

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat stres yang tinggi menjadi permasalahan utama bagi anggota Subbiddokpol Biddokkes Polda Jatim. Beban kerja yang berat dan kompleks menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang berujung pada peningkatan stres. Anggota sering menghadapi tekanan emosional akibat tugas-tugas yang menuntut ketelitian, kecepatan, serta ketangguhan mental, seperti penanganan kasus kematian, pemeriksaan narkoba, otopsi, exhumasi, hingga pemeriksaan kesehatan terhadap tersangka dan tahanan. Situasi kerja yang penuh tekanan ini diperparah dengan durasi jam kerja yang panjang dan waktu istirahat yang minim. Kondisi tersebut membuat anggota rentan mengalami stres berkepanjangan

Data statistik internasional menunjukkan stres kerja pada anggota polisi yang bertugas di *Illinois Criminal Justice Information Authority* (ICJIA) mencapai 64% (Douglas et al., 2022). Penelitian lain yang dilakukan di Portugal menunjukkan tingkat stres kerja *Policia de Segurança Pública* (PSP) mencapai 34% (Bezie et al., 2024). Di Indonesia penelitian yang dilakukan di Polres Pulau Buru menemukan 54,1% anggota polisi mengalami stres kerja (Huwae et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan di Polres Batu menemukan 83,5% anggota Sabhara mengalami stres kerja akibat tingginya beban kerja (Hayati et al., 2020).

Stres pada anggota dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya yaitu beban kerja yang tinggi, di mana anggota sering kali harus menghadapi jam kerja yang panjang, situasi darurat, serta tugas yang penuh risiko, yang dapat menguras energi fisik dan emosional (Luh & Dian, 2020). Paparan terus-menerus terhadap

situasi yang penuh tekanan, seperti kekerasan, kematian, atau kecelakaan, juga berpotensi meningkatkan stres dan menyebabkan kelelahan psikologis. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja, atasan, maupun keluarga dapat memperburuk kondisi mental, membuat mereka merasa terisolasi (Purwanto & Sahrah, 2020). Kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan, akibat jadwal yang tidak menentu atau waktu yang terbatas, turut berkontribusi pada kelelahan emosional. Faktor budaya organisasi, seperti kurangnya penghargaan terhadap kontribusi anggota atau lingkungan kerja yang kurang mendukung, serta keterbatasan pelatihan dalam mengelola stres, juga dapat memperburuk keadaan (Riethof & Bob, 2019).

Stres yang dialami oleh anggota polisi dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka. Secara fisik, stres dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan kronis, peningkatan tekanan darah, dan masalah kesehatan lainnya, seperti gangguan pencernaan atau penyakit jantung (Fatikhah et al., 2024). Secara mental, stres dapat memicu kecemasan, depresi, atau bahkan gangguan stres pascatrauma (PTSD) akibat paparan terhadap situasi traumatis. Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi kinerja profesional mereka, dengan menurunnya konsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk, serta penurunan produktivitas. Dalam jangka panjang, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengarah pada kelelahan emosional, menurunkan kualitas interaksi sosial, dan memperburuk kesejahteraan secara keseluruhan (Purwanto & Sahrah, 2020).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah stres pada anggota dapat dilakukan melalui pendekatan asuhan keperawatan, yaitu dengan memberikan edukasi manajemen stres. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman

anggota mengenai faktor pemicu stres serta strategi efektif dalam mengelolanya. Selain itu, edukasi ini juga mencakup penerapan teknik relaksasi, penguatan dukungan sosial, serta pengembangan pola pikir positif agar individu lebih adaptif dalam menghadapi tekanan (PPNI, 2018). Dengan demikian, diharapkan anggota dapat mengelola stres secara lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi manajemen stres terhadap tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

1. Pembatasan

Penelitian ini memfokuskan pada penerapan edukasi manajemen stres sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur. Tingkat stres yang dimaksud mencakup ketegangan fisik dan mental yang disebabkan oleh beban tugas yang tinggi, jam kerja yang panjang, serta paparan terhadap situasi yang penuh tekanan. Penerapan edukasi manajemen stres akan dianalisis berdasarkan efektivitasnya dalam mengurangi gejala stres seperti kecemasan, kelelahan, dan gangguan tidur. Penelitian ini tidak mencakup faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres kerja, seperti masalah pribadi anggota polisi di luar pekerjaan, dan hanya berfokus pada pengaruh langsung penerapan edukasi manajemen stres.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan masalah penelitian “Bagaimana pengaruh edukasi manajemen stres terhadap tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh manajemen stres terhadap tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur sebelum intervensi edukasi manajemen stres
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur setelah intervensi edukasi manajemen stres
- c. Menganalisis pengaruh edukasi manajemen stres terhadap tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang efektivitas edukasi manajemen stres dalam mengurangi tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dalam bidang manajemen stres dan pengelolaan kesehatan mental di lingkungan pekerjaan yang berisiko tinggi.

2. Bagi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengajaran dalam bidang psikologi, keperawatan, serta ilmu kesehatan mental lainnya, khususnya yang berkaitan dengan stres dan edukasi manajemen stres. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan ajar untuk mahasiswa dan praktisi dalam merancang intervensi untuk mengurangi stres di tempat kerja.

3. Bagi Institusi Terkait

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi instansi terkait dalam merancang kebijakan dan program kesehatan mental untuk anggota polisi. Dengan mengetahui efektivitas edukasi manajemen stres institusi dapat mempertimbangkan penerapan program relaksasi sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi stres kerja, meningkatkan kesejahteraan anggota, dan meningkatkan kinerja profesional mereka.