



Strategi Regulasi Emosi Personel Kepolisian Polda Jateng dalam Menghadapi Situasi Kerja Bertekanan Tinggi

Hanifah Arien Faradilla^{1*}, Ummi Nabila Azaria², Aldila Dyas Nurfitri Penulis³

¹⁻³Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: 23070160038@student.walisongo.ac.id

Abstract. *Police work is considered a high-pressure profession because police personnel are required to handle social conflicts, unpredictable field situations, and professional demands while carrying out their duties. These conditions make emotion regulation an important ability for police officers to control emotional responses and maintain psychological stability in stressful work situations. This study aims to explore work pressure, emotional responses, and emotion regulation strategies among Central Java Regional Police personnel in dealing with high-pressure work situations. The study employed a descriptive qualitative approach using purposive sampling techniques. Participants consisted of three active police officers from the Central Java Regional Police. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Miles and Huberman's data analysis techniques, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that work pressure experienced by police personnel originated not only from conflict situations in the field, but also from administrative demands, work responsibilities, long working hours, and professional expectations. These pressures generated emotional responses such as anxiety, fear, overthinking, emotional exhaustion, and boredom. The study found that emotion regulation strategies were carried out through simple daily activities, including positive thinking, self-affirmation, distraction, exercise, entertainment activities, remembering family, and social support from colleagues and family members. The findings indicate that emotion regulation plays an important role in helping police personnel maintain professionalism, control behavior, and strengthen psychological resilience while carrying out their duties.*

Keywords: *Emotion Regulation; Police; Psychological Resilience; Social Support; Work Pressure.*

Abstrak. Profesi kepolisian merupakan pekerjaan dengan tingkat tekanan kerja yang tinggi karena anggota kepolisian dituntut mampu menghadapi konflik sosial, situasi lapangan yang tidak menentu, serta tuntutan profesionalitas dalam menjalankan tugas. Kondisi tersebut menjadikan kemampuan regulasi emosi penting dimiliki personel kepolisian agar mampu mengontrol respons emosional dan menjaga stabilitas psikologis saat menghadapi situasi kerja bertekanan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk tekanan kerja, respons emosional, serta strategi regulasi emosi yang digunakan personel kepolisian Polda Jawa Tengah dalam menghadapi tekanan kerja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik *purposive sampling*. Partisipan penelitian terdiri dari tiga anggota kepolisian aktif di Polda Jawa Tengah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, sedangkan analisis data menggunakan teknik Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja personel kepolisian tidak hanya berasal dari situasi konflik di lapangan, tetapi juga dari tuntutan administrasi, tanggung jawab pekerjaan, jam kerja yang panjang, serta tekanan profesionalitas. Tekanan tersebut memunculkan respons emosional berupa gelisah, takut, overthinking, lelah emosional, dan jenuh. Penelitian ini menemukan bahwa strategi regulasi emosi dilakukan melalui cara-cara sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti berpikir positif, afirmasi diri, distraksi, olahraga, mencari hiburan, mengingat keluarga, serta dukungan sosial dari rekan kerja dan keluarga. Temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu anggota kepolisian menjaga profesionalitas, mengontrol perilaku, dan mempertahankan ketahanan psikologis selama bertugas.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Kepolisian; Ketahanan Psikologis; Regulasi Emosi; Tekanan Kerja.

1. PENDAHULUAN

Profesi kepolisian merupakan pekerjaan yang memiliki tingkat tekanan kerja tinggi karena anggota kepolisian dituntut untuk mampu menghadapi berbagai situasi yang penuh risiko, konflik, dan tekanan emosional (Violanti et al., 2017). Tuntutan pekerjaan tersebut mengharuskan anggota kepolisian mampu mengambil keputusan secara cepat, menjaga

keamanan masyarakat, serta tetap menunjukkan sikap profesional ketika menghadapi pelanggaran hukum maupun konflik di lapangan (Purba & Demou, 2019). Tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi psikologis personel, seperti munculnya stres kerja, kelelahan emosional, hingga penurunan kualitas kerja apabila tidak dikelola dengan baik (McCarty & Atkinson, 2012). Di sisi lain, masyarakat memiliki harapan agar aparat kepolisian mampu bertindak tenang, tegas, dan profesional dalam memberikan pelayanan serta menangani permasalahan hukum di masyarakat (Destiani et al., 2023). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi penting bagi anggota kepolisian agar mampu mengontrol respons emosional dan menyesuaikan perilaku sesuai tuntutan situasi kerja yang dihadapi (Gross, 1998).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anggota kepolisian rentan mengalami stres kerja akibat tingginya tuntutan pekerjaan, tekanan organisasi, dan paparan situasi konflik secara terus-menerus. Penelitian oleh Rachmawati, *et al* (2026) menjelaskan bahwa tekanan kerja pada anggota kepolisian dapat memengaruhi kondisi psikologis dan emosional personel apabila tidak dikelola dengan baik. Selain itu, penelitian oleh Pusvitasari, *et al* (2016) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu anggota kepolisian mengurangi stres kerja dan menjaga stabilitas psikologis selama bertugas. Regulasi emosi sendiri dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 1998). Mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik, personel kepolisian diharapkan mampu menghadapi tekanan kerja secara lebih adaptif dan profesional.

Namun, penelitian mengenai regulasi emosi pada anggota kepolisian masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel, seperti hubungan regulasi emosi dengan stres kerja atau burnout. Pendekatan tersebut memang membantu menjelaskan adanya hubungan antarvariabel, tetapi belum banyak menggambarkan bagaimana pengalaman personel kepolisian dalam mengelola emosinya ketika menghadapi tekanan kerja secara langsung di lapangan. Padahal, setiap personel dapat memiliki pengalaman emosional, cara mengendalikan diri, serta strategi regulasi emosi yang berbeda-beda sesuai dengan situasi tugas yang dihadapi. Selain itu, penelitian yang membahas pengalaman regulasi emosi personel kepolisian secara mendalam masih terbatas, khususnya pada anggota kepolisian di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menggali pengalaman emosional personel secara lebih mendalam agar dapat memahami bagaimana anggota kepolisian mempertahankan kestabilan psikologis dan profesionalitas kerja di tengah tekanan tugas yang tinggi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman regulasi emosi yang digunakan personel kepolisian dalam menghadapi situasi kerja bertekanan tinggi. Penelitian ini juga bertujuan untuk menggali bentuk tekanan kerja yang dialami, respons emosional yang muncul selama bertugas, serta faktor yang mendukung dan menghambat proses regulasi emosi personel. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu personel kepolisian mengendalikan respons emosional dan menyesuaikan perilaku secara adaptif ketika menghadapi tekanan kerja yang tinggi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman regulasi emosi personel kepolisian dalam menghadapi situasi kerja bertekanan tinggi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman, perasaan, serta cara individu mengelola emosi dalam situasi kerja tertentu. Menurut Creswell (2017), penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari pengalaman individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Dalam kepolisian, regulasi emosi menjadi aspek penting karena anggota polisi sering menghadapi tekanan kerja, konflik sosial, serta situasi yang membutuhkan kontrol emosi secara cepat dan tepat (Gross, 2015).

Objek penelitian ini adalah strategi regulasi emosi pada personel kepolisian saat menghadapi tekanan kerja di lingkungan tugas kepolisian. Penelitian dilakukan di Polda Jawa Tengah dengan mempertimbangkan bahwa institusi kepolisian memiliki tuntutan kerja yang tinggi, baik secara fisik maupun psikologis. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman anggota kepolisian dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan pekerjaan, interaksi dengan masyarakat, maupun situasi lapangan yang menegangkan. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara *purposive* karena dianggap sesuai dengan tujuan penelitian dan memungkinkan peneliti memperoleh data yang relevan.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam dengan anggota kepolisian di Polda Jawa Tengah mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan kerja dan mengelola emosi selama bertugas. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, serta artikel penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi, stres kerja, dan psikologi kepolisian. Menurut Moleong (2017), penggunaan data primer dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam berdasarkan

pengalaman langsung partisipan penelitian. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan menggali informasi dari tiga anggota kepolisian yang memiliki pengalaman dan sudut pandang berbeda terkait regulasi emosi dalam menghadapi tekanan kerja. Hal ini dilakukan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai pengalaman emosional personel kepolisian selama bertugas. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan data pendukung berupa jurnal, buku, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Penggunaan triangulasi ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas dan kedalaman data penelitian.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga anggota kepolisian di Polda Jawa Tengah yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut digunakan karena partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu anggota yang aktif bertugas di Polda Jawa Tengah, memiliki pengalaman menghadapi situasi kerja bertekanan tinggi, bersedia mengikuti wawancara. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara semi terstruktur agar peneliti dapat menggali informasi secara lebih fleksibel namun tetap sesuai fokus penelitian. Wawancara semi terstruktur memungkinkan peneliti memperoleh jawaban yang lebih mendalam terkait pengalaman emosional partisipan selama menjalankan tugas (Sugiyono, 2013).

Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun pedoman wawancara dan menentukan partisipan penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mewawancarai tiga anggota kepolisian di Polda Jawa Tengah secara langsung. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk mempermudah penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tekanan Kerja dalam Tugas Kepolisian.

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Jabatan	Lama Dinas	Keterangan
AM	Perempuan	21	Bamin urmintu Satsamapta	2 tahun	Bamin (Bintara Administrasi) merupakan anggota polisi bagian administrasi. Urmintu (Urusan Administrasi dan Tata Usaha) bertugas mengelola surat, data, jadwal, dan administrasi internal di Satuan Samapta. Posisi ini termasuk staf pelaksana administrasi
RD	Laki-laki	20	BA Ditsamapta	5 bulan	BA (Bintara) adalah anggota polisi tingkat pelaksana yang menjalankan tugas operasional. Ditsamapta merupakan bagian kepolisian yang menangani patroli, pengamanan, penjagaan, dan pemeliharaan ketertiban masyarakat. Jabatan ini termasuk anggota lapangan.
FA	Laki-laki	21	Bamin subbagbinkar bagian SDM	1 tahun 5 bulan	Bamin bertugas pada bidang administrasi, sedangkan Subbagbinkar (Subbagian Pembinaan Karier) di bagian SDM menangani administrasi personel, data anggota, mutasi, dan pengembangan karier. Posisi ini termasuk staf administrasi pendukung bidang sumber daya manusia.

Berdasarkan hasil wawancara, tekanan kerja yang dialami personel kepolisian muncul dalam bentuk yang beragam sesuai dengan tugas dan situasi kerja masing-masing subjek. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari kondisi lapangan, tetapi juga dari tuntutan administrasi, tanggung jawab pekerjaan, serta disiplin kerja yang tinggi.

Subjek AM mengungkapkan bahwa selama bertugas dirinya belum terlalu merasakan tekanan kerja yang berat karena merasa nyaman dalam menjalankan pekerjaannya. Meskipun demikian, tekanan tetap muncul ketika dirinya menghadapi tugas baru yang membutuhkan ketelitian dan tanggung jawab lebih besar. AM menjelaskan bahwa dirinya sempat merasa tegang ketika harus melakukan pengecekan rencana dan hasil kegiatan karena pekerjaan tersebut masih tergolong baru bagi dirinya. *“Pengecekan rencana dan hasil saat OKC, karena itu hal baru untuk saya.”*

Berbeda dengan AM, subjek RD lebih banyak mengalami tekanan kerja dari tuntutan fisik dan situasi lapangan. RD menjelaskan bahwa tekanan mulai dirasakan sejak masa pendidikan kepolisian karena adanya perubahan pola hidup, aktivitas yang padat, dan aturan

disiplin yang ketat. Selain itu, tekanan juga dirasakan ketika melakukan pengamanan demonstrasi karena situasi di lapangan sulit diprediksi dan dapat berubah menjadi ricuh sewaktu waktu.

Situasi seperti itu memang membutuhkan kesabaran yang luar biasa, disiplin tinggi, dan ketahanan mental yang kuat. Berada di garis depan dalam kondisi yang tidak menentu dan dituntut untuk tetap tenang tanpa membalas adalah tanggung jawab yang sangat berat. Sementara itu, subjek FA mengungkapkan bahwa tekanan kerja lebih banyak dirasakan pada tugas administrasi dan pelayanan internal. FA menjelaskan bahwa pekerjaan seperti membuat nota dinas, surat perintah, dan administrasi lainnya sering menjadi sumber tekanan karena minimnya arahan dalam proses pengerjaan. *“Yang membuat tertekan itu tentang surat menyurat seperti buat nota dinas dan sprin karena di sana belum ada yang ngajarin.”* Selain itu, FA juga merasa lelah ketika harus menyelesaikan beberapa pekerjaan sekaligus atau bekerja melebihi jam kerja. *“Kalau kerja melebihi jam kerja jadi lebih capek, apalagi kalau dikasih beberapa kerjaan sekaligus.”*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan kerja anggota kepolisian dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, kondisi lapangan, beban administrasi, dan tanggung jawab kerja yang harus diselesaikan secara cepat dan tepat.

Respons Emosional Personel saat Menghadapi Tekanan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan kerja memunculkan berbagai respons emosional pada masing-masing subjek. Respons tersebut muncul dalam bentuk rasa gelisah, takut, overthinking, lelah emosional, hingga rasa sedih terhadap situasi tertentu. AM mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa gelisah ketika menghadapi pekerjaan baru karena khawatir hasil pekerjaannya belum sesuai dengan standar yang diharapkan. *“Kadang merasa gelisah apakah pekerjaan saya sudah memenuhi standar atau belum.”*

Respons emosional tersebut menunjukkan adanya rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan yang sedang dijalankan. Sementara itu, RD mengungkapkan bahwa ketika menghadapi pengamanan demonstrasi dirinya sering memikirkan kemungkinan terburuk yang dapat terjadi di lapangan. Kondisi tersebut menimbulkan rasa takut dan overthinking ketika bertugas. *“Pasti ada rasa overthinking tentang situasi terburuk yang mungkin terjadi.”*

Namun demikian, RD menjelaskan bahwa situasi di lapangan membuat dirinya harus tetap berani dan sigap dalam menghadapi kondisi yang ada. *“Adrenalin bikin rasa takut itu tertutupi.”*

RD juga menjelaskan bahwa situasi demonstrasi sering kali memancing emosi personel, terutama ketika anggota mendapatkan hinaan atau perlakuan provokatif dari massa. *“Kadang anggota bisa terpancing emosi saat dihina atau direndahkan.”*

Di sisi lain, FA menunjukkan respons emosional berupa rasa lelah dan jenuh akibat beban kerja yang tinggi. Menurut FA, emosi lebih mudah muncul ketika pekerjaan dilakukan melebihi jam kerja atau ketika harus menyelesaikan beberapa tugas dalam waktu yang bersamaan. *“Kalau kerja lewat jam kerja biasanya jadi lebih capek.”* Selain itu, FA juga mengungkapkan adanya rasa deg-degan dan sedih ketika mendekati masa mutasi personel karena harus berpisah dengan rekan kerja dekat. *“Kalau teman dekat pindah rasanya sedih juga.”* Meskipun ketiga subjek menunjukkan respons emosional yang berbeda, seluruh subjek tetap berusaha menjaga sikap tenang dan profesional saat menjalankan tugas, terutama ketika berhadapan dengan masyarakat.

Strategi Regulasi Emosi

Setiap subjek memiliki cara yang berbeda dalam mengatur emosi ketika menghadapi tekanan kerja. Strategi regulasi emosi dilakukan agar subjek tetap mampu menjalankan tugas secara profesional dan tidak mudah terpancing emosi dalam situasi kerja. AM mengungkapkan bahwa dirinya lebih sering menggunakan pendekatan positif dalam mengendalikan emosi. Ketika menghadapi tekanan kerja, AM berusaha menenangkan diri dengan berpikir positif dan memberikan afirmasi kepada diri sendiri.

“Biasanya saya mencoba berpikir positif dan mengafirmasi diri sendiri dengan hal-hal baik, saya rehat sejenak dengan makan atau minum, mendengarkan lagu yang saya sukai sejenak, lalu jika tekanan itu hilang saya bisa lanjut bekerja”

Selain itu, AM juga melakukan aktivitas sederhana seperti mendengarkan musik dan berolahraga agar tubuh dan pikirannya menjadi lebih rileks. Sementara itu, RD menggunakan keluarga sebagai sumber penguatan emosional ketika menghadapi situasi sulit. RD mengaku sering mengingat keluarga yang menunggu di rumah agar dirinya tetap tenang dan tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri. *“Kalau lagi menghadapi situasi sulit saya biasanya ingat keluarga di rumah dan hal hal baik yang saya senang untuk saya lakukan di kemudian hari setelah melewati situasi yang sulit.”* Selain keluarga, RD juga menanamkan pemikiran bahwa dirinya tidak menghadapi tekanan kerja seorang diri. Sebagai anggota Dalmas, RD merasa keberadaan rekan kerja yang menghadapi tekanan serupa membuat dirinya lebih kuat secara mental dan emosional.

“Saya menenangkan pikiran dengan selalu menanamkan bahwa saya tidak sendiri dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi.” Menurut RD, kesadaran bahwa rekan kerja juga mengalami tekanan yang sama membantu dirinya lebih mampu bertahan dan tidak mudah merasa terbebani sendiri. *“Masih ada teman-teman lain juga yang merasakan tekanan tersebut, sehingga saya dapat keluar dari tekanan yang tinggi.”*

Selain menggunakan dukungan sosial, RD juga melakukan pengalihan emosi melalui aktivitas yang disukai. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan membayangkan kegiatan menyenangkan setelah pekerjaan selesai, seperti bermain sepak bola atau menonton pertandingan klub favoritnya. *“Saya mikir nanti bisa nonton pertandingan Barcelona setelah semua selesai.”*

Sementara itu, FA lebih banyak menggunakan strategi distraksi atau pengalihan perhatian Ketika menghadapi tekanan kerja. FA menjelaskan bahwa ketika dirinya mulai merasa jenuh, lelah, atau tidak dalam kondisi emosional yang baik, dirinya akan mencari hiburan sederhana agar pikirannya menjadi lebih tenang. FA mengatakan bahwa dirinya biasanya mengurangi tekanan emosional dengan mencari hiburan ringan dan mengobrol dengan orang sekitar. *“Kalau lagi nggak mood biasanya cari hiburan, main hp atau ngobrol.”*

Selain itu, FA juga menekankan pentingnya kemampuan menjaga ketenangan diri sebagai anggota kepolisian. Menurut FA, situasi kerja yang penuh tekanan menuntut anggota polisi tetap mampu berpikir tenang meskipun berada dalam kondisi yang kacau. *“Situasi se-chaos apa pun tetap harus tenang.”*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang dilakukan ketiga subjek memiliki bentuk yang berbeda-beda. AM lebih banyak menggunakan pendekatan intrapersonal seperti afirmasi diri dan relaksasi sederhana, RD cenderung menggunakan dukungan sosial dan penguatan makna pribadi sebagai cara mengelola emosi, sedangkan FA lebih banyak menggunakan strategi distraksi dan pengalihan perhatian untuk menjaga kestabilan emosinya. Secara keseluruhan, strategi regulasi emosi yang dilakukan meliputi berpikir positif, pengendalian diri, pengalihan perhatian, aktivitas menyenangkan, dukungan sosial, serta menjaga ketenangan dalam situasi kerja yang penuh tekanan.

Dukungan Sosial dalam Regulasi Emosi

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam membantu personel kepolisian menghadapi tekanan kerja dan menjaga kestabilan emosinya. Dukungan tersebut berasal dari keluarga, teman dekat, maupun rekan kerja. AM mengungkapkan bahwa keluarganya memberikan perhatian dan dukungan emosional yang membuat dirinya merasa nyaman selama bekerja. *“Keluarga saya sangat peduli sehingga saya bisa bekerja dengan lebih*

enjoy.”Hal serupa juga disampaikan oleh RD. Menurut RD, keluarga menjadi pengingat agar dirinya tetap sabar dan tidak mudah terpancing emosi ketika menghadapi situasi sulit. *“Keluarga jadi pengingat supaya saya tetap sabar.”*

Selain keluarga, RD juga merasa rekan kerja memiliki peran penting dalam membantu menghadapi tekanan kerja karena memiliki pengalaman dan tekanan yang hampir sama. *“Karena tekanannya hampir sama, jadi bisa saling bantu.”*Sementara itu, FA mengaku lebih sering bercerita kepada teman terdekat ketika menghadapi tekanan kerja. *“Biasanya cerita ke teman terdekat.”*

FA juga menjelaskan bahwa keluarganya sangat membantu karena berasal dari profesi yang sama sehingga dapat memberikan arahan dan pemahaman mengenai pekerjaan kepolisian. *“Karena satu profesi jadi ada yang ngajarin.”*Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu anggota kepolisian menjaga kondisi emosional, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan rasa nyaman saat bekerja.

Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor tersebut dapat membantu maupun menghambat anggota kepolisian dalam mengendalikan emosinya selama bertugas. AM mengungkapkan bahwa kelelahan kerja menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang lebih sulit mengontrol emosi. *“Mungkin karena kelelahan bekerja.”*RD menjelaskan bahwa suasana hati dan rasa tidak suka terhadap situasi tertentu dapat membuat pengendalian emosi menjadi lebih sulit dilakukan. *“Kalau menghadapi sesuatu yang memang tidak disukai biasanya lebih sulit mengontrol emosi.”*Selain itu, RD juga menilai bahwa pengalaman kerja membantu anggota kepolisian memahami cara menghadapi berbagai situasi dan karakter masyarakat sehingga kemampuan regulasi emosinya semakin berkembang. Sementara itu, FA menyebut tekanan kerja yang tinggi, kurang istirahat, masalah pribadi, dan situasi mendadak sebagai faktor yang memengaruhi kestabilan emosi anggota kepolisian.

*“Tekanan kerja tinggi, kurang istirahat, dan masalah pribadi bisa memengaruhi emosi.”*FA juga menambahkan bahwa dukungan rekan kerja, keluarga, pimpinan, dan komunikasi yang baik di lingkungan kerja dapat membantu anggota kepolisian tetap stabil secara emosional. *“Komunikasi yang baik di lingkungan kerja bikin kondisi emosional lebih stabil.”*Hasil wawancara menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh kondisi fisik, suasana hati, pengalaman kerja, lingkungan sosial, dan dukungan dari orang-orang sekitar.

Makna Profesi dan Ketahanan Psikologis

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki makna tersendiri terhadap profesinya sebagai anggota kepolisian. Makna tersebut menjadi salah satu faktor yang membantu subjek bertahan menghadapi tekanan kerja. AM menyampaikan bahwa dirinya tetap bertahan menjalani pekerjaan karena adanya dukungan dari diri sendiri dan keluarga. *“Yang membuat saya bertahan ya diri sendiri dan keluarga.”*

Sementara itu, RD mengungkapkan bahwa profesi kepolisian merupakan cita-citanya sejak kecil sehingga dirinya sudah memahami bahwa pekerjaan tersebut memiliki tekanan dan tanggung jawab yang besar. *“Memang dari kecil cita-cita saya jadi anggota polisi.”* RD juga menjelaskan bahwa pengalaman selama pendidikan menjadi proses penting yang membentuk dirinya agar lebih mampu mengelola emosi dan menghadapi tekanan kerja. *“Dari pendidikan saya belajar bagaimana mengontrol emosi.”* Berbeda dengan RD, FA memandang profesi kepolisian sebagai bentuk tanggung jawab dan pengabdian kepada masyarakat. *“Pekerjaan ini punya nilai pengabdian yang besar.”*

FA juga merasa pengalaman kerja membuat dirinya menjadi lebih sabar dan tidak mudah terpancing emosi dibandingkan saat awal bertugas. *“Semakin lama bekerja jadi lebih bisa mengontrol emosi.”* Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman kerja, dukungan sosial, makna profesi, dan kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam membentuk ketahanan psikologis anggota kepolisian saat menghadapi tekanan kerja.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja pada personel kepolisian tidak hanya berasal dari situasi berbahaya di lapangan, tetapi juga muncul dari tuntutan pekerjaan sehari-hari yang berlangsung dalam intensitas tinggi. Tekanan tersebut terlihat dari pengalaman subjek saat menghadapi pengamanan demonstrasi, pekerjaan administrasi yang menumpuk, tanggung jawab terhadap tugas baru, hingga tuntutan untuk tetap profesional dalam kondisi fisik dan mental yang lelah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pekerjaan kepolisian bukan hanya menguras tenaga, tetapi juga membutuhkan kesiapan emosional yang kuat. Dalam penelitian ini terlihat bahwa setiap subjek merasakan tekanan dengan cara yang berbeda. Ada yang merasa gelisah karena takut hasil kerjanya tidak maksimal, ada yang mengalami overthinking saat pengamanan massa, dan ada pula yang merasa lelah ketika pekerjaan berlangsung melebihi jam kerja. Hal tersebut memperlihatkan bahwa tekanan kerja pada anggota kepolisian bersifat kompleks karena berkaitan dengan tuntutan fisik, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Purba & Demou (2019)

yang menjelaskan bahwa profesi kepolisian memiliki risiko stres kerja tinggi karena anggota polisi terus berhadapan dengan tekanan situasional, konflik sosial, serta tuntutan profesionalitas yang besar. Selain itu, Violanti et al. (2018) juga menjelaskan bahwa pekerjaan kepolisian merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres psikologis tinggi akibat paparan konflik, ancaman, dan tekanan kerja berkepanjangan.

Menariknya, meskipun menghadapi tekanan kerja yang tinggi, ketiga subjek tidak menunjukkan respons emosional yang meledak-ledak. Mereka justru berusaha menahan diri dan tetap menjaga sikap profesional ketika bertugas. Hal ini menunjukkan bahwa anggota kepolisian memiliki tuntutan sosial yang besar untuk mampu mengontrol emosinya di depan masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pusvitasari et al. (2016) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi membantu anggota kepolisian mengurangi stres kerja dan menjaga kestabilan psikologis ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Regulasi emosi membuat individu lebih mampu berpikir tenang sebelum bertindak sehingga risiko munculnya perilaku impulsif dapat ditekan. Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi. Pada penelitian ini terlihat bahwa subjek berusaha mengelola emosinya melalui berbagai cara sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti mendengarkan musik, olahraga, mencari hiburan, mengobrol, hingga mengingat keluarga. Artinya, strategi regulasi emosi tidak selalu berbentuk teknik psikologis yang rumit, tetapi dapat muncul dari kebiasaan kecil yang membantu individu merasa lebih tenang. Penelitian oleh Garbarino et al. (2013) juga menunjukkan bahwa coping positif dan kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam membantu anggota kepolisian menghadapi tekanan kerja dan mencegah *burnout*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kestabilan emosi personel kepolisian. Ketiga subjek sama-sama menyinggung peran keluarga, teman kerja, maupun lingkungan sekitar dalam membantu mereka menghadapi tekanan kerja. Bagi subjek RD, keluarga menjadi alasan utama untuk tetap menahan emosi ketika menghadapi situasi yang memancing amarah. Sementara itu, FA merasa lebih tenang ketika dapat berbagi cerita dengan teman terdekat. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan emosional membuat individu merasa tidak menghadapi tekanan sendirian. Temuan ini relevan dengan penelitian Pratama (2023) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan rendahnya tingkat stres kerja pada anggota kepolisian. Penelitian Taylor (2011) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan *psychological well-being* dan membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif. Dalam

konteks psikologi, kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan interpersonal dapat menjadi faktor protektif yang membantu individu mempertahankan kesehatan mental di tengah tekanan kerja yang tinggi. Selain itu, penelitian Cohen & Wills (1985) menyebutkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffering effect* yang dapat melindungi individu dari dampak negatif stres kerja.

Selain dukungan sosial, pengalaman kerja juga menjadi faktor penting dalam pembentukan regulasi emosi. Ketiga subjek mengaku bahwa kemampuan mengontrol emosi berkembang seiring bertambahnya pengalaman bertugas. Semakin sering individu menghadapi tekanan, maka semakin terbentuk pula kemampuan dirinya dalam memahami situasi dan mengendalikan respons emosional. Hal ini terlihat terutama pada subjek RD dan FA yang menyampaikan bahwa pengalaman lapangan membuat mereka belajar untuk lebih sabar dan tidak mudah terpancing emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada anggota kepolisian berkembang melalui proses adaptasi psikologis. Individu belajar dari pengalaman sebelumnya, lalu menggunakan pengalaman tersebut sebagai bekal untuk menghadapi situasi berikutnya. Penelitian Yunis & Rahardjo (2011) juga menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan dengan efektivitas kerja anggota kepolisian. Semakin baik kemampuan individu dalam mengelola emosinya, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengambil keputusan dan menjalankan tugas secara profesional. Lazarus (1984) menjelaskan bahwa individu akan melakukan coping terhadap tekanan melalui proses penyesuaian kognitif dan perilaku berdasarkan pengalaman yang dimiliki sebelumnya.

Di sisi lain, penelitian ini juga memperlihatkan bahwa tekanan emosional pada anggota kepolisian sering kali tidak terlihat secara langsung. Sebagian subjek mengatakan bahwa mereka “baik-baik saja” atau merasa “enjoy” saat bekerja, tetapi di waktu yang sama mereka tetap menunjukkan adanya rasa gelisah, lelah, takut, dan overthinking dalam situasi tertentu. Kondisi ini menarik untuk diperhatikan karena menunjukkan bahwa anggota kepolisian sering kali terbiasa menahan atau menyembunyikan emosinya demi menjaga profesionalitas. Budaya kerja yang menuntut anggota untuk selalu terlihat kuat dapat membuat individu lebih memilih menekan emosinya dibandingkan mengungkapkan apa yang dirasakan. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa penanganan yang baik, maka dapat meningkatkan risiko kelelahan mental maupun stres kerja jangka panjang. Penelitian Andromeda & Handayan (2023) menjelaskan bahwa kesulitan mengelola emosi dapat memengaruhi perilaku anggota kepolisian ketika menghadapi konflik dan situasi massa. Selain itu, penelitian McCraty & Atkinson (2012) menunjukkan bahwa tekanan emosional yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi pengambilan keputusan, kesehatan mental, serta performa kerja individu. Oleh

karena itu, regulasi emosi tidak cukup dipahami hanya sebagai kemampuan “menahan marah”, tetapi juga kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola tekanan psikologis secara sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, kemampuan regulasi emosi perlu menjadi perhatian penting dalam lingkungan kepolisian, terutama pada personel yang sering menghadapi situasi kerja bertekanan tinggi. Institusi tidak hanya perlu fokus pada kesiapan fisik anggota, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis personel secara berkelanjutan. Pendampingan psikologis, pelatihan manajemen stres, serta ruang komunikasi yang lebih terbuka dapat membantu anggota kepolisian menghadapi tekanan kerja dengan lebih sehat. Selain itu, budaya kerja yang terlalu menuntut anggota untuk selalu terlihat kuat juga perlu diseimbangkan dengan dukungan emosional yang memadai. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi bukan sekadar keterampilan tambahan, tetapi menjadi bagian penting dalam menjaga profesionalitas, kesehatan mental, dan kualitas pelayanan anggota kepolisian kepada masyarakat. Hal ini didukung oleh penelitian Chopko et al. (2015) yang menjelaskan bahwa intervensi psikologis dan pelatihan *emotional resilience* dapat membantu anggota kepolisian meningkatkan kemampuan coping dan mengurangi dampak stres kerja jangka panjang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa tekanan kerja anggota kepolisian ternyata tidak selalu muncul dari situasi besar seperti kerusuhan atau tindakan kriminal di lapangan. Tekanan justru banyak muncul dari hal-hal yang terlihat “biasa”, seperti tuntutan administrasi, pekerjaan yang menumpuk, jam kerja yang panjang, tanggung jawab baru, hingga tuntutan untuk selalu terlihat tenang di depan masyarakat. Di sisi lain, personel kepolisian tetap dituntut untuk menjaga sikap profesional meskipun sedang lelah secara fisik maupun emosional. Hal yang menarik dari penelitian ini adalah sebagian subjek mengaku merasa “baik-baik saja” atau “enjoy” saat bekerja, tetapi dalam wawancara mereka tetap menunjukkan adanya rasa takut, gelisah, overthinking, dan kelelahan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa anggota kepolisian sering kali terbiasa menahan emosinya agar tetap terlihat kuat ketika bertugas. Karena itu, regulasi emosi pada anggota kepolisian bukan sekadar kemampuan mengontrol amarah, tetapi juga kemampuan bertahan secara psikologis di tengah tekanan kerja yang terus berlangsung.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan personel kepolisian sebenarnya sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari. Subjek tidak menggunakan cara-cara yang rumit, tetapi lebih banyak mengelola emosinya melalui hal sederhana seperti berpikir positif, olahraga, mendengarkan musik, mencari hiburan, mengobrol dengan teman, serta mengingat keluarga sebagai sumber semangat. Di sinilah letak penting

penelitian ini. Regulasi emosi pada anggota kepolisian ternyata tidak hanya dibentuk melalui pelatihan formal atau aturan institusi, tetapi berkembang dari pengalaman kerja, lingkungan sosial, dan proses adaptasi individu selama bertugas. Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis anggota kepolisian. Kehadiran keluarga, rekan kerja, dan lingkungan yang suportif membantu personel merasa lebih kuat saat menghadapi tekanan kerja yang tinggi.

Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Jumlah subjek yang sedikit membuat hasil penelitian belum bisa menggambarkan seluruh pengalaman anggota kepolisian secara umum. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada pengalaman emosional personel sehingga belum membahas lebih jauh mengenai pengaruh budaya kerja kepolisian, pola kepemimpinan, atau kondisi kesehatan mental anggota secara lebih mendalam. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak partisipan dari unit kerja yang berbeda agar gambaran mengenai regulasi emosi anggota kepolisian menjadi lebih luas dan mendalam. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji isu lain seperti *burnout*, trauma kerja, coping stress, atau kelelahan mental pada anggota kepolisian, mengingat profesi ini memiliki tekanan psikologis yang cukup tinggi tetapi sering kali tidak terlihat secara langsung.

DAFTAR REFERENSI

- Andromeda, N., & Handayan, S. W. R. I. (2023). Pengaruh Disregulasi Emosi Terhadap Menejemen Konflik Anggota Kepolisian Dalam Menghadapi Perilaku Massa. *PSIKOVIDYA*, 27(1), 27–32.
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A., & Adams, R. E. (2015). Critical incident history questionnaire replication: Frequency and severity of trauma exposure among officers from small and midsize police agencies. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 157–161.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Destiani, C., Lumba, A. F., Wenur, A. S., Halim, M. A., Effendi, M. E., & Dewi, R. A. R. M. (2023). Etika Profesi Polisi Republik Indonesia Sebagai Perangkat Penegak Hukum Dan Pelayanan Publik. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(06), 427–441.
- Emosi, K., Kerja, S., Reserse, K., & Polri, M. (2023). *Arus Jurnal Pendidikan (AJUP)*.
- Garbarino, S., Cuomo, G., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2013). Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, 3(7), e002791.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), 44–66.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis*. sage.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif/Lexy J. Moleong*.
- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 1286.
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada anggota reskrim. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(1), 127–145.
- Rachmawati, N. A., Purwaningrum, E. K., & Ramadhan, Y. A. (2026). Pengaruh Kepemimpinan Supportif terhadap Stres Kerja pada Anggota Polisi Generasi Z. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 201–215.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 1, 189–214.
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 40(4), 642–656.
- Violanti, J. M., Owens, S. L., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Charles, L. E., & Andrew, M. E. (2018). An exploration of shift work, fatigue, and gender among police officers: the BCOPS study. *Workplace Health & Safety*, 66(11), 530–537.
- Yunis, A. N., & Rahardjo, P. (2011). Hubungan antara regulasi emosi dengan sikap anggota polisi sektor polres purbalingga terhadap efektifitas kerja. *Psycho Idea*, 9(2).