



Psikoedukasi Sebagai Upaya Mengatasi Regulasi Diri Dan Penyesuaian Diri Bagi Anggota Sabhara Junior Di Polda Sulsel

Fitrah Auria Aryanti¹⁾ | Fitrah Awaliah Marta²⁾ | Femi³⁾ | Imaniar Sefariti⁴⁾ | Jois Sombolayuk⁵⁾

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

pittapit14@gmail.com | fitrahawalia024@gmail.com | femif897@gmail.com | Imaniar30nia@gmail.com | Joissombolayuk@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh psikoedukasi terhadap peningkatan regulasi diri dan penyesuaian diri pada polisi baru di SAMAPTA Polisi Daerah Sulawesi Selatan (POLDA SULSEL). Psikoedukasi dirancang agar individu memahami konsep regulasi diri dan penyesuaian diri, termasuk aspek-aspek, strategi peningkatan, serta mengenali kekuatan dan kelemahan mereka. Sebanyak 30 subjek berpartisipasi dalam penelitian ini, di mana mereka mengikuti pre-test dan post-test. Data dianalisis menggunakan *paired-sample t-test* setelah sebelumnya diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data pre-test ($p=0,011$) dan post-test ($p=0,141$) berdistribusi normal. Analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata skor pre-test ($M=6,60$, $SD=1,545$) ke post-test ($M=8,73$, $SD=1,413$) dengan nilai signifikan ($p=0,004$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan regulasi diri dan penyesuaian diri, yang selanjutnya dapat mendukung kinerja optimal serta keseimbangan individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan lingkungan.

Kata Kunci: Penyesuaian diri; Regulasi diri; Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan salah satu lembaga penegak hukum yang memegang peranan penting dalam Negara. Kepolisian Republik Indonesia (Polri) dalam perannya sebagai salah satu institusi penegak hukum akan selalu menghadapi tantangan, baik tantangan berat maupun ringan dalam tugasnya. Persaingan dalam memasuki dunia kerja merupakan suatu hal yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi. Mulai dari persaingan dalam mencari pekerjaan dan persaingan ketika telah berada di dalam tempat kerja. Namun, hal ini tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa perguruan tinggi negeri atau swasta yang akan memasuki dunia kerja. Permasalahan tersebut juga dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi kedinasan, salah satunya adalah Taruna Akademi Kepolisian. Akademi Kepolisian merupakan wadah pembentuk perwira Polri yang akan menjadi kader-kader pemimpin dalam lembaga kepolisian (Rachmat dan Rusmawati, 2020).

Setelah lulus dari Akademi Kepolisian, Taruna diharapkan mampu menjadi sosok polisi yang memiliki etika, berjiwa pemimpin, berketerampilan teknis profesional kepolisian dan kesamaptaaan yang prima dalam mendukung tugas pokok kepolisian. Bekerja sebagai aparat Kepolisian Republik Indonesia erat kaitannya dengan kedisiplinan yang tinggi dalam menjalankan tugas berat dengan resiko yang berbahaya. Menurut Akiva (Rachmat dan Rusmawati, 2020) mengungkapkan bahwa tekanan pekerjaan dalam kepolisian seringkali membuat anggotanya mengalami stres. Namun terlepas dari seluruh tuntutan itu, seorang anggota polisi diharapkan memiliki kesiapan untuk menghadapi tantangan dan tahan terhadap tekanan baik dari lingkungan pekerjaan maupun di luar pekerjaannya. Samapta Bhayangkara atau yang lebih dikenal oleh masyarakat dengan sebutan satuan Sabhara Polri merupakan salah satu dari fungsi teknis operasional Polri yang mengemaskan tugas utama bersifat preventif atau pencegahan (Wisnubrata, 2024).

Menurut Jasman (2018) beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres dan dapat berdampak pada kesehatan fisik para personilnya beberapa diantaranya dapat mengakibatkan sakit punggung, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal. Salah satu cara dalam mengatasi perasaan tersebut, individu memerlukan strategi internal yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan, yaitu regulasi diri dan penyesuaian diri.

Bandura (Dami dan Parikaes, 2018) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya dengan mengatur pengaruh lingkungan, menghasilkan dukungan kognitif, dan membuat konsekuensi atas tindakannya untuk mencapai dan mengantisipasi tujuan. Individu disebut memiliki regulasi diri

apabila mampu mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain atau lingkungan. Regulasi diri dapat membantu individu dalam merencanakan tujuan, menentukan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan mengevaluasi perilaku. Apabila individu mampu melakukan hal tersebut, maka dirinya cenderung siap dalam menghadapi dunia kerja. Ketika individu telah memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi situasi yang belum pernah mereka masuki, hal ini dapat mengurangi perasaan cemas yang dirasakan oleh individu.

Dalam memasuki suatu lingkungan baru seseorang diharapkan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta dapat bertahan sekaligus nantinya dapat mencapai tujuan atau orientasinya. Menurut Putra (2016) mengatakan penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku agar terjalin hubungan yang lebih baik antara individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dapat juga diartikan sebagai proses individu secara sadar dan tidak sadar untuk mengubah tingkah laku, sikap kebutuhan mental dan beberapa aspek kepribadian agar terjalin keselarasan antara dirinya dengan dunia luar lingkungannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang sulit menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya salah satunya adalah jenjang jabatan. Anggota Polri tersebut harus mampu menyesuaikan diri dengan personil yang lebih senior/jenjang kepangkatan yang lebih tinggi. Sulitnya menyesuaikan diri dengan jenjang kepangkatan yang lebih tinggi membuat jenjang kepangkatan yang lebih rendah sulit menjalankan tugas mereka masing-masing sesuai dengan surat perintah yang dikeluarkan oleh kedinasan (Putra, 2016). Namun bagi personil yang jenjang kepangkatannya lebih rendah atau junior yang mampu menyesuaikan dirinya dengan atasannya mampu melaksanakan tugas yang diberikan oleh dinas dengan mudah. Seseorang yang memiliki jenjang kepangkatan lebih rendah bukanlah akhir dari segalanya, tetapi seseorang yang memiliki jenjang kepangkatan lebih rendah dapat melakukan perubahan yang besar, oleh karena itu dibutuhkan persiapan yang cukup untuk menyesuaikan diri secara optimal.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa peran Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri sangat penting dalam Jenjang Kepangkatan pada anggota Polri di Direktorat Samapta Polda Sulsel.

METODE

Metode penelitian yang digunakan merupakan metode kuantitatif eksperimen. Creswell (2014) Penelitian eksperimen adalah suatu desain penelitian yang bertujuan untuk menguji efek dari variabel independen terhadap variabel dependen melalui manipulasi dan kontrol.

Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa psikoedukasi mengenai regulasi diri dalam dunia kerja. Psikoedukasi dilakukan dengan cara pemberian materi kepada polisi muda di POLDA SULSEL kemudian di lakukan tanya jawab oleh peserta dan pemateri. Desain penelitian ini menggunakan one group pre-test and post-test. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan jawaban subjek pada pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan psikoedukasi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 November 2024 dengan melibatkan 30 orang responden yang merupakan polisi muda di POLDA SULSEL

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bandura dalam (Rachmat & Rusmawat, 2020) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya dengan mengatur pengaruh lingkungan, menghasilkan dukungan kognitif, dan membuat konsekuensi atas tindakannya untuk mencapai dan mengantisipasi tujuan. Dalimunthe dan Nasution (2023) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan kondisi di mana seseorang mampu mengadaptasi perilaku mereka agar selaras dengan lingkungan sosial maupun fisik di sekitarnya. Menurut Atiyah, Mughni & Ainayah (2020) regulasi dan penyesuaian diri memiliki dampak positif dimana individu mampu untuk mengelola emosi serta perilakunya, meningkatnya sikap disiplin, meningkatnya kesejahteraan psikologi serta hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

Wulan & Negara (2018) mengemukakan bahwa regulasi dan penyesuaian diri memiliki dampak positif bagi individu yaitu lebih meningkatnya regulasi dan penyesuaian diri mereka terhadap suatu hal, serta meningkatnya prestasi akademik. Dalam hal meningkatkan regulasi diri dan penyesuaian diri psikoedukasi merupakan salah satu metode edukasi yang bertujuan untuk menyampaikan informasi terkait masalah psikologis kepada suatu kelompok atau masyarakat agar dapat menambah wawasan mereka. Regulasi diri memungkinkan individu untuk mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku ke arah tujuan tertentu.

Tujuan dari Psikoedukasi menurut Albert Bandura (1997) adalah membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahannya serta mengembangkan keyakinan dalam mengelola situasi. Setelah dilakukan pemberian

Psikoedukasi diharapkan individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaannya, individu mampu menjalani dan menyelesaikan tugas pekerjaan dengan optimal, individu mampu mengatasi kebutuhan, ketegangan konflik, dan frustrasi. Serta individu mampu memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.



Gambar 1: Pemberian pretest dan posttest kepada subjek

Untuk mengukur pengaruh dari psikoedukasi yang telah diberikan, maka dilakukan analisis data berdasarkan hasil tes oleh 30 subjek. Tes yang diberikan berupa *pre-test* dan *post-test*. Analisis data yang dilakukan adalah *paired-sample t test*. Namun, sebelum melakukan analisis data, perlu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk melihat apakah distribusi data yang diperoleh normal. Berikut hasil uji normalitas menggunakan uji *Liliefors significance correction*.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.216	30	.111	.905	30	.011
Posttest	.242	30	.007	.815	30	.141

Berdasarkan tabel *output* di atas, diperoleh hasil nilai rata-rata *pre test* 6,60 < *post test* 8,73. Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata antara *pre-test* dan hasil *post-test*.

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-2.133	1.196	.218	-2.580	-1.687	-9.772	29	.004

Berdasarkan tabel *output* “*paired sample test*” di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,004 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test*, yang berarti bahwa terdapat peningkatan pemahaman terkait regulasi diri dan penyesuaian diri pada polisi baru di SAMAPTA Polisi Daerah Sulawesi Selatan.



Gambar 2: Pemateri memberikan materi dan sesi tanya jawab

Psikoedukasi yang telah dilakukan merupakan satu bentuk upaya untuk meningkatkan regulasi diri dan penyesuaian diri kepada individu. Materi psikoedukasi yang diberikan memuat terkait pengertian regulasi diri dan penyesuaian diri, aspek-aspek regulasi diri dan penyesuaian diri, serta strategi untuk meningkatkan regulasi diri dan penyesuaian diri. Di akhir sesi pelaksanaan psikoedukasi, dilakukan evaluasi terkait pemahaman peserta melalui proses tanya jawab dimana peserta juga diberikan kesempatan untuk untuk mengajukan pertanyaan berdasarkan materi yang sudah diterima terkait regulasi diri dan penyesuaian diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesiapan anggota Polri, khususnya polisi muda di Direktorat Samapta Polda Sulsel, dalam menjalankan tugas mereka. Hasil penelitian yang menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terkait regulasi diri dan penyesuaian diri setelah diberikan psikoedukasi. Hasil analisis *paired-sample t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* ($p = 0,004$), yang menandakan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan regulasi diri dan penyesuaian diri peserta.

Psikoedukasi yang diberikan memfokuskan pada pemahaman mengenai pengertian, aspek, dan strategi untuk meningkatkan regulasi diri dan penyesuaian diri. Dengan adanya peningkatan pemahaman ini, diharapkan anggota Polri dapat lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan, mengelola stres, serta menjalankan tugas dengan lebih optimal. Oleh karena itu, regulasi diri dan penyesuaian diri merupakan faktor kunci yang dapat membantu anggota Polri, terutama yang baru, untuk menghadapi tantangan dalam dunia kerja dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuensi. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82-95.
- Dalimunthe, D. E., & Nasution, F. (2023). The Role of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression toward Self-adjustment among Adolescence. *Journal of Educational, Health and Community*, 403-419.
- Iskandar, J. D. H. (2019). Kedudukan Kepolisian Negara Republik Indonesia Dalam Sistem Ketatanegaraan Indonesia. *Lex Administratum*, 6(4).
- Jasman, R. (2018). *Peran Burnout Terhadap Employee Well Being Pada Polisi Lalu Lintas Di Kepolisian Daerah Banten Serta Tinjauannya Dalam Agama Islam (Doctoral dissertation, Universitas YARSI)*.

- Putra, A. P. (2016). *Perbedaan Penyesuaian Diri Ditinjau dari Jenjang Kepangkatan pada Anggota Polri di Direktorat Sabhara Polda Sumut* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rachmat, N. A. P., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 985-991.
- Wisnubrata, T. (2024). *Kajian Deskriptif Tentang Konsep Diri Anggota Polri Sabhara Polresta Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Dharma).
- Wulan, D. K., & Negara, W. R. (2018). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 7(2), 86-91.