

## Psikoedukasi *Mindfulness* untuk Meningkatkan Pengetahuan dalam Mengatasi Stres Kerja pada Lingkup Polda Sul-Sel

Ahmad<sup>1</sup>, Nur Shofiyah Jafni<sup>2</sup>, Nur Safitri<sup>3</sup>, Nadya Hamidah Wangsa Puteri<sup>4</sup>, Nurbaity<sup>5</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: [ahmadrazak71@gmail.com](mailto:ahmadrazak71@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstrak.** Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri. *Mindfulness* merupakan salah satu jenis meditasi yang bisa melatih seorang untuk fokus terhadap kondisi sekitar dan emosi yang dialami serta menerimanya secara terbuka. Tujuan intervensi ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan personel Polda Sul-Sel dalam mengatasi stres dengan menggunakan teknik *mindfulness*. Metode yang digunakan adalah metode survei dan psikoedukasi dalam bentuk *banner* dan poster. Pengumpulan data awal yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan jumlah partisipan sebanyak 62 orang. Psikoedukasi dalam bentuk *banner* dan poster digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam mengatasi stres. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemahaman subjek mengalami peningkatan secara signifikan yaitu sebesar 38% dan subjek memahami cara mengatasi stres dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

**Kata Kunci:** Polisi, Stres Kerja, Psikoedukasi, *Mindfulness*

### PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia ialah bagian dari birokrasi pemerintahan yang berperan selaku penegak hukum serta pemelihara ketertiban umum (Baharuddin, Jufri, & Hamid, 2019). Penafsiran polisi menurut Pasal 5 ayat (1) UU Nomor 2 Tahun 2002 polisi merupakan alat negara sebagai berikut: "Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri".

Dalam ketentuan Undang-undang tersebut, terdapat tiga hal mendasar yang jadi tugas utama Polri sebagaimana yang termuat dalam Tribrata ataupun Catur Prasetya Polri. Sebagaimana diatur dalam UU Nomor 2 Tahun 2002, khususnya pada Pasal 13. Dalam ketentuan Pasal 13 ditegaskan kalau Polri bertugas: 1. Memelihara keamanan serta ketertiban masyarakat; 2. Menegakkan hukum; 3. Memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat (Pasal 13, UU Nomor 2 Tahun 2002).

Bekerja sebagai polisi menggambarkan pekerjaan yang dipenuhi dengan faktor stres yang tinggi serta kejadian traumatis sebab kerap dihadapkan dengan bahaya fisik dan melihat kejadian yang membahayakan orang lain seperti kekerasan, situasi pelecehan serta melihat mayat (Andersen, Papazoglou, Koskelainen, Nyman, Gustafsberg, & Arnetz, 2015). Polisi diduga sebagai pekerjaan dengan tingkatan stres yang tinggi, disebabkan jam kerja yang panjang, struktur kepemimpinan serta kekhawatiran akan keselamatan (Zakir & Murat 2011).

Menurut Sarwono (Baharuddin, Jufri, & Hamid, 2019) terdapat sebagian aspek jadi pemicu terbentuknya stres tinggi pada anggota kepolisian, antara lain karena ditekan oleh atasan dan rekan kerja dalam waktu lama, adanya aksi kekerasan sehingga menimbulkan korban luka ataupun tewas.

Adapun terkait “*Multilevel Influence on Police Stress*” jika polisi yang alami tinggi tingkatan stresnya dalam pekerjaan mereka keseringan bermasalah dengan penyakit fisik ringan serta permasalahan psikologis, yang mempengaruhi hasil pekerjaan mereka (Morash, Haarr, & Kwak, 2006). Menurut Wijono (Hayati, Maslihah, & Musthofa, 2020) stres kerja ialah sesuatu kondisi yang dialami individu atas hasil penghayatan subjektifnya terhadap area kerja yang memberikan tekanan secara fisiologis, psikologis serta perilaku orang dan lingkungan kerja yang dirasa mengancam.

Namun permasalahannya adalah berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan dengan menggunakan *google form* yang dibagikan kepada personel Polda Sul-Sel menunjukkan bahwa rata-rata subjek mengalami stres kerja dan masih terdapat personel yang belum mengetahui cara mengatasi stres kerja yang dialami karena tuntutan pekerjaan. Sehingga peneliti mengadakan program psikoedukasi terkait mengatasi stres kerja dengan *mindfulness* melalui media *banner* dan poster. *Mindfulness* merupakan salah satu jenis meditasi yang bisa melatih seorang untuk fokus terhadap kondisi sekitar dan emosi yang dialami serta menerimanya secara terbuka (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Manfaat *mindfulness* tidak hanya sebatas kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk sadar serta memperhatikan setiap kejadian yang terjadi saat itu (Brown, & Ryan, 2003). Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman terkait *mindfulness* untuk meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi stres kerja yang diberikan kepada personel Polda Sul-Sel.

## METODE PELAKSANAAN

### Survei

Survei merupakan salah satu metode atau teknik dalam pengumpulan informasi yang dilakukan dengan cara membuat pertanyaan yang ingin di ajukan kepada responden (Rahmat, 2020). Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data awal guna mengetahui permasalahan apa yang dialami oleh Polisi/Polwan/PNS di Polda Sulsel. Pengambilan data awal dengan metode survei dilakukan melalui penyebaran *google form* secara *online* kepada Polisi/Polwan/PNS yang bertugas di Polda Sul-Sel. Metode survei menggunakan *google form* juga digunakan untuk melakukan evaluasi pasca pemasangan *banner* dan poster di unit PPA (Perlindungan Perempuan dan Anak) dan Bagian Psikologi Biro SDM Polda Sul-Sel.

### Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengajarkan atau memberitahukan materi tertentu dengan tujuan untuk mengubah pola berfikir individu mengenai konsep-konsep tertentu (Ni'matuzaroh, 2019). Terdapat dua bentuk psikoedukasi, yaitu psikoedukasi aktif dan pasif. Psikoedukasi aktif merupakan psikoedukasi yang melibatkan berbagai tugas aktif seperti meditasi sehingga umumnya digabung dengan psikoterapi lain, sementara psikoedukasi pasif tidak melibatkan tugas aktif dan dapat dilakukan baik menggunakan kelas atau poster dan sejenisnya (Natasubagyo, & Kusrohmaniah, 2019). Disebabkan karena fleksibilitasnya, psikoedukasi bisa digunakan sebagai teknik preventif dan kuratif yang baik secara primer untuk mencegah terjadinya gangguan mental, hingga sekunder sebagai langkah pencegahan terjadinya gejala/kekambuhan. Psikoedukasi yang dilakukan oleh kelompok 13 KKP Polda Sulsel merupakan pembuatan *banner* dan poster yang berisikan informasi mengenai kesehatan mental yaitu cara mengatasi stres menggunakan teknik *mindfulness*.

*Banner* merupakan salah satu media promosi yang dicetak dengan menggunakan print digital dan berfungsi sebagai media pemasaran yang berisi iklan, publikasi, promosi dan berbagai keperluan lainnya (Siregar, Harahap, & Aidha, 2020). Poster merupakan bentuk media yang berisikan informasi atau pesan-pesan singkat dengan sajian kombinasi visual yang jelas dan menarik

perhatian yang bertujuan untuk mempengaruhi individu atau kelompok agar tertarik pada materi yang diinformasikan (Siregar, Harahap, & Aidha, 2020). *Banner* dan poster yang telah dibuat kemudian dipasang atau dipajang pada dua tempat di Polda Sul-Sel yaitu di unit PPA (Perlindungan Perempuan dan Anak) dan Bagian Psikologi Biro SDM Polda Sul-Sel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Kebutuhan Penelitian

Pada tanggal 28 September 2021 mahasiswa KKP Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar melakukan survei untuk mengumpulkan data awal yang dilakukan kepada anggota polisi yang berada di Polda Sul-Sel yaitu di unit PPA (Perlindungan Perempuan dan Anak) dan Bagian Psikologi Biro SDM Polda Sul-Sel yang dilakukan dengan metode survei menggunakan *google form*. Tujuan intervensi ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan personel Polda Sul-Sel dalam mengatasi stres dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

Sebelum pemasangan *banner* dan poster subjek diberikan diberikan kuesioner *online* untuk mengukur pemahaman subjek mengenai cara mengatasi stres kerja dengan teknik *mindfulness* boleh dikatakan kurang, karena tidak mencapai tingkat 50%. Rata-rata pemahaman peserta hanya sebesar 46% (Rentang skor 0-100%).

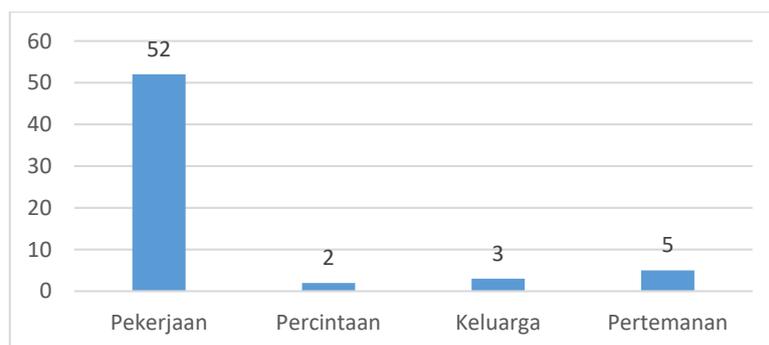


Chart 1. Survei data awal terkait permasalahan yang dialami subjek

Berdasarkan survei yang dilakukan menggunakan *google form* terdapat 62 subjek yang mengisi survei, rata-rata menjawab permasalahan yang dihadapi yaitu masalah pekerjaan dimana kebanyakan Polisi dan Polwan di Polda Sul-Sel merasakan stres dalam melaksanakan pekerjaan mereka. Kebanyakan dari mereka merasa tertekan dan stres dikarenakan banyaknya tuntutan pekerjaan yang di hadapi saat bekerja. Dari data tersebut tidak sedikit dari mereka yang merasakan dampak fisik dari stres bekerja, kebanyakan responden juga menjawab bahwa mereka sering merasa lelah, pusing, sakit kepala, sulit tidur di malam hari dan sulit berkonsentrasi saat bekerja.

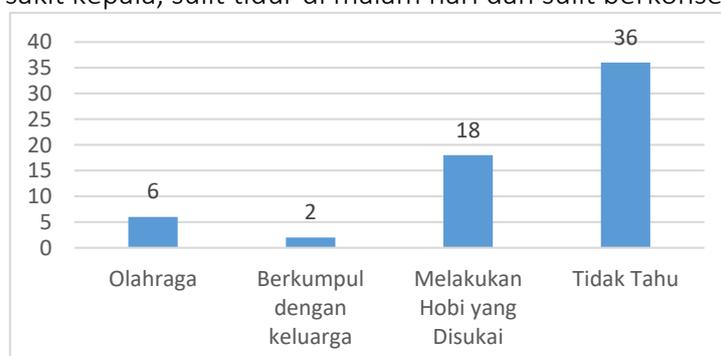


Chart 2. Survei data awal terkait cara mengatasi permasalahan

Dari 62 subjek yang mengisi survei terdapat 36 orang yang mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui cara untuk mengatasi permasalahan yang mereka hadapi saat ini dan subjek lainnya menjawab cara mengatasi permasalahan yaitu dengan berolahraga 6 orang, berkumpul bersama dengan keluarga 2 orang, dan melakukan hobi yang disukai 18 orang.

### Respon Subjek

Terdapat beberapa pertanyaan yang diberikan kepada subjek melalui kuesioner evaluasi *online* diantaranya sebagai berikut:

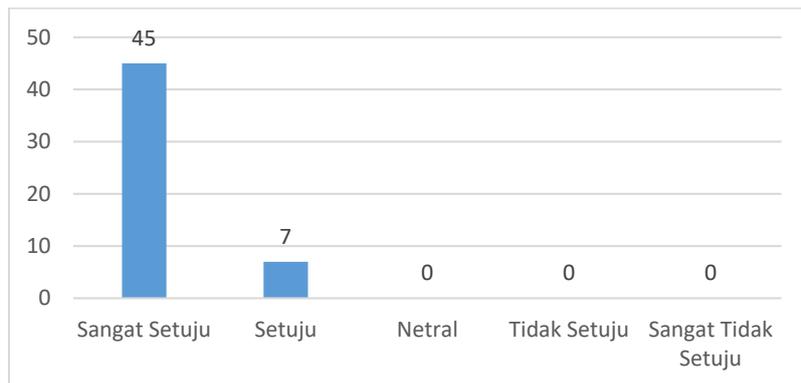


Chart 3. Informasi yang ada pada banner sangat bermanfaat bagi saya?

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 52 subjek yang mengisi survei evaluasi, terdapat 45 yang sangat setuju bahwa Informasi yang ada pada *banner* dan poster sangat bermanfaat. Hal ini dapat dikatakan bahwa *banner* yang dibuat sangat bermanfaat sebagai media psikoedukasi untuk membantu individu dalam mengatasi stres dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

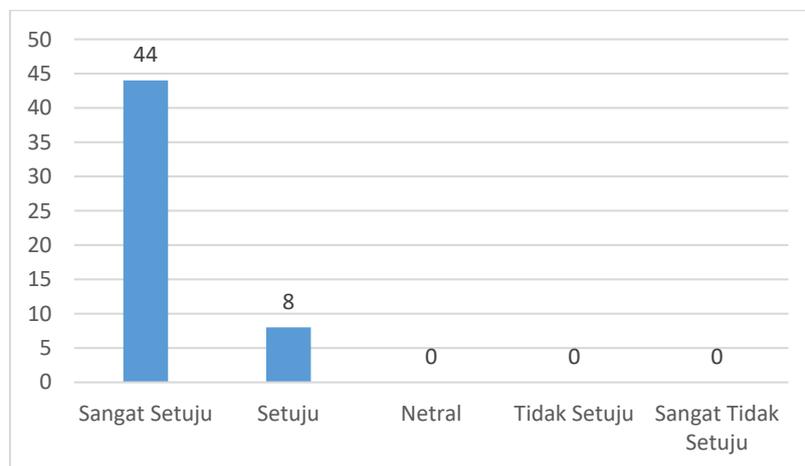


Chart 4. Informasi yang ada pada *banner* dan poster mudah dipahami

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 52 subjek yang mengisi survei evaluasi, terdapat 44 yang sangat setuju bahwa informasi yang ada pada *banner* dan poster mudah dipahami. Hal ini dapat dikatakan bahwa bahasa dan kata yang terdapat pada *banner* dan poster mudah untuk dipahami.

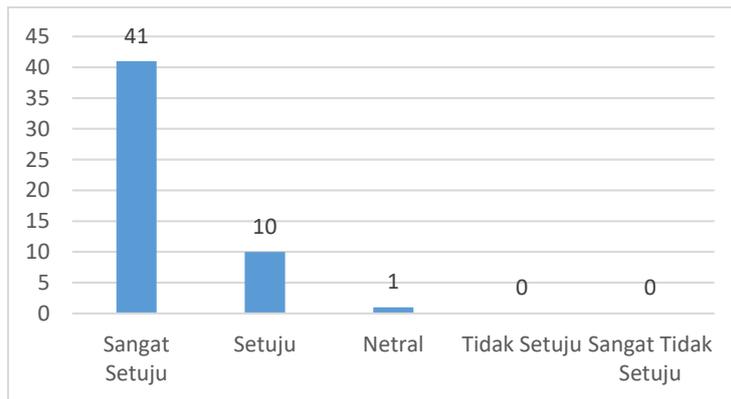


Chart 5. *Design banner* dan poster terlihat menarik untuk dilihat

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 52 subjek yang mengisi survei evaluasi, terdapat 41 yang sangat setuju bahwa *design banner* dan poster terlihat menarik untuk dilihat. Hal ini dapat dikatakan bahwa *design banner* dan poster yang dibuat sangat menarik dan dapat menarik perhatian individu.

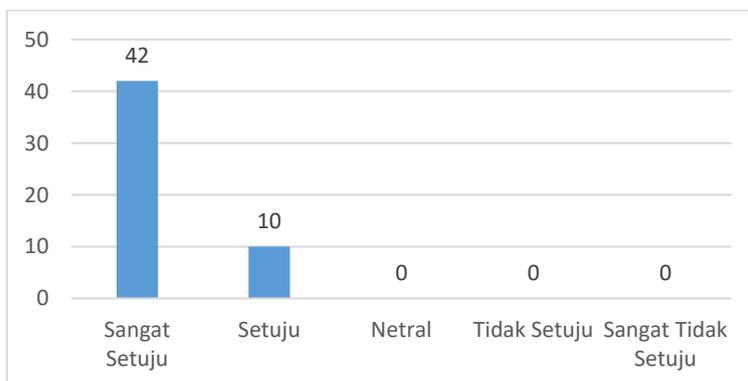


Chart 6. Setelah membaca informasi yang ada di dalam *banner* dan poster, saya merasa tertarik untuk melakukannya

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 52 subjek yang mengisi survei evaluasi, terdapat 42 yang sangat setuju bahwa Setelah membaca informasi yang ada di dalam *banner* dan poster, subjek merasa tertarik untuk melakukannya.

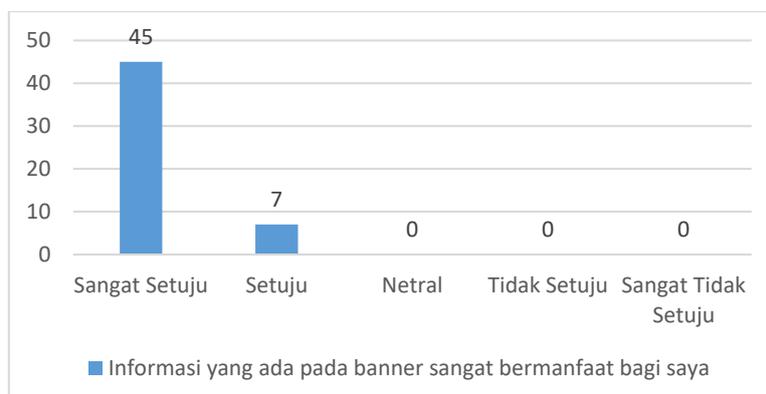


Chart 7. Informasi dalam *banner* dan poster membantu saya dalam mengatasi stres

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 52 subjek yang mengisi survei evaluasi, terdapat 45 yang sangat setuju bahwa informasi dalam *banner* dan poster membantu saya dalam mengatasi stres.

Setelah pemasangan *banner* dan poster subjek kembali diberikan kuesioner evaluasi secara *online* untuk mengukur pemahaman subjek mengenai cara mengatasi stres kerja dengan teknik *mindfulness*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pasca pemasangan *banner* dan poster pemahaman subjek mengalami peningkatan secara signifikan dengan rata-rata pemahaman subjek sebesar 87%. Secara umum subjek mengemukakan bahwa setelah membaca *banner* dan poster subjek mampu mengatasi stres kerja dengan menggunakan teknik *mindfulness*. Bentuk *mindfulness* yang dilakukan oleh subjek yaitu *mindful writing* (menulis tentang diri), *mindful reading* (membaca dengan kesadaran penuh), dan *mindful listening* (mendengarkan secara efektif seperti mendengar musik, mendengar perkataan orang lain dengan penuh perhatian). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 38% setelah pemasangan *banner* dan poster, serta subjek memahami cara mengatasi stres dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

## KESIMPULAN

Terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan selama kegiatan berlangsung, diantaranya sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil survei sebelum pemasangan *banner* dan poster, hampir semua subjek mengalami stres kerja dengan faktor yang berbeda-beda. Secara umum faktor penyebab stres kerja pada subjek yaitu adanya tekanan dari atasan dan rekan kerja, serta banyaknya tuntutan pekerjaan. Dampak yang dirasakan oleh subjek berupa dampak psikologis yaitu subjek merasa tertekan dan dampak fisik yaitu subjek sering merasa lelah, pusing, sakit kepala, sulit tidur, serta sulit berkonsentrasi.
2. Teknik yang digunakan untuk mengatasi stres kerja yang dialami oleh subjek yaitu teknik *mindfulness*. Bentuk *mindfulness* yang digunakan untuk mengurangi stres kerja yaitu *mindful writing* (menulis tentang diri), *mindful reading* (membaca dengan kesadaran penuh), dan *mindful listening* (mendengarkan secara efektif seperti mendengar musik, mendengar perkataan orang lain dengan penuh perhatian).
3. Sebagian besar subjek merasa bahwa psikoedukasi dalam bentuk *banner* dan poster dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan subjek dalam mengatasi stres kerja dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B. (2015). Applying Resilience Promotion Training Among Special Forces Police Officers. *SAGE Open*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2158244015590446>
- Baharuddin, M.I., Jufri, M., & Hamid, A. N. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 2615–1731. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/talenta.v5i1.10633>
- Brown, K.W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefit of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2020). Stress Kerja Pada Polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96–103. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um023v9i22020p96-103>
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaloeti, D. V. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66–74.
- Morash, M., Haarr, R., & Kwak, D. (2006). Multilevel Influences on Police Stress. *Jurnal of Contemporary Justice*, 22(1), 26–43.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi

Depresi. *Gajah Mada Journal Of Profesional Psychology*, 5(1), 36–35.

Ni'matuzaroh. (2019). *Aplikasi Psikologi di Sekolah: Teori dan Praktik dalam Memahami Masalah-Masalah di Sekolah*. Malang: UMM Press.

Rahmat, A. (2020). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner*. Gorontalo: Ideas Publishing.

Siregar, P. A., Harahap, R. A., & Aidha, A. (2020). *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Prenada Media.

Undang-undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia.

Zakir, & M. (2011). Police Job Stress and Stress Reduction/Coping Programs: The Effect On The Relationship With Spuses. *Turkish Journal Of Police Studies*, 13(3), 19–38.