

UPAYA PENGENDALIAN STRES KERJA PADA ANGGOTA KEPOLISIAN DAERAH KALIMANTAN TIMUR

Cikal Toyibatull Wahdah^{1*}, Hamka²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Kota Samarinda, Indonesia, 75124

*Email : 2011102433023@umkt.ac.id

Abstrak

Kegiatan magang dilaksanakan di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur karena adanya peluang dan tertarik untuk mengetahui dunia kerja di Kepolisian. Fenomena yang ditemukan adalah *stress* kerja yang disebabkan oleh tekanan kerja. Tekanan ini berasal dari ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *stress* kerja pada anggota Polisi. Adapun sampel untuk penelitian sebanyak 30 anggota dari Biro SDM. Metode pemecahan masalah yang digunakan adalah psikoedukasi dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner/angket. Peneliti menemukan masalah tekanan kerja, maka dari itu solusinya berupa *coping stress* berbentuk buku saku.

Kata Kunci: Penanganan; *Stress*; Buku Saku

Abstract

The internship was carried out at the East Kalimantan Regional Police because of the opportunity and interest in knowing the world of work in the Police. The phenomenon found is work stress caused by work pressure. This pressure comes from the inability of individuals to fulfill their needs and desires. This study aims to get a picture of job stress in police officers. The sample for the study was 30 members of the HR Bureau. The problem solving method used is psychoeducation using data collection techniques using questionnaires / surveys. Researchers found the problem of work pressure, therefore the solution is stress coping in the form of a pocket book.

Keywords: Handling; *Stress*; Pocket Book

PENDAHULUAN

Kepolisian Daerah Kalimantan Timur atau Polda Kaltim adalah pelaksana tugas Kepolisian RI di wilayah Provinsi Kalimantan Timur. Polda Kaltim dipimpin oleh seorang kepala kepolisian daerah yang berpangkat bintang dua atau Inspektur Jendral Polisi. Tugas Polda antara lain melaksanakan tugas pokok Polri yaitu memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat. Selain itu, Polda melaksanakan tugas-tugas Polri lainnya dalam daerah hukum Polda, sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Ada banyak fungsi Polda, beberapa di antaranya yaitu: pemberian pelayanan kepolisian dalam bentuk penerimaan dan penanganan laporan atau pengaduan, permintaan bantuan atau pertolongan, dan pelayanan surat-surat izin atau keterangan dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Polda juga menjalankan fungsi pelaksanaan intelijen keamanan guna pencegahan gangguan dan pemeliharaan keamanan dalam negeri, serta fungsi penyelidikan, penyidikan, identifikasi, koordinasi dan pengawasan Penyidik Pegawai Negeri Sipil (PPNS), serta pengawasan proses penyidikan. Selain itu, Polda turut menjalankan fungsi pelaksanaan samapta kepolisian dan satwa kepolisian, pengamanan objek vital, dan pelaksanaan lalu lintas, pembinaan keamanan, keselamatan, ketertiban, dan kelancaran lalu lintas. Serta pelaksanaan fungsi pembinaan masyarakat dan pelaksanaan fungsi-fungsi lainnya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Fakta yang melatarbelakangi kegiatan magang di Polda Kaltim yaitu adanya peluang bahwa Polda membuka untuk mahasiswa/i magang dan tertarik untuk mengetahui dunia kerja di Kepolisian. Berdasarkan observasi dan wawancara hal tersebut dapat menimbulkan tekanan yang dapat mempengaruhi psikologis anggota polri. Permasalahan tersebut menjadi suatu tekanan bagi seseorang dan dapat menimbulkan *stress*.

Stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap suatu hal. Cannon menyatakan bahwa *stress* adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan-perubahan pada keseimbangan fisiologis yang di hasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Pihak Polda telah mengupayakan pengendalian *stress* melalui aplikasi E-Mental yang dapat mendeteksi anggota yang membutuhkan konseling atau tidak. Namun upaya tersebut belum berdampak besar maka dari itu solusi dari permasalahan yang ada, penulis mengeluarkan buku saku *coping stress*. *Coping* adalah sebuah cara dari individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan diluar individu dengan kemampuannya. *Coping* juga dapat di definisikan sebagai usaha untuk mengubah perilaku dan kognitif dari individu secara konstan untuk mengendalikan tuntutan secara internal dan eksternal secara spesifik, yang dinilai sebagai beban atau suatu hal yang melebihi kemampuan dari seseorang dalam menerima tekanan (Armajyanthi dkk, 2017). Dengan buku saku *coping stress*, diharapkan dapat memberikan edukasi terkait *stress* dan cara mengatasinya karena buku saku bersifat fleksibel dapat dibawa kemana saja dan bisa membacanya dimana saja ketika anggota itu memerlukannya.

Target penulis selama menjalankan kegiatan magang yaitu tercapainya produk magang yang dapat bermanfaat bagi anggota di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur terutama di Biro Sumber Daya Manusia.

METODE

Metode yang digunakan untuk menggali informasi permasalahan yang ada di Polda Kaltim ialah konsultasi kepada pembimbing eksternal. Solusi untuk permasalahan yang berada di Polda berupa psikoedukasi *coping stress* yang bertujuan untuk memberikan edukasi terkait *stress* dan cara penanganannya yang berbentuk buku saku yang memberikan penjelasan *stress* serta cara penanganannya. Alasan mengapa penulis memilih buku saku sebagai media penyampaian informasi adalah karena buku saku bentuknya kecil jadi bisa di bawa kemana saja dan bisa dibaca dimana pun ketika si pembaca merasa membutuhkannya.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah observasi, kuesioner/angket dan dokumentasi. Adapun analisis data yang akan digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Notoadmojo (2012), penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dalam masyarakat. Teknik penelitian mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian, serta berperan sebagai alat dan pedoman untuk mencapai tujuan tersebut, dan membantu peneliti untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian yang tepat, objektif, akurat serta hemat (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini penulis mendeskripsikan gambaran tingkat *stress* pada anggota polisi dibawah tekanan kerja.

Sampel yang digunakan sebanyak 30 anggota dari Biro SDM Kepolisian Daerah Kalimantan Timur. Lokasi pengambilan data dilakukan di Gedung B Lantai 3 Kepolisian Daerah Kaltim melalui media daring menggunakan Google Form dengan menghabiskan waktu selama kurang lebih 3 hari untuk pengumpulan data serta menghabiskan durasi 11 hari untuk menyelesaikan produk magang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketika menjalankan aktivitas magang di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur, penulis menemukan permasalahan yang ada pada anggota polisi. Permasalahannya berupa *stress* di bawah tekanan kerja.

Tabel 1. Kategorisasi *Stress* Kerja

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	6,7%
Sedang	21	70%
Tinggi	7	23,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat *stress* kerja di kategori rendah ada 2 orang dengan jumlah persentase sebesar 6,7% lalu di kategori sedang ada 21 orang dengan jumlah persentase 70% dan di kategori tinggi ada 7 orang dengan jumlah persentase 23,3%. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa tingkat *stress* kerja nya berada di kategori sedang. Dalam kategori *stress* sedang, tubuh akan terus memproduksi hormon *stress* karena masalah tidak kunjung selesai. Hal ini dapat mengakibatkan perasaan mudah tersinggung serta kesulitan untuk berkonsentrasi. Stres sedang berlangsung lebih lama daripada *stress* ringan. Penyebab *stress* sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau

ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri *stress* sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan egang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

Pada permasalahan ini penulis memberikan psikoedukasi karena Psikoedukasi merupakan intervensi yang umum dilakukan pada ranah psikologi. Psikoedukasi sebuah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman mental/psikis individu. Maka dari itu penulis memberikan psikoedukasi cara penanganan *stress* (*coping stress*) yang bertujuan membantu individu untuk mengoptimalkan kemampuan dirinya dalam menghadapi permasalahannya dan juga mampu menjaga kestabilan emosi dalam menyelesaikan masalah.

Adapun distribusi subjek dalam penelitian ini yang disajikan dalam bentuk tabel. Sampel yang digunakan sebanyak 30 anggota dari Biro Sdm Kepolisian Daerah Kalimantan Timur.

Tabel 2. Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	21	70%
Perempuan	9	30%
Total	30	100%

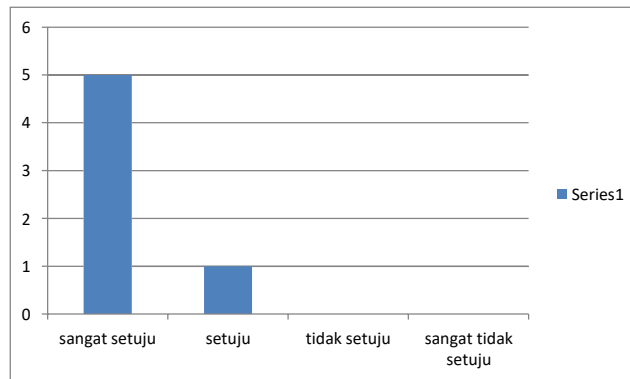
Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa anggota polisi lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yang terlibat pada penelitian ini yaitu sebanyak 70%, sedangkan perempuan sebanyak 30%.

Tabel 3. Karakteristik subjek berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
15 – 20	13	43,3%
21 – 25	14	46,7%
26 – 30	2	6,7%
31 – 35	1	3,3%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa usia 21-25 tahun sebanyak 46,7% yang terlibat dalam penelitian ini, sedangkan usia 15-20 sebanyak 43,3%, usia 26-30 sebanyak 6,7% dan usia 31-35 tahun hanya 3,3%.

Setelah mengetahui tingkat *stress* yang berada di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur, penulis membagikan buku saku kepada anggota polisi. Lalu penulis membuat survey evaluasi terhadap buku saku untuk mengetahui dampak dari buku saku tersebut. Survey tersebut terdiri dari 5 pertanyaan dan menggunakan sampel sebanyak 6 orang sebagai perwakilan. Adapun hasilnya sebagai berikut.



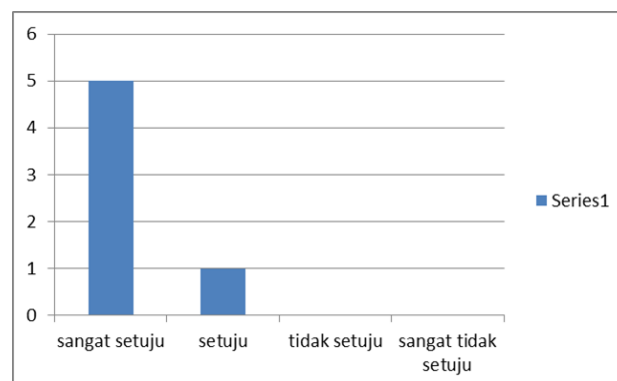
Gambar 1. Grafik Informasi Yang Ada Pada Buku Saku Sangat Bermanfaat Bagi Saya

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 6 orang yang mengisi terdapat 4 orang yang sangat setuju bahwa informasi yang ada pada buku saku sangat bermanfaat. Hal ini dapat dikatakan bahwa buku saku sangat bermanfaat sebagai media psikoedukasi untuk membantu individu dalam mengendalikan stres.



Gambar 2. Grafik Informasi Yang Ada Pada Buku Saku Mudah Dipahami

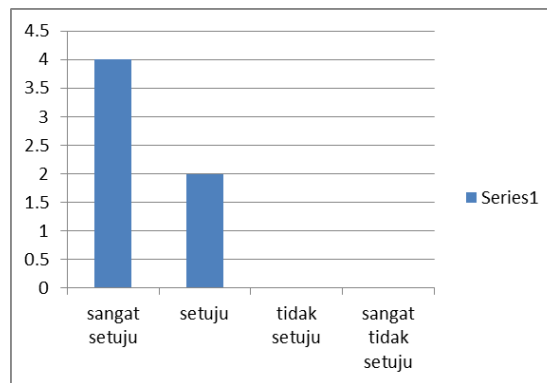
Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 6 orang yang mengisi terdapat 4 orang yang sangat setuju bahwa informasi yang ada pada buku saku mudah dipahami. Hal ini dapat dikatakan bahwa bahasa dan kata yang terdapat pada buku saku mudah untuk dipahami.



Gambar 3. Grafik Design Buku Saku Terlihat Menarik Untuk Dilihat

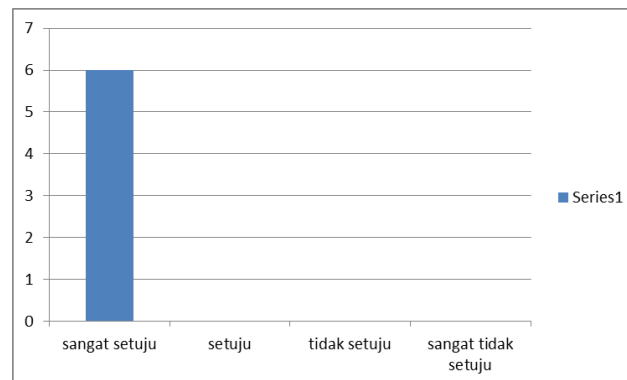
Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 6 orang yang mengisi terdapat 5 orang yang sangat setuju bahwa buku saku terlihat menarik untuk dilihat. Hal ini dapat

dikatakan bahwa bahasa design buku saku yang dibuat sangat menarik dan dapat menarik perhatian individu.



Gambar 4. Grafik Ketertarikan Subjek Untuk Melakukan Informasi Pada Buku Saku

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 6 orang yang mengisi terdapat 4 orang yang sangat setuju bahwa setelah membaca *coping* stres yang ada di buku saku, subjek merasa tertarik untuk melakukannya.



Gambar 5. Grafik Informasi Dalam Buku Saku Membantu Saya Dalam Mengatasi Stres

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 6 orang yang mengisi semua subjek sangat setuju bahwa informasi dalam buku saku sangat membantu dalam mengatasi stres.

Stress adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stres dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan/atau menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan. Stres adalah reaksi buruk terhadap tekanan atau jenis tuntutan. Ada banyak penyebab *stress* seperti lingkungan kerja, beban kerja, dukungan manajemen waktu dll. Stres adalah perubahan dalam hidup seseorang atau situasi yang mengancam. Kita mungkin bertemu beberapa menemukan beberapa situasi yang penuh tekanan. Tapi tidak semua orang menjawab *stressor* dengan cara yang sama karena perbedaan persepsi. Menurut teori Job Demand-Control Model (DCM) Karasek (1979) Stres pada pekerjaan dihasilkan ketika harapan tinggi namun pekerja tidak memiliki kontrol penuh pada pekerjaan. Kemampuan berpikir dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat tentang bagaimana mengelola pekerjaan untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Stres pada dosis yang kecil dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan *stress* pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker (Jenita DT Donsu, 2017). Banyak hal yang bisa dilakukan atau digunakan individu untuk mengurangi *stress* atau ketegangan psikologis dalam menghadapi permasalahan kehidupan yaitu melalui *coping stress*. *Coping stress* sebagai sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara sebaik-baiknya menurut kemampuan individu dalam mengatasi *stress* yang berasal dari berbagai macam problema psikologis. Ada dua macam *coping* yaitu:

1. *Coping* psikologis yaitu reaksi persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor* artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan individu serta keefektifan strategi *coping* yang digunakan.
2. *Coping* Psikososial yaitu reaksi psikososial terhadap adanya stimulus *stress* yang diterima atau dihadapi oleh individu.

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). *Problem-Focused Coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan *stress* atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem-focused coping* antara lain: keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, kontrol diri dan dukungan sosial instrumental. *Emotion-Focused Coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan *stress* dimana individu memberikan respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensive. *Emotional-focused Coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping* antara lain: Dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan dan religiusitas.

Psikoedukasi dapat dilakukan pada ranah klinis maupun kesehatan. Psikoedukasi juga harus disesuaikan dengan dasar teori dan identifikasi permasalahan yang ada di lapangan (Lukens & McFarlane, 2004). Psikoedukasi yang diberikan berupa buku saku. Alasan menggunakan buku saku adalah buku berukuran kecil yang mudah dibawa dan dapat dimasukkan ke dalam saku (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2012). Buku saku yang dikembangkan melalui penelitian berukuran 11 cm × 8 cm sehingga mudah dibawa ke manapun dan uraian bacaan pada setiap halamannya relatif pendek. Penyajian buku saku ini menggunakan gambar dan warna sehingga memberikan tampilan yang menarik (Wardhani, 2012). Gambar dapat meningkatkan minat baca karena gambar dapat membantu pembaca berimajinasi. Imajinasi dapat membantu seseorang meningkatkan kinerja ingatannya (Suharnan, 2005) dan membantu mengingat kata-kata verbal (Slavin, 2012).

Buku saku merupakan salah satu media cetak yang memiliki kelebihan dan kelemahan (Susilana, 2008). Adapun kelebihan buku saku yaitu : (1) dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak, (2) pesan atau informasi dapat dipelajari oleh siswa sesuai dengan kebutuhan minat dan kecepatan masing-masing, (3) dapat dipelajari kapan dan

dimana saja karena mudah dibawa, (4) akan lebih menarik apabila dilengkapi dengan gambar dan warna, (5) perbaikan/revisi mudah dilakukan. Kelemahan buku saku : (1) proses pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama, (2) bahan cetak yang tebal akan membosankan dan mematikan minat siswa yang membacanya, (3) apabila jilid dan kertasnya jelek, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek. Adapun tingkat kesulitan pelaksanaan magang adalah waktu yang terlalu singkat untuk menganalisis dan mengobservasi, partisipan sedikit dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa menentukan produk magang terbaik untuk Polda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai upaya pengendalian *stress* kerja menggunakan psikoedukasi *coping stress* pada anggota polisi di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur, maka disimpulkan bahwa dengan adanya psikoedukasi melalui buku saku *coping stress* dapat membantu individu dalam menangani *stress* dan dapat melakukan teknik pengendalian *stress* dengan mandiri. Dampak dari buku saku yaitu para anggota tereduksi terkait *stress* dan cara penanganannya. Manfaatnya memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman/psikis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelita, R., Syamswisna, & Ariyati, E. (2018). Pembuatan Buku Saku sebagai Media Pembelajaran Pada Materi Jamur Kelas X SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 1–8. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v7i7.26171>
- Hamka, S., M.-W., Ramadhan, Y. A., Yusuf, M., & Wang, J.-H. (2022). Spiritual well-being, depression, anxiety, and *stress* in Indonesian Muslim communities during COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 15*, 3013–3025. <https://doi.org/10.2147/prbm.s381926>
- 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>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Lidyansyah, I. P. D. (2014). Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 62–74. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1770/1858>
- Lumban G. N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- M. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Moningka, C., & Soewastika, A. W. (2022). Psikoedukasi Untuk Masyarakat Melalui Media Sosial Info Bintaro. *KUAT : Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 4(1), 20–25. <https://doi.org/10.31092/kuat.v4i1.1505>

- Nova Trisna Wati, Erviyenni, B. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Dalam Bentuk Buku Saku Pada Pokok Bahasan Asam Basa. *Pros. Jurnal Pendidikan Kimia Universitas Riau*, 4(2), 36–46.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 254. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1514>
- Rahmah, N. A. (2018). Ragam Bahasa Militer Di Lembaga Pendidikan Tni Ad Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Bahasa Indonesia. 7. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38800/1/Nurul Azizah Rahmah-FITK](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38800/1/Nurul_Azizah_Rahmah-FITK)
- Sarah, S. (2018). Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Polisi Wanita. *Psychological Well-Being*, 80.
- Vela Chinkita Putri, A. L. (2014). Pengembangan buku saku sebagai media pembelajaran pada materi jurnal khusus siklus akuntansi perusahaan dagang di smk ketintang surabaya. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 2(2), 1–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpak/article/view/9213>