HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA ANGGOTA POLISI DI BAGIAN SDM POLDA JATIM

Oleh :

NURWIRANTI¹, EVA NUR RACHMAH²

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

Email : evanoer.rachma@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota polisi. Stres kerja pada profesi polisi berdampak buruk terhadap kualitas hubungan antara polisi dan masyarakat. Pekerjaan sebagai polisi rentan terkena stres kerja dikarenakan harus selalu siap untuk melayani dan mengayomi masyarakat serta kehidupannya didedikasikan untuk menjaga keamanan negara. Subjek dalam penelitian ini adalah 51 orang anggota polisi di bagian SDM Polda Jatim. Variabel Stres kerja diukur dengan 24 item skala Stres kerja dengan koefisien validitas corrected item-total = 0,338 – 0,738 dan reliabilitas $\alpha = 0,922$. Variabel Beban kerja diukur menggunakan 32 item skala Beban kerja dengan koefisien validitas corrected item-total = 0,363 – 0,772 dan reliabilitas $\alpha = 0,927$. Analisis statistik dengan korelasi product moment diperoleh $r_{xy} = 0,602$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$), berarti ada hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota polisi di Bagian SDM Polda Jatim. Hasil penelitian ini menjelaskan semakin tinggi Beban kerja maka semakin tinggi kecenderungan Stres kerja anggota polisi.

Kata kunci : *Stres kerja, Beban Kerja, Anggota Polisi*

PENDAHULUAN

Keamanan suatu negara tentu berkaitan erat dengan lembaga kepolisian. Kepolisian memiliki peran yang tidak boleh dipandang sebelah mata dalam proses pembangunan suatu Negara (Nugraih, 2014). Setiap lingkungan kerja memiliki potensi untuk menimbulkan stres pada pekerja di dalamnya tidak terkecuali di bagian kepolisian. Pekerjaan polisi sebagai pelindung masyarakat tentu berkaitan sangat erat dengan resiko bahaya yang tinggi, dari berbagai resiko bahaya tersebut salah satunya adalah kasus kriminalitas (Nugraih, 2014). Kondisi tersebut membuat polisi harus melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan target yang cukup berat. Namun meskipun sudah bekerja keras, hal ini tidak berbanding lurus dengan benefit yang diterima. Pada akhirnya faktor tersebut tentu menjadi pemicu yang dapat menimbulkan anggota polisi mudah mengalami stres di lingkungan kerjanya. Lingkungan memiliki peran yang paling potensial dalam memicu stres kerja dimana beban tugas dari pekerjaan yang bersangkutan benar-benar dapat mengganggu karyawan atau pekerjaan yang bersangkutan.

Stres yang berasal dan berkaitan erat dengan segala sesuatu hal yang berasal dari lingkungan kerja biasanya disebut stres kerja (Karimah, 2011).

Untuk melihat faktor yang paling dominan dilakukan survey. Dari hasil tersebut didapatkan faktor lingkungan kerja yaitu 3 sumber berasal dari beban kerja, penyesuaian diri di lingkungan kerja dan tekanan dari atasan dan faktor personal terdapat 2 sumber berasal dari keuangan dan keharmonisan keluarga. Mengacu pada 5 sumber tersebut kemudian dilakukan survey kepada 50 % anggota Biro SDM Polda Jatim dimana terbagi 5 unit kerja survey dilakukan pada 60 orang anggota yang dibagi secara rata. Hasilnya beban kerja memiliki peran paling besar dalam menjadi faktor penyebab stres kerja (Hasil survey tanggal 3 Oktober 2019)

Menurut hasil interviu pertama dengan subjek A tanggal 12 Desember 2019 dan Mengatakan “Seleksi terpadu merupakan salah satu kegiatan besar yang dilakukan oleh Biro SDM Polda Jatim. Karena cita cita sebagai anggota Polri masih menjadi Favorit dari masyarakat maka animo pendaftar mampu mencapai angka puluhan ribu peserta. Kegiatan tersebut memakan waktu yang cukup lama untuk diselesaikan dan jam kerja yang panjang karena harus selesai di hari yang sama. Tentu kegiatan tersebut menguras tenaga, waktu dan pikiran karena tingginya tuntutan dari hasil kerja tersebut. Hal itu membuat perasaan gelisah dan takut jika membuat kesalahan dalam bekerja jadi harus bekerja sebaik mungkin (Wawancara dengan subjek A tanggal 12 Desember 2019). Kemudian Menurut hasil interviu kedua dengan subjek F tanggal 14 Desember 2019 dan Mengatakan “Kegiatan seleksi terpadu dan promosi internal polri memakan waktu yang kerja yang lama dan panjang, meninggalkan keluarga dengan jam kerja seperti itu tidak munafik akan berdampak juga pada keharmonisan keluarga karena tidak dapat memberikan waktu yang ideal bagi mereka” (Wawancara dengan subjek A tanggal 12 Desember 2019). Hal ini yang biasanya menimbulkan kecemasan tentang kondisi keluarga dirumah, berharap pekerjaan yang dapat segera diselesaikan. Selain itu menjadi lebih temperamen karena kondisi fisik yang sudah lelah masih harus diberi tugas tambahan lain padahal tugas yang dikerjakan saat ini masih belum selesai. Dari hasil interviu tersebut memiliki beberapa kesamaan yang di rasakan oleh anggota di Bagian Biro SDM Polda Jatim, yaitu nampak beberapa perilaku stres dimana muncul perilaku nampak gelisah, tegang, mengeluh karena jam kerja panjang dan mudah marah.

Tantangan dan tekanan yang dihadapi seorang polisi dalam melaksanakan tugas pekerjaannya dapat memicu timbulnya stres. Seperti yang disampaikan oleh Zakir dan Murat (2011) yang menyebutkan bahwa menjadi seorang polisi dianggap sebagai pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi, hal ini disebabkan jam kerja yang panjang, struktur kepemimpinan dan kekhawatiran akan keselamatan diri sendiri dan keluarga.

Secara sederhana, stres merupakan suatu bentuk respon seseorang baik secara fisik maupun mental, terhadap sesuatu di lingkungannya yang dirasa mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Anoraga, 2001). Stres di lingkungan kerja memang suatu hal yang harus dihadapi dan tidak bisa dihindarkan, yang dapat dilakukan adalah bagaimana mengelola, mengatasi atau mencegah terjadinya stres tersebut, sehingga tidak mengganggu pekerjaan (Notoatmodjo, 2002). Dalam banyak kasus hal ini dapat mempengaruhi prestasi kerja, sehingga harus menjadi perhatian manajemen (Anoraga, 2001).

Adakalanya seseorang merasa cocok dengan pekerjaan sehingga memiliki toleransi yang cukup tinggi terhadap stres, sedangkan individu lain merasakan stres kerja, walaupun kondisi kerjanya sama Menurut Robbins (2006) aspek-aspek stres kerja meliputi tiga aspek, yaitu; a. Pertama adalah fisik; Stres berlebih dapat menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya detak jantung dan pernafasan, peningkatan tekanan darah, timbulnya sakit kepala fisiologis yang mengganggu. b. Kedua adalah psikologis; Stres dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan pekerjaan. Hal itu merupakan efek psikologis yang paling sederhana dan paling jelas, dimana terlihat banyak keluhan, merasa kebosanan, ketidak puasan, dan kejenuhan Namun bisa saja muncul keadaan psikologis lainnya. c. Ketiga adalah perilaku; Gejala stres yang berkaitan dengan perilaku meliputi perubahan dalam menurunnya tingkat produktivitas, absensi sering terlambat, kemangkiran, uring-uringan, melawan atasan dan tingkat keluarnya karyawan

Hurrel (dalam Munandar, 2004) juga menjelaskan salah satu faktor penyebab stres kerja adalah beban kerja, faktor-faktor pekerjaan yang dapat menimbulkan stres adalah dalam kategori faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan adalah fisik dan tugas, tugas mencakup beban kerja, kerja malam dan penghayatan dari resiko dan bahaya. Beban kerja adalah keadaan atau situasi dimana pekerja dihadapkan pada tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu. Banyaknya tugas dari pekerjaan tidak selalu menjadi penyebab stres, hal itu akan menjadi sumber stres apabila banyaknya tugas tersebut tidak sebanding dengan kemampuan baik fisik, keahlian dan waktu yang tersedia bagi karyawan (Margiati, 1999). Jika banyaknya tugas tidak disertai dengan kemampuan dan waktu yang mencukupi, maka akan menjadi penyebab munculnya stres kerja. Beban kerja cukup menjadi perhatian untuk mengidentifikasi penyebab stres pada setiap pekerja. Setiap pekerja mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menahan stres, hal tersebut tergantung jenis, lama dan frekuensi stres yang dialami pekerja.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota polisi di Bagian SDM Polda Jatim

METODOLOGI PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Polisi Biro SDM Polda Jatim yang berjumlah 118 orang. Cara yang digunakan untuk mengambil sampel dalam penelitian ini dengan cara Proposional sampling Setelah dilakukan pengambilan data dilapangan pada tanggal 23 Juni 2020 dengan menyebarkan alat ukur sesuai jumlah diatas yaitu 118 responden, hanya ada 51 responden yang kembali diterima. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu skala stres kerja yang berjumlah 24 item dan skala beban kerja yang berjumlah 32 item. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment. Proses analisa data dalam penelitian ini dibantu dengan program komputer SPSS *ver 22.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Uji Reliabilitas alat ukur

Reliability Statistics of Stres kerja

Cronbach's Alpha	N of Items
,922	22

Reliability Statistics of Beban kerja

Cronbach's Alpha	N of Items
,927	24

Hasil uji reliabilitas pada masing-masing alat ukur diperoleh nilai pada skala stres kerja sebesar 0,922 dan untuk skala beban kerja diperoleh nilai 0,927. Menurut Sekaran (2000) kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini, bila koefisien reliabilitas lebih dari 0,6. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada uji reliabilitas pada skala stres kerja dan beban kerja, terdapat koefisien reliabilitas.

Tabel 2
Uji Hipotesis

Correlations

		Stres_kerja	Beban_kerja
Stres_kerja	Pearson Correlation	1	,602**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	51	51
Beban_kerja	Pearson Correlation	,602**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai R sebesar 0,602 yaitu menyatakan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan antara variabel Beban kerja dengan Stres Kerja menunjukkan hubungan kedua variabel adalah signifikan

Hasil penelitian yang sama diteliti oleh Nugrahini (2014) "Hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada anggota polisi di Polresta Surakarta" yang menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada Polisi polisi di Polresta Surakarta.

Howard juga menuliskan bahwa tugas Polisi adalah pekerjaan yang stressful karena petugas Polisi tidak memiliki kontrol atas penugasan yang diberikan kepadanya dan pelaku-pelaku kejahatan yang dihadapi (Howard, dkk. dalam Lutfiyah, 2011).

Banyaknya tugas dari pekerjaan tidak selalu menjadi penyebab stres, hal itu akan menjadi sumber stres apabila banyaknya tugas tersebut tidak sebanding dengan kemampuan baik fisik, keahlian dan waktu yang tersedia bagi karyawan (Margiati, 1999). Jika banyaknya tugas tidak disertai dengan kemampuan dan waktu yang mencukupi, maka akan menjadi penyebab munculnya stres kerja. Beban kerja cukup menjadi perhatian untuk mengidentifikasi penyebab stres pada setiap pekerja.

Setiap pekerja mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menahan stres, hal tersebut tergantung jenis, lama dan frekuensi stres yang dialami pekerja. Stres dilingkungan kerja memang suatu hal yang harus dihadapi dan tidak bisa dihindarkan, yang dapat dilakukan adalah bagaimana mengelola, mengatasi atau mencegah terjadinya stres tersebut, sehingga tidak mengganggu pekerjaan (Notoatmodjo, 2002).

Hasil ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan Upaya untuk meningkatkan kondisi anggota kepolisian. Seperti memberikan pelayanan konsultasi fisik dan psikologis, diadakan pelatihan mengenai pengendalian diri, atasan langsung lebih perhatian terhadap kondisi kesehatan para staf, dan memberikan jadwal pembinaan kerohanian secara intens agar terbentuknya iman. Selain itu juga diharapkan para pimpinan bisa memberikan teladan dan motivasi kepada anggotanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian, dapat disimpulkan bahwa Beban Kerja dan Stres Kerja memiliki hubungan yang signifikan. Hubungan antara Beban kerja dengan Stres kerja memiliki arah positif yang artinya semakin tinggi tingkat beban kerja maka kecenderungan untuk stres kerja semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat beban kerja maka kecenderungan kecenderungan untuk stres kerja semakin rendah. Koefisien korelasi antara Beban kerja dengan Stres Kerja ditunjukkan oleh nilai $r_{xy} = 0.602$ dengan $p = 0,00$, hasil tersebut menunjukkan hubungan kedua variabel adalah signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, Panji, 2001. Psikologi Kerja, Rineka Cipta, Jakarta.
- Karimah, Fatimah. (2011). Hubungan antara Rasa Humor dengan Stres Kerja pada Wanita Bekerja. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Lutfiyah. 2011, Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Polisi Lalulintas. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Syarif Hidayatullah: Jakarta

- Margiati Lullus, 1999. Stres kerja: Latar Belakang Penyebab Dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 3:71-80. Surabaya: Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga.
- Munandar dkk. 2004. Peran Budaya Organisasi dalam Peningkatan Untuk Kerja Perusahaan. Jakarta : Bagian Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologo Universitas Indonesia
- Notoatmodjo,S.2002, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta
- Nugrahini, L. 2014. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisidi Polresta Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada tanggal 3 Januari 2020 dari <http://eprints.ums.ac.id/37720/>
- Robbins, P. Stephen. (2006). Perilaku Organisasi. Edisi Sepuluh. Diterjemahkan oleh: Drs. Benyamin Molan. Erlangga, Jakarta
- Sekaran, Uma. 2000. Research Method For Bussiness, 3rd Edition. New York: John Wiley & Sons Inc
- Zakir & Murat. 2011. Police job stress dan stress reduction/coping programs: The effect on the relationship with spouses. *Turkish Journal of Police Studies*. Vol.13 (3) Hal. 19-38