



## Resiliensi Dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Polisi Lalu Lintas

Andi Bowo Purwanto<sup>1</sup>, Alimatus Sahrah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Magister Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>email: andiasihwpc@yahoo.com

<sup>2</sup>email: alimatus.sahrah@gmail.com

---

### Article Info

#### Article history:

Received Sep 3, 2019

Revised May 17, 2020

Accepted June 28, 2020

---

#### Keywords:

Work Stress

Resilience

Workload

---

### ABSTRACT

*Job stress is a condition that occurs as a result of interactions between employees and their work as a result of environmental actions, situations or events that cause excessive physical or psychological demands on a person. The police as a profession that prone to stress in addition of several other professions. As many as 80% of Polri members are experiencing stress from the detective unit and traffic division. The most stressful job is police who work in the field compared to the police who work in the office. This research method is quantitative, with a total of 52 subjects. Data obtained through scale instruments with Likert scale types on all three variables. Scale showed that Cronbach's Alpha value of 0,9 is strong. The results of the study prove that there is a relationship between resilience and workload to work stress on the Traffic Police. F value of 28,130 ( $p < 0,05$ ). Effective contribution of 48% while the remaining 52% is influenced by other factors not examined in this study*

---

### ABSTRAK

Suatu keadaan yang berkaitan dengan sebuah interaksi dalam pekerjaan sebagai dampak timbulnya perilaku maupun peristiwa dilingkungan kerja dan berdampak pada tuntutan atau tekanan fisik hingga psikologis diluar batas kemampuan seseorang disebut juga sebagai stress kerja. Polisi disebut juga sebagai jenis profesi yang rentan dengan stres dibandingkan dengan jenis profesi yang lainnya. Sebanyak 80% anggota Polri yang mengalami stres dari satuan Reserse dan anggota lalu lintas. Sebuah tuntutan pekerjaan yang harus dijalankan di lapangan seperti Polisi Lalu Lintas berpeluang akan mengalami stresfull yang tinggi dibandingkan dengan pekerjaan yang berada di kantor. Metode penelitian ini adalah kuantitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 52. Data diperoleh melalui instrumen skala dengan jenis skala Likert pada ketiga variabel. Hasil uji coba skala menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0,9 kategori kuat. Hasil penelitian membuktikan terdapat pengaruh resiliensi dan beban kerja terhadap stress kerja pada Polisi Lalu Lintas. Dengan nilai F sebesar 28,130 ( $p < 0,05$ ). Sumbangan efektif sebesar 53,4% sedangkan sisanya 46,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

---

### Kata kunci

Stres Kerja

Resiliensi

Beban Kerja

Sadjijono (2008) berpendapat bahwa Kepolisian merupakan salah satu lembaga dari berbagai lembaga pemerintah yang berkontribusi di sebuah negara hukum seperti Indonesia adalah Kepolisian. Polisi Lalu Lintas (Polantas) khususnya bagian operasional merupakan garda terdepan di jalan raya,, selain itu tugas lapangan lebih rentan terhadap stress kerja karena selain tuntutan tanggungjawab profesi yang besar secara administratif dan harus menjalankan standar operasional yang baik Polantas juga terpapar langsung terhadap polusi, kebisingan, dan cuaca.

Sebuah tekanan yang berasal dari diri maupun lingkungan sekitar yang tidak terkendali atau melampaui batas kemampuan secara internal untuk menyelesaikan/menghadapinya disebut dengan stress (Bayuwega et al., 2016). Kata stres pertama kali didefinisikan oleh Selye (1936) yaitu gaya atau tekanan diberikan pada objek material atau individu yang menentang dan berusaha mempertahankan keadaan aslinya. Stres biasanya menunjukkan perasaan ketika seseorang terjebak dengan masalah yang tidak mampu diatasi. Robbins & Judge (2013) stress merupakan keadaan seseorang ketika berhadapan dengan kesempatan/pejuang, hambatan atau tuntutan yang menjadi sebuah kondisi dinamik pada seseorang. Hasil penelitian mengungkap bahwa stres merupakan suatu masalah yang disebabkan oleh berkembangnya emosi yang negatif pada lingkungan kerja (Rahmah & Fahmie, 2019)

Menurut (Rivai, 2014) stres kerja adalah suatu keadaan seseorang dalam ketegangan maupun tekanan yang menimbulkan terjadinya keadaan fisik dan psikis yang tidak stabil/imbang, dan dapat berhubungan dengan emosi, kognisi dan kondisi seorang pegawai. Suatu keadaan yang berkaitan dengan sebuah interaksi

dalam pekerjaan sebagai dampak timbulnya perilaku maupun peristiwa dilingkungan kerja dan berdampak pada tuntutan atau tekanan fisik hingga psikologis diluar batas kemampuan seseorang disebut juga sebagai stress kerja (Luthans, 2011)

Pendapat Aumiller & Corey (2007) Salah satu profesi yang memiliki resiko terjadinya stres dibandingkan dengan profesi lainnya seperti tenaga kesehatan, pegawai swasta, pegawai di Lembaga pemerintah adalah seorang Polisi. Felisiani (2015) melaporkan bahwa dalam suatu penelitian diketahui sebanyak 80% anggota Polri yang mengalami stres dari satuan Reserse dan anggota lalu lintas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Humayon & Raza (2018) menunjukkan bahwa 97% polisi melaporkan stres yang tinggi dalam pekerjaan mereka. Hasil temuan analisis Hunnur, Bagali, & Sudarsha (2014) dengan *Occupational Stress Index* membuktikan bahwa terdapat 85,5% dari 475 responden total responden, mengalami stres kerja terkategori tinggi dengan profesi sebagai Polisi.

Terjadinya stress kerja pada Polisi Lalu Lintas dipengaruhi oleh berdasarkan hasil penelitian Humayon & Raza (2018) dengan 120 polisi sebagai responden didapatkan faktor: beban kerja, lingkungan kerja, dan faktor internal (pribadi). Penelitian Claudia (2014) besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 365 orang. Hasil penelitian diperoleh petugas yang bekerja shift sore dan shift malam melaporkan secara signifikan menghadapi peristiwa yang lebih menegangkan ( $p < 0,05$ ) daripada mereka yang bekerja pada shift siang hari. Penelitian Fatmasari (2015) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dan stres kerja pada Polisi. Signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.790 yang berarti hubungannya sangat kuat.

Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan beban kerja terhadap stres kerja pada Polisi lalu lintas. Dalam penelitian ini hipotesisnya yaitu pertama ada pengaruh resiliensi terhadap stres kerja. Kedua, ada pengaruh beban kerja terhadap stres kerja. Ketiga, ada pengaruh resiliensi dan beban kerja terhadap stres kerja

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metodologi yang digunakan adalah kuantitatif. Dengan variabel tergantungan adalah stress kerja dan variabel bebas adalah resiliensi dan beban kerja. Subjek dalam penelitian ini adalah polisi lalu lintas di Polres X di Yogyakarta, menurut Lutfiyah (2011) mengatakan bahwa salah satu tanggung jawab profesi yang rentan terhadap timbulnya *stressfull* adalah polisi yang bertugas dilapangan di bandingkan polisi yang bekerja di kantor.

### Subjek Penelitian

Jumlah populasi sebanyak 120 Polisi Lalu Lintas di Polresta X. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Sampling Purposive*, penggunaan teknik ini dikarenakan adanya karakteristik/ketentuan tertentu terhadap subjek yang akan dipilih untuk penelitian (Sugiyono, 2016). Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

- a. Polisi lalu lintas yang bekerja di bagian Operasional atau dilapangan
- b. Polisi lalu lintas yang memiliki masa kerja  $\geq 1$  tahun. Sebab berdasarkan kondisi dilapangan anggota Polantas dengan masa kerja dibawah 1 tahun masih memiliki tanggung jawab kerja yang ringan dan belum berkeluarga. Sehingga belum dihadapkan pada kondisi yang lebih menantang/menekan.

Berdasarkan karakteristik diatas, populasi yang memenuhi kriteria untuk

dijadikan subjek/sampel adalah sebanyak 52 orang.

### Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang tepat perlu memperhatikan metode pengumpulan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jika tidak menggunakan metode yang benar akan maka peneliti sulit memperoleh data sesuai dengan standar yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2016). Data diperoleh melalui instrumen skala dengan jenis skala Likert pada ketiga variable yaitu stress kerja, resiliensi dan beban kerja. Skala sudah diuji coba untuk mengetahui tingkat validitas skala dan hasil reliabilitas pada masing-masing skala menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0,9 yang merupakan memiliki tingkat reliabilitas yang kuat. Menurut Priyono (2016) skala dikatakan reliabel jika *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,6$ .

### Teknik Analisa Data

Teknik analisa data menggunakan analisis regresi, yang dilakukan setelah terpenuhinya analisa prasayarat/uji asumsi pada ketiga variable.

## HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan analisa data dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji asumsi data penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data sampel yang diambil berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak (Azwar, 2018). Apabila pengujian normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasi pada populasinya.

Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorof-Smirnov, dengan ketentuan data dinyatakan berdistribusi normal jika  $p > 0,05$ . Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	KSZ	p	Subjek
Stres Kerja	0,106	0,200	52
Beban Kerja	0,118	0,067	52
Resiliensi	0,101	0,200	52

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada masing-masing variabel didapatkan hasil bahwa nilai p pada masing-masing variabel  $> 0,015$  yang artinya adalah ketiga variabel memiliki sebaran data yang normal.

#### b. Uji Linieritas

Pada persamaan regresi maupun hubungan setiap variable bebas dan terikat harus menghasilkan data yang linier (Azwar, 2018). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

Y	X	Nilai	
		F	p
Stress Kerja	Resiliensi	49,095	0,000
	Beban Kerja	37,897	0,000

Berdasarkan hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa antar variabel memiliki hubungan yang linier ( $p < 0,05$ ).

#### c. Uji Hipotesis

Hasil uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas membuktikan bahwa data penelitian ini terdistribusi secara normal dan linier, sehingga analisa data untuk pengujian hipotesis dapat dilaksanakan menggunakan analisis korelasi regresi untuk pengujian hipotesis 1 dan 2 serta analisis regresi linier berganda untuk

pengujian hipotesis 3. Hasil analisis regresi adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. Hasil Analisis Regresi**

Y	X	Nilai		
		B	t	Sig
Stres Kerja	Resiliensi	0,524	8,014	0,000
	Beban Kerja	0,533	8,112	0,000

Berdasarkan hasil diatas nilai t pada variabel stres kerja terhadap resiliensi sebesar 8,014 ( $p < 0,05$ ) dan variabel beban kerja terhadap stress kerja 8,112 ( $p < 0,05$ ) hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama dan kedua diterima. Sumbangan efektif resiliensi terhadap stress kerja sebesar 34,2% dan beban kerja terhadap stress kerja sebesar 31,9%.

Setelah dilakukan analisis regresi untuk membuktikan hipotesis pertama dan kedua, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan secara stimulan, hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

Nilai	Korelasi Ganda (R)	R Square	F	p

Hasil analisis regresi linier berganda untuk menguji hipotesis ketiga secara stimulan menunjukkan bahwa pengaruh resiliensi dan beban kerja terhadap stress kerja didapatkan F sebesar 28,13 ( $p < 0,05$ ), maka hipotesis ketiga diterima. Sumbangan efektif sebesar 53,4% sedangkan sisanya 46,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap beban kerja dengan stress kerja. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pernyataan responden dilapangan ditengarai pada aspek fisiologis subjek sering mengalami gangguan pencernaan perih pada perut/asam lambung meningkat dan mudah lelah. Pada aspek psikologis respon subjek menunjukkan bahwa subjek menjadi mudah marah dikantor sedangkan pada aspek perilaku adanya gangguan tidur pada malam hari/tidak nyenyak. Menurut Gilboa (2008) timbulnya stres kerja pada Satuan Polisi dapat disebabkan karena setiap anggota mempunyai persepsi terhadap beban kerja yang dijalaninya.

Hasil kategorisasi stress kerja menunjukkan bahwa 27 subjek (51,92%) berada pada kategori sedang, dan hanya selisih 5 subjek dengan kategori stres kerja yang tinggi atau sebanyak 21 subjek (40,38%) dan 7 subjek lainnya (7,69%) berada pada kategorisasi rendah. Jika dilihat dari hasil kategorisasi persepsi beban kerja yang tinggi sebesar 53,85% atau lebih dari setengah Anggota Polisi Lalu Lintas Polresta X memiliki persepsi terhadap beban kerja yang berat, Beban kerja pada karyawan/pekerja dapat menjadi faktor penekan yang akan menghasilkan kondisi-kondisi tertentu (*stressor*), sehingga menuntut seseorang untuk mengeluarkan energi atau perhatian yang lebih (Puteri & Sukama, 2017). Salah satu pembangkit stres kerja adalah tuntutan atau beban kerja, menurut Lutfiyah (2011) pekerjaan yang paling *stressfull* adalah polisi yang bekerja di lapangan di bandingkan polisi yang bekerja di kantor. Sebab anggota Polisi Lalu Lintas selain menyelesaikan tugas administratif juga harus menjalankan tugasnya di lapangan yang dihadapkan langsung dengan lingkungan yang penuh dengan

polusi, kebisingan maupun keadaan cuaca yang mana dapat menstimulus timbulnya stress kerja.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stress kerja. Berdasarkan temuan dari subyek melalui skala resiliensi didapatkan bahwa pada masing-masing aspek ditemukan bahwa subyek merasa selalu siap dalam menghadapi masalah/kondisi seperti apapun, selalu berusaha untuk menghadapi masalah daripada menghindar, melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, memiliki ide dalam menyelesaikan masalah, mampu merasakan dan memahami kondisi seseorang, terkadang pesimis dengan kemampuan diri sendiri, menanggapi setiap permasalahan adalah pengalaman yang berharga.

Menurut Revich & Shatte (2002) mengungkapkan bahwa resiliensi akan diaktifkan oleh individu ketika sistem keseimbangan hidupnya mulai terganggu dan menghadapi situasi yang berat. Individu yang tangguh akan mampu melakukan adaptasi positif terhadap tantangan yang bersifat terus menerus. Resiliensi mencerminkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan yang stabil.

Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa secara stimulan persepsi terhadap beban kerja dan resiliensi berhubungan signifikan dengan stress kerja. Hasil uji regresi ganda ditemukan nilai F sebesar 28,130 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap beban kerja dan resiliensi merupakan faktor yang berperan penting dalam terbentuknya stress kerja pada Polisi Lalu Lintas Polresta X.

Dalam *Transactional Theory of Stress* Colquitt (2011) menyatakan bahwa seseorang menerima sebuah *stressor* (penyebab stress) dan dinilai oleh orang lain terkait tanggapan/penilaian terhadap

sumber stress tersebut dan memberi respon atas penerimaan tersebut. Teori ini menjelaskan proses *positive stressor* yang menantang maupun *negative stressor* (*hindrant stressor*) diterima dan dinilai oleh seseorang.

Proses penilaian yang menjadi *basic* pertama adalah ketika seseorang bertemu untuk yang pertama kalinya dengan *stressor*. Pertimbangan seseorang akan berjalan dengan menilai apakah adanya sebuah *pressure* akan berdampak menjadi stress, jika benar kemudian akibat stress tersebut akan dipertimbangkan dengan tujuan yang ingin dicapainya. Selanjutnya seseorang akan berpikir apa yang seharusnya dilakukan (*secondary appraisal*).

Artinya dalam konteks penelitian ini apabila individu menilai bahwa sebuah tekanan/beban kerja menyebabkan stress dan saat menentukan tindakan yang harus dilakukan namun individu tidak memilih untuk resilien maka stress kerja tidak akan teratasi. Jika individu tidak memiliki persepsi terhadap beban kerja yang berat dan dapat mengambil tindakan/sikap untuk resilien maka individu dapat mengatasi stress dalam pekerjaan

Polisi dalam menjalankan tugasnya dilapangan tentu sering menghadapi situasi-situasi yang sulit maupun menekan, sedangkan sebuah tekanan tersebut dalam memunculkan stress pekerjaan, sehingga Polisi yang dapat menghadapi/beradaptasi dengan baik terhadap situasi sulit tersebut maka dapat meminimalisir terjadinya stress.

Hal tersebut sesuai dengan sumbangan efektif dari persepsi terhadap beban kerja dan resiliensi untuk memprediksi stress kerja pada Polisi Lalu Lintas yaitu sebesar 53,4% sedangkan sisanya 46,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh resiliensi terhadap stress kerja pada Polisi Lalu Lintas. Nilai  $t$  sebesar 8,104 ( $p < 0,05$ )
2. Terdapat pengaruh beban kerja terhadap stress kerja pada Polisi Lalu Lintas. Nilai  $t$  8,112 ( $p < 0,05$ )
3. Terdapat pengaruh resiliensi dan beban kerja terhadap stress kerja pada Polisi Lalu Lintas. Dengan nilai  $F$  sebesar 28,130 ( $p < 0,05$ ).

Sumbangan efektif dari persepsi terhadap beban kerja dan resiliensi untuk memprediksi stress kerja pada Polisi Lalu Lintas adalah sebesar 53,4% sedangkan sisanya 46,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor. ekonomi, politik, teknologi, masalah keluarga, faktor perubahan sosial dan dukungan keluarga.

## Saran

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi stress kerja yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti: iklim kerja, konflik keluarga, kemajuan teknologi dan lainnya. Serta dapat melakukan penelitian yang bersifat eksperimen dalam mengintervensi terjadinya stress kerja dan beban kerja maupun meningkatkan resiliensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aumiller, G. ., & Corey, D. (2007). Defining the field of police psychology: Core domains and proficiencies. *Journal Police Criminal Psychology*, 2(5), 65–76.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bayuwega, H. G., Wahyuni, I., & Kurniawan, B. (2016). Faktor-faktor yang

- berhubungan dengan stres kerja pada anggota polisis satuan reserse kriminal Polres Blora. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 673–681.
- Claudia, M. (2014). Shift Work and Occupational Stress in Police Officers. *Journal of Safety and Health at Work*, 3(1), 25–29.
- Colquitt, Lepine, & Wesson. (2011). *Organizational Behavior: Improving Performance and Commitment In The Workplace Second Edition*. McGraw-Hill Company.
- Fatmasari, A. D. (2015). *Hubungan resiliensi dengan stres kerja anggota Polisi Polres Sumenep*. Universitas Maulana Ibrahim Malang.
- Felisiani, T. (2015). *Polisi bunuh diri karena stres, 80 persen Reserse dan Anggota Lalu Lintas*. Tribun News.
- Gilboa, S., Shirom, F., & Cooper. (2008). A Meta- Analysis of Work Demand Stressors and Job Performance: Examining Main and Moderating Effects. *Personnel Psychology*, 2(6), 227271.
- Humayon, A. A., & Raza, S. (2018). Assessment of Work Stress among Police in Pakistan. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 2(8), 68–73.
- Hunnur, S. R., Bagali, M. M., & Sudarshan, S. (2014). *Workplace stress – causes of work place stress in Police department : A Proposal for stress free workplace*. 16(3), 39–47.
- Lutfiyah. (2011). *Analisis faktort-faktor yang mempengaruhi stress kerja pada polisi lalu lintas*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior twelfth edition*. The Mc Graw Hill Companies Inc.
- Puteri, R. A. M., & Sukama, Z. N. K. S. (2017). *Analisis beban kerja dengan menggunakan metode CVL dan NASA-TLX di PT ABC*. 1(2), 121–221.
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). *Strategi regulasi emosi kognitif dan stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita*. *Jurnal Psikostudia*, 8(2), 88–98.
- Revich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. Three Rivers press.
- Rivai, V. (2014). *Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan*. Raja Gravindo.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior Edition 15*. Pearson Education.
- Sadjijono. (2008). *Suatu Telaah Filosofis Terhadap Konsep dan Implementasi dalam Pelaksanaan Tugas Profesi Polisi*. Laksbang Mediatama.
- Selye, H. (1936). A Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 32, 138.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabet.