

## HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *PSYCHOLOGY WELL BEING* PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaperu<sup>1\*</sup>, Sri Aryanti Kristianingsih<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

### Abstrak

Stres kerja pada dasarnya dapat mempengaruhi *psychology well being* setiap orang termasuk anggota Polri Polda Maluku yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan seperti sering bertemu dengan bahaya fisik serta menyaksikan peristiwa yang membahayakan orang lain. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan *psychological well being* pada anggota Polri Polda Maluku. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dan metode analisis korelasional *spearman's*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Polri di Polda Maluku sebanyak 243 anggota. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *psychological well being* dan stres kerja pada anggota Polri Polda Maluku ( $r= 0,369, p= 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi *psychological well being* begitupun sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin rendah *psychological well being*. Implikasi dari penelitian ini adalah anggota Polri Polda Maluku diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, pengembangan diri melalui bakat dan kemampuan serta memiliki tujuan hidup. Selain itu, instansi Polda Maluku dapat melakukan berbagai kegiatan seperti pelatihan berpikir kritis dan konseling.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, *Psychology Well Being*, Anggota Polri Polda Maluku

### Abstract

Job stress can basically affect the psychological well being of everyone including members of the Maluku Police, which is caused by job demands such as frequent encounters with physical danger and witnessing events that endanger others. Therefore, this study aims to determine the relationship between job stress and psychological well being in Maluku Police officers. The research method used is a quantitative approach and Spearman's correlational analysis method. The sample in this study were all 243 members of the Maluku Police. The results showed a significant positive relationship between psychological well being and job stress in Maluku Police with a correlation coefficient value of ( $r= 0,369, p= 0,000$ ). This shows that the higher the job stress, the higher the psychological well being and vice versa, the lower the job stress, the lower the psychological well being. The implication of this study is that members of the Maluku Police are expected to increase self-acceptance, build positive relationships with others, environmental mastery, autonomy, self-development through talents and abilities and have a life purpose. In addition, Maluku Police agencies can carry out various activities such as critical thinking training and counseling.

**Keywords:** Job Stress, *Psychology Well Being*, Maluku Police Members

---

### \*Corresponding Author:

Alfret Abraham Sopacuaperu  
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satyawacana, Salatiga  
Email: [alfretabrahams@gmail.com](mailto:alfretabrahams@gmail.com)

### Article History

Submitted: 13 Januari 2024  
Accepted: 03 Maret 2024  
Available online: 15 Maret 2024

# HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

---

## PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) merupakan satuan berfungsi selain sebagai penegak hukum juga sebagai pengayoman masyarakat (Tasaripa, 2013). Fungsi dan tugas Polri berdasarkan implementasi Pasal 1 ayat (5) UU Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia menetapkan bahwa, keamanan dan ketertiban masyarakat adalah suatu kondisi dinamis masyarakat sebagai salah satu prasyarat terselenggaranya proses pembangunan nasional yang ditandai oleh terjaminnya tertib dan tegaknya hukum serta terbinanya ketentraman yang mengandung kemampuan membina serta mengembangkan potensi dan kekuatan masyarakat dalam menangkal, mencegah, dan menanggulangi segala bentuk pelanggaran hukum dan bentuk gangguan lainnya yang dapat meresahkan masyarakat.

Kepolisian merupakan organisasi yang memiliki tanggung jawab tertinggi untuk menjaga ketertiban dan kedamaian Negara dengan cara menegakan hukum dan mengurangi tindakan kriminal yang tidak terhitung jumlahnya (Qureshi et al., 2019). Tugas dan fungsi Polri akhir-akhir ini sangatlah meningkat mulai dari menangani kasus konflik, bencana alam, sampai dengan tindakan kriminal, sehingga tugas pokok pada anggota polisi memiliki tugas yang begitu banyak sehingga anggota polisi mengalami permasalahan saat menjalankan tugasnya (polri.co.id).

Kepolisian memiliki aturan dalam rangka meningkatkan kinerja, profesionalisme, budaya organisasi maupun kebersamaan, kehormatan, dan kredibilitas organisasi polri serta untuk menjamin terpeliharanya tata tertib dan pelaksanaan tugas sesuai tujuan, peran, fungsi, wewenang dan tanggung jawab institusi kepolisian (Panggabean et al., 2022).

Sebagai bagian dari organisasi pemerintah maka anggota polisi harus mematuhi aturan yang berlaku serta melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya. Kegiatan yang paling lazim dinilai dalam suatu organisasi kepolisian adalah bagaimana anggota polri melakukan segala sesuatu yang berhubungan dengan suatu pekerjaan, jabatan atau peranan dalam suatu organisasi kepolisian agar fungsi dan tugas polisi dapat berjalan dengan baik (Hayati et al., 2020).

Oleh karena itu, anggota polisi harus sadar akan peran serta fungsinya sebagai aparatur Negara. Apabila para anggota polisi tidak memiliki loyalitas pada pekerjaannya maka akan mengakibatkan konflik, maka akan mengalami gangguan yang dapat mengakibatkan situasi yang tidak kondusif dan teratur serta banyaknya persoalan-persoalan yang akan muncul pada saat menjalankan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 anggota polisi pada 15 oktober 2022 mengenai peningkatan tugas sebagai anggota polisi, hasil wawancara tersebut terdapat bahwa adanya rasa kekhawatiran akan pekerjaan yang

## HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

---

harus dilaksanakan dengan adanya berbagai tekanan yang dihadapi anggota polri ketika menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai anggota polisi. Dengan adanya perasaan-perasaan yang timbul seperti rasa takut, tertekan saat melaksanakan tugas dilapangan serta membagi waktu dengan keluarga sehingga membuat pekerjaan anggota polisi menjadi terganggu.

Menurut (Ryff & Singer, 2008), *psychological well being* adalah kemampuan individu dalam menerima keadaan dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengendalikan dirinya dan mandiri terhadap tekanan sosial, serta mampu untuk merealisasikan potensi yang dimilikinya sehingga memiliki arti dalam hidupnya. Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik adalah individu yang mampu menerima setiap kondisinya, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan hidup sehingga membuat hidup yang lebih bermakna (Setiawan Heri, 2002).

Hal tersebut sejalan dengan pendapat menurut (Aderibigbe, 2018), individu yang memiliki *psychological well being* yang baik akan merasakan bahagia, merasa memiliki kemampuan dan kepercayaan diri, dan didukung dengan baik. Menurut (Usefyzehad et al., 2015), *psychological well being* merupakan sebuah keadaan mental positif yang dimiliki oleh setiap individu. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang antara lain kepuasan kerja, usia,

jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya serta stres kerja.

Stres kerja merupakan perwujudan dari beban kerja yang berlebihan (Jum'ati & Wusma, 2013). Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan keadaan yang terjadi karena adanya tuntutan dan tekanan yang berlebihan dari tugas yang diberikan (Ka et al., 2011). Menurut (Jum'ati & Wusma, 2013), stres kerja, adalah suatu keadaan berupa ketidakseimbangan antara karakteristik kepribadian dari individu dengan karakteristik aspek-aspek pekerjaannya dan dapat terjadi pada semua kondisi pekerjaan.

Bekerja sebagai polisi merupakan pekerjaan yang sangat sibuk, dan dapat memicu stres yang tinggi dan peristiwa traumatis karena sering bertemu dengan bahaya fisik serta menyaksikan peristiwa yang membahayakan orang lain seperti kekerasan, situasi pelecehan dan melihat mayat (Puri, 2018). Stres kerja terjadi ketika seseorang merasa kesulitan dalam melaksanakan pekerjaan, ketegangan, kecemasan, frustrasi, dan kekhawatiran (Sagar et., al 2015). Hal tersebut karena terdapat tuntutan mental, fisik, emosional yang tinggi sehingga berdampak pada perilaku seseorang (Kuykendall & Tay, 2015).

Adapun bentuk stres kerja pada polisi diantaranya terdapat kecenderungan untuk mengambil absen satu hari secara sukarela terkait dengan berbagai jenis stres yang ada di tempat kerja (Violanti et., al 2015). Selain itu masalah tidur yang sering terjadi pada anggota polisi karena harus siap dan sigap 24 jam ketika

# HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

diperlukan sehingga memicu stres pada anggota polisi karena kurangnya waktu istirahat dan waktu dengan keluarga di rumah (Chopko et., al 2018).

Polisi yang terkena insiden traumatis juga ditemukan memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi (Strahler & Zigert 2015). Adapun tekanan pada polisi dapat menyebabkan masalah seperti kinerja pekerjaan yang buruk, masalah perkawinan, serta kekerasan dalam rumah tangga, (Kaplan & Christopher, 2018).

Menurut keterangan dari IPW (*Indonesia Police Watch*), pada tahun 2015 dua orang polisi melakukan percobaan bunuh diri dan lima orang polisi melakukan bunuh diri. Pada tahun 2016 terdapat peningkatan jumlah polisi bunuh diri menjadi tiga belas polisi dan lima polisi yang melakukan percobaan bunuh diri. Dan di 2017 terjadi penurunan kembali yaitu tujuh orang polisi yang melakukan bunuh diri (Ahmad Firdaus, 2018). Polisi yang melakukan bunuh diri pada dasarnya merupakan suatu bentuk penghindaran terhadap tanggung jawab profesi dan kehidupan sosial mereka (Todaga & Wijono, 2022).

Terdapat beberapa penelitian tentang stres kerja dengan *psychological well being* yang dilakukan oleh (Sunyoto, 2018), yang menyimpulkan bahwa stres kerja yang tinggi dapat menurunkan *psychological well being*. Penelitian yang dilakukan oleh (Purwanto & Sahrah, 2020). Juga menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dan *psychological well-being* pada karyawan kelapa

sawit di Kalimantan, menyimpulkan bahwa stres kerja yang tinggi dapat menurunkan *psychological well being* begitupun sebaliknya *psychological well-being* yang tinggi dapat menurunkan stres kerja. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada objek yang diteliti yakni anggota Polri Polda Maluku.

Berdasarkan latar belakang, wawancara awal dan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara stress kerja terhadap *psychological well-being* anggota Polri di Polda Maluku.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dan analisis korelasional yang bertujuan untuk meneliti hubungan antara variabel stres kerja dan variabel *psychological well being*.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Polri di Polda Maluku sebanyak 243 anggota Polri Polda Maluku. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *probability sampling* jenis *proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berupa angket atau skala pengukuran psikologi yang terdiri dari skala stres kerja dan skala *psychological well-being*. Pengukuran masing-masing variabel akan diukur dalam bentuk skala Likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu: SS (sangat sesuai) bernilai 4, S (sesuai)

# HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaferu, Sri Aryanti Kristianingsih

bernilai 3, TS (tidak sesuai) bernilai 2, dan STS (sangat tidak sesuai) bernilai 1.

Skala *psychological well-being* yang telah dibuat oleh Fadhil (2021), berdasarkan teori *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989), meliputi enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, pengembangan diri dan tujuan hidup. Hasil uji coba item *psychological well-being* menunjukkan angka reliabilitas sebesar 0,543 – 0,826. Item-item pada skala *psychological well-being*, terdiri dari 29 item, terdapat 20 item yang bersifat *favorable* dan 9 item bersifat *unfavorable* seperti “Saya merasa khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya”.

Skala stres kerja disusun menurut teori dari (Alfikalia, 2020). berdasarkan aspek-aspek stres kerja yaitu aspek fisiologis, psikologis dan perilaku. Item pada skala stres kerja, terdiri dari 12 item, yang terbagi menjadi 7 item *favorable* dan 5 item *unfavorable* seperti “Saya merasa tidak mempunyai semangat”.

Kedua alat ukur diatas telah melalui proses uji coba. Dalam mengukur validitas dan reabilitas peneliti menggunakan teknik yang berbeda. Validitas menggunakan bantuan IBM SPSS Ver. 16.00 sedangkan reabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Pada skala *psychological well-being* memiliki 28 item dimana terdapat 20 item tidak gugur dan 8 item

gugur dengan nilai validitas 0,20 yang memiliki reabilitas sebesar 0,845. Sedangkan pada skala stres kerja memiliki 12 item dimana terdapat 6 item tidak gugur dan 6 item gugur dengan nilai validitas 0,20 yang memiliki reabilitas sebesar 0,660.

## HASIL

Data respondent memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian karena data tersebut dapat digunakan untuk menunjukan karakteristik tertentu dalam responden sebagai target dalam penelitian antara lain usia, jenis kelamin, pangkat dan jabatan, serta lama bekerja.

### 1. Karakteristik Usia

Responden dalam penelitian ini berjumlah 243 orang, di antaranya usia 17 sebanyak 4 orang dengan persentase (1,63%) yang dimana usia tersebut tergolong dalam periode perkembangan remaja awal, usia 18-22 tahun sebanyak 64 orang dengan persentase 41,51% tergolong dalam periode perkembangan remaja akhir, usia 23-30 tahun sebanyak 75 orang dengan presentase 30,76% usia tersebut tergolong dalam periode perkembangan dewasa awal, sedangkan untuk usia 31-60 tahun sebanyak 99 orang dengan presentase 41,42% dan usia tersebut tergolong dalam periode perkembangan dewasa tengah (Santrock, 2011). Berikut tabel penyebaran subjek berdasarkan jenis usia:

# HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

**Tabel 1**  
**Karakteristik Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Presentase
17 Tahun	4	1,63%
18 – 22 Tahun	64	26,19%
23-30 Tahun	76	30,76%
31-60 Tahun	99	41,42%

2. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin  
perempuan sebanyak 87 orang dengan persentase (35,7%) yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 156 orang (64,3%) Berikut tabel penyebaran subjek berdasarkan jenis kelamin:  
Responden dalam penelitian ini berjumlah 243 orang, yang berjenis kelamin

**Tabel 2**  
**Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	156	64,3%
Perempuan	87	35,7%

3. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pangkat  
Aipda sebanyak 184 orang dengan presentase (75,5%) dan pangkat Ipda-Kombes 59 orang dengan presentase (24,5%) berikut tabel penyebaran subjek berdasarkan pangkat  
Responden dalam penelitian ini berdasarkan pangkat yaitu pangkat Bripda-

**Tabel 3**  
**Karakteristik Berdasarkan Pangkat**

Pangkat	Frekuensi	Presentase
Bripda-Aipda	184	75,5%
Ipda- Komes	59	24,5%

4. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Lama Bekerja  
responden dengan rentang masa kerja 18-41tahun dari pangkat Bripka, Aipda, Aiptu, Ipda, Iptu, Akp dan Komes sebanyak 75 orang dengan persentase (30,8%) berikut tabel penyebaran subjek berdasarkan lama kerja.  
Berdasarkan lama kerja responden dengan rentang masa kerja 1-7 tahun, sebanyak 168 orang dengan persentase (96,1%) dari jenjang pangkat Bripda, Briptu, Brigpol dan

**Tabel 4**  
**Karakteristik Berdasarkan Lama bekerja**

Lama Bekerja	Frekuensi	Presentase
1-7 Tahun	168	69,2%
18-41 Tahun	75	30,8%

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA  
POLRI POLDA MALUKU**

Alfret Abraham Sopacuaaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

5. Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being* dan Stress Kerja

**Tabel 5**

**Variabel *Psychological Well-Being***

No	Kategori	Interval	Rumus	Mean	N	%
1	Rendah	$X < 76$	$X < M - 1 SD$		23	9
2	Sedang	$76 \leq X < 90$	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	83	180	74
3	Tinggi	$X \geq 90$	$M + 1SD \leq X$		41	17
Jumlah					243	100
SD = 7 ; Min = 66 ; Max = 104						

Berdasarkan hasil dari data pada tabel 4.9 menunjukkan tingkat *psychological well-being* dari 243 subjek dengan skor paling rendah 66, skor paling tinggi 104 dan standar deviasi 7. Peneliti membagi hasil tersebut menjadi tiga kategori yaitu, tinggi, sedang dan

rendah. Pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 17% sebanyak 41 subjek, kategori sedang dengan persentase sebesar 74% sebanyak 180 subjek dan pada kategori rendah menunjukkan persentase sebesar 9% sebanyak 23 subjek penelitian.

**Tabel 6**

**Variabel *Stres Kerja***

No	Kategori	Interval	Rumus	Mean	N	%
1	Rendah	$X < 29$	$X < M - 1 SD$		31	13
2	Sedang	$29 \leq X < 56$	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	33	161	66
3	Tinggi	$X \geq 36$	$M + 1SD \leq X$		52	21
Jumlah					243	100
SD = 4; Min = 23; Max = 44						

Berdasarkan hasil dari data pada tabel 4.10 menunjukkan tingkat stres kerja dari 243 subjek dengan skor paling rendah 23, skor paling tinggi 44 dan standar deviasi 4. Peneliti membagi hasil tersebut menjadi tiga kategori yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Pada kategori

tinggi dengan persentase sebesar 21% sebanyak 52 subjek, kategori sedang dengan persentase sebesar 66% sebanyak 161 subjek dan pada kategori rendah menunjukkan persentase sebesar 13% sebanyak 31 subjek penelitian.

6. Uji Hipotesis

**Tabel 7**

**Hasil Uji Hipotesis**

<i>Spearman's rho</i>	<i>Stres Kerja</i>	<i>Psychological Well Being</i>
		$r = .369^{**}$

\*\* $p < .001$

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *spearman's* bahwa variabel stres kerja

berkorelasi secara signifikan dengan *psychological well being* ( $r = .369, p = .000$ ).

# HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

## DISKUSI

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *spearman's* bahwa variabel stres kerja dan *psychological well being* mendapatkan skor  $r = 0,369$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil pengujian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan antara stres kerja dan *psychological well being* pada anggota Polri Polda Maluku yaitu semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi *psychological well being* begitupun sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin rendah *psychological well being*. Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Saragih, 2019), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarah positif yang signifikan antara stres kerja dan *psychological well being* pada remaja pondok pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

Ryff lebih lanjut mengemukakan tentang *psychological well being* sebagai salah satu kriteria kesehatan mental yang dirumuskan dalam enam aspek (dimensi) yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Sarungallo, 2009:30). Menurut Ryff individu berusaha berpikiran positif tentang dirinya meskipun mereka sadar akan keterbatasan-keterbatasan dirinya (penerimaan diri). Mereka juga mencoba mengembangkan dan menjaga kehangatan dan rasa percaya dalam hubungan *interpersonal* (hubungan yang positif dengan orang lain) dan membentuk lingkungan mereka,

sehingga kebutuhan pribadi (*personal needs*) dengan keinginannya dapat terpenuhi (penguasaan lingkungan).

Ketika mempertahankan individualitas dalam konteks sosial yang lebih besar, individu juga mengembangkan *self determination* dan kewibawaan (otonomi). Upaya yang paling penting adalah menemukan makna dari tantangan yang telah dilalui dan dari upaya-upaya yang dilakukan dalam Menghadapinya (tujuan hidup). Terakhir, mengembangkan bakat dan kemampuan secara optimal (pertumbuhan pribadi) merupakan yang paling utama dalam kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis pada dasarnya adalah ketika seseorang merasa terbebas dari tekanan atau masalah mental lainnya, selanjutnya seseorang mampu bertindak secara mandiri dan berpikiran positif terhadap dirinya dan terbentuklah kesejahteraan psikologis pada dirinya (Issom & Makbulah, 2017). Penting untuk mengetahui kesejahteraan psikologis bagi semua orang agar dapat menjalani kehidupan dengan tenang, bahagia, dan mampu mengatasi masalah (Indriani & Sugiasih, 2016). Masalah merupakan salah satu penyebab stres kerja pada seseorang (Tamyiz et al., 2023). Setiap individu dapat mengalami stres kerja, tergantung dari motivasi yang dapat menimbulkan atau biasa dikenal sebagai stres kerja (Washinta & Hadi, 2021).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai *psychological well being* anggota Polri yang bertugas di Polda Maluku berada pada kategori sedang dengan persentase 74% sebanyak 180 anggota,



## HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

sehingga dapat dikatakan *psychological well being* pada anggota Polri di Polda Maluku cenderung baik (Kurniasari et al., 2019).

Stres kerja dapat disebabkan oleh tuntutan lingkungan dan reaksi atau tanggapan setiap individu dalam menghadapinya dengan berbeda-beda. Seperti yang dilansir oleh Velnampy dan Aravinthan (2013) yang menyatakan bahwa stres kerja adalah pola emosional perilaku kognitif dan reaksi psikologis terhadap aspek yang merugikan dan berbahaya pada setiap pekerjaan, organisasi kerja dan lingkungan kerja *psychological well being* yang baik akan sangat bermanfaat dalam kaitan dengan individu untuk memecahkan suatu masalah. Diri yang sejahtera akan memiliki strategi yang sesuai dan mendapatkan kepuasan kerja sehingga stres dapat diatasi dengan baik.

Menurut Robbins & Judge (2013), stres adalah keadaan dinamis seseorang yang mendapati peluang, kendala, dan tuntutan mengenai apa yang sebenarnya diinginkan dengan hasil yang tidak pasti tetapi menjadi hal yang penting. Menurut Asih et al. (2018), stres kerja adalah suatu keadaan berdasarkan interaksi manusia dengan pekerjaannya pada suatu hal berbentuk ketegangan yang menimbulkan terjadinya ketimpangan fisik dan psikis, sehingga mempengaruhi emosi, proses berpikir, serta kondisi dari seorang karyawan. Ketidakseimbangan antara kebutuhan (Mendila, 2021) pekerjaan dan kemampuan yang tersedia (tekanan kerja) membuat pengaruh negatif dan ketidakpuasan hidup lebih dirasakan

dampaknya, sehingga stres kerja menurunkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai stres kerja anggota Polri yang bertugas di Polda Maluku berada pada kategori sedang dengan presentase 66% sebanyak 161 anggota, sehingga dapat dikatakan stres kerja pada anggota Polri di Polda Maluku cenderung tinggi.

Pada penelitian ini faktor-faktor sumbangan efektif terhadap stres kerja dengan *psychological well being* pada anggota Polri Polda Maluku sebesar 14,5% yang berarti masih ada 85,5% sumbangan dari faktor-faktor stres kerja dan *psychological well being* seperti gejala fisiologis, gejala psikologis, gejala perilaku, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, pengembangan diri, dan tujuan hidup.

Namun dalam melakukan penelitian ini terdapat berbagai keterbatasan yang dialami penelitian yaitu kurangnya efektif dalam mengambil data dikarenakan penelitian ini dilakukan secara *online* melalui *google form* serta butuhnya waktu yang lam untuk meminta persetujuan dalam ketersediaan dari partisipan untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well being* dan stres kerja pada anggota Polri Polda Maluku dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,369$  dan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p

## HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaferu, Sri Aryanti Kristianingsih

< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi *psychological well being* begitupun sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin rendah *psychological well being*.

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah:

### a. Bagi Anggota Polri Polda Maluku

Anggota Polri Polda Maluku diharapkan dapat meningkatkan *psychological well being* dengan melakukan beberapa cara diantaranya penerimaan diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, pengembangan diri melalui bakat dan kemampuan serta memiliki tujuan hidup. Dengan demikian, hal tersebut dapat mengurangi tingkat stres kerja.

### b. Bagi Instansi Polda Maluku

Instansi Polda Maluku diharapkan dapat lebih memperhatikan peningkatan *psychological well being* pada anggota Polri. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan pelatihan berpikir positif, dan mengikuti kegiatan-kegiatan konseling yang telah disediakan pada SDM Kepolisian bagian psikologi agar dapat mengatur tingkatan stres dalam bekerja.

### c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengambilan data secara langsung sehingga proses pengambilan data dapat berjalan dengan efektif. Selain itu, peneliti juga harus mengurus ijin ke instansi terkait dengan lebih cepat agar dapat memperoleh persetujuan dan ketersediaan dari partisipan untuk dijadikan subjek dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aderibigbe. (2018). Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Perpajakan Dan Kepatuhan Wajib Pajak Terhadap Penerimaan Pajak Pada Kantor Pelayanan Pajak Pratama Medan Timur. *Energies*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Ahmad Firdaus. (2018). Pengaruh Stres Kerja, Konflik Kerja Dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Bank Syariah Mandiri KC 16 Ilir Palembang. *e-jurnal UIN Raden Fatah*. <http://repository.radenfatah.ac.id/10096/>
- Alfikalia, A. (2020). Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia : Suatu Pengantar. *National Seminar on Physical Fitness and Psychological Well-being During The Coronavirus Pandemic 2020, 15 November 2020, November*, 1–15.
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2020). Stres Kerja pada Polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96. <https://doi.org/10.17977/um023v9i22020p96-103>
- Issom, F. L., & Makbulah, R. (2017). Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang Fitri Lestari Issom & 2 Raisata Makbulah Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta THE INFLUENCE OF STRESS ON THE JOB SIT. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 61–67.
- Jum'ati, N., & Wusma, H. (2013). Stres Kerja (Occupational Stres) yang Mempengaruhi Kinerja Individu Pada Dinas Kesehatan Bidang Pencegahan Pemberantasan Penyakit dan

## HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANGGOTA POLRI POLDA MALUKU

Alfret Abraham Sopacuaperu, Sri Aryanti Kristianingsih

- Penyehatan Lingkungan (P2P-PL) di Kabupaten Bangkalan. *Jurnal NeO-Bis*, 7(2), 1–17.
- Ka, D. I., Kampus, W., & Si, S. (2011). *Universitas Medan Area Medan Universitas Medan Area Universitas Medan Area*.
- Kumiasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Mendila, V. (2021). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Anggota Polisi Kepolisian Resor Mappi. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora dan Politik*, 1(4), 427–432. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v1i4.729>
- Panggabean, N. H., Haris, A., & Darmayanti, N. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 231–239. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1189>
- Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi Dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Polisi Lalu Lintas. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 260. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4627>
- Qureshi, H., Lambert, E. G., & Frank, J. (2019). The relationship between stressors and police job involvement. *International Journal of Police Science and Management*, 21(1), 48–61. <https://doi.org/10.1177/1461355719832621>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saragih, D. R. (2019). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada PNS Sat Brimob Polda Sumut*. 112.
- Setiawan Heri. (2002). Psychological Well Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonnotunggal Kabupaten Batang. *skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang*, 542.
- Sunyoto. (2018). Sunyoto, Danang. (2018). Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: Caps. *Universitas Medan Area*, 25–53.
- Tamyiz, I. M., Iftayani, I., & Esterina, M. (2023). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Dan Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 1(1), 46–56.
- Tasaripa, K. (2013). Tugas Dan Fungsi Kepolisian Sebagai Penegak Hukum. *Jurnal Ilmu Hukum Legal Opinion*, Vol. II,(1), hlm. 2–9.
- Todaga, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 388–394. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.298>
- Usefynzhad, A., Bajestani, H. S., Abadi, H. J., & Salmabadi, M. (2015). The Comparison of Religious Orientation, Psychological Well-Being and Forgiveness in Teachers and Clergymen. *Psychology*, 06(09), 1150–1158. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.69113>