

STRES PADA APARAT KEPOLISIAN
STUDI LITERATURE REVIEW

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang



FIKRI DWI ANDRIYANTO

22.0603.0058

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekerjaan sebagai anggota polisi sangat erat kaitannya dengan kedisiplinan sebagai abdi negara, polisi dituntut harus memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam melaksanakan tugasnya walaupun pada kenyataannya kedisiplinan yang tinggi membuat beberapa anggota polisi merasa terbebani dalam bekerja yang dimana kita ketahui bersama bahwa disini polisi dituntut untuk selalu mengutamakan kedisiplinan disetiap pekerjaannya, selain itu pekerjaan polisi yang penuh dengan resiko berbahaya yang bahaya tersebut tidak selalu dapat diantisipasi karena dapat muncul tiba-tiba. Tuntutan kedisiplinan dan rasa khawatir dalam bekerja dapat menjadi beban bagi anggota polisi reserse dalam setiap menjalankan tugasnya serta harus senantiasa siap dan waspada dalam keadaan apapun yang dapat memberikan kontribusi timbulnya stres. Berdasarkan kondisi tersebut tidak jarang membuat polisi harus melaksanakan tugas dengan target yang cukup berat dan bahkan terkadang lembaga kepolisian memberikan tugas pada anggota polisi untuk bekerja lebih dari waktu yang ditentukan (Tuwing et al., 2018)

Sumber daya manusia merupakan aset suatu organisasi yang unik, rentan dan sulit untuk diprediksi. Suatu organisasi dalam menjalankan aktivitasnya akan selalu berhadapan dengan manusia sebagai sumber daya yang dinamis dan memiliki kemampuan untuk berkembang. Perkembangan tersebut dapat memengaruhi stabilitas dan kontinuitas organisasi. Dengan demikian sumber daya manusia sebagai asset adalah sebagai objek yang menerima beban pekerjaan yang merupakan akibat dari keinginan untuk mencapai visi dan misi sebuah organisasi (Eni Mahawati et al., 2021).

Stres terbagi menjadi dua jenis utama: stres akut dan kronis. Stres akut adalah jangka pendek dan membantu kita mengelola situasi berbahaya.

Sedangkan stres kronis bertahan lebih lama dan dapat menyebabkan masalah kesehatan jika tidak dikelola dengan efektif. Dalam jangka panjang, stres kronis dapat memperburuk masalah kesehatan yang sudah ada. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan atau memperburuk kondisi kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi (Satu Persen, 2023).

Stres yang berhubungan dengan pekerjaan menggambarkan respons stres seorang karyawan terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan. Namun stres bukanlah cedera atau penyakit stres yang berlebihan dan berkepanjangan dapat berakibat dampak negatif terhadap kesehatan, keselamatan dan karyawan kesejahteraan dan dapat menyebabkan cedera psikologis. Respons ini mungkin bersifat fisik, mental, emosional atau perilaku (WorkSafe Victoria, 2021). Stres kerja merupakan situasi yang menuntut dan menekan individu dalam pekerjaan yang membuat adanya perubahan kondisi fisiologis, psikologis dan perilaku pada individu tersebut. (Hayati et al., 2019). Menyelidiki studi yang menggambarkan hubungan antara beban kerja, stres kerja dan kinerja karyawan merupakan langkah penting dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja atau produktivitas di kantor. Salah satu faktor mediasi yang mungkin relevan dalam konteks ini adalah kepuasan kerja. Kepuasan kerja mengacu pada tingkat kepuasan, motivasi karyawan. Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kepuasan kerja dapat berperan penting dalam mengurangi dampak negatif beban kerja dan stres serta meningkatkan kinerja karyawan. Sehingga penting bagi sebuah organisasi untuk dapat mengelola stres dan faktor-faktor pemicu stress pegawai dalam melaksanakan pekerjaannya (Muslim and Ilmi, 2024).

Tidak jarang kita menemukan kasus dari seseorang yang stress karena dipengaruhi oleh beban kerja seperti contoh berikut, dikutip dari koran KOMPAS dengan judul “Polisi Rawan Stres Karena Beban Tugas dan Tekanan Ekonomi”: ‘Kepala Divisi Humas Kepolisian RI Irjen Pol Anton Charliyan mengatakan, polisi rentan mengalami stress akibat beban

pekerjaan. Pernyataannya ini menanggapi kasus Brigadir Petrus Bakus yang membunuh dan memutilasi dua anak kandungnya. Perbuatan ini diduga dilakukan Petrus karena berbagai tekanan yang dialaminya. Padahal, sebelum mengikuti pendidikan kepolisian, dilakukan pengecekan kesehatan secara mendalam mulai dari uji fisik hingga psikologi. “Makanya saya katakan kalau tes psikolog banyak anggota yang stress karena beban tugas. Fenomena perceraian juga banyak” Ujar Anton, Senin (14/3/2016)’ (Kemala Movanita, 2016).

Baru-baru ini terdapat kasus baru yang tak kalah menggemparkan, Dilansir pada laman berita Tempo.co dengan judul “Brigadir RA Tewas dalam Mobil Alphard, Kopolnas Buka Fakta Soal Kasus Bunuh Diri di Kepolisian”: ‘Motif kematian Brigadir Ridhal Ali Tomi masih gelap, Polisi menyatakan masih melakukan penyidikan kasus ini. Awalnya polisi menyatakan dugaan sementara Ridhal atau Brigadir RA tewas karena bunuh diri. Dia hilang nyawa dengan kepala tertembak. Komisi Kepolisian Nasional atau Kopolnas menyatakan mendukung penyelidikan maupun penyidikan kasus kematian Brigadir Ridhal berlangsung secara profesional dengan menggunakan metode ilmiah atau *scientific crime investigation*. “Kami melihat bahwa polisi juga manusia biasa yang mempunyai beragam masalah dalam kehidupannya, Apalagi tugas polisi sangat berat. Melayani, melindungi, mengayomi masyarakat, dan menegakkan hukum yang terkadang dapat memunculkan stres.” tutur Poengky (30/4/2024)’ (Reliubun and Muhtarom, 2024).

Berdasarkan hasil survei Regus pada tahun 2012 dilaporkan tingkat stres kerja di Indonesia 73% dalam hal ini Indonesia mengalami peningkatan sebesar 9% dari tahun sebelumnya yang hanya berada 64% di tingkat stres kerja (Gallup, 2022). Konsultan manfaat kesejahteraan dan kesehatan karyawan, Mercer Marsh Benefits, mengungkapkan tingkat stres karyawan di Indonesia paling rendah yakni sebanyak 26% paling rendah dari rata-rata karyawan di Asia yakni 44%,” ungkap Managing Director Mercer Marsh

Benefits Indonesia, Wulan Gallacher. Ia menjelaskan rendahnya tingkat stres karyawan di Indonesia lantaran kehidupan sosial yang masih baik di Indonesia. untuk mengatasi rasa burnout (stres) harus dimulai dengan memastikan rasa aman secara psikologis di tempat kerja (Media Indonesia, 2023).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Craddock and Telesco (2022) dengan judul '*Police Stress and Deleterious Outcomes: Efforts Towards Improving Police Mental Health*' yaitu bahwa paparan jangka panjang terhadap insiden kritis dan peristiwa traumatis, dalam lingkup tugas petugas penegak hukum, mempunyai implikasi negatif yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Gejala-gejala ini menjadi lebih buruk ketika petugas merasa bahwa menerima layanan apa pun untuk mengatasi masalah ini tidak akan didukung oleh hierarki penegakan hukum dan, pada kenyataannya, dapat menyebabkan petugas tersebut dinyatakan tidak layak bertugas.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Zahara et al., (2023) mengenai '*The Influence of Work Environment and Workload on Job Satisfaction Through Work Stress of Aceh Regional Police Officer (Study on The Directorate of Special Criminal Investigation)*' yang menarik kesimpulan bahwa Lingkungan, beban kerja, stres kerja, dan kepuasan berjalan dengan baik, Lingkungan kerja mempengaruhi stres kerja, Beban kerja mempengaruhi stres kerja, Lingkungan kerja mempengaruhi kepuasan, Beban kerja mempengaruhi kepuasan, Stres kerja tidak mempengaruhi kepuasan, Stres kerja dimediasi Pengaruh lingkungan kerja terhadap kepuasan, dan stres kerja yang dimediasi beban kerja berpengaruh terhadap kepuasan. Hasil kajian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam memahami beban kerja berpengaruh pada stress yang dirasakan oleh aparat kepolisian.

B. Perumusan Masalah Penelitian

Aparat kepolisian erat kaitannya dengan kedisiplinan sebagai abdi negara, polisi dituntut harus memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam melaksanakan tugasnya walaupun pada kenyataannya, kedisiplinan yang tinggi membuat beberapa anggota polisi merasa terbebani dalam bekerjapolisi harus melaksanakan tugas dengan target yang cukup berat dan bahkan terkadang lembaga kepolisian memberikan tugas pada anggota polisi untuk bekerja lebih dari waktu yang ditentukan Pengaruh yang didapat dari beban kerja sangat beragam karena dimiliki oleh para individu sebagai pemegang tanggung jawab dalam suatu pekerjaan. Beban yang diterima setiap pekerja akan berbeda antara satu dengan yang lainnya, yang dipengaruhi oleh jenis pekerjaan serta jabatan yang dipegang oleh individu tersebut. Beban kerja sebagai suatu konsep yang timbul akibat adanya keterbatasan kapasitas dalam memproses informasi. Saat menghadapi suatu tugas, individu diharapkan dapat menyelesaikan tugas tersebut pada suatu tingkat tertentu. Apabila keterbatasan yang dimiliki individu tersebut menghambat/menghalangi tercapainya hasil kerja pada tingkat yang diharapkan, berarti telah terjadi kesenjangan antara tingkat kemampuan yang diharapkan dan tingkat kapasitas yang dimiliki.

Stres yang berhubungan dengan pekerjaan menggambarkan respons stres seorang karyawan terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan. Namun stres bukanlah cedera atau penyakit stres yang berlebihan dan berkepanjangan dapat berakibat dampak negatif terhadap kesehatan, keselamatan dan karyawan kesejahteraan dan dapat menyebabkan cedera psikologis Respons ini mungkin bersifat fisik, mental, emosional atau perilaku. Stres kerja merupakan situasi yang menuntut dan menekan individu dalam pekerjaan yang membuat adanya perubahan kondisi fisiologis, psikologis dan perilaku pada individu tersebut. Beban kerja berkaitan erat dengan tuntutan yang dialami dan upaya yang dikeluarkan selama pelaksanaan pekerjaan, dan dengan persepsi kecukupan kinerja; hal ini juga dipengaruhi oleh faktor motivasi. Dalam bidang psikologi, beberapa definisi

beban kerja juga memasukkan dimensi afektif yang berkaitan dengan biaya untuk mengatasi masalah dan persepsi (dalam) kecukupan kinerja. Namun, tingkat beban kerja pada dasarnya merupakan fungsi dari tuntutan tugas dalam kaitannya dengan kapasitas koping pribadi. Maka dari itu tak sedikit pula polisi yang harus melaksanakan tugas dengan target yang cukup berat dan bahkan terkadang lembaga kepolisian memberikan tugas pada anggota polisi untuk bekerja lebih dari waktu yang ditentukan. Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan adanya kajian literatur tentang stress pada aparat kepolisian.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi artikel-artikel penelitian yang memaparkan respon psikologis berupa stres yang dapat dialami oleh aparat kepolisian selama menjabat dan menjalankan tugasnya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan dasar bagi perawat dan fasilitas layanan kesehatan dalam melakukan atau memodifikasi pengelolaan stres pada pekerja terlebih kepada para aparat. Artikel-artikel penelitian yang didapatkan dapat dijadikan dasar dalam mengkaji beban kerja terhadap stres pada aparat kepolisian.

2. Manfaat keilmuan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bukti ilmiah dalam pengembangan kompetensi mahasiswa keperawatan dalam memahami stres pada aparat kepolisian.

3. Manfaat metodologis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai dasar dalam pengembangan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi pengaruh beban kerja terhadap stres pada aparat kepolisian.

E. Orisinalitas Penelitian

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian

No	Nama, Tahun Penelitian	Judul	Rancangan	Variabel	Perbedaan
1	(Purwanto and Sahrah, 2020)	Resiliensi Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas	Metode penelitian ini adalah kuantitatif, dengan jumlah 52 subjek. Data diperoleh melalui instrumen skala dengan Jenis skala likert pada ketiga variabel	<u>Variabel Independen:</u> Relisiensi dan beban kerja <u>Variabel Dependen:</u> Stres kerja Polisi lalu lintas	Penelitian yang dilakukan Purwanto dan Sarah menggunakan metode penelitian kualitatif. Data diperoleh melalui instrumen skala dengan jenis skala Likert. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau kajian literatur dengan rancangan <i>traditional literature review</i>. Membahas tentang Resiliensi dan <i>beban kerja</i> terhadap stres kerja pada polisi lalu lintas, sedangkan pada penelitian ini mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian.
2.	(Setyowati and Maria Ulfa, 2020)	Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Polisi Satlantas Polres Bantul	Desain penelitian ini menggunakan non-eksperimental dengan deskriptif korelasional teknik analisis data dan analisis regresi linier berganda	<u>Variabel Independen:</u> Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja <u>Variabel Dependen:</u> Stres Kerja	Penelitian yang dilakukan Setyowati dan Maria Ulfa, menggunakan non-eksperimental dengan deskriptif korelasional teknik analisis data dan analisis regresi linier berganda. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian

No.	Nama tahun penelitian	Judul	Rancangan	<u>Variabel</u>	- Perbedaan
					kepastakaan atau kajian literatur dengan rancangan <i>traditional literature review</i>. - Membahas tentang Resiliensi dan <i>beban kerja</i> terhadap stres kerja pada polisi lalu lintas, sedangkan pada penelitian ini mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian.
3	(Siboro, 2021)	Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja, Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja Pada Aparat Kepolisian Daerah Sumatera Utara (Studi Pada Direktorat Reserse Kriminal Khusus)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Analisis statistik dengan uji Analisis Auter Model, Analisis Inner Model, dan Uji Hipotesis. Pengolahan data menggunakan program software PLS (<i>Partial Least Square</i>)	<u>Variabel Indepen:</u> Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja <u>Variabel Dependen:</u> Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja	Penelitian Siboro menggunakan Metode kuantitatif dengan uji Analisis Auter Model, Analisis Inner Model, dan Uji Hipotesis sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kepastakaan atau kajian literatur dengan rancangan <i>traditional literature review</i>. - Membahas tentang Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja, Terhadap Kepuasan Kerja, sedangkan pada penelitian ini mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian

No.	Nama tahun penelitian	Judul	Rancangan	<u>Variabel</u>	Perbedaan
4.	(Analalaki et al., 2022)	Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Kepolisian Satreskrim	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi.	<u>Variabel Independen:</u> Beban Kerja <u>Variabel Dependen:</u> Stres Kerja	Penelitian Analalaki, et all menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. , sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau kajian literatur dengan rancangan <i>traditional literature review</i> . Meneliti tentang Beban kerja dengan Stres kerja, sedangkan pada penelitian ini mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian
5	(Agustiana and Arwiah, 2022)	Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Anggota Satuan Samapta Polres Cianjur	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Skala pengukuran yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala ordinal dengan menggunakan skala likert.	<u>Variabel Independen:</u> beban kerja (X1) dan stres kerja (X2). <u>Variabel Dependen:</u> kinerja (Y)	- Penelitian yang dilakukan oleh Agustiana dan Arwiah yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Skala pengukuran yang akan digunakan adalah skala likert. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau kajian literatur dengan rancangan <i>traditional literature review</i> . - Meneliti tentang pengaruh Beban kerja dan Stres kerja, Terhadap Kinerja Anggota. Sedangkan pada

					penelitian ini
No.	Nama, tahun penelitian	Judul	Metode	Variabel Penelitian	Perbedaan
					mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian.
6.	(Zahara et al., 2023)	<i>The Influence of Work Environment and Workload on Job Satisfaction Through Work Stres of Aceh Regional Police Officer (Study on The Directorate of Special Criminal Investigation)</i>	Penelitian ini menggunakan teknik sensus dengan menyurvei 70 petugas polisi. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan pendekatan uji one sample t-test, uji Partial Least Square (PLS), dan uji Sobel.	<u>Variabel Independen:</u> <i>The Influence of Work Environment and Workload</i> <u>Variabel Dependen:</u> <i>Job Satisfaction Through Work Stres</i>	- Penelitian yang dilakukan oleh Zahara, dkk menggunakan teknik sensus dengan menyurvei 70 petugas polisi. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau kajian literatur dengan rancangan <i>traditional literature review</i>. - Meneliti tentang pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja sedangkan pada penelitian ini mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian
7.	(Cho, 2023)	<i>A Cross-Level Study of the Consequences Work Stres in Police Officers: Using Transformational Leadership and Group Member Interactions as an Example</i>	Metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner dengan <i>group level sampling</i> .	<u>Variabel Independen:</u> <i>The Consequences</i> <u>Variabel Dependen:</u> <i>Work Stres in Police Officers</i>	- Penelitian Cho menggunakan metode kuesioner dengan <i>group level sampling</i>. sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau kajian literatur. - Meneliti tentang konsekuensi Stres pekerjaan pada petugas polisi, sedangkan pada

					penelitian ini mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian
8.	(Muslim and Ilmi, 2024)	<i>The Effect of Workload and Work Stres on Officers' Performance and Job Satisfaction as Intervening Variable in Municipal Police Unit, East Borneo Province</i>	Desain penelitian menggunakan penelitian eksplanatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah petugas Satpol PP Provinsi Kalimantan Timur yang berjumlah 69 orang.	<u>Variabel Independen:</u> <i>The Effect of Workload and Work Stres</i> <u>Variabel Dependen:</u> <i>Officers' Performance and Job Satisfaction</i>	Penelitian yang dilakukan oleh Muslim dan Ilmi menggunakan penelitian eksplanatif dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau kajian literatur dengan rancangan <i>traditional literature review</i>. Meneliti tentang efek dari beban kerja dan Stres kerja pada performa petugas dan kepuasan kerja sedangkan pada penelitian ini mengkaji literatur tentang pengaruh beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Aparat Kepolisian

Pada pasal 13 Undang-undang Nomor 2 tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia. POLRI memiliki motto khusus dikenal sebagai sebutan Rastra Sewakottama yang berarti Polri adalah abdi utama dari pada nusa dan bangsa. Dengan pedoman Rastra Sewakottama, anggota Polri bertugas melindungi, mengayomi dan melayani masyarakat dalam memberikan perlindungan bagi segenap bangsa, memberikan rasa aman kepada seluruh warga serta mendorong kemajuan budaya yang mencerminkan kepribadian bangsa; serta menegakkan sistem hukum yang bebas korupsi, bermartabat dan terpercaya, menjamin tercapainya lingkungan hidup berkelanjutan (“Arti Lambang Polri,” 2021).

Organisasi Polri disusun secara berjenjang dari tingkat pusat sampai ke kewilayahan. Organisasi Polri tingkat pusat disebut Markas Besar Kepolisian Negara Republik Indonesia (Mabes Polri), Kepolisian Republik Indonesia Daerah (Polda) di tingkat provinsi, Kepolisian Republik Indonesia Resor (Polres) di tingkat kabupaten/kota, dan Kepolisian Republik Indonesia Sektor (Polsek) di wilayah kecamatan (Aprianingsih, 2018). 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 (Pasal 5 ayat (1) UU No. 2, 2002).

Penegakkan hukum mensyaratkan polisi harus berdiri di atas peraturan hukum. Pada sisi lain polisi juga mengemban tugas sosial kemasyarakatan dimana harus memperhatikan nilai-nilai yang hidup di masyarakat. Kedua hal tersebut menimbulkan gap dalam implementasinya, sebab di suatu sisi polisi harus tetap melaksanakan tugasnya sesuai dengan aturan hukum yang berlaku, misalnya menerima laporan kasus hukum,

melakukan penyelidikan dan penyidikan kasus, tapi pada sisi lain kasus hukum yang dilaporkan sering bertentangan dengan nilai agama dan nilai sosial, sehingga menimbulkan problem yang dilematis antara tugasnya sebagai penegak hukum dan fungsinya sebagai pelindung dan pengayom masyarakat Indonesia yang sarat dengan nilai-nilai kesusilaan, agama dan budaya yang berbeda pada setiap daerah

B. Stres

1) Definisi Stres

Stres memiliki arti suatu kondisi tekanan mental untuk individu tertentu yang menghadapi masalah dari lingkungan dan kesejahteraan sosial yang menyebabkan begitu banyak penyakit. Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. (Kupriyanov et al., 2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern, hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang.

Stres terkait pekerjaan didefinisikan sebagai ketidakmampuan seorang pekerja untuk mengatasi tekanan yang ada dalam sebuah pekerjaan. Menurut World Health Organization (WHO), stres akibat kerja adalah sebuah respons yang ditimbulkan karena dihadapkan pada tekanan dan tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan seseorang, sehingga orang tersebut tidak dapat mengatasinya.

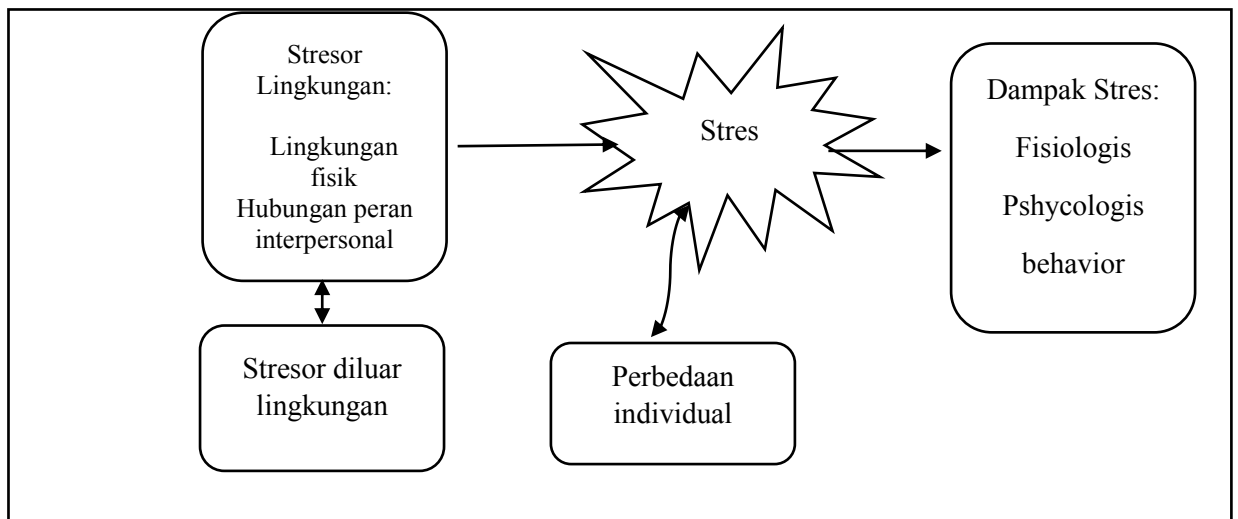
Belum tentu semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan tersebut akan menjadikannya Stres. Suatu stimulus yang sama akan direspons secara berlainan oleh individu yang berbeda. Artinya, tidak semua stimulus akan direspons menjadi Stres oleh semua individu. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam mensikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya. Selain itu, tingkat kepekaan (sensitivitas) dan daya

toleransi individu terhadap stimulus yang dapat menimbulkan Stres juga ikut berpengaruh.

Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap Stres yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Suatu stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan Stres, tetapi pada situasi (Sukadiyanto, 2015). Tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Penanggulangan dalam mengatasi tekanan fisiologis dari stres dapat dilakukan salah satunya dengan memikirkan hal-hal positif dan membuang pikiran negatif dalam diri (Barseli and Ifdil, 2017).

2) Proses terjadinya Stres

Stres baru nyata disarankan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru mengalami Stres manakala kita persepsikan tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandang diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut maka cekaman Stres belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (dari Stresor yang sama atau dari Stresor lain secara bersamaan) cekaman menjadi nyata, maka akan kewalahan dan merasakan Stres. (Barseli and Ifdil, 2017)



Gambar 2. 1 Bagan proses terjadinya Stres

Sumber : (Gunarya et al., 2018)

Dikutip dari buku Manajemen Stres Cemas & Depresi (Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, 2017) memaparkan bahwa terdapat 6 tahapan stres yaitu:

a. Stres tahap I

Dimana masih dalam tahap yang ringan dengan diikuti perasaan-perasaan yang muncul sebagai berikut :

- 1) Bersemangat saat bekerja (*over acting*)
- 2) Penglihatan lebih “tajam” dari biasanya
- 3) Merasa mampu mengerjakan dan senang dengan pekerjaannya namun secara tidak sadar energinya berkurang (*all out*) disertai dengan rasa gugup

b. Stres tahap II

Dari kegiatan yang telah dilakukan di tahap I dimana secara tidak sadar telah menghabiskan energi dan membutuhkan waktu yang cukup untuk istirahat sehingga mulai muncul keluhan-keluhan pada tahap ini yaitu :

- 1) Merasa letih saat bangun pagi
- 2) Merasa mudah merasa lelah setelah makan siang
- 3) Lemas merasa capai menjelang sore hari

- 4) Mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detak jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- 5) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang hingga tidak bisa santai

c. Tahap III

Pada tahap ini biasanya seseorang mulai memaksakan dirinya dalam melakukan suatu hal tanpa menghiraukan keluhan yang dirasakan pada tahap II sehingga mulai menunjukkan keluhan-keluhan yang di rasa semakin nyata dan mengganggu seperti :

- 1) Gangguan pencernaan seperti “maag” (gastritis) atau buang air besar tidak teratur (diare)
- 2) Ketegangan pada otot semakin terasa
- 3) Perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat
- 4) Gangguan pola tidur (*insomnia*) seperti sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun dini hari dan sukar untuk kembali tidur (*late insomnia*)
- 5) Koordinasi tubuh terganggu seperti sempoyongan serasa ingin pingsan

d. Tahap IV

Biasanya setelah melalui tahap III seseorang dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan adanya kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan tetap memaksakan dirinya untuk bekerja maka stres yang dialami akan mencapai tahap VI seperti:

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari terasa sulit
- 2) Aktivitas yang biasanya menyenangkan terasa membosankan dan lebih sulit dilakukan
- 3) Kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*)

- 4) Ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
- 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi yang menegangkan
- 6) Sering menolak ajakan (*negativism*) karena tidak memiliki semangat dan gairah
- 7) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun
- 8) Timbul rasa takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya

e. Tahap V

Bila stres berlanjut maka seseorang akan mengalami gejala stres pada tahap ini yaitu :

- 1) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
- 2) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
- 3) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*)
- 4) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat hingga mudah merasa bingung dan panik

f. Tahap IV

Tahapan ini merupakan tahap klimaks dimana penderita dapat mengalami resiko bunuh diri hingga masuk ke ICCU walaupun tidak ditemukan adanya kelainan dalam organnya. sehingga dapat digambarkan sebagai berikut :

- 1) Debar jantung yang sangat keras
- 2) Susah untuk bernafas seperti sesak
- 3) Sekujur badan bergetar, merasa kedinginan hingga keringat bercucuran
- 4) Tidak memiliki tenaga untuk melakukan hal ringan
- 5) Pingsan atau kolaps (*collapse*)

3) Dampak Stres

Sebenarnya stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia. Stres ibarat dua sisi mata uang logam, yaitu memiliki sisi baik dan sisi buruk. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan EuStres, dan stres yang memberikan dampak negatif distilahkan dengan diStres (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2018). Ketika seseorang mengalami diStres (stres yang berdampak buruk), maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Stres yang berlebihan atau melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (diStres) terhadap kinerja dan kesehatan. Timbulnya stres ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres (Lumban Gaol, 2016). Namun dampak yang terlihat jika seseorang mengalami stres tampak pada perubahan perilaku (*behavior change*) dimana orang tersebut dapat menyangkal (*denial*) dan menutupi bahwa ia mengalami stres (Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, 2017)

a. Pengaruh Stres terhadap Kesehatan Mental

Menurut jurnal *Centers for Disease Control and Prevention*, (2021). Dengan judul “*Coping with Stres*” menjelaskan dampak stres terhadap kesehatan mental kita adalah kunci untuk mengelola stres dengan lebih efektif. Stres tidak hanya mempengaruhi fisik kita, tetapi juga memiliki efek yang signifikan pada kesehatan mental. Dampak ini dapat bervariasi, mulai dari gejala psikologis ringan hingga kondisi kesehatan mental yang serius.

1) Gejala Psikologis Stres

Stres dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis, termasuk iritabilitas, agresi, kehilangan kontrol, insomnia, kelelahan, dan kehabisan tenaga. Gejala-gejala ini mungkin terlihat

sepele, tetapi bisa menjadi indikator awal dari masalah yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

2) Stres Kronis dan Kesehatan Mental

Stres kronis dapat memicu atau memperburuk kondisi kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Di sisi lain, stres jangka panjang meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti gangguan penggunaan zat, masalah tidur, rasa sakit, dan keluhan fisik seperti ketegangan otot.

3) Pengaruh Stres pada Fungsi Kognitif

Stres juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif, membuat sulit untuk berkonsentrasi atau berpikir jernih. Dalam kondisi stres, otak kita sering kali terfokus pada masalah atau tekanan yang kita hadapi, sehingga mengurangi kemampuan kita untuk berpikir secara efektif tentang hal lain.

4) Ketika Stres Menjadi Beban Berat

Ketika stres menjadi beban yang terlalu berat, dampaknya tidak hanya dirasakan dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga dalam jangka panjang. Stres kronis dan tidak terkelola dapat menyebabkan kelelahan emosional dan fisik yang berkepanjangan, yang pada gilirannya mempengaruhi semua aspek kehidupan kita.

b. Manajemen Stres

Strategi Pencegahan stres yang dapat dilakukan setidaknya ada 3 lapis (Gunarya et al., 2011) yaitu :

- 1) Lapis pertama (*primary prevention*), dengan cara merubah cara kita melakukan sesuatu. Untuk keperluan ini kita perlu memiliki skills yang relevan, misalnya : skill mengatur waktu, skill menyalurkan, skill mengubah pola pikir, skill mendelegasikan, skill mengorganisasikan, menata, dst.

- 2) Lapis kedua (*Secondary prevention*), strateginya kita menyiapkan diri menghadapi Stresor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat , meditasi, dst.
- 3) Lapis ketiga (*Tertiary prevention*), strateginya kita menangani dampak Stres yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan *supportive (social-network)* ataupun bantuan profesional.

c. Standar Manajemen Stres

Berikut terdapat beberapa langkah dalam menerapkan standar manajemen penanganan stres di tempat kerja menurut Kemenkes (2022):

- 1) Melakukan perencanaan, seperti komitmen manajemen puncak untuk mendukung program dan menyediakan sumber daya atau tim yang akan bekerja untuk program ini.
- 2) Melakukan identifikasi risiko terkait stres akibat kerja dan faktor-faktor yang memengaruhinya.
- 3) Mengumpulkan data-data pekerja yang mengalami stres akibat kerja dan akar penyebabnya.
- 4) Melakukan evaluasi terhadap data-data terkait stres akibat kerja yang diperoleh dan menentukan tindakan pengendalian yang mungkin dilakukan.
- 5) Membuat rencana tindakan atau program penanganan stres akibat kerja secara berkelanjutan dan penerapannya.
- 6) Melakukan pengukuran dan peninjauan ulang secara berkala untuk mengetahui efektivitas program penanganan stres yang diterapkan.

d. Alternatif Penghilang Stres Kerja

- 1) Kenali batas kemampuan

Mengenali sampai mana batas kemampuan pekerja dalam menanggung beban pekerjaan adalah hal yang penting untuk mengurangi stres dalam pekerjaan. Dengan begini, pekerja juga

dapat memperhitungkan berapa lama waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan beban kerja. Selain itu, pekerja dapat terhindar dari rasa lelah berlebihan

2) Bicarakan dengan atasan

Bagi sebagian orang, berbicara dengan atasan atau melakukan sesi curhat kecil terkadang merupakan hal yang agak canggung. Tapi, cobalah bicarakan mengenai stres yang dialami kepada atasan. Pekerja juga berhak untuk menolak atau mengatakan tidak pada atasan, jika merasa beban yang diberikan sudah melewati batas kemampuan, atau bahkan beban pekerjaan yang diberikan di luar dari tanggung jawab pekerjaan. Tujuannya bukan untuk mengeluh, melainkan untuk membuat rencana efektif dalam mengelola stres kerja.

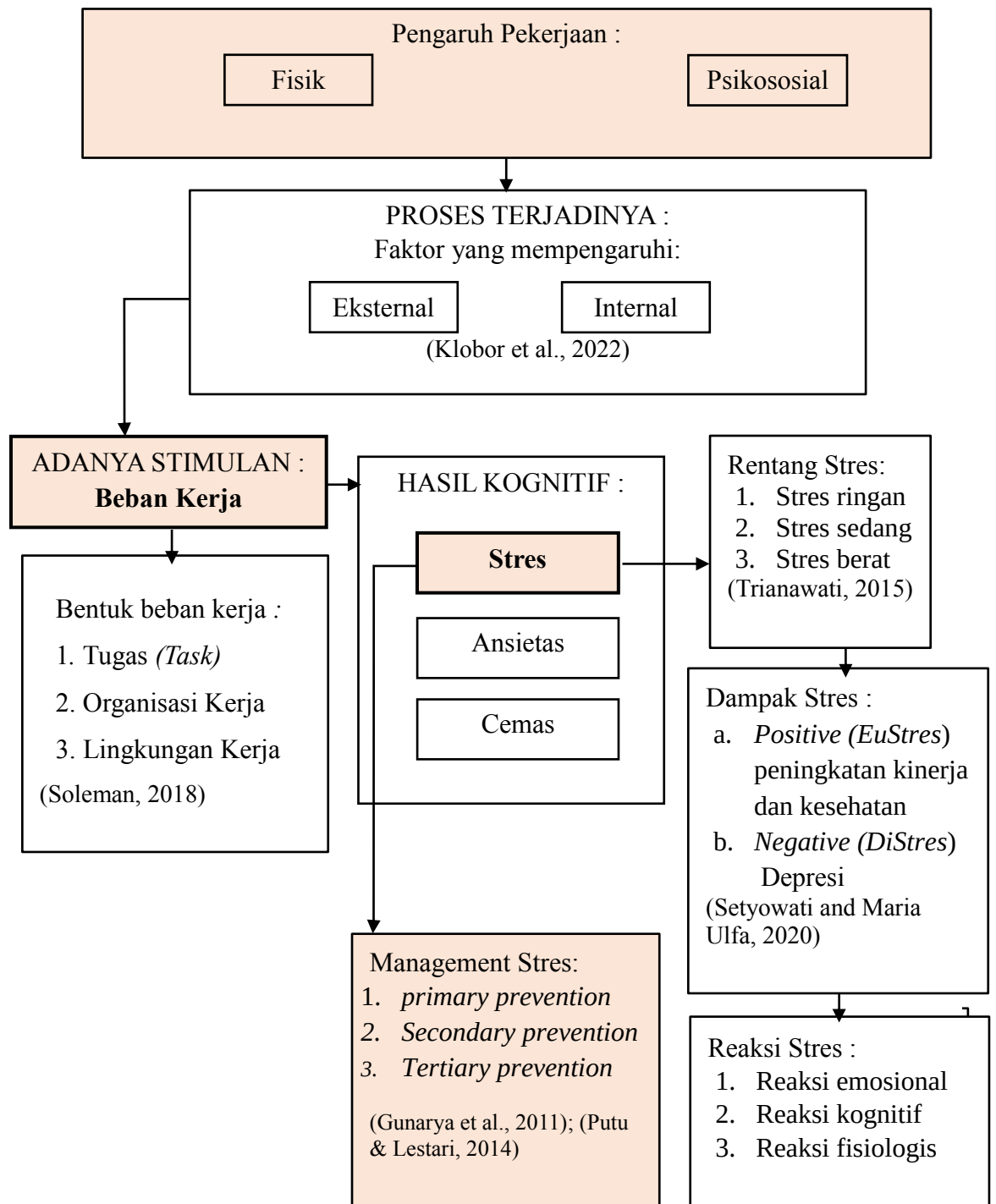
3) Lupakan pekerjaan sejenak

Beban atau target pekerjaan tidak jarang membuat seseorang menjadi stres. Bahkan tidak jarang, hal ini dapat berdampak dan menimbulkan masalah lain di kehidupan pribadi. Jika merasa diri sudah berada di tahap ini, cobalah untuk mengistirahatkan diri sejenak. Lupakan pekerjaan sejenak dan carilah hiburan yang dapat membuat pekerja tertawa. Tertawa dapat memberikan dampak positif bagi tubuh dan jiwa. Jangan lupa bahwa cuti adalah hak pekerja, dan jika memang diperlukan, pekerja bisa mengambil cuti selama beberapa waktu untuk menenangkan diri dan menjauhi stres kerja.

4) Melakukan olahraga atau aktivitas lain

Jalan santai atau jalan cepat, menari, yoga atau meditasi, tai chi, renang, menyanyi

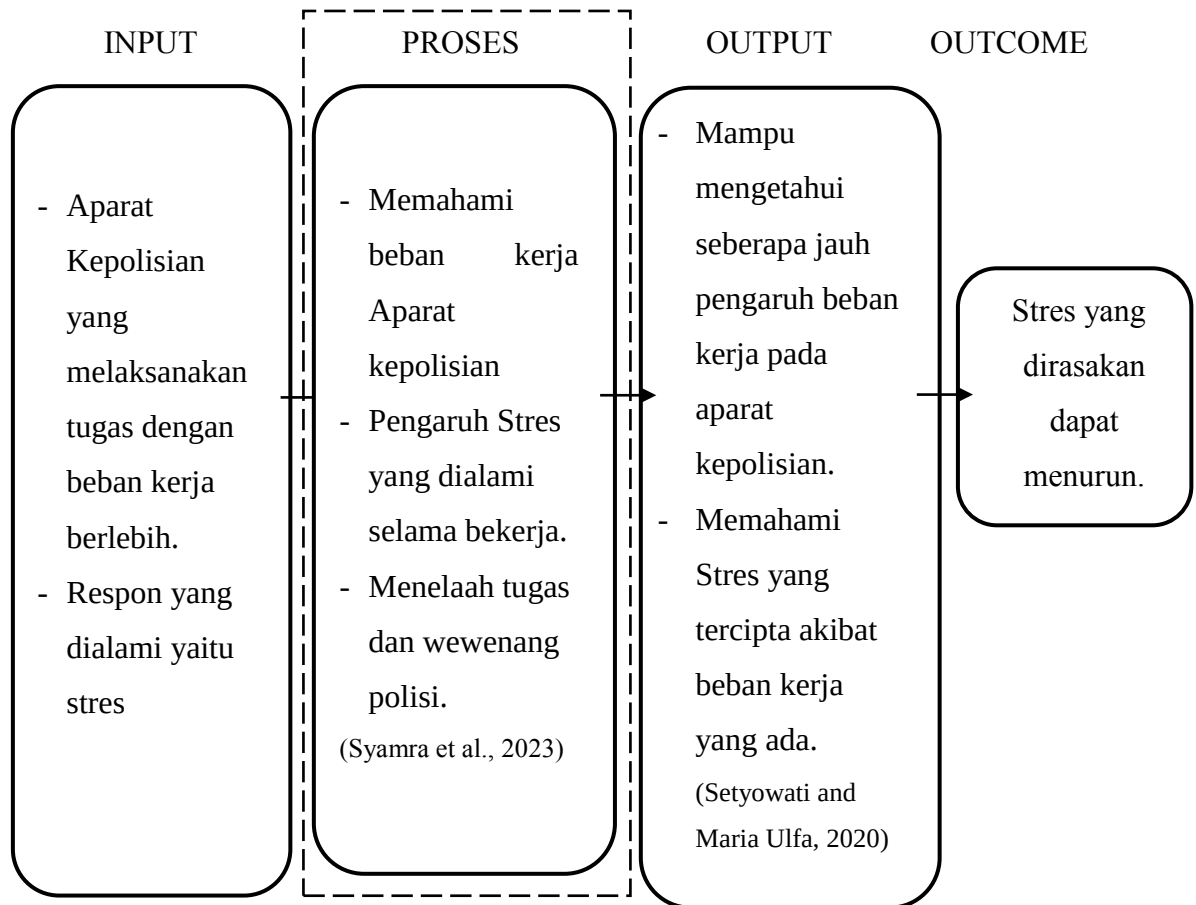
C. Kerangka Teori



Variable yang akan diteliti : Variable Pendukung

Gambar 2.2 Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep



Gambar 2. 3 Kerangka konsep

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan konsep untuk mengetahui gambaran pengaruh dari beban kerja terhadap stres yang dialami Aparat kepolisian melalui proses kejadian yang dialami, respon yang dihasilkan, alur penanganan, berdasarkan hasil penelusuran literatur dari buku teks, artikel, perpustakaan, peraturan atau kebijakan pemerintah, *website*, dll.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengkaji dan meninjau secara kritis mengenai pengetahuan, dan gagasan yang terdapat dalam bagian tubuh literatur. Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan dengan rancangan *traditional literature review* menurut (Don et al., 2016) merupakan analisis yang komprehensif, kritis dan obyektif dari pengetahuan terkini tentang suatu topik, membangun kerangka kerja teoritis dan fokus atau konteks dengan tujuan menemukan berbagai hal, gagasan, dan prinsip mengenai Pengaruh beban kerja terhadap Stres pada Aparat kepolisian. Dalam instrument penelitian menggunakan protocol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes*). Pendekatan yang digunakan dalam literature review ini menggunakan pendekatan secara *systematic literature review*. Dimana nanti penulis akan mengumpulkan data secara sekunder dengan melihat beberapa artikel terkait berupa informasi yang sesuai dengan apa yang akan dijadikan sebuah simpulan nantinya (Ruslan et al., 2023).

B. Database Jurnal

Strategi dan jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan data secara sekunder, diambil dengan cara mengumpulkan informasi dari berbagai penelitian yang sebelumnya. Pencarian artikel pada penelitian ini dilakukan secara komprehensif melalui database jurnal penelitian terindeks nasional dan internasional seperti PubMed, *Sciencedirect*, LibGen, *ResearchGate*, *SemanticScholar*, *Google Scholar*.

C. Kata Kunci

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel penelitian yaitu *Stress* Aparat Kepolisian, dan *Beban Kerja*. Pencarian artikel menggunakan tanda baca “AND” sehingga penulisannya menjadi “*Stres and Aparat Kepolisian*”, “*Beban Kerja and Aparat Kepolisian*” and “*Stres and Beban Kerja*”. Dalam

mempermudah mencari sebuah artikel maka menggunakan metode PICO, sehingga kita memfokuskan sebuah artikel atau jurnal yang kita cari dengan menggunakan kata kunci yang sesuai untuk menyaring artikel yang relevan dan sesuai dengan “Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres pada Anggota Kepolisian”. Menurut Plock & Berge, 2018 mengidentifikasi PICO, sebagai berikut:

1. P (*Population*).

Dimana dalam population ini mencari sebuah pemetaan masalah yang akan kita teliti atau yang relevan dengan topik yang diangkat. Oleh karena itu dalam literature review mengambil kata kunci yang sesuai dengan identifikasi dari population yang berisikan dari siapa yang mengalami masalah dalam studi literature review yang relevan dengan topik permasalahan, seperti stres kerja dan beban kerja dan pengaruhnya (jika mencari kata kunci menggunakan bahasa Indonesia). Kemudian jika menggunakan bahasa Inggris kata kunci yang digunakan adalah *Stres, work-load, police officers, and the effect*.

2. I (*Intervensi/exposure*).

Berisikan tentang tindakan atau langkah yang diimplementasikan dalam suatu penelitian terkait dengan masalah yang diangkat dalam literature review. Kata kunci yang digunakan dalam mencari artikel yang berkaitan dengan literature review “upaya promotif dan preventif” jika mencari menggunakan bahasa Indonesia dan “*prevention and promotion in nursing*”.

3. Comparison (*perbandingan*).

Dalam hal ini maka sebuah penelitian yang dilakukan dalam literature review yang relevan memiliki intervensi yang lain. Dalam arti terdapat sebuah perbandingan dalam intervensi yang telah diimplementasikan.

4. Outcome.

Berisikan sebuah pencapaian yang akan dicapai Setelah melakukan studi literature review. Kata kunci yang digunakan jika menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris.

Tabel 3.1 Kata Kunci Literature Review

Aparat Kepolisian	AND	Stres	AND	Beban Kerja
<i>Police Officers</i>	AND	<i>Stres</i>	AND	<i>Workload</i>

D. Jenis Artikel Penelitian

Menentukan jenis artikel penelitian yang digunakan sebagai referensi adalah *systematic review, controlled trial, case control, meta-analysis* dan kualitatif.

E. Kriteria Pencarian

Kriteria sampel yang diambil dalam penelitian ada dua di antaranya adalah Kriteria inklusi dan Kriteria eksklusi:

1) Kriteria inklusi

Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2003)

Kriteria inklusi pada penelitian yang akan dilakukan yaitu :

- a. Jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan pengaruh beban kerja, *workload*, stres atau Stres kerja.
- b. Jurnal nasional dan internasional yang membahas tentang Stres pada aparat kepolisian.
- c. Jurnal atau artikel yang berusia 5 tahun terdahulu mulai dari tahun 2019 – tahun 2024.

2) Kriteria Eksklusi

Sedangkan yang dimaksud dengan Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena sebab-sebab tertentu.

- a. Data yang didapat tidak mencakup pembahasan mengenai pengaruh beban kerja terhadap stres pada aparat kepolisian.
- a. Usia jurnal 5 tahun terdahulu atau terbit sebelum tahun 2015.

Tabel 3.2 Tabel Format PICO (Population, intervensi, comperation,outcome).

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Seseorang aparat kepolisian yang mengalami Stres akibat beban kerja	Study literature review ini membahas tentang stres yang terjadi akibat beban kerja.
Intevensi	Study ini melakukan penelitian terkait beban kerja terhadap Stres pada aparat kepolisian.	Study ini tidak membahas terkait dengan kesehatan mental aparat kepolisian.
Comperation	Tidak ada	Tidak ada
Outcome	Study ini meneliti tentang pengaruh yang terjadi terhadap Stres yang di alami oleh aparat kepolisian pada saat bekerja.	Study ini meneliti terkait pengaruh kesehatan mental pada aparat kepolisian.
Years	2019 – 2023	< 2019
Language	Indonesia-Inggris	Indonesia-Inggris

F. Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan metode dokumentasi. Metode dokumentasi menurut (Sugiyono, 2019) adalah metode pengumpulan data dengan mencari literatur yang terkait dengan beban kerja terhadap stres pada aparat kepolisian.

G. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian yang akan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Peneliti menyusun proposal penelitian.
2. Peneliti melakukan penelitian dengan metode dokumentasi.
3. Peneliti mengorganisir literatur yang akan ditinjau.
4. Peneliti menyatukan hasil organisasi literatur.
5. Peneliti mengidentifikasi permasalahan isu dalam literatur.
6. Peneliti merumuskan pertanyaan yang membutuhkan penelitian lebih lanjut.

H. Analisis Jurnal

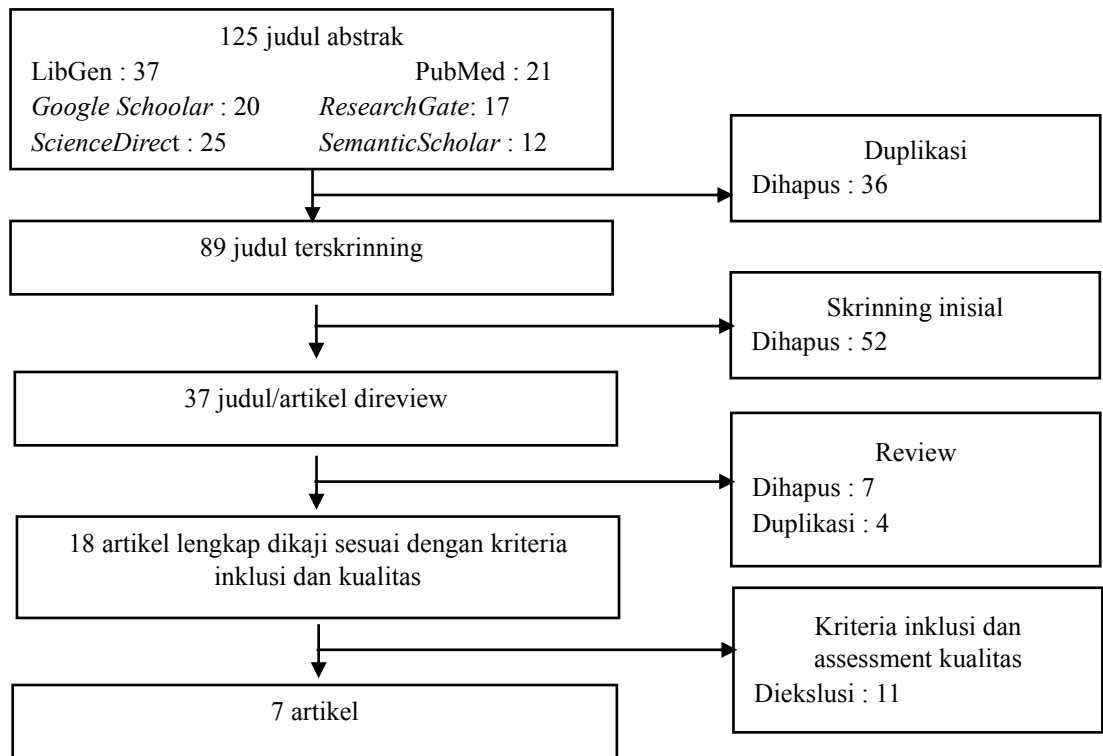
Penelitian ini menggunakan analisis anotasi bibliografi. Anotasi merupakan suatu kesimpulan sederhana yang bersumber dari artikel, jurnal, atau beberapa sumber tulisan yang lain, dan bibliografi merupakan daftar sumber dari suatu topik. Analisis anotasi bibliografi merupakan sumber data yang digunakan dalam suatu penelitian, pada setiap sumbernya diberikan simpulan terkait dengan apa yang tertulis didalamnya.

Menurut “*Write a Literature Review*” (2020), terdapat tiga hal yang diperhatikan dalam analisis anotasi bibliografi. Ketiga hal tersebut adalah (1) Identifikasi sumber yang dirujuk; (2) Kualifikasi dan tujuan penulis ; (3) Simpulan sederhana mengenai konten tulisan; dan (4) Manfaat dari sumber yang dirujuk dalam menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Artikel yang didapatkan berjumlah 6 artikel, dianalisis dan disintesis dalam format tabel berisi judul, penulis, tahun, metodologi, hasil, dan rekomendasi.

I. Alur atau Bagan Proses seleksi artikel penelitian

Peneliti mendeskripsikan proses dari pencarian pada artikel ilmiah pada database jurnal sesuai dengan kriteria pencarian artikel penelitian yang

ditentukan oleh peneliti dalam bentuk alur atau bagan, melalui proses skrinning maka akan didapatkan jumlah artikel yang sesuai dengan kriteria.



Gambar 3. 1 Bagan Proses seleksi artikel penelitian

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mengkaji beberapa jurnal dan artikel mengenai pengaruh dari stress pada aparat kepolisian maka dapat ditemukan suatu kesimpulan bahwa stres yang dirasakan oleh individu yang bertugas mengayomi dan menjaga masyarakat seperti aparat kepolisian memerlukan suatu komitmen atau konsistensi yang kuat dari dalam diri dan tanpa paksaan dalam membangun niat untuk mengubah pola pikir serta mengatur koping yang lebih baik. Sehingga penanganan stres dapat diterapkan secara imbang pada hak dari individu dengan kewajiban yang dilakukan dalam menunaikan tugas. Karena koping stres yang diperlukan tidak hanya melalui dirinya sendiri namun juga memerlukan bantuan berupa perhatian, motivasi dan saran dari orang terdekat atau lingkungannya. Apabila permasalahan yang ada tidak diselingi dengan kepekaan dari orang sekitar dan keterbukaan individu dalam menyatakan kegelisahannya, maka akan sulit untuk melakukan instruksi diri yang positif sehingga dapat berimbas pada koping yang negatif.

B. Saran

Berdasarkan kajian literature yang telah direview maka penulis memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya:

1. Diperlukannya pembahasan dan penelitian lanjut mengenai sumber daya organisasi yang lebih baik untuk meminimalisir adanya stres kerja.
2. Untuk aparat kepolisian yang bertugas perlu menciptakan sebuah perubahan dalam diri agar lebih memahami lingkungan kerja guna terciptanya hubungan yang harmonis baik antar personel maupun terhadap masyarakat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya lebih mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti: iklim kerja, konflik keluarga, kemajuan teknologi dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiana, S.A., Arwiah, M.Y., 2022. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Anggota Satuan Samapta Polres Cianjur.
- Analalaki, A.M., Abas, M., Pambudhi, Y.A., 2022. Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Satreskrim.
- Aprianingsih, A., 2018. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Satuan Reserse Kriminal di Polresta Bekasi Kota.
- Arti Lambang Polri, 2021. URL <https://polri.go.id>
- Barseli, M., Ifdil, I., 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. J. Konseling Dan Pendidik. 5, 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Centers for Disease Control and Prevention, 2021. *Coping with Stress*.
- Cho, C.C., 2023. *A Cross-Level Study of the Consequences of Work Stress in Police Officers: Using Transformational Leadership and Group Member Interactions as an Example*. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 16, 1845–1860. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413075>
- Craddock, T.B., Telesco, G., 2022. *Police Stress and Deleterious Outcomes: Efforts Towards Improving Police Mental Health*. *J Police Crim Psychol* 1, 173–182. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09488-1>
- Don, J., Cnor, B.R., Faan, C.N.E.N., 2016. *The Purpose, Process, and Methods of Writing a Literature Review*. *Assoc. Regist. Nurses* 103, 265–269. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.01.016>
- Gunarya, A., Tamar, M., Bnu, I.F., 2011. Bersahabat Dengan Stress. Modul MD10 1–18.
- Kemenkes, 2022. Bagaimana Manajemen Penanganan Stres Yang Efektif.
- Kupriyanov, R V, Sholokhov, M.A., Kupriyanov, Roman, Zhdanov, R., 2014. *The Eustress Concept: Problems and Outlooks*. *World J. Med. Sci.* 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Lumban Gaol, N.T., 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul. Psikol.* 24, 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

- Muslim, D., Ilmi, Z., 2024. *The Effect of Workload and Work Stress on Officers' Performance and Job Satisfaction as Intervening Variable in Municipal Police Unit, East Borneo Province*.
- Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, 2017. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Purwanto, A.B., Sahrah, A., 2020. Resiliensi Dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Polisi Lalu Lintas. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Setyowati, R., Maria Ulfa, S., 2020. Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Polisi Satlantas Polres Bantul (*The Correlation Between Workload and Work Environment towards the Work Stress of the Traffic Unit Police Bantul*).
- Siboro, E., 2021. Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja, Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja Pada Aparat Kepolisian Daerah Sumatera Utara (2021).
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D – MPKK*.
- Sukadiyanto, S., 2010. Stress Dan Cara Mengurangnya. *J. Cakrawala Pendidik*. 1, 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Write a Literature Review [WWW Document]*, 2020. . UC SC Univ. URL <https://guides.library.ucsc.edu/write-a-literature-review> (accessed 5.11.20).
- Zahara, R., Amri, Ridwan, 2023. *The Influence of Work Environment and Workload on Job Satisfaction Through Work Stress of Aceh Regional Police Officer (Study on The Directorate of Special Criminal Investigation)*. *Int. J. Sci. Manag. Res.* 06, 257–267. <https://doi.org/10.37502/IJSMR.2023.6918>