



## EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI MANAJEMEN EMOSI DALAM BENTUK POSTER

Basti Tetteng<sup>1</sup>, Salsa Nabila Batari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: [salsanab102@gmail.com](mailto:salsanab102@gmail.com)

**Abstrak.** Manajemen emosi merupakan kemampuan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kinerja, terutama bagi anggota kepolisian yang sering menghadapi tekanan kerja tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi berbasis poster dalam meningkatkan pemahaman tentang manajemen emosi dan mengurangi tingkat stres anggota polisi. Program ini dilakukan di Polda Sulawesi Selatan dengan melibatkan 11 anggota kepolisian bagian penyidik dalam rentang usia 21-34 tahun. Metode yang digunakan adalah pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa banyak peserta belum memahami konsep manajemen emosi dan tantangan yang mereka hadapi, sementara post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penurunan tingkat stres. Berdasarkan teori regulasi emosi oleh Gross (2015) dan coping stress oleh Lazarus dan Folkman (1984), intervensi ini terbukti efektif dalam membantu peserta mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Psikoedukasi berbasis poster dapat menjadi metode yang sederhana namun efektif untuk diterapkan secara luas dalam mendukung kesejahteraan emosional dan profesionalisme kepolisian.

**Kata Kunci :** Manajemen Emosi, Psikoedukasi, Polisi.

**Abstract.** Emotional management is a vital skill for maintaining emotional balance and performance, particularly for police officers who often face high work-related stress. This study aims to evaluate the effectiveness of poster-based psychoeducation in enhancing understanding of emotional management and reducing stress levels among police officers. The program was conducted at the South Sulawesi Regional Police, involving 11 investigative officers aged 21-34 years. The method employed was a pre-test and post-test to measure changes before and after the intervention. The pre-test results revealed that many participants lacked an understanding of emotional management concepts and the challenges they face, whereas the post-test showed significant improvements in understanding and reductions in stress levels. Based on the emotion regulation theory by Gross (2015) and the stress coping theory by Lazarus and Folkman (1984), this intervention proved effective in helping participants recognize, understand, and manage their emotions. Poster-based psychoeducation can be a simple yet effective method to be widely implemented in supporting the emotional well-being and professionalism of police officers.

**Keywords:** Emotional Management, Psychoeducation, Police.

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Polda Sulawesi Selatan merupakan salah satu instansi kepolisian terbesar di Indonesia Timur yang memiliki tanggung jawab dalam menjaga ketertiban, keamanan, dan penegakan hukum di wilayah Sulawesi Selatan. Dengan beban kerja yang berat dan lingkungan kerja yang sering kali penuh tekanan, anggota kepolisian di Polda Sulawesi Selatan dihadapkan pada tantangan emosional yang signifikan. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana mengelola emosi saat menghadapi situasi yang kompleks termasuk konflik dengan masyarakat, penanganan kasus yang emosional, dan tuntutan kerja yang tinggi. Tekanan ini jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan kinerja anggota polisi.

Manajemen emosi adalah kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif (Niman et al., 2022). Dalam teori regulasi emosi oleh Gross (2015), individu yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi stres. Regulasi emosi mencakup strategi proaktif seperti *reappraisal* atau penilaian ulang terhadap situasi yang memicu stres dan strategi reaktif seperti penyesuaian perilaku untuk mengurangi dampak emosi negatif. Strategi ini sangat relevan dalam konteks pekerjaan polisi, yang sering kali memerlukan pengendalian emosi secara cepat dan efisien untuk menjaga profesionalisme.

Tekanan kerja yang dihadapi polisi sering kali berasal dari interaksi langsung dengan masyarakat. Dalam situasi tertentu, mereka harus menghadapi masyarakat yang emosional, terkadang agresif, atau tidak kooperatif. Hal ini memerlukan tingkat kesabaran dan pengelolaan emosi yang tinggi untuk memastikan bahwa tugas dapat diselesaikan dengan profesionalisme. Tantangan ini semakin diperburuk oleh jam kerja yang panjang, kurangnya waktu istirahat, dan kebutuhan untuk selalu siap siaga dalam menghadapi situasi darurat.

Untuk membantu mengatasi tantangan ini, program psikoedukasi berbasis poster dirancang sebagai bentuk intervensi yang praktis dan mudah diakses. Poster dirancang untuk menyampaikan informasi penting mengenai pengelolaan emosi secara singkat dan jelas. Selain itu, media ini juga dapat diakses secara mandiri oleh anggota polisi kapan saja mereka membutuhkannya. Dengan memahami cara-cara sederhana dan praktis dalam mengelola emosi, diharapkan anggota polisi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dan profesionalisme dalam tugas. Program ini merupakan langkah awal untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya manajemen emosi di lingkungan kerja polisi. Intervensi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tetapi juga untuk memberikan dampak positif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Lokasi dan Subjek

Program ini dilakukan di Polda Sulawesi Selatan dengan melibatkan 11 orang anggota kepolisian bagian penyidik sebagai peserta.

### 2.2 Prosedur

Pelaksanaan program dimulai dengan pengisian kuesioner pre-test oleh 11 orang anggota kepolisian bagian penyidik. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terkait konsep manajemen emosi, tantangan emosional yang sering dihadapi, dan strategi pengelolaan emosi yang mereka ketahui. Setelah itu, intervensi berupa psikoedukasi melalui poster dilakukan. Poster-poster ini dirancang dengan bahasa yang sederhana, visual menarik, dan informasi yang praktis, mencakup teknik relaksasi dan metode "H.A.L.T." untuk mengenali pemicu



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

stres. Poster ditempelkan di area strategis, seperti luar ruangan penyidik, sehingga dapat diakses oleh peserta kapan saja selama empat hari pelaksanaan program.

Setelah empat hari, kuesioner post-test diberikan kepada peserta untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman dan penguasaan strategi manajemen emosi. Data yang diperoleh dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengidentifikasi efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman dan penguasaan manajemen emosi seluruh peserta.



Gambar 1. Rancangan Poster Manajemen Emosi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Berdasarkan survei yang dilakukan pada 11 anggota kepolisian bagian penyidik dengan rentang usia 21-34 tahun, hasil pre-test menunjukkan bahwa, sebanyak 4 (36,4%) responden melaporkan bahwa mereka tidak mengetahui apa itu manajemen emosi. Sebanyak 6 (54,5%) responden mengaku tidak mengetahui alasan pentingnya manajemen emosi untuk polisi. Sebanyak 6 (54,5%) responden tidak mengetahui tantangan emosional yang sering dihadapi polisi. Dan sebanyak 4 (36,4%) responden tidak mengetahui langkah-langkah mengelola emosi.

Setelah pelaksanaan program psikoedukasi selama 4 hari, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman dan kesadaran peserta terdapat sebanyak 11 (100%) responden melaporkan bahwa mereka mengetahui apa itu manajemen emosi. Sebanyak 7 (63,6%) responden mengaku mengetahui alasan pentingnya manajemen emosi untuk polisi. Sebanyak 11 (100%) responden mengetahui tantangan emosional yang sering dihadapi polisi. Dan sebanyak 7 (63,6%) responden mengetahui langkah-langkah mengelola emosi.

Hasil ini mendukung teori regulasi emosi oleh Gross (2015), yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi adalah kunci dalam merespons situasi stres dengan cara yang adaptif. Program ini mengadopsi prinsip tersebut dengan menyediakan informasi yang memungkinkan peserta untuk menginternalisasi teknik pengelolaan emosi tanpa memerlukan pelatihan intensif.

### **3.2 Pembahasan**

Program psikoedukasi yang dilakukan menggunakan media poster memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi. Keunggulan utama dari metode ini adalah penyajian informasi yang sederhana dan visual, sehingga mudah dipahami oleh anggota kepolisian yang memiliki jadwal kerja padat. Poster yang ditempel di luar ruangan penyidik memungkinkan peserta untuk mengakses informasi kapan saja, tanpa mengganggu rutinitas kerja mereka. Menurut teori regulasi emosi oleh Gross (2015), strategi seperti *reappraisal* dan pengendalian ekspresi emosi membantu individu merespons tekanan secara lebih adaptif. Program ini mengadopsi prinsip tersebut dengan menyediakan informasi sederhana yang memungkinkan peserta untuk menginternalisasi teknik pengelolaan emosi tanpa memerlukan pelatihan intensif.

Selain memberikan manfaat langsung, program ini juga menyoroti pentingnya mengenali aspek emosional dalam konteks pekerjaan kepolisian. Dalam praktik sehari-hari, pengelolaan emosi yang baik dapat membantu anggota kepolisian menghadapi konflik interpersonal, mengurangi potensi ketegangan dalam hubungan dengan masyarakat, dan menjaga profesionalisme selama bertugas. Namun, program ini juga memiliki keterbatasan. Durasi intervensi yang singkat mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang lebih mendalam. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan memperpanjang durasi intervensi dan menambahkan metode pelatihan langsung untuk meningkatkan efektivitas. Selain itu, evaluasi yang lebih komprehensif, seperti menggabungkan wawancara mendalam dan pengamatan langsung, dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang dampak program ini.

Secara keseluruhan, psikoedukasi melalui media poster telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi anggota kepolisian. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang sederhana namun relevan dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi tantangan emosional yang dihadapi dalam profesi kepolisian.

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah intervensi psikoedukasi berbasis poster, dapat disimpulkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pemahaman anggota kepolisian mengenai manajemen emosi. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta tidak mengetahui pentingnya manajemen emosi dan teknik-teknik pengelolaannya namun setelah membaca dan mengikuti arahan yang tertera dalam poster psikoedukasi, semua peserta melaporkan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen emosi. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis poster dapat menjadi metode yang efektif dalam menyampaikan informasi penting secara singkat dan jelas.

Psikoedukasi menggunakan media poster memiliki keunggulan dalam hal kemudahan akses dan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran emosional tanpa mengganggu rutinitas kerja anggota kepolisian yang padat. Poster yang ditempel di area strategis memungkinkan peserta untuk memperoleh informasi kapan saja mereka membutuhkan, sehingga mereka dapat mempraktikkan teknik-teknik yang diajarkan secara mandiri. Pendekatan ini juga mengurangi



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

kebutuhan untuk sesi pelatihan intensif yang mungkin memakan waktu dan mengganggu pekerjaan mereka.

Meskipun hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan, durasi program yang singkat mungkin tidak cukup untuk menghasilkan perubahan yang lebih mendalam pada jangka panjang. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan memperpanjang durasi intervensi dan mempertimbangkan metode pelatihan lain, seperti pelatihan langsung. Evaluasi yang lebih komprehensif termasuk wawancara mendalam dan observasi juga dapat memberikan wawasan tambahan mengenai efektivitas program ini dalam jangka panjang.

#### **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. New York: Guilford Press.

HOCHSCHILD, A. R. (2012). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling* (1st ed.). University of California Press. <http://www.jstor.org/stable/10.1525/j.ctt1pn9bk>.

Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. SAGE Publications, Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781849208963>.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Niman, S., Parulian, T. S., Junida, R. G. G. N., Septiono, S., & Warren, O. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 1-6.

Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Tufte, E. R., & Graves-Morris, P. R. (1983). *The visual display of quantitative information* (Vol. 2, No. 9). Cheshire, CT: Graphics press.