



Menumbuhkan Sikap Positif: Strategi Peningkatan Kesejahteraan Emosional Dan Ketangguhan Bagi Polisi Baru Lulus

Imaniar Sefariti Tampang Allo^{1*}, Muh Rajan Piara²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*}imaniar30nia@gmail.com & ²rajanpiara@gmail.com

Abstrak

Polisi yang baru lulus dari akademi seringkali menghadapi tantangan besar ketika memasuki dunia kerja. Tantangan ini banyak mencakup adaptasi terhadap tekanan kerja, ekspektasi masyarakat, serta kebutuhan untuk mengambil keputusan cepat dalam situasi sulit. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait pentingnya sikap positif, kesejahteraan emosional, dan ketangguhan khususnya bagi polisi baru lulus. Pelaksanaan program psikoedukasi ini dilakukan pada tanggal 20 November 2024. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi berbasis media visual berupa poster. Psikoedukasi dilakukan dengan pemberian link *google form* terlebih dahulu untuk mengisi *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi, dan di tutup dengan pemberian link *google form* untuk mengisi *post-test*. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi ini yaitu menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan ($\text{sig. } 0,002 < 0,05$) dalam rata-rata skor pemahaman peserta setelah mengikuti program. Hal ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi dengan media visual efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait pentingnya sikap positif, kesejahteraan emosional, dan ketangguhan.

Kata Kunci: Sikap Positif; Kesejahteraan Emosional; Ketangguhan; Polisi Baru

PENDAHULUAN

Polisi yang baru lulus dari akademi seringkali menghadapi tantangan besar ketika memasuki dunia kerja. Tantangan ini banyak mencakup adaptasi terhadap tekanan kerja, ekspektasi masyarakat, serta kebutuhan untuk mengambil keputusan cepat dalam situasi sulit. Menurut teori *adaptation stress* (Selye, 1976), individu yang baru memasuki lingkungan kerja yang penuh tekanan membutuhkan strategi koping yang adaptif untuk mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mempertahankan kinerja optimal.

Studi yang dilakukan Maslach dan Leiter (2016) menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang menuntut, seperti yang dialami oleh polisi baru, dapat memicu stres kronis, kelelahan emosional (*burnout*), hingga menurunkan kepuasan kerja. Fenomena ini berdampak tidak hanya pada kesejahteraan pribadi mereka, tetapi juga pada kualitas layanan yang diberikan kepada masyarakat. Dalam konteks ini, pendekatan berbasis psikologi positif, dapat menjadi solusi praktis untuk membantu mereka membangun pandangan positif dan resiliensi dalam menghadapi tantangan.

Penelitian terdahulu mendukung efektivitas program berbasis psikologi positif dalam konteks serupa. Penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson (2001) menunjukkan bahwa intervensi positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kapasitas individu untuk menghadapi tekanan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Rowe et al. (2017) menggarisbawahi bahwa psikoedukasi berbasis poster adalah media yang efektif untuk meningkatkan kesadaran pada kelompok pekerja.

Nuriyah, Putri, dan Anisa (2024) mengemukakan bahwa psikologi positif menekankan pada segala aspek positif dalam kehidupan manusia, seperti kesejahteraan, kebahagiaan, kepuasan hidup, dan pengembangan individu yang optimal. Seligman dalam Nuriyah, Putri, dan Anisa (2024) menyebutkan terdapat lima komponen PERMA yang mendukung konsep psikologi positif. Komponen pertama adalah emosi positif, merupakan kemampuan mempertahankan sikap optimis. Komponen keterlibatan, merupakan tindakan yang terlibat sepenuhnya dalam aktivitas dan pertumbuhan pribadi. Komponen ketiga adalah hubungan positif, komponen ini lebih menekankan untuk mengekspresikan tanda kasih sayang dan bagaimana mendukung untuk melewati masa sulit. Komponen keempat adalah pencarian makna hidup, bertujuan untuk membantu individu dalam melewati tantangan hidup. Komponen kelima adalah pencapaian, tujuan realistik yang telah ditetapkan dapat meningkatkan keberhasilan.

Widyanti (2024) mengemukakan kesejahteraan emosional merupakan kondisi psikologis dimana individu merasakan perasaan positif, emosi yang seimbang dan mampu menghadapi tantangan serta menjalani kehidupan. Emosi yang sejahtera dan kehidupan bahagia merupakan impian setiap orang. Dalam kehidupan masyarakat sekarang ini,

banyak tekanan dan tuntutan harus dipenuhi. Kondisi ini menyebabkan banyak orang mengalami stres, sulit mengendalikan emosi dan tertekan.

Widyanti (2024) mengemukakan bahwa menghadapi tantangan kehidupan seringkali membuat individu merasa tertekan dan lelah. Keterampilan menghadapi tantangan dapat dianggap sebagai elemen operasional yang membantu individu bertindak secara efektif dalam situasi tertentu, disertai dengan ketangguhan yang adalah fondasi psikologis yang mendukung kemampuan tersebut. Ketika polisi baru memiliki ketangguhan yang kuat, mereka lebih mampu mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan menghadapi tantangan secara optimal.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas, maka diadakan kegiatan psikoedukasi melalui penyebaran poster untuk memberikan edukasi yang mengangkat tema bagaimana cara meningkatkan sikap positif. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman terkait bagaimana cara menumbuhkan sikap positif dengan bagaimana meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketangguhan, khususnya bagi polisi yang baru lulus.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi berbasis media visual berupa poster. Putra dan soetikno (2018) mengemukakan psikoedukasi merupakan sebuah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman mental atau psikis individu. Bhattacharjee, dkk (2011) psikoedukasi juga bermanfaat untuk memberikan pengetahuan, pemahaman serta strategi terapeutik yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Subjek kegiatan ini adalah 30 orang polisi baru yang baru saja menyelesaikan pelatihan akademi kepolisian. Mereka dipilih karena berada dalam fase transisi yang memerlukan dukungan untuk meningkatkan kesiapan mental dan emosional mereka dalam menghadapi tantangan pekerjaan.

Proses kegiatan dimulai dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat awal pemahaman peserta terkait materi yang akan disampaikan. *Pre-test* dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Setelah itu, sesi psikoedukasi diberikan dengan penjelasan materi yang mencakup pentingnya pandangan positif, teknik praktis seperti afirmasi positif dan refleksi diri, serta cara meningkatkan kesejahteraan emosional dalam menghadapi tekanan kerja. Materi ini disampaikan menggunakan poster visual yang menarik, sederhana, dan mudah dipahami untuk memfasilitasi pemrosesan informasi peserta.

Setelah sesi selesai, *posttest* dilakukan menggunakan instrumen yang sama seperti pretest untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman dan efektivitas materi yang disampaikan. Data yang diperoleh dari pretest dan *post-test* dianalisis secara statistik menggunakan IBM SPSS 25 *for windows* untuk mengidentifikasi peningkatan skor dan mengukur keberhasilan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan pemberian materi menggunakan poster. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024 dengan mengangkat tema “Menumbuhkan Sikap Positif: Strategi Peningkatan Kesejahteraan Emosional dan Ketangguhan Bagi Polisi Baru Lulus”.



Gambar 1 Poster



Gambar 2 Pemberian Materi

Untuk mengetahui atau mengukur pengaruh dari pemberian psikoedukasi, maka dilakukan pemberian *pre test* dan *post test*. Uji analisis data dilakukan 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. |
| Pre Test | .259 | 30 | .000 | .857 | 30 | .061 |
| Post Test | .234 | 30 | .000 | .912 | 30 | .077 |

Berdasarkan tabel output diatas, diketahui nilai sig pada uji Shapiro-wilk untuk nilai *pre-test* sebesar 0,061 dan nilai *post-test* sebesar 0,077. Hal ini menunjukkan bahwa kedua hasil uji normalitas lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data nilai *pre-test* dan *post-test* berdistribusi secara normal.

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre Test | 5.27 | 30 | 1.143 | .209 |
| | Post Test | 7.80 | 30 | 1.186 | .217 |

Berdasarkan tabel *output* di atas, diperoleh hasil nilai rata-rata *pre test* 5,27 < *post test* 7,80. 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 | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pre Test - Post Test | -2.533 | 1.074 | -2.934 | -2.132 | -12.917 | 29 | .002 |

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 sikap positif: strategi peningkatan kesejahteraan emosional dan ketangguhan bagi polisi baru lulus.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait pentingnya sikap positif, kesejahteraan emosional, dan ketangguhan khususnya bagi polisi baru lulus. Psikoedukasi dilakukan dengan metode pemberian materi menggunakan poster. Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan pada tanggal 20 November 2024. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan ($\text{sig. } 0,002 < 0,05$) dalam rata-rata skor pemahaman peserta setelah mengikuti program. Hal ini mengindikasikan bahwa metode psikoedukasi dengan media visual efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait pentingnya sikap positif, kesejahteraan emosional, dan ketangguhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, A., Razak, R., & Tahir, N. (2022). Strategi Peningkatan Kinerja Kepolisian dalam Memberikan Pelayanan Publik di Kepolisian Sektor Galesong Kabupaten Takalar. *Kajian Ilmiah Mahasiswa Administrasi Publik (KIMAP)*, 3(2), 423-433
- 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
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Nugroho, Y. A. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter Kebangsaan dalam Kegiatan Prarekrutmen dan Seleksi Personel Polri di POLDA Papua. *Journal Of Public Policy and Applied Administration*, 4(2), 23-38
- Nuriyah, K., Putri, D. M. S., Anisa, Z., & Agus R, A. H. (2024). Penerapan Prinsip Psikologi Positif dalam Kebijakan Managemen Sumber Daya Manusia untuk Meningkatkan Kinerja dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Educatio*, 687-694.
- Purnamasari, V., Yusmansyah, Y., & Rahmayanthi, R. (2015). Meningkatkan kemampuan berfikir positif melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(2).
- 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
- Rowe, G., Hirsh, J. B., & Anderson, A. K. (2017). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(1), 186–191. <https://doi.org/10.1073/pnas.1614398114>
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Revised ed.). New York: McGraw-Hill. Retrieved from HYPERLINK "https://archive.org/details/stressoflife0000sely_p0i3" \t "_new" https://archive.org/details/stressoflife0000sely_p0i3
- Veriza, E., Razi, P., Roza, E., & Triana, W. (2023). Teknik Jurnaling dalam Pembentukan Perilaku Positif pada Remaja. *Faletahan Health Journal*, 85-89.
- Widyanti, G. S. (2024). Membangun Kesejahteraan Emosional Strategi untuk Hidup Bahagia. *Circle Archive*, 1(4).