

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan gejala psikologis yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Apapun kegiatan yang dikerjakan, setiap individu dapat menemui suatu kejadian, lingkungan, ataupun kelelahan fisik yang dapat memberi tekanan atau stres bagi dirinya. Stres dapat berdampak positif maupun negatif pada setiap individu. Pelajar, pekerja, ibu rumah tangga dan bahkan seorang pengangguran sekalipun akan menemui *stressor* atau dengan kata lain akan menghadapi stres.

Stres adalah kondisi yang dihasilkan oleh adanya tekanan fisik dan psikis yang diakibatkan oleh tuntutan dalam diri dan lingkungan sebagai hasil dari proses adaptasi atau penyesuaian diri. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Polisi merupakan salah satu jenis pekerjaan yang juga tidak dapat dihindarkan dari perasaan tertekan atau stres. Pekerjaan menjadi seorang polisi bukanlah hal mudah. Berbagai stimulus yang muncul seperti banyaknya tugas dalam pekerjaan, tindak kejahatan yang tinggi, kerusakan serta masalah pribadi dapat menjadi *stressor* para anggota kepolisian republik indonesia (POLRI). Perasaan stres serta penyaluran dengan perilaku negatif dapat dengan mudah dilakukan oleh individu yang bekerja menggunakan senjata api.

Ira Glasser selaku direktur utama ACLU (American Civil Liberties Union) mengungkapkan bahwa pekerjaan sebagai polisi adalah pekerjaan yang menyangkut banyak aspek, sulit, berbahaya dan *stressfull* (Amaranto, 2003). Howard (Magdalena, 2008) mengatakan bahwa pekerjaan sebagai polisi dikatakan *stressfull* karena petugas polisi tidak memiliki kontrol atas lingkungan yang ada disekitarnya dan harus menghadapi pelaku kejahatan yang menyulitkan. Pada literatur lain, diketahui pula bahwa derajat atau tingkat stres pada anggota kepolisian berada pada level menengah (Jayanegara, 2007).

Undang-undang mengenai Kepolisian Republik Indonesia menjelaskan bahwa anggota polisi memiliki tujuan untuk mewujudkan keamanan dalam negeri yang meliputi terpeliharanya keamanan dan ketertiban masyarakat, tertib dan tegaknya hukum, terselenggaranya perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat, serta terbinanya ketentraman masyarakat dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia (Pujihastuti, 2000). Hal tersebut dapat menjadikan seorang anggota kepolisian sebagai pribadi yang rentan terkena dan dekat dengan stresor kombinasi, yakni stres secara pribadi dan stres kerja. Stresor kombinasi ini memiliki efek psikologis, fisik dan sosial yang luas bagi anggota yang memiliki kemampuan rendah dalam mengelola stres.

Seorang anggota kepolisian adalah individu yang mungkin merasakan ketakutan, marah, frustrasi serta pusing dalam satu waktu akibat dari usahanya melindungi dan melayani masyarakat (Lantermann, dkk). Secara sosial petugas kepolisian juga dituntut untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri. Anggota kepolisian dibiasakan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai peran sosial yang sebelumnya belum pernah dijalani baik di lingkungan keluarga, pekerjaan, maupun di masyarakat.

Berdasarkan studi empiris yang telah dilakukan oleh peneliti pendahulu, didapatkan hasil bahwa stres pada polisi terjadi sepanjang 13 tahun pertama masa pengabdian, stres meningkat akibat anggota polisi baru tidak percaya diri akan kemampuan yang mereka miliki sehingga tugas baru yang mereka dapatkan menjadi beban tersendiri bagi diri mereka. Selain itu, keharusan mereka dalam melaksanakan sejumlah pekerjaan administrasi besar serta timbulnya rasa *gap* antara pelatihan akademi formal dan keterampilan yang nyata juga turut menimbulkan stres yang dirasakan (Yusuf, 2009)

Pujihastuti (2000) mengungkapkan bahwa polisi yang mengalami gangguan emosi, enggan menerima tanggung jawab dan cenderung menjadi pribadi yang pesimis. Morash & Haarr(2006)memaparkan bahwa anggota polisi yang memiliki tingkat stres tinggi akan mengalami masalah psikologis dan fisik yang tinggi. Pada umumnya, anggota polisi ini akan memiliki kesehatan yang kurang baik, sering mangkir dari pekerjaan, merasa tidak puas terhadap pekerjaan

mereka, dan karena lemahnya komitmen terhadap pekerjaan serta organisasi, mereka tidak akan melibatkan diri seutuhnya dalam pekerjaan atau dimungkinkan akan berhenti dari pekerjaannya.

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan, faktor utama stres yang dialami oleh polisi dapat dikategorikan sebagai berikut : 1) dari luar departemen polisi, meliputi keputusan pengadilan yang tidak menguntungkan, tidak adanya dukungan masyarakat, potensi kekerasan yang dilakukan masyarakat, dan masalah keluarga; 2) sumber internal meliputi gaji rendah, keterbatasan kenaikan pangkat, kecilnya pengembangan profesional dan tidak adanya dukungan administratif; dan 3) penyebab stres yang berasal pada peran polisi, termasuk perputaran shift dan kerja administratif yang berlebihan (Magdalena, 2005; Lutfiyah, 2011)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan AKBP Sugeng Tiyarto, S.H, M.H yang menjabat sebagai Kabag Binopsnal Dit Reskrim Um, pada proses wawancara beliau mengungkapkan:

“Banyaknya tindakan menyimpang dari anggota kepolisian ini yang pertama disebabkan karena kurangnya keimanan seseorang, jika keimanan seseorang itu kurang maka besar kemungkinan ia akan berbuat tindakan tersebut. Kemudian kedua, adanya ruang kosong atau masalah antara atasan dan bawahan yang tidak dapat dibicarakan. Yang ketiga memang tingkat stres itu tinggi, menurut pakar penelitian saat ini terdapat empat (4) pekerjaan dengan stres yang tinggi, yang pertama adalah pengatur pesawat di California, yang kedua adalah dokter yang sedang melakukan operasi, nah yang ketiga ini adalah kepolisian dalam tanda kutip khususnya kepolisian di Indonesia. Kenapa? Karena ya itu jam kerja kami yang khususnya bukan staff mohon maaf saya yang sudah 32 tahun bekerja di reserse saja bisa dihitung berapa kali mengajukan cuti. Kenapa? Ya mohon maaf, karena tuntutan kerja. Tapi kalau faktor kenapa stres? Ya saya perkirakan karena pendalaman agama yang kurang. Mungkin pula karena kemampuan mereka dalam menangani masalah atau tekanan juga yang kurang baik. Kan juga berbeda, ada anggota yang mampu menangani dengan baik ada yang tidak dan menjadi stres.”

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa anggota polisi merupakan pekerjaan yang menduduki peringkat ketiga sebagai pekerjaan yang paling *stressfull*. Faktor yang memengaruhi tingkat stres anggota kepolisian

menurut AKBP Sugeng Tiyarto, S.H, M.H yakni keimanan seseorang yang menjadi landasan seorang anggota kepolisian dalam menghadapi tuntutan dan keadaan yang sedang dihadapinya. Kemampuan anggota dalam menghadapi masalah serta tekanan yang mungkin kurang baik. AKBP Sugeng Tiyarto menyampaikan bahwa kemampuan seseorang dalam mengatasi dan menghadapi permasalahan tentunya berbeda, dan hal ini memiliki pengaruh yang besar terhadap keadaan serta tingkat stres anggota kepolisian.

Pada kesempatan lain, peneliti juga melakukan wawancara secara terpisah dengan salah satu anggota kepolisian berinisial Y. Pada wawancara dan diberi pertanyaan apakah pekerjaan sebagai polisi itu membuat stres, Y mengatakan:

“Ya lumayan sih (stres), tapi beda-beda juga sih. Kalau saya ya di nikmatin, syukurin aja udah jalannya. Apalagi kalau sedang BKO, tidur seperti di pengungsian, makan seadanya, ditambah lagi kalau sampai ngga bisa pulang ke tempat asal setahun lamanya.”

Ketika ditanya mengenai faktor apa yang memungkinkan seorang anggota polisi mengalami stres berat, Y menjawab :

”Ya mungkin kalo yang sudah berkeluarga, ada masalah dirumah kemudian kebawa jadinya tumpang tindih. Kalau yang masih bujang, mungkin..maaf ya, merasa ekonomi kurang atau apalah yang bikin hancur. Apalagi hidup sebagai anggota polisi itu ngga mudah, kita berbuat salah sedikit aja langsung membeludak menjadi berita dan kemudian langsung di bully di medsos. Tapi ya gimana, mau ngga mau harus kuat. Stres atau engga-nya kan kembali ke kita, mampu ngga kita berada di keadaan ini. Tapi kembali lagi ya, mau gimanapun ya harusnya harus mampu”

Berdasarkan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa banyaknya tugas yang dikerjakan, jam kerja yang tak menentu, sedikitnya waktu istirahat, susahya bertemu keluarga ketika sedang tugas diluar kota, rasa kurangnya penghasilan yang diterima, dan *bully-an* yang santar di medsos (media sosial) dapat memunculkan perasaan stres. Pada akhir wawancara Y menambahkan bahwa terlepas dari segala faktor yang telah disebutkan, kemampuan anggota yang berbeda mampu membuat dan menjadi dasar perasaan stres yang dirasakan oleh anggota tersebut.

Pada proses studi pendahuluan, peneliti mewawancarai satu anggota kepolisian lagi yakni Z. Z mengungkapkan bahwa pekerjaan sebagai anggota polisi yang telah ia geluti selama 3 tahun belakangan tidak membuatnya stres. Ketika ditanya apakah pekerjaannya sebagai polisi adalah pekerjaan yang membuat ia lelah sehingga menjadikan dirinya stres, Z menjawab:

“ya kalau menurut saya engga bikin stres sih, tapi kalau orang lain mah saya nggak tahu. Intinya mah dibikin happy aja. Kalau pas stres itu mungkin dia lagi hutang-hutang gitu lah.”

Ketika disinggung mengenai faktor yang memungkinkan membuat anggota kepolisian stres, Z mengungkapkan:

“Faktor lain ya biasanya masalah pekerjaan yang engga sesuai, terus ngurus anggota-anggota gitu yang kadang susah diatur, faktor tekanan juga bisa soalnya kan kita dituntut untuk berbagai macam tanggung jawab. Kalo tekanan gitu kan lebih ke kemampuan orang ya bisa ngelawan dan mengatasi tekanan itu atau engga.”

Hasil wawancara tersebut kemudian dapat disimpulkan bahwa apa yang Z rasakan belum tentu dirasakan oleh teman-temannya sesama anggota yang lain. Lebih lanjut, ia menggambarkan bahwa perasaan stres yang dirasakan oleh anggota polisi dapat berasal dari ketidaksesuaian tugas yang dilakukan, anggota yang tidak dapat diatur serta masalah yang berasal dari keluarga.

Berbagai tuntutan peran dan kewajiban yang harus diemban oleh seorang anggota polisi dan tidak diimbangi dengan kemampuan yang mumpuni dari pribadinya akan menimbulkan kesenjangan antara tuntutan dan kenyataan yang ada, sehingga memosisikan pribadi tersebut pada situasi yang penuh tekanan, konflik, dan frustrasi. Kondisi stres dapat muncul sebagai efek dari kegagalan tersebut. Kondisi stres dapat dipastikan sangat mengganggu keseharian para anggota polisi. Tidak sedikit anggota kepolisian yang menjalani hari dengan tidak semangat dan tidak merasa bahagia sehingga menjadikannya tidak efektif dalam bekerja.

Berhadapan dengan stresor tidak selalu mengakibatkan suatu tekanan atau stres. Faktor kunci dari timbulnya stres yakni persepsi dan penilaian seseorang terhadap situasi serta kemampuannya dalam menghadapi atau mengambil manfaat

dari situasi yang dihadapi tersebut (Widyaningrum, 2007). Maka dapat dikatakan bahwa reaksi seseorang terhadap stresor dipengaruhi oleh bagaimana pikiran dan kemampuan individu dalam mempersepsi suatu peristiwa.

Kondisi stres pada tiap individu memiliki tingkatan yang berbeda. Rasmun(2004) mengungkapkan terdapat tiga tingkatan stres. Terdapat sebagian individu yang memiliki tingkat stres yang rendah, sebagian individu dengan tingkat stres sedang dan ada pula individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Perbedaan tingkat stres pada tiap individu didasarkan oleh beberapa faktor. Hal ini didasarkan oleh kesiapan individu dalam menghadapi tekanan, kepribadian individu, dukungan dari lingkungan sosial, serta kemampuan individu dalam memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan atau masalah yang sedang dihadapi (Charmila, 2013). Disinilah peran *Adversity Quotient* sangat dibutuhkan. Hal tersebut juga dapat diketahui melalui wawancara yang sebelumnya telah dijabarkan, yakni pada pernyataan :

“Tapi kalau faktor kenapa stres? Ya saya perkirakan karena pendalaman agama yang kurang. Mungkin pula karena kemampuan mereka dalam menangani masalah atau tekanan juga yang kurang baik. Kan juga berbeda, ada anggota yang mampu menangani dengan baik ada yang tidak dan menjadi stres”

Adversity quotient yang selanjutnya akan disingkat menjadi AQ dijabarkan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan yang menimpa dan mengubah kesulitan menjadi sebuah tantangan. Stoltz (Zhi-hsien, 2014) menambahkan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam memprediksi seberapa jauh seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut.

Stoltz(2005) mengungkapkan bahwa AQ mampu memprediksi seberapa jauh individu mampu mengatasi kesulitan, individu mana yang mampu menghadapi tantangan dan mana yang terpuruk, individu yang mampu melampaui harapan atas kinerja serta potensi dan siapa yang gagal, serta mampu memprediksi individu mana yang mudah menyerah dan individu yang akan terus bertahan.

Widyaningrum (2007) menjelaskan bahwa daya juang berperan besar dalam memengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang

dialami. Individu yang mempunyai *Adversity Quotient* tinggi akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Hal ini terungkap pada penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil bahwa individu dengan tingkat AQ yang tinggi memiliki tingkat stres yang rendah, sedangkan individu dengan tingkat AQ rendah memiliki tingkat stres yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Shen (2014) dengan judul “ *The Relative Study of Adversity Quotient, Job Stress, Organizational Commitment and Turnover Intention of Employees in the Traditional Industry*” menunjukkan hasil bahwa dimensi adversity quotient memiliki pengaruh pada stres kerja, komitmen organisasi serta keinginan pekerja industri untuk berhenti dari pekerjaan. Selanjutnya pada penelitian Shen & Chan hasil juga menunjukkan bahwa melalui pelatihan kecerdasan adversity quotient kesulitan karyawan terhadap stres kerja, komitmen organisasi dapat diperkuat sementara niat untuk berhenti menjadi turun.

Hasil berbeda didapatkan pada penelitian lain yang dilakukan oleh Solis & Lopez (2015) dengan judul “Stress Level and Adversity Quotient among Single Working Mothers” menunjukkan hasil bahwa tingkat stres tidak berpengaruh pada adversity quotient ibu tunggal yang bekerja. Penelitian yang dilakukan pada 25 ibu tunggal yang bekerja ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan *Adversity Response Profile* (ARP) sebagai alat ukur. Berdasarkan hasil penelitian, tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan adversity quotient. Hal ini menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat adversity rata-rata dan cenderung rendah, belum tentu memiliki tingkat stres yang tinggi (Solis & Lopez, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara adversity quotient dan stres anggota kepolisian yang ada di Polrestabes kota Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :
apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dan stres pada anggota kepolisian di Polrestabes kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres pada anggota kepolisian di Polrestabes Semarang

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tingkat *Adversity Quotient* pada anggota kepolisian di Polrestabes Semarang.
- b) Mengetahui tingkat stres pada anggota kepolisian di Polrestabes Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis dan diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti serta pembaca mengenai hubungan antara *adversity quotient* dan stres.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pimpinan Kepolisian Republik Indonesia hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi salah satu alternatif dalam menangani kasus tindakan indisipliner.
- b. Bagi psikolog kepolisian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis untuk memperkaya hasil penelitian dan pengembangan di bidang psikologi kepolisian khususnya yang berkaitan dengan *adversity quotient* dan stres.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai *adversity quotient* dan stres.

