

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT
STRES PADA ANGGOTA POLISI DI SUBBIDDOKPOL
BIDOKKES POLDA JAWA TIMUR**



**AMANDA KARINA ANGELLITA
NIM. 2324201001**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

**PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT
STRES PADA ANGGOTA POLISI DI SUBBIDDOKPOL
BIDOKKES POLDA JAWA TIMUR**

JURNAL SKRIPSI

**Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit**



**AMANDA KARINA ANGELLITA
NIM. 2324201001**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT STRES
PADA ANGGOTA POLISI DI SUBBIDDOKPOL
BIDOKKES POLDA JAWA TIMUR**



**AMANDA KARINA ANGELLITA
NIM. 2324201001**

Pembimbing I

**Atikah Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 155**

Pembimbing II

**Nurul Mawaddah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 135**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Amanda Karina Angelita

NIM : 2324201001

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.



Amanda Karina Angellita
NIM. 2324201001

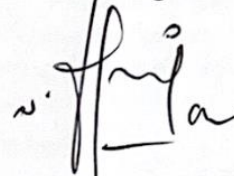
Mengetahui,

Pembimbing I



Atikah Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 155

Pembimbing II



Nurul Mawaddah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 220 250 135

Pengaruh Edukasi Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Pada Anggota Polisi Di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur

Amanda Karina Angellita

Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan
amandakarinaangellita@gmail.com

Atikah Fatmawati

Program Studi S1 Keperawatan
tikaners87@gmail.com

Nurul Mawaddah

Program Studi S1 Keperawatan
mawaddah.ners@gmail.com

Abstrak

Anggota Subbiddokpol Biddokkes Polda Jawa Timur memiliki beban kerja berat dan kompleks yang membuat mereka rentan mengalami stres. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi manajemen stres terhadap tingkat stres anggota polisi di Subbiddokpol Biddokkes Polda Jatim. Desain penelitian menggunakan *one group pre-post test* dengan 28 responden dan instrumen *Job Stress Scale*. Analisis data dilakukan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil menunjukkan sebelum intervensi, 64,3% responden mengalami stres tinggi, sedangkan setelah intervensi, 57,1% berada pada kategori stres rendah. Uji statistik menunjukkan pengaruh signifikan edukasi manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Edukasi manajemen stres terbukti efektif menurunkan stres kerja karena metode penyampaian yang sistematis dan mudah diterapkan, membantu responden memahami dan mengelola tekanan kerja dengan lebih baik. Disarankan agar Subbiddokpol Biddokkes Polda Jatim melaksanakan program edukasi manajemen stres secara rutin sebagai langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kinerja anggota polisi.

Kata kunci; Anggota Polisi; Edukasi Manajemen Stres; Tingkat Stres

Abstract

The heavy and complex workload of officers at Subbiddokpol Biddokkes Polda East Java makes them vulnerable to stress. This study aimed to analyze the effect of stress management education on stress levels among police officers at Subbiddokpol Biddokkes Polda East Java. The research used a one-group pre-post test design with 28 respondents and employed the Job Stress Scale as the instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results showed that before the intervention, 64.3% of respondents experienced high stress, while after the intervention, 57.1% were in the low-stress category. Statistical analysis revealed a significant effect of stress management education on reducing stress levels ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Stress management education proved effective in lowering work-related stress due to its systematic and practical delivery method, which helped participants understand and apply stress management techniques effectively. It is recommended that Subbiddokpol Biddokkes Polda East Java regularly implement stress management education programs as a preventive effort to maintain mental health and improve officers' performance.

Keywords: Police Officers; Stress Management Education; Stress Level

PENDAHULUAN

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). 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).

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. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh manajemen stres terhadap tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pre-test and post-test. Populasi penelitian terdiri atas seluruh 30 anggota polisi di Subbiddokpol Biddokkes Polda Jawa Timur. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability consecutive sampling, sehingga diperoleh 28 responden yang memenuhi kriteria kelayakan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi manajemen stres, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres anggota polisi. Kriteria inklusi meliputi anggota polisi yang telah bekerja minimal satu tahun di Subbiddokpol Biddokkes Polda Jawa Timur serta tidak dalam kondisi hamil atau menderita gangguan fisik maupun psikologis berat yang dapat mengganggu partisipasi. Kriteria eksklusi mencakup anggota yang sedang cuti panjang atau tidak aktif selama periode penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Job Stress Scale yang terdiri atas 22 butir pernyataan dan mencakup empat dimensi utama, yaitu stres kerja, konflik harapan peran, dukungan rekan kerja, serta keseimbangan kerja dan kehidupan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	Remaja akhir (17–25 tahun)	2	7,1
	Dewasa awal (26–35 tahun)	12	42,9
	Dewasa akhir (36–45 tahun)	8	28,6
	Lansia awal (46–55 tahun)	6	21,4
	Total	28	100
Jenis kelamin	Laki-laki	16	57,1
	Perempuan	12	42,9
	Total	28	100
Tingkat pendidikan	Pendidikan menengah (SMA)	8	28,6
	Pendidikan tinggi (Diploma/Sarjana/Magister/Doktor)	20	71,4
	Total	28	100
Lama bekerja	1–3 tahun	8	28,6
	4–6 tahun	9	32,1
	>7 tahun	11	39,3
	Total	28	100
Tingkat stres (sebelum intervensi)	Sedang	10	35,7
	Tinggi	18	64,3
	Total	28	100

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat stress (setelah intervensi)	Rendah	16	57,1
	Sedang	12	42,9
	Total	28	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden (42,9%) berada pada kelompok usia dewasa awal (26–35 tahun). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (57,1%). Ditinjau dari tingkat pendidikan, hampir seluruh responden (71,4%) memiliki pendidikan tinggi. Berdasarkan lama dinas, sebagian besar responden (39,3%) memiliki masa kerja lebih dari tujuh tahun. Sebelum intervensi, sebagian besar responden (64,3%) mengalami stres tinggi, sedangkan setelah intervensi, mayoritas responden (57,1%) berada pada kategori stres rendah.

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Dari 28 responden, sebanyak 27 orang mengalami penurunan tingkat stres (negative ranks), satu orang tidak mengalami perubahan (ties), dan tidak ada yang mengalami peningkatan stres (positive ranks). Nilai Z sebesar -4,866 dengan signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa penurunan tingkat stres setelah intervensi bersifat signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Pada Anggota Polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur Sebelum Intervensi Edukasi Manajemen Stres

Hasil penelitian pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden sebelum diberikan intervensi memiliki tingkat stres tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Supriyatno & Budianto, 2024) yang menyatakan bahwa profesi sebagai anggota kepolisian memiliki risiko tinggi terhadap stres kerja akibat beban tugas, tekanan psikologis, dan tanggung jawab yang besar dalam menjaga keamanan masyarakat. Menurut asumsi peneliti, tingginya tingkat stres pada anggota polisi disebabkan oleh kombinasi antara tuntutan pekerjaan yang berat, jam kerja yang tidak menentu, serta kurangnya strategi manajemen stres yang efektif di lingkungan kerja.

Hasil tabulasi silang antara usia dengan tingkat stres sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres tinggi dirasakan oleh anggota polisi yang berusia dewasa awal (25–35 tahun). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Desputri, 2024) yang menyatakan bahwa individu pada usia dewasa awal cenderung mengalami tekanan psikologis

yang tinggi karena berada pada fase transisi kehidupan, seperti penyesuaian terhadap pekerjaan, tuntutan karier, dan tanggung jawab keluarga. Menurut asumsi peneliti, anggota polisi pada rentang usia ini sedang berada pada puncak produktivitas, sehingga tekanan pekerjaan dan tuntutan sosial lebih dominan dirasakan. Selain itu, keterbatasan pengalaman dalam mengelola stres kerja juga dapat menjadi faktor yang memperparah kondisi stres pada kelompok usia tersebut.

Hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tingkat stres sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres tinggi dirasakan oleh responden berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suratmini et al., 2024) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung memendam emosi dan lebih jarang mengungkapkan perasaan dibandingkan perempuan, sehingga lebih rentan mengalami akumulasi stres. Menurut asumsi peneliti, karakteristik pekerjaan anggota polisi laki-laki yang lebih banyak terlibat langsung dalam aktivitas lapangan, tugas berat, dan tekanan fisik maupun mental, menyebabkan mereka memiliki risiko stres yang lebih tinggi.

Hasil tabulasi silang antara pendidikan terakhir dengan tingkat stres sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres tinggi dirasakan oleh responden yang berpendidikan tinggi (D3/S1/S2). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat dari (Huwae et al., 2021) yang menyatakan bahwa individu dengan pendidikan tinggi memiliki ekspektasi dan tanggung jawab kerja yang lebih besar, sehingga tekanan psikologis yang dialami cenderung lebih tinggi. Menurut asumsi peneliti, anggota polisi dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya diberi tanggung jawab tambahan, dituntut lebih profesional, dan memiliki target tertentu dalam menjalankan tugas, sehingga beban mental pun meningkat.

Hasil tabulasi silang antara lama bekerja dengan tingkat stres sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres tinggi dirasakan oleh responden yang telah bekerja selama 4–6 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat dari (Fazrina et al., 2024) yang menyatakan bahwa pegawai dengan masa kerja menengah sering mengalami kejenuhan kerja (burnout) dan mulai merasakan tekanan dari rutinitas pekerjaan yang berulang. Menurut asumsi peneliti, masa kerja 4–6 tahun merupakan fase di mana individu mulai diberi tanggung jawab yang lebih besar tanpa diiringi peningkatan dukungan emosional atau manajemen stres yang memadai, sehingga tingkat stres cenderung lebih tinggi dibandingkan masa kerja awal atau akhir

Tingkat Stres Pada Anggota Polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur Setelah Intervensi Edukasi Manajemen Stres

Hasil penelitian pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah diberikan intervensi memiliki tingkat stres rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatikhah et al., 2024) yang menyatakan bahwa intervensi manajemen stres yang terstruktur dan berkelanjutan dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres pada individu yang bekerja di lingkungan berisiko tinggi. Menurut asumsi peneliti, penurunan stres ini terjadi karena intervensi yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengatasi stres secara efektif.

Hasil tabulasi silang antara usia dengan tingkat stres setelah intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres rendah dirasakan oleh anggota polisi yang berusia dewasa awal (25–35 tahun). Hasil ini sejalan dengan pendapat (Ulfah Hayati et al., 2020) yang menyatakan bahwa individu usia dewasa awal memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan psikologis jika diberikan pendekatan coping yang tepat. Menurut asumsi peneliti, kelompok usia ini lebih responsif terhadap intervensi karena masih dalam fase pembelajaran dan pengembangan diri, serta memiliki daya tangkap dan motivasi yang tinggi untuk berubah.

Hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tingkat stres setelah intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden, baik laki-laki maupun perempuan, mengalami penurunan stres hingga berada pada tingkat rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Queirós et al., 2020) yang menyatakan bahwa intervensi manajemen stres efektif diberikan tanpa membedakan jenis kelamin, karena keduanya memiliki kemampuan untuk mengadaptasi strategi coping yang diajarkan. Menurut asumsi peneliti, meskipun laki-laki dan perempuan memiliki cara mengekspresikan stres yang berbeda, intervensi yang bersifat umum dan praktis dapat diterima dengan baik oleh kedua kelompok.

Hasil tabulasi silang antara pendidikan terakhir dengan tingkat stres setelah intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres rendah dirasakan oleh responden yang berpendidikan tinggi (D3/S1/S2). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Supriyatno & Budiarto, 2024) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam berpikir kritis, memahami informasi, dan menerapkan strategi coping yang adaptif untuk mengelola stres. Menurut asumsi peneliti, individu dengan pendidikan tinggi cenderung lebih terbuka terhadap intervensi, mampu memahami materi yang diberikan, serta lebih mudah dalam menginternalisasi dan menerapkan

teknik manajemen stres secara mandiri, sehingga menghasilkan penurunan tingkat stres yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden berpendidikan rendah.

Hasil tabulasi silang antara lama bekerja dengan tingkat stres setelah intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres rendah dirasakan oleh responden yang telah bekerja selama 4–6 tahun dan lebih dari 7 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Desputri, 2024) yang menyatakan bahwa individu dengan pengalaman kerja yang lebih lama cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan kerja karena telah terbiasa menghadapi berbagai situasi sulit di lingkungan kerja. Menurut asumsi peneliti, responden dengan masa kerja lebih dari 4 tahun memiliki bekal pengalaman dalam menghadapi stresor pekerjaan dan lebih mampu mengelola emosinya. Selain itu, pengalaman kerja yang lebih panjang memungkinkan mereka untuk lebih mudah menerima dan menerapkan teknik manajemen stres yang diberikan selama intervensi.

Pengaruh Edukasi Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Pada Anggota Polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi manajemen stres efektif dalam menurunkan tingkat stres pada anggota polisi di Subbiddokpol Bidokkes Polda Jawa Timur, di mana sebanyak 27 responden menunjukkan penurunan tingkat stres setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maria et al., 2021) yang menyatakan bahwa edukasi manajemen stres mampu meningkatkan pengetahuan individu mengenai pengelolaan stres dan memperbaiki respons psikologis terhadap tekanan pekerjaan. Menurut asumsi peneliti, keberhasilan intervensi ini disebabkan oleh metode edukasi yang disampaikan secara sistematis dan praktis, sehingga memudahkan responden dalam memahami, menginternalisasi, dan menerapkan teknik manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan pekerjaan yang berat di lingkungan kepolisian.

Dari hasil penelitian, terdapat 1 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat stres setelah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan pendapat Sarafino dan (Ulfah Hayati et al., 2020) yang menyatakan bahwa efektivitas intervensi manajemen stres dapat dipengaruhi oleh faktor individu, seperti kesiapan mental, kepribadian, tingkat penerimaan terhadap materi, serta kondisi psikologis yang lebih kompleks. Menurut asumsi peneliti, responden tersebut mungkin memiliki hambatan internal seperti rendahnya motivasi, resistensi terhadap perubahan, atau kondisi stres kronis yang memerlukan penanganan lebih intensif dan

berkelanjutan, sehingga intervensi edukasi yang diberikan belum mampu memberikan dampak yang signifikan.

Edukasi manajemen stres terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan pendapat (Fazrina et al., 2024) yang menyatakan bahwa intervensi yang berfokus pada edukasi dan pemberdayaan individu dalam mengelola stres dapat mengurangi dampak negatif stres dengan meningkatkan kemampuan coping individu. Menurut asumsi peneliti, efektivitas intervensi ini dipengaruhi oleh peningkatan pemahaman responden tentang stres dan cara-cara praktis untuk mengelolanya, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam situasi kerja yang penuh tekanan.

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi edukasi manajemen stres yang dilakukan selama 60 menit dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, serta menggunakan media presentasi PowerPoint terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres anggota polisi di Subbiddokpol Biddokkes Polda Jawa Timur. Menurut asumsi peneliti, efektivitas intervensi ini disebabkan oleh penyampaian materi yang komunikatif dan interaktif, sehingga memudahkan responden dalam memahami konsep manajemen stres. Selain itu, kombinasi metode yang digunakan juga mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta, sehingga mereka lebih mudah menginternalisasi dan menerapkan teknik-teknik yang diajarkan dalam menghadapi tekanan kerja sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota polisi di Subbiddokpol Biddokkes Polda Jawa Timur awalnya mengalami tingkat stres yang tinggi, namun setelah diberikan edukasi manajemen stres, mayoritas responden mengalami penurunan stres yang signifikan, dengan lebih dari setengahnya mencapai kategori stres rendah. Temuan ini membuktikan bahwa edukasi manajemen stres merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada anggota polisi yang bekerja di lingkungan dengan tekanan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bezie, A. E., Getachew Yenealem, D., Asega Belay, A., Bitew Abie, A., Abebaw, T., Melaku, C., Mamaye, Y., & Hailu Tesfaye, A. (2024). Prevalence of Work-Related Burnout and Associated Factors Among Police Officers in Central Gondar Zone, Northwest Ethiopia, 2023. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1355625>
- Desputri, S. (2024). Analisis Manajemen Stres dan Kesehatan Mental Pekerja di Era Digital. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 6(6), 713–715. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i6.645>

- Douglas, Otto, H., & Allyson. (2022). *Understanding Police Officer Stress: A Review of the Literature*. www.icjia.state.il.us
- Fatikhah, A. R., & Sephia, D. (2024). Stress Kerja Pada Anggota Kepolisian Indonesia. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 2(4), 322–333.
- Fazrina, D., Irawan, D., Mangundjaya, W. L., Psikologi, F., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2024). Stres Beban Kerja dan Tanggung Jawab Polisi: Tinjauan Literatur. *Capitalis: Journal of Social Sciences*, 2(2), 110–116.
- Huwae, L. B. S., Hehanussa, D. G. R., & Latuconsina, V. Z. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Kinerja Anggota Polri di Polres Pulau Buru. *Pattimura Medical Review*, 2(2). <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pameri/index>
- Luh, N., & Dian, P. (2020). Hubungan Beban Kerja Terhadap Burnout Syndrome. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2).
- Maria, R., dkk. (2021). [Judul artikel sesuai aslinya]. (*Detail perlu dilengkapi — di daftar pustaka awalmu belum ada, jadi harus ditambahkan manual*).
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S. M., Marques, A. J., Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6718. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186718>
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Supriyatno, H., & Budianto, A. (2024). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 2024.
- Suratmini, D., Jansen, S., Darmareja, R., Togatorop, L. B., Faradillah, K. R., & Sirada, A. (2024). Optimalisasi Kemampuan Manajemen Stress Kerja Karyawan Melalui Edukasi dan Latihan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 224. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19870>
- Ulfah Hayati, S., Maslihah, S., & Mustofa, A. (2020). Stress Kerja Pada Polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2).