

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Polres Sukoharjo adalah institusi penegak hukum di bawah Polda Jawa Tengah yang bertugas menjaga keamanan, ketertiban, dan menegakkan hukum di Kabupaten Sukoharjo. Personelnya menghadapi berbagai tantangan seperti penanganan kriminalitas, pelayanan masyarakat, pengamanan unjuk rasa, serta kegiatan kemanusiaan, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis akibat tingginya beban kerja dan risiko profesi.

Tekanan yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan mental, kinerja, dan hubungan sosial anggota. Karena itu, penting bagi personel memiliki kemampuan mengelola stres atau coping stres, yaitu strategi yang digunakan individu untuk menghadapi situasi menekan atau penuh tantangan secara efektif.

Anggota Dalmas merupakan satuan yang paling rentan mengalami tekanan karena sering berhadapan dengan situasi menegangkan, seperti pengamanan unjuk rasa yang berpotensi ricuh, benturan fisik, jam kerja tidak menentu, serta kelelahan fisik di lapangan. Kondisi tersebut menjadi sumber stres kerja yang tinggi sehingga anggota Dalmas membutuhkan kemampuan coping stres yang baik untuk menjaga keseimbangan mental dan kinerja profesional.

Dalam tugas operasional yang berat, seperti pengamanan massa yang berpotensi ricuh, jam kerja tidak menentu, dan tekanan tuntutan publik maupun

atasan, anggota pengendalian massa sangat rentan mengalami stres kerja tinggi. Penelitian juga menunjukkan bahwa meningkatnya tuntutan pekerjaan berbanding lurus dengan tingkat stres polisi. Karena itu, kemampuan melakukan coping stres secara adaptif menjadi penting untuk menjaga keseimbangan mental dan kinerja profesional.

Penelitian tentang coping stres pada polisi sudah banyak dilakukan, namun kajian khusus di wilayah Sukoharjo masih terbatas, padahal karakteristik wilayah, beban kerja, dan budaya lokal dapat memengaruhi cara anggota mengelola stres. Karena itu, memahami strategi coping stres anggota Polres Sukoharjo penting untuk merumuskan kebijakan internal yang mendukung kesehatan mental dan efektivitas kerja.

Fungsi Dalmas memiliki peran penting dalam menangani keramaian, unjuk rasa, dan potensi konflik sosial yang melibatkan massa besar. Tugas ini menuntut kesiapsiagaan, ketahanan fisik, dan kemampuan psikis yang kuat, karena personel sering menghadapi situasi berisiko seperti demonstrasi anarkis, gesekan antarkelompok, serta tekanan publik dan media. Kondisi tersebut menjadi sumber stres fisik maupun mental, dan beban kerja yang intens serta jadwal tidak menentu dapat menimbulkan tekanan psikologis kronis jika tidak dikelola dengan efektif.

Coping stres menjadi aspek penting karena merupakan strategi yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan. Strategi coping yang tepat membantu anggota Dalmas menjaga stabilitas emosi, ketahanan mental, dan performa kerja di situasi penuh tekanan. Namun, penelitian khusus tentang

coping stres personel Dalmas di Sukoharjo masih minim, padahal faktor lokal dan budaya kerja dapat memengaruhi cara mereka mengelola stres. Karena itu, perlu diidentifikasi bagaimana anggota Dalmas Polres Sukoharjo menghadapi stres serta faktor-faktor yang memengaruhi strategi coping mereka.

Fungsi Dalmas adalah unit penting di bawah Satuan Samapta yang bertanggung jawab menangani keramaian dan pergerakan massa, baik yang damai maupun berpotensi mengganggu ketertiban. Tugasnya mencakup pengamanan unjuk rasa, pengendalian massa saat kerusuhan, serta pengamanan kegiatan publik berskala besar. Personel Dalmas juga dapat melakukan evakuasi warga dan bertindak sebagai kekuatan preventif. Mereka dilengkapi perlengkapan khusus dan dilatih formasi pengendalian massa secara disiplin. Tingkat kesiapsiagaan dan tekanan kerja di unit ini tinggi karena situasi yang tidak menentu dan berisiko, sehingga selain kekuatan fisik, anggota Dalmas memerlukan ketahanan mental dan kemampuan mengelola stres dengan baik.

Stres kerja adalah ketidakseimbangan fisik dan psikis yang memengaruhi emosi, kondisi, dan pola pikir (Veithzal, 2004). Menurut Robbins (2003), stres juga muncul ketika tuntutan, peluang, atau kendala tidak sesuai dengan harapan. Stres terjadi saat seseorang merasa tidak nyaman di lingkungan kerja, sedangkan kenyamanan kerja cenderung meningkatkan kinerja.

Menurut Mauladi dan Dihan (2015), stres kerja muncul dari interaksi individu dengan pekerjaannya yang memaksanya menyimpang dari tugas normal. Kotteswari (2014) menyatakan bahwa stres kerja dapat menurunkan

kinerja dan merugikan instansi. Meski demikian, stres tetap merupakan hal yang wajar dialami seseorang dalam dunia kerja.

Stres terbagi menjadi dua, yaitu stres positif (*eustress*) dan stres negatif (*distress*) (Sari, 2021). Stres yang masih dalam batas wajar tidak mengganggu kinerja, namun stres yang berlebihan dapat berdampak buruk. Faktor penyebab stres antara lain karakter individu, kemampuan menghadapi masalah, dan berbagai faktor lainnya (Wijayanti & Fauzi, 2020).

Coping merupakan proses individu dalam menangani tuntutan atau beban kerja yang memengaruhi tingkat stres. Stres dan coping memiliki keterkaitan dengan aspek fisiologis dan lingkungan (Sundberg, 2007). Coping adalah upaya individu mengurangi tekanan yang dirasakan sebagai dampak negatif (Rahman, 2018). Nevid (2002) menyebutkan bahwa optimisme, dukungan sosial, harapan, keyakinan diri, dan ketahanan psikologis dapat menurunkan beban stres. Maryam (2017) menjelaskan coping sebagai proses individu dalam menyesuaikan tuntutan dengan kemampuan dirinya.

Berdasarkan berbagai pengertian stres dan coping, upaya individu untuk mengatasi tekanan dan menciptakan rasa aman bagi dirinya disebut coping stres. Menurut Lazarus dan Folkman (2017), strategi coping stres terbagi menjadi dua, yaitu coping berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) dan coping berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*).

Coping berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) adalah upaya individu mengurangi dampak stresor dengan menarik diri dari situasi yang menekan. Coping ini tidak menyelesaikan masalah, tetapi membantu

mengurangi tekanan emosional. Strategi ini mencakup lima bentuk yaitu *distancing* (menjauh dari masalah), *escape avoidant* (menghindar), *self controlling* (mengendalikan tindakan dan perasaan), *accepting responsibility* (menerima kondisi sesuai kapasitas), serta *positive reappraisal* (mencari makna positif).

Coping berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) adalah usaha individu untuk mengurangi atau mengubah stressor yang dihadapi. Strategi ini terdiri atas tiga bentuk yaitu *confrontative coping* (menghadapi stressor secara tegas atau agresif), *seeking social support* (mencari bantuan dari orang lain), dan *planful problem solving* (mengatasi stressor dengan perencanaan yang matang).

Personel Dalmas Polres Sukoharjo memiliki berbagai cara untuk mengelola tekanan tugas, salah satunya dengan mendengarkan musik saat berada di posko atau kendaraan taktis. Musik membantu memberikan relaksasi, menenangkan pikiran, dan meredakan ketegangan setelah menghadapi situasi massa yang dinamis. Aktivitas ini termasuk strategi coping emosional yang menenangkan melalui stimulus yang menyenangkan, serta dapat menjaga mood, fokus, dan solidaritas antaranggota. Dengan demikian, mendengarkan musik menjadi metode sederhana namun efektif untuk menjaga kesehatan mental di tengah tingginya tekanan kerja.

Berdasarkan observasi, anggota kepolisian dapat mengalami stres baik dari tuntutan tugas maupun tekanan atasan. Tingkat stres antarbagian berbeda sesuai beban kerja dan tuntutan masing-masing. Namun, para anggota memiliki

cara berbeda untuk mengelola stres, seperti bermain game, mendengarkan musik, atau sekadar keluar ruangan untuk mencari udara segar.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek menyatakan bahwa stres yang dialami tidak terlalu parah, namun membuat mereka kurang bersemangat dalam bekerja. Cara coping pun bervariasi, seperti mencari angin keluar atau merokok di area yang disediakan. Meski demikian, tugas tetap dapat diselesaikan tepat waktu, meskipun kinerja sedikit terpengaruh.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagian Dalmas (Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo”.

1.2 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi cara coping stres anggota kepolisian bagian Dalmas (Pengendalian Massa) di Polres Sukoharjo.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis :

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada kajian psikologi kerja dengan memperkaya pemahaman tentang strategi coping stres pada personel Dalmas. Temuan penelitian dapat menjadi dasar teoritis untuk melihat bagaimana beban tugas, lingkungan kerja, dan faktor sosial-budaya memengaruhi pemilihan strategi coping, serta memperluas penerapan teori coping stres Lazarus & Folkman dalam konteks kepolisian di Indonesia.

Manfaat praktis :

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi Polres Sukoharjo dalam merancang program pembinaan dan dukungan psikologis bagi personel, terutama anggota Dalmas. Dengan memahami bentuk coping stres yang digunakan, kepolisian dapat mengembangkan manajemen stres yang lebih efektif, seperti pelatihan emosi, relaksasi, konseling, atau penguatan dukungan sosial. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi, dan kinerja operasional personel di situasi penuh tekanan.

1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian ini memiliki kebaruan karena berfokus pada anggota Dalmas Polres Sukoharjo, yang sebelumnya jarang diteliti. Berbeda dari studi yang menyoroiti unit lain, penelitian ini menganalisis bentuk coping yang digunakan anggota Dalmas dalam menghadapi tekanan kerja, serta melihat pengaruh pengalaman kerja dan faktor lingkungan terhadap cara mereka mengelola stres.

Tabel 1 (Keaslian Penelitian)

No	Peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Alfidha, N., & Arisandy, D., 2023	Kepribadian Hardiness Dengan Strategy Coping Anggota Polisi	Kuantitatif Korelasional	Terdapat hubungan positif antara kepribadian hardiness dengan

				strategi coping; semakin tinggi kepribadian hardiness, semakin adaptif strategi coping yang digunakan anggota polisi.
2.	Juniarly, A., 2012	Peran Koping Religius Dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi Di Polres Kebumen	Kuantitatif Regresi	Coping religius berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres anggota bintara polisi; kesejahteraan subjektif juga berkontribusi terhadap penurunan stres.
3.	Widiyanti, M., & Hardiyanto, A., 2020	Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Pada	Kuantitatif Deskriptif	Dukungan sosial yang tinggi membantu polisi

	Polisi Dalam Menangani Stres Tugas		menggunakan coping yang lebih positif, sehingga dapat mengurangi dampak stres akibat tugas berat.
4.	Mendila, V., 2021	Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Anggota Polisi Kepolisian Resor Mappi	Kuantitatif Regresi Linear Stres kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja; semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah kinerja anggota polisi.
5	Purwanti, A., Zunaidah, Z., Diah, Y. M., & Widiyanti, M., 2020	Pengaruh Stres Kerja Dan Kepemimpinan Transformasional Terhadap Kinerja Anggota Polri Di	Kuantitatif Asosiatif Stres kerja menurunkan kinerja anggota Polri, sedangkan kepemimpinan transformasional berperan dalam

	Polda Sumatera Selatan		meningkatkan motivasi dan kinerja.
6.	Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Penurunan Kinerja Pegawai Pada Polres Tulungagung	Kuantitatif Regresi	Stres kerja berpengaruh signifikan terhadap penurunan kinerja; motivasi kerja menjadi faktor penyeimbang terhadap tekanan kerja.
	Trisnaningtyas, R. Y., Sholihin, U., Sutapa, H., & Fuad, A. Z., 2023		
7.	Beban Kerja Dan Stres Kerja Mempengaruhi Kinerja Anggota Kepolisian Pada Satuan Lalu Lintas Polres Aceh Barat	Kuantitatif Deskriptif	Beban kerja yang tinggi meningkatkan stres kerja, yang berdampak pada penurunan kinerja anggota Satlantas.
	Suriadi, M., Putri, N. A., & Sandria, F., 2023		

8.	Elfindri, E., Saputra, R., & Yuliasri, Y. (2023)	Pengaruh Lingkungan Kerja, Kompetensi, Stres Kerja, Dan Social Quotient Terhadap Kinerja Polisi	Kuantitatif Analisis Jalur	Stres kerja memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kinerja; kompetensi dan <i>social quotient</i> dapat menjadi faktor mitigasi.
9.	Febrianola, R., 2022	Strategi Coping Stres Pada Tenaga Kerja dengan Tekanan Tugas Tinggi	Kualitatif Fenomenologis	Individu dengan tekanan tugas tinggi cenderung menggunakan problem-focused coping untuk menyelesaikan masalah secara langsung.
10.	Lestari, G., Nasution, I. N., & Hartati, R., 2022	Coping Strategy Dengan Parenting Stress Pada Polwan Yang Memiliki Balita	Kuantitatif Deskriptif	Polwan dengan peran ganda (pekerja dan ibu) memiliki tingkat stres lebih tinggi

dan
menggunakan
strategi coping
emosional untuk
menyesuaikan
diri.

Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar studi menyoroti stres kerja dan strategi coping dalam konteks umum pada profesi bertekanan tinggi, termasuk kepolisian. Penelitian Alfidha & Arisandy (2023) dan Juniarily (2012) menunjukkan bahwa kepribadian dan coping religius berpengaruh dalam mengurangi stres pada polisi. Studi Widiyanti & Hardiyanto (2020), Mendila (2021), Purwanti et al. (2020), serta Trisnaningtyas et al. (2023) menegaskan bahwa stres kerja berdampak negatif pada kinerja. Temuan Suriadi et al. (2023) dan Elfindri et al. (2023) menambahkan bahwa lingkungan, beban kerja, dan kompetensi turut memicu stres. Penelitian Febrianola (2022) dan Lestari et al. (2022) memperluas konteks dengan menyoroti pentingnya strategi coping adaptif pada situasi beban kerja tinggi dan peran ganda.

Meskipun penelitian sebelumnya telah banyak membahas stres kerja, coping, dan kinerja, belum ada studi yang secara khusus meneliti coping stres pada anggota Dalmas. Padahal, satuan ini memiliki tugas unik dengan situasi sosial yang dinamis, pengendalian kerumunan, serta risiko fisik dan psikis yang tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Coping Stres

1. Pengertian Coping Stres

Stres adalah reaksi alami terhadap tekanan yang dianggap melebihi kapasitas individu. Coping menjadi konsep penting dalam psikologi untuk memahami respons seseorang terhadap stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping stres adalah usaha kognitif dan perilaku yang dinamis untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi sumber daya individu, menekankan bahwa coping bersifat kontekstual dan berubah sesuai penilaian serta kemampuan individu.

2. Aspek Coping Stres

Lazarus dan Folkman (1984) mengutarakan beberapa aspek yang dapat menjadi patokan coping stres, aspek tersebut sebagai berikut :

A. Coping Berfokus Pada Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Strategi coping emosional digunakan ketika situasi dianggap tidak dapat dikendalikan, dengan fokus mengurangi tekanan emosional seperti cemas, sedih, atau marah. Bentuknya meliputi mencari dukungan emosional, berdoa, menenangkan diri, atau mengalihkan perhatian, misalnya saat menghadapi kehilangan orang terdekat.

B. Coping Berfokus Pada Masalah (*Problem Focused Coping*)

Coping berfokus pada masalah digunakan ketika individu menilai situasi stres dapat dikendalikan, dengan fokus mengatasi

sumber stres secara langsung melalui tindakan aktif. Strategi ini meliputi membuat perencanaan, mencari informasi, mengatur prioritas, atau meminta bantuan orang lain, misalnya saat menghadapi pekerjaan yang menumpuk.

3. Faktor Coping Stres

Lazarus dan Folkman (1984) menekankan bahwa coping tidak hanya dipengaruhi oleh jenis strategi yang dipilih, tetapi juga oleh berbagai faktor. Faktor faktor tersebut antara lain :

A. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Penilaian individu menentukan strategi coping yang digunakan; jika merasa mampu, cenderung memakai *problem focused coping*, sedangkan jika tidak, lebih mungkin menggunakan *emotion focused coping*. Penilaian ini terbagi menjadi dua tahap yaitu *Primary Appraisal* untuk menilai apakah situasi merupakan ancaman, tantangan, atau kerugian, dan *Secondary Appraisal* untuk menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut.

B. Sumber Daya Pribadi

Sumber daya individu menjadi dasar kekuatan psikologis dalam memilih strategi coping yang efektif. Kemampuan menghadapi stres dipengaruhi kondisi internal seperti kepribadian, kecerdasan emosional, harga diri, kepercayaan diri, dan pengalaman sebelumnya dalam menghadapi stres.

C. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat meningkatkan efektivitas coping dan mengurangi dampak negatif stres. Bentuk dukungan meliputi emosional, seperti kasih sayang dan empati, instrumental berupa bantuan tenaga, uang, atau waktu, serta informasional berupa saran, masukan, atau informasi.

D. Karakteristik Situasi

Setiap situasi stres memiliki karakteristik berbeda, termasuk tingkat keparahan, durasi, dan apakah bersifat sementara atau kronis, yang memengaruhi strategi coping yang dipilih. Semakin tinggi ketidakpastian dan ketidakmampuan mengontrol situasi, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping*.

2.2 Anggota Kepolisian

1. Pengertian Anggota Kepolisian

Menurut Pasal 1 Nomor 2 Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah pegawai negeri yang bertugas di Polri dengan wewenang dan tanggung jawab memelihara keamanan, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan dan pelayanan kepada masyarakat.

2. Tujuan Anggota Kepolisian

Anggota kepolisian bertugas menjalankan fungsi dan peran untuk menciptakan keamanan dan ketertiban masyarakat. Berdasarkan Pasal 13

Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, tugas utama anggota kepolisian meliputi :

A. Memelihara Keamanan dan Ketertiban Masyarakat

Anggota kepolisian bertanggung jawab menciptakan lingkungan aman dan tertib melalui patroli rutin, deteksi dini potensi konflik atau kriminal, serta pencegahan kejahatan dengan penyuluhan dan pendekatan persuasif. Mengatur lalu lintas untuk menghindari kemacetan atau kecelakaan juga termasuk tanggung jawab mereka.

B. Menegakkan Hukum

Salah satu peran penting anggota kepolisian adalah menegakkan hukum secara profesional dan adil melalui penyelidikan, penyidikan termasuk pemeriksaan saksi, tersangka, dan barang bukti. Mereka juga menangkap dan menahan tersangka sesuai prosedur serta melimpahkan berkas perkara ke Kejaksaan untuk proses pengadilan.

C. Memberikan Perlindungan, Pengayoman, dan Pelayanan Kepada Masyarakat

Polisi bukan hanya penegak hukum, tetapi juga pelindung masyarakat dengan memberikan pertolongan darurat, layanan informasi dan bantuan hukum, serta mengayomi kelompok rentan seperti anak, perempuan, dan penyandang disabilitas. Mereka juga

menjalin hubungan baik dengan masyarakat melalui pendekatan *community policing*.

Tujuan tujuan tersebut bertujuan akhir menciptakan rasa aman, keadilan, dan kepercayaan publik terhadap institusi kepolisian.

3. Keunggulan Dan Kelemahan Anggota Kepolisian

Dalam dunia kepolisian, para anggota kepolisian juga mempunyai keunggulan dan kelemahan seperti berikut :

A. Keunggulan Anggota Kepolisian

- a. Kewenangan resmi dari negara.
- b. Akses langsung ke sumber daya keamanan.
- c. Pelatihan professional.
- d. Kedekatan dengan masyarakat.
- e. Peran multifungsi.

B. Kelemahan Anggota Kepolisian

- a. Potensi penyalahgunaan wewenang.
- b. Kurangnya integritas dalam beberapa kasus.
- c. Beban kerja dan tekanan tinggi.
- d. Kurangnya sumber daya di beberapa daerah.
- e. Ketergantungan pada sistem hukum.

2.3 Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

1. Pengertian Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Anggota Dalmas (Pengendalian Massa) adalah satuan kepolisian yang menangani kerumunan massa, termasuk unjuk rasa, demonstrasi,

kerusuhan, dan potensi konflik sosial lainnya. Mereka berada di bawah Korps Sabhara dan menjadi ujung tombak pengendalian masyarakat agar tetap aman dan kondusif.

2. Tujuan Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Tugas utama yang menjadi tujuan anggota Dalmas (Pengendalian Massa) meliputi :

- A. Mencegah gangguan ketertiban umum dalam kegiatan massa.
- B. Mengendalikan dan membubarkan massa jika situasi berubah menjadi anarkis.
- C. Melindungi fasilitas umum dan objek vital dari perusakan saat terjadi kerusuhan.
- D. Mengamankan jalannya aksi agar tetap dalam koridor hukum dan tidak mengganggu ketertiban umum.
- E. Membantu evakuasi korban jika terjadi bentrokan atau kerusuhan.

3. Jenis Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

A. Dalmas (Pengendalian Massa) Awal

Dalmas (Pengendalian Massa) awal merupakan satuan pertama yang diterjunkan dalam pengendalian massa, biasanya tampil tanpa perlengkapan berat seperti tameng, tongkat, helm, dan pelindung tubuh.

B. Dalmas (Pengendalian Massa) Lanjutan

Dalmas (Pengendalian Massa) lanjutan dikerahkan saat situasi mulai tidak terkendali, diperkuat dengan perlengkapan taktis lengkap

dan bekerja sama dengan unit lain seperti Brimob untuk menangani eskalasi tinggi.

4. Karakteristik Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Karakteristik anggota Dalmas (Pengendalian Massa) meliputi keterampilan dalam formasi barisan dan teknik pengendalian massa, bersikap tegas namun humanis, serta mengutamakan negosiasi dan mediasi sebelum tindakan represif.

2.4 Kerangka Pemikiran



2.5 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka pertanyaan penelitian ini yaitu :
“Bagaimana cara coping stres anggota kepolisian bagian Dalmas (Pengendalian Massa) di Polres Sukoharjo?”

