

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kepolisian Republik Indonesia merupakan sebuah institusi atau organisasi yang bergerak dibidang keamanan serta ketertiban yang ada di lingkungan masyarakat. Kepolisian ini membutuhkan sumber daya manusia yang memadai berdasarkan ketentuan yang ada. Fungsi polri seperti yang sudah ditetapkan dalam UU No 2 tahun 2002 terkait dengan kepolisian yang merupakan salah satu institusi pemerintah yang bergerak dibidang keamanan, ketertiban, pengadilan, perlindungan serta pelayanan kepada masyarakat, dll (Fadillah, 2022).

Seorang abdi negara selalu dituntut untuk prima dalam menjalani setiap tugas yang diembannya. Setiap orang ingin memiliki mental yang sehat, sehat mental disini dapat ditandai dengan adanya perasaan bahagia dan kondisi mental yang positif (Fadillah, 2022). Tekanan atau perasaan yang tidak bahagia yang terjadi pada anggota polri saat mengerjakan tugasnya dapat memicu stres. Menurut Parker & DeCotis (1983), stres kerja merupakan sebuah kondisi perasaan atau kesadaran individu yang tidak normal pada saat bekerja. Jika dilihat sebagai manusia, mereka juga memiliki kegiatan atau tugas lainnya, yaitu kehidupan sehari-harinya di luar kehidupan pekerjaannya.

Stres yang terjadi pada anggota polri saat bekerja banyak yang dapat memicunya. Menurut Hayati dkk (2020) terdapat beberapa hal yang bisa

memicunya yaitu adanya tekanan dari pimpinan ditempat kerja seperti mereka harus selalu taat akan perintah pimpinannya, lalu beban kerja yang berat dan memiliki resiko bahaya yang tinggi seperti mereka dihadapkan pada bahaya fisik dan akan mempertaruhkan nyawanya dalam menjalankan tugas, adapun tekanan dari senior di kepolisian dimana tingkat pendidikan serta pangkat dalam kepolisian ini memang menjadi hal yang sangat krusial sehingga jika sedikit saja melakukan kesalahan kepada senior maka bisa saja diberi hukuman oleh seniornya tersebut, serta adanya tanggung jawab moral pada masyarakat luas yang mana anggota polri dituntut untuk selalu memberikan pelayanan, keamanan, serta perlindungan kepada masyarakat dari gangguan dan menjadi pusat pengaduan bagi masyarakat. Anggota polri dinilai memiliki standar yang lebih tinggi dari pekerja lainnya karena harus bisa memecahkan persoalan yang ada dimasyarakat.

Stres yang dialami anggota polri berbeda dengan yang dialami oleh petugas-petugas sipil biasanya, dimana berdasarkan hasil studi awal yang penulis lakukan tanggal 24 Oktober 2023 kepada salah satu anggota polri terkait apa yang membedakan pekerjaan mereka sebagai anggota polri dengan pekerjaan sipil lainnya sehingga membuat stres yang dialami pun juga berbeda yaitu kalau pada anggota polri mereka memiliki jam-jam piket atau biasa juga disebut dengan penjagaan, sehingga mereka harus bekerja 24 jam dan meninggalkan keluarganya demi menjalankan tugasnya tersebut, dan jam kerjanya pun juga tidak pasti seperti pada pekerja sipil pada umumnya. Anggota polri dituntut harus selalu memiliki kesiapan dalam

bekerja jika ada panggilan tertentu. Serta waktu libur juga tidak menentu bagi anggota polri, dimana yang seharusnya libur disaat hari besar, bagi anggota polri hal tersebut tidak berlaku jika ada panggilan atau tugas yang harus dijalankan. Serta mereka juga dituntut untuk harus selalu kuat dengan hinaan dan cacian. Hal inilah yang bisa menjadi penyebab anggota polri merasa jenuh hingga merasa stres saat bekerja, tentu saja berbeda dengan yang dirasakan oleh petugas atau karyawan sipil lainnya yang mana mereka memiliki jam kerja yang pasti dan sudah terjadwal, memiliki hari libur yang pasti, dan tidak memiliki tuntutan untuk harus selalu siap siaga jika diminta untuk menjalankan pekerjaannya (Zahira, 2021).

Sebagai contoh yaitu menurut Bayuwega dkk (2016), mengatakan bahwa hasil riset yang didapat dari Mabes Polri yang memberikan keterangan kalau sekitar 80% anggota polisi reserse kriminal (RESKRIM) dan polisi lalu lintas (POLANTAS) mengalami stres kerja akibat banyaknya tekanan yang dihadapi saat bekerja. Tidak hanya itu, ada beberapa dari anggota polri yang memiliki perasaan ingin bunuh diri. Bahkan psikolog forensik pun mengatakan bahwa pekerjaan sebagai anggota polri ini sangatlah menyebabkan stres tergantung tingkat risiko pekerjaannya. Anggota polri yang mendapatkan kasus insiden lebih traumatis pasti akan memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang sangat tinggi (Hayati dkk, 2020). Stres kerja yang tidak bisa diatasi dengan baik oleh individu, maka akan berefek pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi dengan rekan kerja, bahkan lingkungan disekitarnya baik pada saat berada dalam

lingkungan pekerjaan maupun luar pekerjaannya (Manu dkk, 2022).

Fenomena yang peneliti temukan di beberapa sumber terkait seperti adanya tindakan-tindakan penyalahgunaan wewenang, kekerasan, narkoba, dll nya ini yang menjadi tanda bahwa anggota polri mengalami stres. Selanjutnya ditemukan juga fenomena di *Kompas.com* (2016) tentang anggota polri yang memutilasi anaknya karena adanya tekanan-tekanan yang dialaminya sehingga membuat ia frustrasi hingga membunuh anaknya. Adapun saya temukan dari *Liputan6.com* (2015) tentang fenomena bunuh diri pada anggota polri yang diakibatkan karena stres kerja. Dari fenomena di atas dapat dilihat bahwa memang stres kerja dapat mempengaruhi seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya sehingga ada yang sampai bunuh diri.

Sedangkan fenomena atau permasalahan yang penulis temukan langsung di polres Kota Payakumbuh pada tanggal 15 September 2023 melalui studi awal dengan 15 pertanyaan terbuka kepada 10 orang anggota polri yang diambil secara acak, didapatkan hasil bahwa dari pertanyaan-pertanyaan yang mengarah pada gejala atau ciri dari stres kerja sebagian besar dari mereka menjawab hampir semuanya pernah mengalami apa yang dipertanyakan namun ada juga kan terkadang saja mengalaminya. Namun penulis melihat bahwa stres kerja hampir pernah terjadi di semua anggota polri dengan faktor yang berbeda-beda, tetapi ada juga yang sama. Mereka juga mengatakan bahwa faktornya bisa karena tekanan dari pimpinan, beban kerja, bahkan karena masalah internalnya yang bisa membuat tidak fokus

dalam bekerja hingga membuat stres. Dengan begitu, maka dapat disimpulkan bahwa di Polres Kota Payakumbuh sendiri memang banyak dari anggota polrinya yang memiliki ciri atau gejala stres kerja.

Menurut Asih dkk (2018), mengatakan bahwa ciri-ciri perilaku saat mengalami stres yaitu tidak fokus dalam bekerja, terkadang merasa cemas saat bekerja, sesekali mudah sensitif pada saat berbicara dengan rekan kerjanya, pernah menunda pekerjaan karena merasa bosan dan tugas yang cukup berat, denyut jantungnya meningkat saat mengalami stres, tekanan darahnya tinggi, mudah lelah secara fisik dan psikisnya, dan terkadang tiba-tiba merasa sakit kepala, serta sulit tidur di malam hari. Kasus stres yang dialami anggota polri di Polres Kota Payakumbuh ini tidak ada yang sampai bunuh diri ataupun melakukan tindak kekerasan lainnya.

Berdasarkan informasi yang penulis dapat dari konselor yang ada di Polres Kota Payakumbuh pada tanggal 28 September 2023 bahwa, terdapat beberapa anggota polri yang mengeluhkan mereka stres kepada konselor disana, terkadang dalam 2 atau 3 bulan ada sekitar 10 orang yang mengeluh, namun itu tidak menetap jumlahnya. Keluhannya yaitu ada yang susah tidur sehingga mengakibatkan terlambat masuk kerja, adapun masalah keuangan sehingga tidak semangat bekerja, selanjutnya dikarenakan terdapat permasalahan dengan keluarga sehingga tidak maksimal dalam berdinam. Keluhan-keluhan diatas menunjukkan bahwa kehidupan personal atau keluarga memang menjadi faktor munculnya stres kerja yang dialami anggota polri di Polres Kota Payakumbuh itu sendiri. Tidak hanya itu, stres

yang dialami anggota polri pun bisa disebabkan karena tidak bisanya menyeimbangi antara pekerjaannya itu dengan kehidupan pribadi atau keluarganya.

Dalam menjalankan kegiatan dan tugas-tugasnya sebagai anggota polri, mereka perlu menyeimbangkan antara pekerjaan dengan kehidupan sehari-harinya diluar pekerjaannya, hal inilah yang berkaitan dengan *work life balance*. Menurut Fisher dkk (2009), *work life balance* merupakan sebuah usaha yang dilakukan individu untuk bisa menyeimbangkan antara dua peran yang sedang dijalannya. Keseimbangan ini maksudnya adalah antara pekerjaan dengan keluarga. Individu harus bisa membagi waktunya dengan sama rata pada saat bekerja dengan waktunya bersama keluarga (Banu & Duraipandian, 2014). Menurut Dhas (2015), mengatakan bahwa *work life balance* adalah tentang bagaimana menciptakan kondisi kerja yang sehat, sehingga memungkinkan individu untuk memiliki keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadinya. Anggota polri haruslah bisa menyeimbangkan kedua hal tersebut agar tidak terjadi ketimpangan. Serta bagaimana mereka bisa mengerjakan sesuatu diluar pekerjaan tanpa mengganggu atau mempengaruhi dari bagaimana mereka dalam bekerja (Muslikan & Ali, 2022).

Stres dan *work life balance* memiliki kaitan yang sangat erat, dimana salah satu penyebab atau faktor terjadinya stres pada individu yang bekerja itu adalah mereka yang tidak bisa menyeimbangkan antara pekerjaannya dan juga kehidupan pribadinya. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi diri

individu tersebut bahkan sampai membuatnya menjadi stres. Apalagi pekerjaan sebagai anggota polri ini sangat penuh dengan ketegangan bahkan memerlukan tenaga yang maksimal dalam menjalankannya. Menurut Rohwer dkk (2022), mengatakan bahwa pada saat adanya sifit kerja pada anggota polri bisa mengakibatkan *work life balance* bermasalah serta akan membuat mereka stres dan sulit mengatur antara waktu bekerja dan keluarga. Memiliki *work life balance* yang baik ini sangat dibutuhkan bagi semua orang apalagi bagi mereka yang sudah bekerja. *Work life balance* dapat menjadikan hidup lebih sejahtera, serta bagi kehidupan anggota polri hal ini sangat penting dimiliki agar terhindar dari stres kerja (Fadillah, 2022).

Berdasarkan studi awal yang penulis lakukan kepada konselor yang ada di Polres Kota Payakumbuh pada tanggal 28 September 2023 bahwa, salah satunya yang pernah konseling memang ada yang mengeluhkan mereka memiliki permasalahan dengan keluarga sehingga tidak maksimal dalam berdinis. Hal ini berarti individu ini tidak dapat menyeimbangkan dua peran itu dalam kehidupannya, sehingga permasalahan yang ada di keluarganya bisa mengganggu ke pekerjaannya yang menyebabkan dia tidak maksimal dalam berdinisnya. Keseimbangan sangat diperlukan agar tidak muncul *stressor* yang menyebabkan terganggunya pekerjaan seseorang (Nanuru dkk, 2023).

Dapat dilihat pada hasil penelitian terdahulu oleh Fauzi (2018) yang berjudul “Hubungan antara *Work Life Balance* dan Stres Kerja pada Perawat Wanita” yang mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara

keseimbangan kehidupan kerja dengan stres kerja pada perawat wanita, sehingga dapat kita lihat bahwa jika memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang tinggi maka stres kerja akan rendah. Selanjutnya adapun penelitian terdahulu oleh Muslikan dan Ali (2022) yang judulnya “*Effect Work Life Balance, Workload and Role Conflict on Work Stress for Members of Kerinci Police Criminal Investigation*” yang mendapatkan hasil bahwa keseimbangan kehidupan kerja, beban kerja, dan konflik peran berpengaruh terhadap stres kerja.

Adapun penelitian terdahulu oleh Urba & Soetjningsih (2022) yang judulnya “*Hubungan antara Work Life Balance dan Stres Kerja pada Karyawan*” yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *work life balance* dan stres kerja pada karyawan, yang artinya adalah semakin tinggi *work life balance* maka semakin rendah stres kerjanya. Dari beberapa hasil penelitian diatas, dapat dilihat bahwa terdapat hasil yang konsisten yaitu hubungan negatif antara *work life balance* dengan stres kerja. Sehingga bisa disimpulkan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau korelasi.

Penelitian terkait pengaruh *work life balance* terhadap stres kerja telah dilakukan. Akan tetapi dari kebanyakan penelitian terdahulu yang sudah ada, peneliti belum menemukan penelitian lain yang menelitinya pada anggota polri di polres Kota Payakumbuh, padahal penulis menemukan permasalahan terkait stres kerja tersebut disana. Lalu, pekerjaan sebagai anggota polri pun memang berbeda dari pekerjaan lainnya sehingga stresnya

pun juga berbeda seperti yang sudah dijelaskan di atas. Sehingga hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hal tersebut dengan judul “Pengaruh *Work Life Balance* terhadap Stres Kerja pada Anggota Polri di Polres Kota Payakumbuh”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang sudah disampaikan penulis di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh antara *work life balance* terhadap stres kerja pada anggota polri di Polres Kota Payakumbuh?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *work life balance* terhadap stres kerja pada anggota polri di Polres Kota Payakumbuh.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan bisa :

- a. Diharapkan bisa membuktikan dan mengembangkan teori dalam bidang Psikologi, khususnya dibidang Psikologi Industri dan Organisasi tentang *work life balance* dan stres kerja pada anggota polri di Polres Kota Payakumbuh.

b. Bisa memberikan informasi, studi literatur serta acuan kepada peneliti yang akan melakukan penelitian dengan judul atau tema yang serupa yaitu tentang *work life balance* dan stres kerja pada anggota polri di Polres Kota Payakumbuh.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan bisa :

- a. Memberikan informasi kepada anggota-anggota polri mengenai pengaruh *work life balance* terhadap stres kerja, sehingga diharapkan para anggota polri mampu meningkatkan *work life balancenya* agar dapat mencegah terjadinya stres kerja.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai betapa pentingnya *work life balance* yang dimiliki untuk membantu dalam mencegah terjadinya stres kerja sehingga anggota polri ini dapat lebih baik lagi dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya baik itu dalam lingkungan kerja maupun diluar lingkungan kerja.

