



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

PSIKOEDUKASI: STRATEGI MENGATASI STRES KERJA PADA POLISI DITRESKRIMUM KEPOLISIAN DAERAH SULAWESI SELATAN

**Basti Tetteng¹, Sri Rahayu Ramadan², Sasha Savnura³, Silvia Rukmana⁴,
Sucirahmadani Arson⁵, Salsa Nabila Batari⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar

srirahayuramadan027@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat stres yang dialami oleh anggota Ditreskrimum Polda Sulawesi Selatan, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres, serta mengembangkan dan mengimplementasikan program psikoedukasi untuk membantu mereka mengelola stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikoedukasi tanpa pelatihan yang dilaksanakan melalui Zoom Meeting. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anggota kepolisian dalam mengenali sumber-sumber stres dan mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Populasi dalam penelitian ini adalah 25 penyidik Ditreskrimum Polda Sulsel yang mengikuti kegiatan psikoedukasi pada 16 Desember 2024. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test menggunakan SPSS 23, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam pemahaman dan pengetahuan peserta tentang strategi mengatasi stres di tempat kerja sebelum dan sesudah pemberian materi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu anggota kepolisian dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan pada akhirnya berdampak positif pada kualitas pelayanan publik dan keselamatan masyarakat.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Stres Kerja, Kepolisian.

Abstract. This study aimed to explore the level of stress experienced by members of the South Sulawesi Police Ditreskrimum, identify factors that cause stress, and develop and implement a psychoeducational program to help them manage stress. This study used a psychoeducational approach without training implemented through Zoom Meeting. This psychoeducation aims to increase police officers' understanding in recognizing sources of stress and developing effective coping skills. The population in this study were 25 investigators of the South Sulawesi Police Ditreskrimum who participated in psychoeducation activities on December 16, 2024. Based on the results of the paired sample t-test using SPSS 23, a significance value of 0.001 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant difference in participants' understanding and knowledge of strategies to overcome stress in the workplace before and after the provision of material. The results of this study are expected to help police officers manage stress, improve mental well-being, and ultimately have a positive impact on the quality of public services and community safety.

Keywords: Psychoeducation, Job Stress, Police Force

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Cooper & Marshall (1976) mengemukakan bahwa stres kerja adalah keadaan dimana individu merasa tidak dapat mengatasi tuntutan pekerjaan yang mereka hadapi, yang dapat menimbulkan ketegangan fisik dan psikologis. Profesi kepolisian di Indonesia sering kali menghadapi tekanan berat dalam melaksanakan tugas, baik secara fisik maupun psikologis (Fatikhah, Selawati, Siahaan, Rahmad, Supriyadi, 2024). Beban kerja yang tinggi, gaya kepemimpinan yang otoriter, dan tuntutan dari masyarakat menjadi faktor penyebab stres kerja pada anggota kepolisian. Stres ini dapat berdampak negatif pada kinerja, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis anggota kepolisian.

Penelitian yang dilakukan oleh Hayati, Maslihah, dan Musthofa (2020) menunjukkan bahwa anggota kepolisian di Indonesia mengalami stres kerja akibat beban kerja yang berlebihan, risiko cedera dalam pekerjaan, jam kerja yang panjang, tekanan dari masyarakat, dan sumber daya yang tidak memadai. Selain itu, stres di tempat kerja kepolisian sering kali disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, ancaman terhadap keselamatan pribadi, eksposur terhadap situasi kekerasan atau kriminal, serta kurangnya dukungan sosial yang memadai di tempat kerja (Anderson, 2007). Faktor-faktor ini menyebabkan stres yang signifikan pada anggota kepolisian, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja mereka (Rakhim, Matulesy, & Rini, 2024). Oleh karena itu, pendekatan yang efektif untuk mengelola stres sangat dibutuhkan agar anggota kepolisian dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tetap menjaga kesejahteraan mental mereka.

Selain itu, polisi seringkali juga dihadapkan pada stres yang berhubungan dengan pengambilan keputusan yang kritis, seperti dalam situasi darurat atau pengendalian massa. Semua faktor ini dapat meningkatkan risiko stres kronis, yang jika tidak segera ditangani, dapat memengaruhi kesehatan mental polisi dan kinerja mereka dalam tugas-tugas sehari-hari. Dapat dikatakan bahwa stres yang dialami oleh polisi sering kali berasal dari dua sumber utama, yakni faktor eksternal yang berasal dari situasi kerja yang penuh tekanan dan faktor internal yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres tersebut (Fatikhah, dkk., 2024).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi anggota kepolisian. Salah satu dampak yang paling signifikan adalah penurunan kinerja. Polisi yang mengalami stres berat cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Selain itu, stres yang terus-menerus juga dapat menyebabkan kelelahan emosional, yang mengarah pada sikap apatis dan menurunnya komitmen terhadap pekerjaan. Hal ini tentu saja sangat merugikan dalam profesi yang menuntut tanggung jawab yang besar terhadap keselamatan masyarakat dan penegakan hukum.

Lebih lanjut, stres yang berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan fisik, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Penelitian yang dilakukan oleh Kivimäki, Leino-Arjas, Luukkonen, Riihimäki, Vahtera, Kirjonen (2012) menunjukkan bahwa stres kronis dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan lainnya. Selain itu, polisi yang mengalami stres tinggi juga cenderung lebih mudah mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD), yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Psikoedukasi adalah suatu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu memahami dan mengelola stres dengan cara yang lebih sehat. Psikoedukasi melibatkan proses pemberian pengetahuan mengenai suatu topik tertentu, dalam hal ini stres, serta strategi untuk menghadapinya. Dalam konteks profesi kepolisian, psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anggota kepolisian mengenai penyebab stres, dampaknya, serta cara-cara yang efektif untuk mengelola stres tersebut, baik dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi stres dengan cara yang lebih adaptif, seperti mengembangkan kemampuan coping yang lebih sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang berfokus pada stres di tempat kerja dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kinerja individu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Purwandari (2022) menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi dapat menumbuhkan kesadaran individu akan pentingnya dukungan sosial dan



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

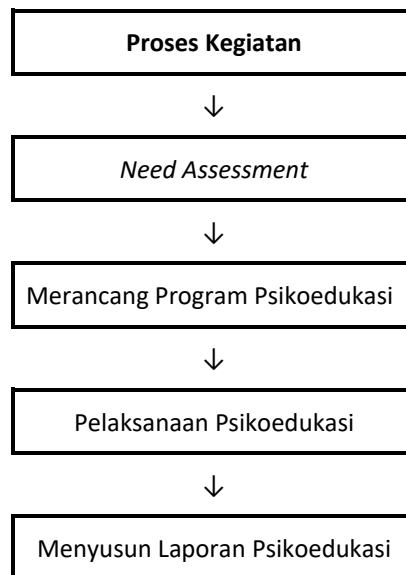
menemukan strategi praktis untuk meningkatkan hubungan antar individu, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres kerja pegawai. Penelitian lain oleh Putri dan Damayanti (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai manajemen stres kerja dapat meningkatkan pemahaman karyawan tentang cara mengelola stres, sehingga kinerja mereka menjadi lebih baik. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang berfokus pada stres di tempat kerja dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kinerja individu.

Program psikoedukasi yang dilaksanakan pada lingkungan kepolisian dapat membangun budaya dukungan sosial di tempat kerja, yang sangat penting dalam mengurangi tekanan emosional yang dialami oleh anggota kepolisian. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai stres, diharapkan anggota kepolisian dapat menjadi lebih resilien dan lebih siap dalam menghadapi tantangan yang ada. Di lingkungan Ditreskrimum Polda Sulawesi Selatan, tingkat stres yang dialami oleh anggota kepolisian menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian serius. Sebagai bagian dari polisi yang menangani kasus-kasus kriminal berat, anggota Ditreskrimum seringkali terpapar pada tekanan emosional yang tinggi, yang memengaruhi kinerja dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, program psikoedukasi yang tepat sangat diperlukan untuk membantu mereka dalam mengelola stres di tempat kerja.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat stres yang dialami oleh anggota Ditreskrimum Polda Sulawesi Selatan, serta mengembangkan dan mengimplementasikan program psikoedukasi yang sesuai untuk membantu mereka dalam berdamai dengan stres. Melalui pendekatan psikoedukasi yang sistematis, diharapkan anggota kepolisian dapat belajar mengenali sumber-sumber stres, mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kualitas pelayanan publik dan keselamatan masyarakat.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2. 1. *Flowchart* Pemecahan Masalah



Bagan 1. *Flowchart*

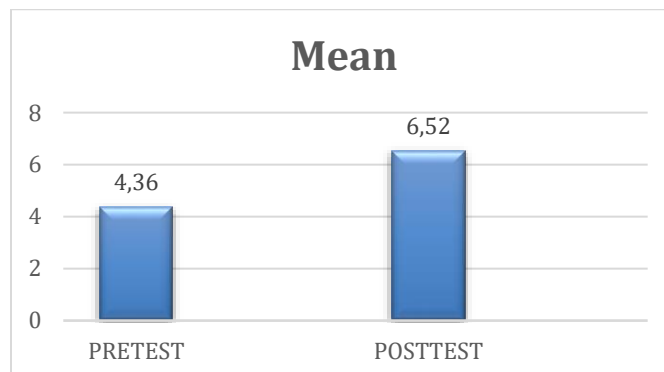
Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi tanpa pelatihan menggunakan *zoom meeting*. Psikoedukasi tanpa pelatihan adalah kegiatan yang dilakukan secara langsung dalam bentuk ceramah dan pemberian penjelasan secara lisan untuk meningkatkan pemahaman (HIMPSI, 2010). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh penyidik Ditreskrimum Polda Sulsel. Adapun jumlah partisipan dalam kegiatan ini sebanyak 25. Psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2024. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan psikoedukasi, terlebih dahulu dilakukan *need assessment* melalui wawancara untuk menggali permasalahan. Asesmen dilakukan secara bertahap dimulai pada tanggal 18 - 22 November 2024.
2. Pelaksanaan analisis *need assesmen* untuk mengetahui permasalahan pada tanggal 11-15 November 2024. Hasil analisis wawancara mengindikasikan adanya permasalahan Stres Kerja.
3. Setelah mengetahui permasalahan, tim pengabdian melakukan kajian literatur terkait permasalahan yang terjadi pada tanggal 16-17 November 2024
4. Perencanaan dan persiapan kegiatan psikoedukasi melalui 18 - 27 November 2024.
5. Pelaksanaan psikoedukasi melalui *zoom meeting* pada tanggal 16 Desember 2024. Psikoedukasi terdiri dari beberapa sesi yaitu:
 - Pembukaan oleh Moderator serta sambutan dari manager Dosen Pembimbing Lapangan.
 - Pemberian *pre-test* kepada partisipan untuk mengukur pengetahuan partisipan mengenai stres kerja.
 - Pemberian materi mengenai pengenalan stres, reaksi dan tanda-tanda stres, faktor penyebab stres, dampak serta cara mengelola stres.
 - Pemberian *post-test* kepada partisipan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman partisipan mengenai stres kerja setelah mengikuti psikoedukasi.
 - Penutup oleh Moderator dan ucapan terima kasih kepada seluruh partisipan yang mengikuti kegiatan psikoedukasi tersebut
6. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *software SPSS 30*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 25 anggota Polri Ditreskrimum Polisi Daerah Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait strategi mengatasi stres di tempat kerja pada anggota Polri Ditreskrimum Polisi Daerah Sulawesi Selatan setelah pemberian materi. Hasil tersebut ditunjukkan dengan perolehan skor rata-rata peserta sebelum diberikan psikoedukasi sebesar 4,36 dan setelah diberikan psikoedukasi strategi mengatasi stres kerja meningkat menjadi 6,52.



Gambar 1. Digram Pretest dan Posttest



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *software IBM SPSS Statistics Versi 30*, menunjukkan bahwa nilai signifikan *pre-test* 0,085 dan *post-test* 0,058. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan > 0.05 yang berarti bahwa pengolahan data untuk apakah ada perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* adalah dengan menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji *paired sample t-test*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	Keterangan
PRETEST	0,085	Normal
POSTTES	0,053	Normal

Dari hasil output menggunakan SPSS 30 dengan uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada kolom mean diperoleh hasil pretest dengan mean 4,3600 sedangkan posttes dengan mean 6,5200. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah penerimaan materi. Hasil uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	4,3600	25	1,60416	0,32083
POSTTES	6,5200	25	0,65320	0,13064

Dari hasil output menggunakan SPSS 30 dengan uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada kolom significance di peroleh hasil $0,001 < 0,05$. Maka, terdapat perbedaan yang signifikan terkait pemahaman dan pengetahuan terkait strategi mengatasi stres di tempat kerja pada saat sebelum dan sesudah pemberian materi.

Tabel 3. Uji Paired Sample T-Test

			95% Confidence Interval of the Difference				Significance	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p
PRETEST-POSTTES	2.16000	1.40475	0.28095	-2.73985	-1.58015	-7.688	24	<.001

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan diperoleh peningkatan pengetahuan anggota Polri Ditreskrim Polda Sulsel terkait strategi mengatasi stress di lingkungan kerja dengan skor 4,36 menjadi 6,52. Menurut beberapa penelitian, stres di tempat kerja sering kali disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, ancaman terhadap keselamatan pribadi, eksposur terhadap situasi kekerasan atau kriminal, serta kurangnya dukungan sosial yang memadai di tempat kerja (Anderson, 2007). Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan (Mangkunegara, Anwar & Prabu, 2013).

Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang stres, psikoedukasi dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres yang dihadapi di kantor. Melalui psikoedukasi ini, mereka dapat mempelajari berbagai strategi untuk mengurangi dan mengatasi stres, seperti yang telah dilakukan oleh anggota Polri di Ditreskrim Polda Sulawesi Selatan. Dalam proses ini, mereka memperoleh pemahaman mengenai pola pikir yang dapat memperburuk tingkat stres, serta cara untuk mengubah pola pikir tersebut agar lebih adaptif dan positif. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai sig. $0,001 < 0,05$.

Hasil analisis yang telah dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Damayanti (2023) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai manajemen stres kerja dapat meningkatkan pemahaman karyawan tentang cara mengelola stres, sehingga kinerja mereka menjadi lebih baik. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Miranda, Siregar, Haviza dan Maulina (2024), yang menyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi telah berhasil meningkatkan kesadaran karyawan akan pentingnya menjaga hubungan interpersonal yang baik di lingkungan kerja, serta memberikan mereka keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi konflik dan stres kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanti, Allo, Latumahina, dan Issaniyah (2024), yang mengemukakan bahwa program psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman karyawan mengenai stres kerja.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan kepada anggota Polri Ditreskrim Polda Sulsel berhasil meningkatkan pemahaman mereka mengenai stres kerja dan strategi untuk menghadapinya. Hasil dari pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan mereka, dengan skor meningkat dari 4,36 menjadi 6,52. Psikoedukasi ini membantu peserta untuk mengidentifikasi sumber stres di tempat kerja dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan positif, yang terbukti dapat mengurangi tingkat stres. Analisis statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa perubahan ini signifikan dengan nilai $p < 0,05$, yang menandakan efektivitas program psikoedukasi dalam mengatasi stres di lingkungan kerja kepolisian.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, G. S. (2007). Police stress: An overview. *International Journal of Emergency Mental Health*, 9(3), 1-10.
- Cooper, C. L., & Marshal, J. (1976). Occupational sources of stress a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupational Psychology*, 49, 11-28.
- Fatikah, A. R., Selawati, D. S., Siahaan, A. D., Rahmad, N. H. P., & Supriyadi, T. (2024). *Stres kerja pada anggota kepolisian indonesia*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 24(2), 123-135.
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2020). Stres kerja pada polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96-103.
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental di indonesia: Kajian meta-analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 270-283.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia
- Kivimäki, M., Leino-Arjas, P., Luukkonen, R., Riihimäki, H., Vahtera, J., & Kirjonen, J. (2012). Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study. *The Lancet*, 380(9852), 1103-1111.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Mangkunegara, Anwar, Prabu. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Miranda, A., Siregar, A. G., Haviza, N., & Maulina, W. A. (2024). Psikoedukasi tentang membangun lingkungan kerja yang harmonis mengatasi stres kerja dan konflik kerja di puskesmas dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(6), 1708-1715.
- Putri, A. E., & Damayanti, D. D. (2023). *Psikoedukasi Manajemen Stres Kerja untuk Meningkatkan Kinerja Karyawan*. DSpace UMKT.
- Rakhim, A. F., Matulessy, A., & Rini, R. A. P. (2021). Stres kerja pada anggota kepolisian di jawa timur: Bagaimana peranan makna kerja?. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 52-60.
- Siswanti, D. N., Allo, I. S. L., Latumahina, L. T., & Issaniyah, A. Y. (2024). Efektivitas psikoedukasi strategi mengatasi stres kerja pada karyawan pt pln ip ubp tello. *Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(04), 1132-1137.