtyas, L., & Hadinata, E. O. (2021). Pengaruh Hipnosis dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anggota Sriwijaya Hypno-Pranic Association Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(2), 243–248. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9288>
- Romadhon, M. I. (2020). Peran Sabhara dalam Mencegah Terjadinya Kericuhan dalam Pesta Demokrasi Pemilu 2019 di Wilayah Hukum Polres Salatiga. *Indonesian Journal of Police Studies*, 4(1), 359–408.
- Winarto, E., Yetti, K., & Mustikasari, M. (2011). Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer Melalui Terapi Hypnosis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 65–72. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i1.59>