

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES
KERJA PADA BINTARA SATUAN BADAN INTELIJEN KEAMANAN
MABES POLRI**

¹Safira Putri Aprilia, ¹Ika Zenita Ratnaningsih

15000120140172

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Safiraappr@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja menjadi masalah umum di berbagai sektor pekerjaan. Untuk mengatasi hal ini, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian adalah kecerdasan emosional. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, baik dalam situasi yang menantang maupun menyenangkan, dapat berdampak signifikan pada tingkat stres yang dialami. Penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada Bintara Satuan Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 170 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala Kecerdasan Emosional dan skala Stres Kerja. Analisis *Spearman-Rho* menunjukkan adanya hubungan secara negatif dan signifikan antara kedua variabel dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r_s) dengan besaran -0,272 dan $p=0,001$. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional bintara maka akan semakin rendah stres kerja yang dirasakan oleh Bintara Satuan Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri.

Kata kunci : *kecerdasan emosional; stres kerja; bintara; polisi*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
WORK STRESS AMONG NON-COMMISSIONED OFFICERS OF THE
SECURITY INTELLIGENCE AGENCY AT THE INDONESIAN NATIONAL
POLICE HEADQUARTERS**

¹Safira Putri Aprilia, ¹Ika Zenita Ratnaningsih
15000120140172

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
Safiraappr@gmail.com

ABSTRACT

Work stress has become a common issue across various employment sectors. To address this, it is essential to understand the factors influencing an individual's stress levels. One factor that has gained increasing attention is emotional intelligence. A person's ability to manage emotions, whether in challenging or pleasant situations, can significantly impact their experienced stress levels. This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and work stress among officers of the Security Intelligence Agency at the Indonesian National Police Headquarters. The sample consisted of 170 participants. Data collection was conducted using the Emotional Intelligence Scale and the Work Stress Scale. The Spearman-Rho analysis indicated a negative and significant relationship between the two variables, as evidenced by a correlation coefficient (r_s) of -0.272 and a p-value of 0.001. This means that the higher the emotional intelligence of the officers, the lower their work stress levels.

Keywords: *emotional intelligence; work stress; officers; police*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres ialah kondisi yang memicu ketegangan dan dapat memengaruhi emosi, pola pikir, serta keadaan fisik seseorang. Stres yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan, menyebabkan rasa gugup dan kekhawatiran yang berlarut-larut (Arwin dkk., 2019). Menurut *European Commission, Directorate- General for Employment and Social Affairs* (dalam Burman & Goswami 2018) Stres kerja mengacu pada reaksi emosi, perilaku, kognitif dan fisik atas dimensi pekerjaan, lingkungan kerja, dan organisasi kerja dengan sifat tidak menguntungkan dan tidak menyenangkan. Ini adalah suatu kondisi dengan ciri-ciri peningkatan gairah yang tinggi serta sering disertai dengan ketidakyakinan bisa mengatasi. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, dampaknya bisa meluas, termasuk tidak mampunya individu untuk melakukan interaksi secara baik terhadap lingkungan , baik dalam konteks internal ataupun eksternal (Safitri & Astutik, 2019) stres yang berkepanjangan dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti kesedihan, ketakutan, frustrasi, serta gangguan kognitif seperti pelupa, kesulitan dalam mengambil keputusan, kurangnya kreativitas, kebingungan, kelelahan, dan perasaan lemas (Arwin dkk., 2019)

Stres kerja merupakan salah satu bentuk stres yang spesifik dan muncul sebagai respons psikologis pada pekerjaan dengan tuntutan serta tekanan yang melampaui kapasitas individu. Stres ini bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan fisik,

lingkungan, maupun situasi sosial di tempat kerja, yang pada akhirnya mengganggu proses pekerjaan dan berpotensi menyebabkan penurunan fungsi fisik serta mental (Lady dkk., 2017). Pengelolaan stres kerja yang kurang baik bisa berakibat buruk bagi produktivitas individu dan kesejahteraannya. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan masalah stres kerja agar karyawan dapat bekerja secara optimal, yang juga berakibat baik pada keseluruhan kinerja dalam organisasi. Sebab utama stres kerja ialah tekanan yang berlebihan dari beban tugas, target yang tidak realistis, atau lingkungan kerja yang tidak mendukung (Adriarti & Agustin, 2019).

Profesi kepolisian adalah salah satu pekerjaan dengan risiko stres yang sangat tinggi. Polisi sering menghadapi situasi berbahaya dan penuh tekanan, mulai dari menangani kejahatan berat, kekerasan, hingga menjaga ketertiban umum dalam kondisi darurat. Zin , dkk., (2020) mengatakan bahwa sifat pekerjaan kepolisian merupakan kontributor penting terhadap stres di tempat kerja karena pekerjaan ini mengharuskan bekerja dalam shift, menghadapi kepentingan publik, dan terpapar pada penderitaan serta kematian. Zin , dkk., (2020) mengatakan bahwa kepolisian secara luas diakui sebagai pekerjaan yang menuntut dan menantang. McCreary, dkk., (2006) menekankan bahwa anggota kepolisian menghadapi faktor stres yang unik dan beragam akibat sifat pekerjaan mereka, yang sering melibatkan situasi berbahaya dan tingkat tanggung jawab yang tinggi. Petugas polisi dihadapkan pada berbagai situasi kehidupan yang penuh tekanan karena dikaitkan dengan melindungi kehidupan masyarakat, mencegah kejahatan dalam masyarakat yang mengekspos mereka pada hal-hal yang tidak menyenangkan dan kondisi kerja fisik yang berbahaya. Dalam konteks ini, tekanan

psikologis yang dihadapi oleh polisi menjadi sangat tinggi karena mereka harus selalu siaga, membuat keputusan cepat, dan bertindak tepat dalam kondisi stres. Seiring dengan tanggung jawab besar yang mereka emban, polisi menjadi rentan mengalami *burnout* atau kelelahan mental (Maslach & Leither 2016).

Stres yang dialami oleh polisi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mempengaruhi kualitas kerja mereka. Keputusan yang diambil dalam kondisi stres dapat berdampak langsung pada keamanan publik, karena polisi seringkali harus bertindak cepat dalam situasi krisis. Jika stres tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat meningkatkan risiko kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang pada akhirnya dapat membahayakan nyawa masyarakat maupun personel polisi itu sendiri. Diperkuat oleh pernyataan dari Kompolnas (Komisi Kepolisian Nasional) pada tahun 2024 mengusulkan agar setiap polres memiliki psikolog untuk membantu mencegah dan menangani stres yang dialami oleh anggota kepolisian (TvOne News, 2024). Hal ini bertujuan untuk menjaga kesehatan mental personel polisi, terutama mengingat tekanan berat pekerjaan mereka yang berpotensi memengaruhi kinerja dan keselamatan dalam bertugas. Dengan kehadiran psikolog, diharapkan polisi dapat lebih siap secara mental dan emosional dalam menjalankan tugas mereka.

Kepolisian Negara Republik Indonesia ialah suatu instansi dengan tanggung jawab secara langsung dan dinaungi oleh presiden, yang merupakan aparatur negara yang bisa melakukan pelayanan kepada rakyat dengan sungguh-sungguh serta waktu yang tepat hingga profesionalitas polisi bisa dirasakan secara langsung oleh masyarakat dalam melaksanakan tugas yang pas dengan aturan undang-undang yang ada. Berdasarkan

data *Indonesia.id* Indonesia ialah suatu negara yang mempunyai anggota polisi terbanyak di dunia dengan jumlah 434.135 orang berdasar dari laporan Kepolisian RI (Data Indonesia , 2022). Besarnya jumlah personel kepolisian menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperhatikan faktor-faktor yang berdampak akan stres kerja, seperti tekanan tugas yang tinggi, lingkungan kerja yang tidak selalu mendukung, dan tantangan dalam berinteraksi dengan masyarakat. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja yang efektif perlu menjadi prioritas bagi Polri, guna memastikan kesehatan mental anggota dan efektivitas tugas kepolisian dalam menjaga keamanan dan ketertiban.

Menurut Galanis , dkk., (2024), mengidentifikasi faktor risiko stres adalah langkah pertama untuk menciptakan dan mengadopsi intervensi yang tepat mengurangi stres di kalangan personel polisi. Identifikasi dini petugas polisi yang berisiko lebih tinggi dan penyaringan yang tepat untuk gangguan kesehatan mental sangat penting untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pra-riset kepada tiga anggota bintara Kepolisian Republik Indonesia pada Satuan Intelijen Keamanan Mabes Polri seringkali mengalami tekanan-tekanan tertentu karena terlalu sering dihadapkan langsung dengan para pelaku kejahatan. Seringkali petugas intelijen menemui beragam bahaya serta harus berwaspada selalu untuk melawan penjahat yang berpotensi mengancam keselamatan jiwa masyarakat maupun polisi sendiri. Tuntutan lain yang didapatkan polisi yakni diwajibkan siaga selalu dalam waktu 24 jam. Dengan begitu stres kerja yang diakibatkan berbeda-beda, contohnya perilaku yang berubah, frekuensi merokok

meningkat guna stres teralihkan, dan terkadang emosi yang dimiliki menjadi kurang stabil yang menyebabkan individu seringkali mudah marah serta terlihat agresif.

Adapun fenomena stres yang dialami polisi turut memperkuat maraknya kasus bunuh diri di kalangan kepolisian. Hal ini didukung oleh pernyataan Ketua *Indonesia Police Watch (IPW)*, yang menyebutkan bahwa terdapat sembilan kasus polisi bunuh diri, meningkat tajam dari tahun sebelumnya yang hanya tiga kasus. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi institusi Polri untuk lebih memperhatikan kesehatan mental anggotanya (**Tribun Belitung**, 2024). Meskipun fenomena bunuh diri karena stres belum pernah terjadi pada anggota Bintara Intelijen Keamanan Polri, data yang ada menunjukkan bahwa kasus bunuh diri di kalangan kepolisian cukup mengkhawatirkan. Oleh karena itu, perlu adanya langkah antisipatif agar anggota Bintara Intelijen Keamanan Polri tidak mengalami masalah serupa.

Ada beberapa faktor yang berpengaruh akan stres kerja. Robbins & Judge (dalam Issom & Aprilia 2019) mengemukakan jika faktor yang berdampak akan stres kerja ialah faktor lingkungan, faktor organisasi, serta faktor pribadi. Dapat dikatakan bahwa terdapat faktor internal serta eksternal yang mendorong stres kerja timbul. Terdapat beberapa faktor internal yang dianggap dapat berpengaruh pada stres kerja seperti kecerdasan emosional dan modal psikologis.

Melihat fenomena pada anggota bintara satuan Intelijen Keamanan Polri, kecerdasan emosional punya peran yang sangat penting akan melahirkan talenta-talenta hebat di Badan Intelijen Polri. Kamri, dkk., (2019) berpendapat manajemen stres dan kecerdasan emosional yang baik di kalangan anggota kepolisian sangat penting untuk

menciptakan lingkungan kerja yang terus berubah dari waktu ke waktu Artinya, jika bintang memahami kecerdasan emosional, seluruh pekerjaan dan semua yang mereka lakukan di komunitas akan lebih relevan dengan tantangan yang dihadapi, berjalan lebih lancar, dan lebih terlihat oleh komunitas. Individu dengan kecerdasan emosional yang optimal lebih mungkin mencapai puncak kesuksesan dalam kinerja pekerjaannya (Setyaningrum dkk., 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Magny & Todak (2021) ditekankan bahwa kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri serta orang lain, berperan krusial dalam interaksi sehari-hari petugas polisi dengan masyarakat dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosional diperlukan agar aparat kepolisian dapat melihat tantangan yang mereka hadapi sebagai peluang dan membangun kepercayaan masyarakat.

Dewianawati dkk., (2022) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan sanggup mengatur suasana hati, bertahan saat dihadapkan oleh frustrasi, beban stres terjaga supaya kemampuan berfikir tidak lumpuh, serta empati sehingga bisa menjadi sumber dari energi, kecerdasan emosi berperan penting guna membantu individu melaksanakan tugas serta menghadapi bermacam masalah. Hamid (dalam Bhastary, 2020) menyatakan jika kecerdasan emosional berdampak pada pemilihan perilaku pada tempat kerja bahkan seleksi rasional bisa ditentukan dari perlakuan khusus dengan optimal serta efektif, bahkan sebagai prioritas yang begitu penting dalam dunia kerja. Kecerdasan emosional menjadikan seseorang mampu mengerti, merasa, serta dengan efektif daya dan kepekaan emosi bisa diterapkan sebagai sumber dari energi, koneksi, informasi serta pengaruh secara manusiawi (Ardiansyah & Sulistiyowati, 2018).

Dari penelusuran literatur yang dilakukan peneliti, telah didapatkan beberapa penelitian yang menguji hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja, tetapi penelitian-penelitian itu menghasilkan data yang tidak konsisten. Penelitian yang dilaksanakan oleh Hariyanto dan Isfahan (2021) berjudul “*Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Kerja Anggota Satlantas Polrestabes Surabaya Yang Bekerja Di Lapangan*”. memperlihatkan tersapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada anggota Satlantas Polrestabes. Koefisien yang diperoleh sebesar 0,027 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional hanya memberikan pengaruh kecil, yaitu sekitar 2,7%, terhadap penurunan tingkat stres kerja pada anggota Satlantas Polrestabes Surabaya.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Kamri dkk., (2019) Berjudul “*Job Stress and Emotional Intelligence among Police Officer at General Operation Force, Royal Malaysia Police*” penelitian ini menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada anggota kepolisian Batalyon 6 PGA Bakri, Muar, Johor. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja anggota kepolisian berada pada tingkat sedang sedangkan kecerdasan emosional berada pada tingkat tinggi.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Cox dan Zawawi (2022) dalam studi berjudul “*The Impact of Excessive Stress on Deviant Behaviour and the Mediation Role of Emotional Intelligence among the Royal Malaysian Police*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional ditemukan sebagai faktor mediasi yang signifikan dalam hubungan antara stres berlebihan dan perilaku menyimpang.

Kecerdasan emosional membantu individu mengelola stres secara lebih efektif serta mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku menyimpang. Polisi dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi lebih mampu mengontrol emosi mereka dalam menghadapi tekanan kerja, sehingga lebih kecil kemungkinan mereka melakukan tindakan menyimpang. Kemudian penelitian yang dilaksanakan oleh Baharuddin dkk., (2019) berjudul “*Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Kerja pada anggota Satlantas Polrestabes Makassar*” Menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif signifikan dengan stres kerja pada anggota Satlantas Polrestabes Makassar, berarti jika kecerdasan emosional semakin tinggi maka tingkat stres kerja akan semakin rendah. Studi ini memperlihatkan jika stres kerja masih umum terjadi di kalangan petugas polisi.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Putri dkk., (2023) dengan judul “*Peran Kecerdasan Emosional dan Suasana Hati (Mood) terhadap Kepuasan Kerja dan Stres Kerja di Badan Pengelolaan Keuangan Pendapatan dan Aset Daerah Kabupaten Bantul*” Hasil dari penelitian memperlihatkan jika kecerdasan emosional berpengaruh positif serta signifikan dengan kepuasan kerja namun berpengaruh tidak signifikan akan stres kerja. Namun suasana hati (*mood*) berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kepuasan kerja, namun berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Dari perbedaan hasil yang diperoleh dalam beberapa penelitian tersebut, peneliti ingin kembali menguji hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja.

Kecerdasan emosional membantu seseorang dalam motivasi diri, mengatasi putus asa, mengontrol dorongan hati, mengendalikan suasana hati, dan memelihara

ketertiban supaya kemampuan berpikir tidak lumpuh akibat stres, merasa empati, dan berdoa. Hal ini adalah kemampuan individu untuk mengenali, memproses, dan mengatur emosinya agar dapat bereaksi dan aktif menghadapi segala kondisi yang merangsang munculnya stres (Davaei,2021). Dari penjelasan di atas diperoleh kemungkinan bahwa jika anggota kepolisian mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi maka anggota polisi dapat menjalankan tugas dan pekerjaannya dengan baik dan dapat bersikap tenang menghadapi segala rintangan yang bisa mengancam keselamatan jiwa polisi maupun orang lain. Jika tidak ada kecerdasan emosional, tugas yang dilakukan akan menjadi berantakan akibat kurangnya pengendalian emosional. Dampaknya, bukan hanya tugas individu yang berantakan tetapi juga reputasi instansi tempat ia bekerja dapat menjadi buruk dan pekerjaan menjadi tidak tuntas.

Berdasar dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas penelitian ini mempunyai urgensi yang tinggi karena hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Kerja pada anggota Bintara khususnya di Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi penting akan pemahaman faktor-faktor yang berpengaruh dengan kinerja personel intelijen, khususnya terkait kemampuan mengelola emosional dalam situasi kerja yang penuh tekanan. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan strategis untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan efektivitas kerja personel di lingkungan tersebut.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Kerja pada Bintara Satuan Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri”

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang yang sudah diuraikan rumusan pada penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada Bintara Satuan Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini tujuannya yakni guna menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada Bintara Satuan Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dimiliki penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini adalah dapat bermanfaat dalam memberikan sumbangsih bagi ilmu di bidang Psikologi Industri dan Organisasi, khususnya terkait kedua variabel, yaitu kecerdasan emosional dan stres kerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri

Harapan penelitian ini dapat menjadi pendukung pengembangan psikologis guna meningkatkan kecerdasan emosional Bintara Satuan Badan Intelijen Keamanan Mabes Polri

b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dipakai menjadi titik awal yang memicu penelitian lebih lanjut dalam ranah yang serupa atau terkait. Penelitian selanjutnya dapat menyelidiki berbagai faktor lainnya yang dapat memprediksi stres kerja pada polisi.