



Manajemen Stres Kerja Bagi Anggota Polri Di Polda Sulawesi Selatan Dalam Menjaga Performa Kerja

Fitrah Awaliah Marta Muin

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*} fitrahawalia024@gmail.com

Abstrak

Stres kerja merupakan tantangan signifikan bagi anggota Polri, yang dapat berdampak negatif pada performa kerja dan kualitas pelayanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja dan mengimplementasikan intervensi konseling guna membantu anggota Polri di Polda Sulawesi Selatan mengelola stres. Metode penelitian menggunakan pendekatan konseling. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas anggota Polri mengalami stres kerja dengan variasi tingkat, dipicu oleh beban kerja berlebihan, lingkungan kerja yang menekan, dan kurangnya dukungan psikologis. Intervensi konseling difokuskan pada peningkatan pemahaman tentang manajemen stres, teknik relaksasi, pengelolaan waktu, dan komunikasi efektif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa pendekatan konseling dapat membantu anggota Polri mengidentifikasi sumber stres, mengembangkan strategi koping, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesimpulan penelitian menekankan pentingnya dukungan berkelanjutan dan intervensi sistematis dalam mengatasi stres kerja pada anggota kepolisian, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja dan kualitas pelayanan institusi kepolisian..

Kata Kunci: Manajemen Stres, Konseling, Anggota Polri, Performa Kerja, Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan fenomena yang sering dialami anggota kepolisian dalam menjalankan tugasnya sebagai penegak hukum. Beban kerja yang tinggi, tuntutan profesionalitas, serta lingkungan kerja yang penuh risiko sering kali menjadi pemicu utama stres (Setyowati & Ulfa, 2020). Anggota kepolisian tidak hanya dituntut untuk menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat, tetapi juga menghadapi situasi kerja yang menekan secara fisik dan mental. Ketidakmampuan mengelola stres kerja dapat berdampak pada performa kerja serta menurunkan kualitas layanan yang diberikan kepada masyarakat (Hayati, Maslihah, & Musthofa, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres kerja pada anggota kepolisian disebabkan oleh faktor internal seperti beban tugas yang berlebihan, dan faktor eksternal seperti minimnya dukungan dari lingkungan kerja (Atika, 2021). Hal ini selaras dengan temuan Almaida dan Purnomo (2021), yang mengungkapkan bahwa stres kerja berdampak langsung terhadap kepuasan kerja anggota kepolisian. Apabila stres kerja dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, tidak hanya performa individu yang terganggu, tetapi juga dapat memengaruhi citra institusi kepolisian di mata publik.

Polda Sulawesi Selatan sebagai salah satu lembaga kepolisian di Indonesia memiliki tantangan besar dalam mengelola sumber daya manusia, terutama dalam menjaga kesehatan mental dan performa kerja anggotanya. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan sistematis dan solutif dalam mengatasi permasalahan stres kerja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu anggota Polri dalam mengelola stres kerja adalah melalui konseling, yang berfokus pada intervensi berbasis hubungan interpersonal antara konselor dan klien (anggota Polri). Dalam konteks ini, konseling bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang stres yang dialami, membantu klien mengenali sumber-sumber stres mereka, serta mengembangkan keterampilan yang lebih efektif dalam mengelola emosi dan stres.

Pelaksanaan kegiatan konseling ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman anggota kepolisian tentang pentingnya pengelolaan stres untuk menjaga kinerja yang optimal. Mendila (2021) menunjukkan bahwa konseling berbasis edukasi mampu mengurangi tingkat stres kerja pada anggota kepolisian, terutama apabila dilakukan secara berkelanjutan. Dalam konteks ini, konseling berperan penting tidak hanya sebagai dukungan untuk mengidentifikasi dan menangani stres, tetapi juga sebagai media untuk memperkuat keterampilan dalam mengelola tekanan psikologis yang dapat memengaruhi performa kerja.

Pengabdian ini dilaksanakan sebagai bentuk *respons* terhadap meningkatnya laporan kasus stres kerja yang dialami oleh anggota Polri di beberapa satuan tugas. Fenomena ini diperkuat dengan temuan Huwae, Hehanussa, dan Latuconsina (2021), yang menyatakan bahwa stres memiliki pengaruh signifikan terhadap performa kerja anggota Polri. Melalui pendekatan konseling, diharapkan anggota Polri memiliki keterampilan untuk mengidentifikasi sumber stres dan mengelolanya secara efektif, sehingga dapat menjalankan tugas dengan optimal.

Lebih lanjut, penelitian oleh Syamra et al. (2023) menekankan pentingnya pendekatan manajemen stres yang melibatkan edukasi serta dukungan kelembagaan. Dengan demikian, kegiatan konseling ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi stres kerja, tetapi juga membangun sistem pendukung yang lebih baik bagi anggota Polri di Polda Sulawesi Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anggota kepolisian tentang manajemen stres dan memberikan strategi praktis dalam mengelola tekanan kerja. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat secara mental, sehingga performa kerja anggota kepolisian dapat terjaga dengan baik. Dukungan yang diberikan melalui konseling juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota Polri, yang pada akhirnya berdampak positif pada efektivitas kerja institusi secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, pengabdian ini berfokus pada implementasi konseling sebagai solusi dalam mengatasi stres kerja pada anggota Polri di Polda Sulawesi Selatan. Dengan pendekatan ini, diharapkan anggota kepolisian dapat memiliki keterampilan manajemen stres yang memadai untuk menjaga performa kerja dan meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan konseling manajemen stres kerja yang berfokus pada upaya peningkatan pemahaman dan keterampilan anggota Polri dalam menghadapi tekanan kerja. Dalam pelaksanaannya, digunakan tiga metode utama, yaitu ceramah, diskusi tanya jawab, dan wawancara. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi secara terstruktur dan sistematis, mencakup penyebab, dampak, dan strategi manajemen stres kerja. Metode ini memungkinkan peserta memahami konsep dasar secara menyeluruh dan mendapatkan informasi relevan sesuai konteks pekerjaan anggota Polri (Atika, 2021).

Metode diskusi tanya jawab diterapkan untuk mengevaluasi pemahaman peserta terhadap materi dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk menyampaikan pengalaman atau tantangan terkait stres kerja. Hal ini memungkinkan pembimbing memberikan penjelasan lebih mendalam serta solusi yang aplikatif sesuai kebutuhan individu. Selain itu, metode wawancara digunakan untuk menggali informasi lebih spesifik mengenai pengalaman personal anggota Polri terkait stres kerja, sehingga pendekatan yang diberikan dapat lebih relevan dan holistik (Huwae et al., 2021; Almaida & Purnomo, 2021). Kombinasi ketiga metode ini diharapkan mampu mendukung anggota Polri dalam menjaga performa kerja mereka di tengah tekanan tugas yang dihadapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota Polri di Polda Sulawesi Selatan mengalami tingkat stres kerja yang bervariasi, mulai dari tingkat rendah, sedang, hingga tinggi. Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan, faktor utama penyebab stres kerja adalah beban kerja yang berlebihan, lingkungan kerja yang menekan, serta kurangnya dukungan psikologis dari atasan dan rekan kerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Setyowati dan Ulfa (2020), yang mengidentifikasi beban kerja dan lingkungan kerja sebagai pemicu signifikan stres kerja pada anggota kepolisian.

Beban kerja yang tinggi terutama dirasakan oleh anggota satuan lalu lintas dan reskrim, di mana intensitas kerja yang memerlukan fokus dan waktu ekstra menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Agustina et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa kinerja anggota kepolisian sangat dipengaruhi oleh komponen penilaian kerja yang mencakup disiplin waktu, penyelesaian tugas, dan kapasitas individu dalam menghadapi tekanan.

Stres kerja pada anggota Polri merupakan permasalahan serius yang membutuhkan perhatian lebih, mengingat dampaknya terhadap performa kerja dan kesejahteraan mental individu. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja antara lain:

1. Beban kerja yang berlebihan, beban kerja merupakan faktor dominan yang menyebabkan stres beban tugas yang menumpuk, waktu kerja yang panjang, serta tuntutan penyelesaian tugas dalam situasi darurat memicu tekanan yang berkelanjutan (Purwanto & Sahrah, 2020). Kondisi ini diperparah dengan keterbatasan sumber daya manusia yang membuat sebagian besar anggota kepolisian harus bekerja di luar kapasitas normal mereka. Anggota yang tidak mampu mengelola tekanan ini cenderung mengalami gejala *burnout* yang berpengaruh pada penurunan kinerja.
2. Lingkungan kerja yang tekanannya tinggi, lingkungan kerja anggota Polri sering kali penuh risiko, terutama pada satuan yang bertugas di lapangan seperti lalu lintas, reserse, dan pengamanan. Lingkungan kerja yang tidak mendukung secara emosional, seperti kurangnya dukungan atasan dan konflik antar rekan kerja, turut menjadi faktor pemicu stres (Hayati, Maslihah, & Musthofa, 2020). Penelitian ini menemukan bahwa sekitar 40% responden merasa tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan kerja, yang berdampak pada perasaan terisolasi dan menambah beban mental.
3. Motivasi kerja dan kepuasan, motivasi kerja juga dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami anggota Polri. Berdasarkan wawancara, anggota dengan tingkat stres rendah cenderung memiliki motivasi kerja yang lebih

tinggi dan merasa puas dengan pekerjaannya. Sebaliknya, anggota yang mengalami stres berat menunjukkan penurunan semangat kerja, yang berdampak pada ketidakefisienan dalam melaksanakan tugas (Almaida & Purnomo, 2021).

Sebagai solusi, metode konseling individu menjadi pendekatan utama dalam pengabdian ini untuk membantu anggota Polri mengelola stres kerja. Konseling individu ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman individu tentang stres, sumbernya, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kinerja kerja. Melalui metode ini, anggota Polri diberikan pengetahuan dasar tentang manajemen stres, strategi koping yang sehat, serta keterampilan pengelolaan emosi.

Intervensi konseling yang dilakukan melibatkan beberapa tahapan, antara lain:

1. Pengenalan dan pemahaman stress, pada tahapan ini, anggota Polri diberikan edukasi mengenai definisi stres, faktor-faktor pemicu, serta gejala yang dapat muncul akibat stres kerja. Pemahaman ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi stres yang mereka alami.
2. Teknik relaksasi dan pengelolaan emosi, peserta diajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi singkat, dan *mindfulness* untuk membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres (Mendila, 2021).
3. Strategi pengelolaan waktu dan prioritas kerja, manajemen waktu yang baik membantu anggota Polri menyusun prioritas tugas dan menghindari penumpukan pekerjaan. Melalui psikoedukasi, peserta diajarkan teknik perencanaan harian yang efisien dan realistis.

Studi oleh Huwae, Hehanussa, & Latuconsina (2021) menunjukkan bahwa pendekatan konseling mampu menekan tingkat stres kerja secara signifikan jika dilaksanakan secara berkelanjutan dan disertai dukungan kelembagaan. Program ini tidak hanya berdampak positif terhadap individu, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kualitas layanan kepolisian.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Manajemen Stres Kerja bagi Anggota Polri di Polda Sulawesi Selatan berhasil memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi permasalahan stres kerja melalui pendekatan psikoedukasi. Melalui metode ceramah, presentasi, dan diskusi interaktif, anggota Polri memperoleh peningkatan pemahaman dan keterampilan praktis dalam mengelola stres kerja, meliputi identifikasi sumber stres, teknik relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi konseling individu mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres, mengembangkan strategi koping yang efektif, dan mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi individu anggota Polri dan institusi kepolisian secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, Z. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh tahun 2021* (Tesis, Universitas Andalas).
- Agustina, S., Darma, W. A., Fajar, V. F., Maulana, I. D., & Putra, M. F. P. (2023). Kinerja anggota kepolisian pada Direktorat Reserse Kriminal Umum (Ditreskrim) melalui 13 komponen penilaian di Kepolisian Daerah Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmu Administrasi Dan Studi Kebijakan (JIASK)*, 5(2), 151–170. <https://doi.org/10.48093/jiask.v5i2.135>
- Almaida, A., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap kepuasan kerja pada satuan polisi lalu lintas Polrestabes Makassar. *Studi Ilmu Manajemen Dan Organisasi*, 2(1), 19–32. <https://doi.org/10.35912/simo.v2i1.363>
- Faktor-Faktor, A., Mempengaruhi, Y., Kerja, S., Polisi, A., Kepolisian, D., Wilayah, S., Timor, K., Selatan, T., Manu, N. Y., Raster Klau, E., Amseke, V., Klau, E. R., Amseke, F. V., Analisis, F.-F., Yang, M., Stres, K., Anggota, P., Di, K., Sektor, W., ... Tengah, S. (2022). Sitasi. *Humanlight Journal of Psychology*, 3(1), 36–50. <http://ejournal-iakn-manoa.ac.id/index.php/humanlight>
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, A. (2020). Stress kerja pada polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96–103.
- Huwae, L., Hehanussa, D. R. G., & Latuconsina, V. Z. (2021). Pengaruh stres terhadap kinerja anggota Polri di Polres Pulau Buru. *PAMERI: Pattimura Medical Review*, 2(2), 117–126. <https://doi.org/10.30598/pamerivol2issue2page117-126>
- Lisda Sari. (2019). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada polisi lalu lintas di Polres Langkat. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 64–65.
- Mendila, V. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja anggota polisi Kepolisian Resor Mappi. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora Dan Politik*, 1(4), 427–432. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v1i4.729>
- Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi dan beban kerja terhadap stres kerja pada polisi lalu lintas. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 260. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4627>

- Syamra, R., Basem, Z., Baharuddin, Y., & Bangkinang, S. (2023). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja polisi pada unit laka lantas Polres Kampar. *Jurnal Riset Manajemen Indonesia (JRMI)*, 5(1), 27–35. <https://jurnal.pascabangkinang.ac.id/index.php/jrmi>
- Setyowati, R., & Ulfa, S. M. (2020). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja pada polisi Satlantas Polres Bantul. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 6(2), 169–178.