



Peran Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Dan Kinerja Polisi Muda Di Polda Sulsel

Femi

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
femif897@gmail.com

Abstrak

Polisi menghadapi berbagai tantangan dalam tugasnya, seperti tekanan kerja tinggi, risiko keselamatan, dan ekspektasi masyarakat, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan afirmasi positif di lingkungan kerja pada polisi muda. Berdasarkan uji Shapiro-Wilk, data pre-test (sig. 0,062) dan post-test (sig. 0,080) berdistribusi normal. Analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata dari pre-test (5,28) ke post-test (8,80). Uji *paired sample test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,002 (<0,05), mengindikasikan perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif dalam menumbuhkan afirmasi positif di lingkungan kerja bagi polisi muda

Kata Kunci: Polisi, Afirmasi Positif, Lingkungan Kerja

PENDAHULUAN

Dalam menjalankan tugasnya, polisi menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Tekanan kerja yang tinggi, risiko keselamatan, serta ekspektasi masyarakat terhadap kinerja polisi sering kali menjadi sumber stres yang signifikan. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak pada kesehatan mental, keseimbangan emosional, dan kualitas kerja mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan dan meningkatkan kinerja para personel polisi. Proses penyampaian pernyataan positif antar rekan kerja berpengaruh pada peningkatan kesejahteraan emosional, motivasi kerja, hubungan interpersonal, serta budaya apresiasi di tempat kerja (Mutiarrahma, Darajatunnisa, Faustina, Muhfuzhah & Wihita, 2024). Afiriasi positif adalah menggunakan perkataan atau kalimat positif untuk menguatkan dan membantu pasien dengan harga diri rendah, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Aliwu, Firmawati & Pakaya, 2023). Lingkungan kerja mempengaruhi kinerja karyawan secara positif dan signifikan. Dengan kata lain, semakin baik lingkungan kerja di perusahaan, semakin baik pula kinerja karyawan (Nadia, 2024).

Berdasarkan hasil data awal yang di dapatkan dari hasil wawancara dengan polisi yang bekerja dalam lingkungan kerja tanpa afirmasi positif mengungkapkan bahwa lingkungan kerja yang kurang mendukung memiliki dampak signifikan terhadap kinerja dan kesejahteraan individu. Lingkungan yang minim penghargaan, komunikasi yang buruk, serta kurangnya dukungan emosional dapat menciptakan tekanan yang berkepanjangan bagi personel polisi. Dalam kondisi seperti ini, banyak dari mereka melaporkan penurunan motivasi kerja, stres yang semakin meningkat, serta gejala burnout yang menghambat kemampuan mereka untuk bekerja secara optimal. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang berfokus pada penciptaan lingkungan kerja yang positif, seperti pemberian penghargaan yang adil, komunikasi yang terbuka, serta program dukungan emosional yang berkelanjutan. Penekanan pada afirmasi positif dapat membantu memperkuat kesehatan mental, meningkatkan motivasi, dan memperbaiki hubungan interpersonal di tempat kerja, yang pada akhirnya mendukung kinerja institusi secara menyeluruh.

Afirmasi positif adalah suatu intervensi yang dilakukan dengan memberikan pernyataan-pernyataan positif secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri (Adinda, Artanti, Savira, Juwita & Zahra, 2024). Afiriasi diri positif adalah kumpulan pernyataan motivasional dan inspirasional yang disajikan dalam bentuk standing banner, bertujuan untuk mendukung kesejahteraan psikologis serta membantu karyawan perusahaan mengatasi stres kerja (Zulfa, Rahmah & Purnamasari, 2024). Afiriasi positif adalah sikap berprasangka baik yang berfungsi sebagai bentuk afirmasi diri untuk mendukung kesehatan mental (Zidan & Hafidz, 2024). Afiriasi positif adalah teknik atau pernyataan yang digunakan untuk memperkuat keyakinan, pikiran, dan sikap positif dalam diri seseorang (Nofandy, Hadiyatno & Arrywiwono, 2024). Afiriasi positif yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan harga diri individu dan memperkuat rasa percaya diri mereka (Witari, Adnyani, Sugiartini, Febriyanti & Widiastuti, 2024). Afiriasi positif adalah salah satu cara berpikir positif yang bertujuan untuk mengingatkan individu akan kualitas hidup mereka (Irawan,

2024). Terapi afirmasi positif terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres (Aji & Rizkasari, 2021). Afirmasi positif adalah intervensi keperawatan yang berupa perkataan atau kalimat positif yang diberikan kepada pasien untuk meningkatkan harga diri dan kualitas hidup mereka (Oktaviana, Rumengan & Trigono, 2024).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi berbasis media visual dalam bentuk poster. Menurut Putra dan Soetikno (2018), psikoedukasi adalah metode edukasi yang bertujuan memberikan informasi dan pelatihan untuk membantu individu mengubah pemahaman mental atau psikis mereka. Bhattacharjee et al. (2011) menyatakan bahwa psikoedukasi juga bermanfaat dalam menyediakan pengetahuan, pemahaman, dan strategi terapeutik yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Kegiatan ini melibatkan 25 polisi baru yang baru menyelesaikan pelatihan di akademi kepolisian. Mereka dipilih karena berada dalam fase transisi yang membutuhkan dukungan untuk memperkuat afirmasi positif di lingkungan kerja. Pelaksanaan kegiatan pemberian poster dilakukan di POLDA SULSEL dengan melibatkan 25 polisi baru sebagai partisipan. Kegiatan diawali dengan pemberian *informed consent* kepada seluruh peserta, diikuti dengan penyebaran tautan presensi melalui media digital untuk mencatat kehadiran mereka. Langkah selanjutnya pengisian *pre-test* yang dilakukan menggunakan *google form*. Para partisipan dapat mengakses formulir tersebut melalui barcode yang telah disediakan oleh psikoedukator. Tujuan dari *pre-test* ini adalah untuk mengukur pemahaman awal para partisipan mengenai konsep resiliensi.

Setelah pengisian *pre-test* selesai, kegiatan utama dimulai dengan pembagian poster yang berisi materi psikoedukasi. Psikoedukasi sendiri merupakan proses pemberian pemahaman atau pendidikan psikologis kepada individu atau kelompok. Dalam kegiatan ini, materi psikoedukasi disusun dalam bentuk poster yang telah dicetak sehingga memudahkan partisipan untuk membacanya kapan saja. Poster tersebut diberikan kepada polisi dengan tujuan agar mereka terus membaca materi yang disampaikan dan menjawab pertanyaan reflektif yang tercantum. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk berubah setiap hari dan diadaptasi dari metode pengajaran keterampilan *learning from the past*. Melalui pendekatan ini, partisipan diharapkan dapat merefleksikan pengalaman masa lalu serta menggali sumber kekuatan pribadi mereka. Hal ini diharapkan mampu membantu mereka dalam mengembangkan strategi untuk membangun resiliensi yang lebih baik.

Gambar 1. Poster psikoedukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan pemberian materi menggunakan poster. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024 dengan mengangkat tema “Tetap Afirmasi Positif Sebagai alat Untuk Pengembangan Diri Profesional”. Untuk mengetahui atau mengukur pengaruh dari pemberian psikoedukasi, maka dilakukan pemberian pre test dan post test. Uji analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan nilai pre test dan post test.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRI	,417	25	,000	,887	25	,062
POST	,388	25	,000	,970	25	,080

Tabel 1. Uji Normalitas

Berdasarkan tabel output diatas, diketahui nilai sig pada uji Shapiro-wilk untuk nilai pre-test sebesar 0,062 dan nilai post-test sebesar 0,080. Hal ini menunjukkan bahwa kedua hasil uji normalitas lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data nilai pretest dan post-test berdistribusi secara normal

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRI	5.28	25	1.147	.210
	POST	8.80	25	1.224	.220

Tabel 2. Uji Paired Samples Statistick

Berdasarkan tabel output di atas, diperoleh hasil nilai rata-rata pre test 5,28 < post test 8.80 Hal ini mneunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata antara pre-test dan hasil post-test.

Paired Samples Test

		Paired Differences							
				Std.	95% Confidence				
				Error	Interval of the				
		Mean	Std.	Mean	Difference		t	df	Sig. (2-
		Deviation			Lower	Upper			tailed)
Pair 1	PRI - POST	-3,240	1.090	,185	-2,539	-2,941	-13,394	24	,002

Tabel 3. Uji Paired Differences

Berdasarkan tabel output “paired sample test” di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,002 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test, yang berarti bahwa terdapat peningkatan pemahaman terkait menumbuhkan afirmasi positif dalam lingkungan kerja.



Gambar 2. Dokumentasi saat kegiatan berlangsung

KESIMPULAN

Polisi menghadapi tantangan yang signifikan dalam menjalankan tugas, seperti tekanan kerja, risiko keselamatan, dan tingginya ekspektasi masyarakat, yang dapat memengaruhi afirmasi positif, dan kualitas kerja mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif dalam afirmasi positif dalam lingkungan kerja bagi polisi muda. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Terdapat peningkatan signifikan pada rata-rata hasil post-test (8,80) dibandingkan pre-test (5,28), dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,002 (<0,05). Hal ini membuktikan bahwa psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman terkait strategi menumbuhkan sikap positif dalam lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture education and technology research (Cetera)*, 1(2), 50-58.
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinetik*, 4(2), 196-208.
- Aliwu, L. S., Firmawati, F., & Pakaya, A. W. (2023). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life (Kualitas Hidup) Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 193-207.
- Bhattacharjee, D., Rai, A. K., Singh, N. K., Kumar, P., Munda, S. K., & Das, B. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 33-39
- Irwan, M. (2022). Efek Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi: Tinjauan Literatur. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 5(1), 8-18.
- Mutiarrahma, Z. S., Darajatunnisa, R., Faustina, F., Mahfuzhah, N., & Wihita, A. R. (2024). Studi Fenomenologi: Pengalaman Generasi Z Dalam Menghadapi Kesepian Dengan Character Artificial Intelligence. *Jurnal EMPATI*, 13(4), 291-301.
- Nofandy, F., Hadiyatno, D., & Arrywibowo, I. (2024). Pengaruh Motivasi, Disiplin Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Di Pt. Pelayaran Agung Samudra Di Balikpapan. *Jurnal GeoEkonomi*, 15(1.2024), 411-420.
- Oktavia, E., Rumengan, G., & Trigono, A. (2024). Analisis Peningkatan Kinerja Yang Dipengaruhi oleh Kepemimpinan, Lingkungan Kerja dan Motivasi Perawat (Studi Kasus: Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Kepahiang Bengkulu) Tahun 2021. *Jurnal Manajemen dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia (MARSII)*, 8(2), 135-142.
- 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), 254-261
- Witari, N. N. D., Adnyani, N. W. S., Sugiartini, N. K. A., Febriyanti, N. M. A., & Widiastuti, N. M. (2024). Pengaruh Pemberian Kombinasi Tehnik Akupresur Dan Afirmasi Positif Terhadap Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 7(2).
- Zidan, M. A., & Hafidz, M. (2024). Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 360-370.
- Zulfa, S. N., Rahmah, F. A., & Purnamasari, A. (2024). Penerapan Metode Need Analysis Pada Karyawan Perusahaan X. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 17-22.