



Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Anggota Polisi Satuan Sabhara

Sefni Emelia¹, Alini², Rizki Rahmawati Lestari³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
sefni060902@gmail.com , Alini_09@yahoo.com , rizkirahmawati48@gmail.com

Abstrak

Beban kerja yang tinggi dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya stres kerja pada anggota kepolisian. Anggota Satuan Sabhara memiliki tuntutan pekerjaan yang meliputi beban fisik, mental, dan waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada anggota Polisi Satuan Sabhara. Personil polisi dalam menjalankan profesinya sangat banyak mengalami tekanan dari luar maupun dalam seperti dari atasan, rekan kerja, tugas yang menumpuk, serta laporan dari masyarakat, maka tidak bisa dipungkiri personil polisi sangat rentan terhadap stres, yang disebabkan oleh beban kerja fisik, beban mental, dan waktu. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) , terdapat 9,8% masalah mental dan 35% stres terkait pekerjaan, yang dapat mematikan bagi 43% orang. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada anggota polisi satuan Sabhara di Polres Kampar. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada 24–31 Desember 2024. Populasi penelitian berjumlah 55 personel, dengan teknik total sampling. Sebanyak 7 personel tidak berada di tempat saat penelitian sehingga jumlah responden yang dianalisis sebanyak 48 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner beban kerja yang diadopsi dari (Prana utama B, 2018) sebanyak 20 item dan kuesioner stres kerja yang diadopsi dari (Mukti, 2021) sebanyak 22 item. Kuesioner beban kerja memiliki nilai validitas *r*-hitung 0,336–0,743 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,841, sedangkan kuesioner stres kerja memiliki nilai validitas *r*-hitung 0,333–0,725 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,918. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan Dari 48 responden, sebanyak 27 responden (56,3%) memiliki beban kerja berat dan 28 responden (58,3%) mengalami stres kerja. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dengan *p*-value = 0,000 (*p* < 0,05). Kesimpulan terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota Polisi Satuan Sabhara. Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam evaluasi beban kerja dan upaya pengelolaan stres kerja pada anggota kepolisian.

Kata Kunci : Beban Kerja, Stres Kerja, Polisi.

Abstract

*A heavy workload can be one of the factors associated with the onset of work-related stress among police officers. Members of the Sabhara Unit face job demands that include physical, mental, and time-related pressures. This study aims to determine the relationship between workload and work-related stress among members of the Sabhara Unit. In carrying out their duties, police officers experience significant pressure from both external and internal sources, such as superiors, coworkers, a heavy workload, and reports from the public. Therefore, it is undeniable that police officers are highly vulnerable to stress caused by physical, mental, and time-related demands. According to the Basic Health Research (Riskesdas 2018), 9.8% of the population experiences mental health issues and 35% experiences work-related stress, which can be life-threatening for 43% of people. This study aims to determine the relationship between workload and work-related stress among members of the Sabhara Police Unit at the Kampar District Police Headquarters. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study was conducted from December 24 to 31, 2024. The study population consisted of 55 personnel, and total sampling was used. A total of 7 personnel were absent during the study, resulting in 48 respondents being analyzed. The research instruments consisted of a work load questionnaire adapted from Prana Utama B. (2018), comprising 20 items, and a work stress questionnaire adapted from Mukti (2021), comprising 22 items. The workload questionnaire had a calculated *r* validity value of 0.336–0.743 and a Cronbach's Alpha reliability of 0.841, while the work stress questionnaire had a calculated *r* validity value of 0.333–0.725 and a Cronbach's Alpha reliability of 0.918. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test. The results showed that of the 48 respondents, 27 (56.3%) had a heavy workload and 28 (58.3%) experienced work-related stress. The results of the Chi-Square test indicate a significant association between workload and work-related stress, with a *p*-value of 0.000 (*p* < 0.05). Conclusion: There is an association between workload and work-related stress among members of the Sabhara Police Unit. The study's findings can serve as a basis for evaluating workload and efforts to manage work-related stress among police officers.*

Keywords: Workload, Job Stress, Police

Address : Bangkinang
Email : sefni060902@gmail.com
Phone : 083816491632

PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan lembaga pemerintah yang memiliki peran penting dalam penyelenggaraan negara, terutama dalam negara yang berdasarkan atas hukum sebagaimana tercantum dalam Pasal 1 ayat (3) UUD 1945 (Arif, 2021). Dalam melaksanakan tugas dan fungsinya, Kepolisian Negara Republik Indonesia didukung oleh sumber daya manusia yang memiliki peran penting dalam menjalankan tugas kepolisian. Mengingat tugas kepolisian berkaitan dengan pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat serta penegakan hukum, ketersediaan dan kualitas sumber daya manusia menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung pelaksanaan tugas organisasi. Polisi memiliki peran penting dalam pembangunan suatu negara karena memiliki tanggung jawab dalam menjaga keamanan nasional. Pekerjaan sebagai polisi erat kaitannya dengan kedisiplinan karena petugas dituntut untuk memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi selama menjalankan tugas. Tingginya tuntutan dan kedisiplinan dalam menjalankan tugas dapat menjadi salah satu faktor yang membuat anggota kepolisian merasa terbebani dengan pekerjaannya (Agatha Cahya Kusuma Wardani, 2024).

Melalui penegakan hukum, perlindungan masyarakat, dan pemeliharaan keamanan dan ketertiban, Polri memiliki tugas untuk melindungi, membina, dan melayani masyarakat. Tujuannya adalah untuk menjaga keamanan dalam negeri. Sesuai dengan UU No 2/2002 tentang "Kepolisian Republik Indonesia," Pasal 14, dinyatakan bahwa Polri bertugas untuk mengatur, menjaga, dan melakukan patroli terhadap berbagai kegiatan masyarakat dan pemerintah (Arif, 2021).

Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) memiliki lima fungsi utama dalam operasionalnya, yaitu Intelijen, Reserse, Lalu Lintas, Bimbingan Masyarakat, dan Samapta Bhayangkara. Samapta Bhayangkara atau sering disebut sebagai satuan Sabhara merupakan salah satu fungsi yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Salah satu satuan kepolisian lokal yang sering berinteraksi dengan masyarakat secara langsung adalah Polisi Sabhara (Azmi & Dermawan, 2020). Satuan ini melakukan piket secara bergantian hingga larut malam, bekerja dari pukul 07.00 hingga 16.00. Ada atau tidaknya kejadian yang mengharuskan anggota Sabhara untuk bekerja dan berjaga sepanjang waktu akan menentukan jam operasional satuan ini (Santosa et al., 2023).

Menjaga, mengawal, berpatroli, menangani pelanggaran ringan, menegakkan hukum setempat, mengelola situasi berbahaya, keamanan VIP, menjaga barang-barang penting dan tujuan wisata, dan segera merespons tempat kejadian perkara merupakan tanggung jawab dan fungsi teknis lebih lanjut dari unit Sabhara. Mereka juga bertanggung jawab atas pengendalian kerumunan massa, negosiasi, dan SAR terbatas. Mayoritas pekerjaan yang dilakukan oleh anggota Sabhara adalah pelayanan masyarakat, yaitu bekerja secara langsung dengan Masyarakat (Azmi & Dermawan, 2020).

Diantara berbagai tugas tersebut, pengendalian massa (Dalmás) salah satu yang paling rentan potensi bentrokan antara Polri dan masyarakat. Tugas personel Sabhara di Polres Kampar tidak hanya sebatas mengamankan situasi demonstrasi, tetapi juga mencakup upaya memberikan rasa aman dan pelayanan langsung kepada masyarakat (Azmi & Dermawan, 2020).

Gambaran mengenai jam kerja, tuntutan tugas dan beban kerja diatas rentan menimbulkan stres kerja yang tinggi pada anggota Sabhara. Hal ini membuat kebanyakan dari mereka mengalami kelelahan dan bahkan sampai stres dalam menjalani pekerjaannya (Hayati, 2020). Profesi polisi dianggap sebagai salah satu pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi, disebabkan oleh jam kerja yang panjang dan risiko keselamatan yang besar saat bertugas. Sejalan dengan hal ini, hasil survei pada tahun 2018 menunjukkan bahwa profesi polisi menempati posisi ke 4 dari 10 pekerjaan yang paling menimbulkan stress (Nurwiranti & Rachmah, 2021).

Menurut (Husnar et al., 2017), stres adalah respon seseorang terhadap situasi atau keadaan yang mungkin berdampak negatif dan membebani kemampuannya untuk mengatasi masalah. Ketika seseorang berusaha untuk mengatasi bahaya yang mengganggu atau membahayakan aktivitas sehari-hari, mereka mengalami stres, yang merupakan proses fisiologis dan perasaan negatif. Respons perilaku, psikologis, dan tubuh dapat menjadi bagian dari reaksi stres. Di antara efek fisiknya adalah sindrom adaptasi umum, yang dimulai sebagai respons alarm dan berkembang menjadi kelelahan dan resistensi jika stres berlanjut (Kramer et al, 2014 dalam(Savira et al., 2021).

Di sisi lain, stres kerja sering kali didefinisikan sebagai stres yang muncul dari dan sangat terkait dengan segala sesuatu yang berasal dari tempat kerja (Agatha Cahya Kusuma Wardani, 2024). Stres di tempat kerja adalah keadaan dinamis dimana orang menghadapi kemungkinan, keterbatasan, atau tuntutan yang terhubung dengan aspirasi mereka yang sebenarnya untuk sukses. Stres di tempat kerja adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan stres yang diakibatkan oleh tempat kerja (Siboro, 2022).

Ketika seseorang mengalami stres di tempat kerja, mereka sering menunjukkan gejala yang termasuk dalam tiga kategori utama: perilaku, psikologis, dan fisik. Penyakit jantung, hipertensi, migrain, dan pola tidur yang tidak teratur adalah contoh gejala fisik. Ketidakpuasan kerja, kesedihan, kelelahan, kemurungan, dan kurangnya gairah kerja adalah contoh gejala psikologis. Di sisi lain, kinerja yang buruk, peningkatan kecelakaan di tempat kerja, pengambilan keputusan yang buruk, ketidakhadiran yang signifikan, dan keinginan untuk berpindah kerja adalah contoh gejala perilaku (Savira et al., 2021).

Menurut data dari *Health and Safety executive* (HSE) pada tahun 2020. Sebanyak 828.000 karyawan menderita stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan antara tahun 2019 dan 2020. Selain itu, 1.579 insiden stres, depresi, dan kecemasan terkait pekerjaan dilaporkan untuk setiap 100.000 pekerja di semua sektor secara rata-rata (Susanti et al., 2023). Menurut laporan Gallup, hingga 44% pekerja diseluruh dunia akan mengalami stres pada tahun 2022. Proporsi ini tidak berubah dari tahun sebelumnya. Menurut tren, proporsi pekerja yang mengalami stres di seluruh dunia diperkirakan akan meningkat antara tahun 2009 dan 2022 (Gallup, 2022).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), terdapat 9,8% masalah mental dan 35% stres terkait pekerjaan, yang dapat mematikan bagi 43% orang. Di Indonesia, 6,1% dari populasi menderita gangguan mental emosional, yang didefinisikan sebagai gejala kecemasan dan depresi pada mereka yang berusia 15 tahun ke atas. Menurut perkiraan, ada sekitar 400.000 orang yang menderita penyakit depresi serius, termasuk skizofrenia, atau 1,7 dari setiap 1.000 orang (Riskesdas, 2018).

Tingginya stres kerja diakibatkan oleh berbagai faktor yang dialami salah satunya adalah beban kerja yang berat. Beban kerja yang dialami oleh setiap individu dapat menciptakan kondisi yang menuntut mereka untuk mengalokasikan lebih banyak energi atau konsentrasi guna menyelesaikan tugas-tugas dalam batas waktu yang telah ditentukan. Kelebihan beban kerja tidak hanya menyebabkan terjadinya stres, tetapi juga bisa memicu respon emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, mudah marah, serta stres berkepanjangan (Azzahra et al., 2024).

Menurut Barnes dalam (Psychologia, 2020), beban kerja dapat diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas. Salah satu stressor yang signifikan dalam pekerjaan polisi adalah beban kerja. Beban ini menjadi penyebab stres bagi petugas kepolisian, terutama karena kompleksitas tugas yang membuat mereka hanya memiliki sedikit waktu untuk beristirahat, sementara kasus terus bermunculan dan jumlah masyarakat yang harus dilayani jauh lebih banyak.

Jika stres akibat beban kerja tidak segera ditangani, hal ini dapat berdampak negatif bagi individu yang berinteraksi langsung dengan masyarakat dan bekerja dengan senjata, seperti polisi. Situasi ini berpotensi mengakibatkan kejadian buruk, termasuk penyalahgunaan senjata api. Banyak kasus telah ditemukan di mana perilaku anggota polisi menyimpang dari aturan, yang dapat menimbulkan antipati dan merusak citra kepolisian. Salah satu contohnya adalah insiden penembakan terhadap Wakapoltabes Semarang yang dilakukan oleh bawahannya (Sitepu, 2016). Kasus lain yang dapat muncul akibat stres berkepanjangan yang tidak ditangani dengan baik adalah terjadinya burnout. Burnout bukan sekedar gejala stres biasa, melainkan merupakan konsekuensi dari stres yang berkepanjangan dan tidak dapat dikelola dalam situasi yang menekan. Oleh karena itu, jika polisi tidak mampu menangani stres secara efektif, kondisi tersebut akan terus berlanjut dan berpotensi menyebabkan burnout (Nurwiranti & Rachmah, 2021).

Disepanjang tahun 2005 sampai tahun 2008 banyak sekali kasus penyalahgunaan senjata api di lingkungan kepolisian yang dilatarbelakangi oleh stres. Sepanjang tahun 2023 ada 4 kasus dugaan polisi bunuh diri yaitu di Samosir, Gorontalo, Banten dan Jakarta, pelaku bunuh diri rata-rata adalah Bintara, dengan motif bunuh diri bermacam-macam, ada yang khawatir karena tersangkut kasus pidana, ada yang depresi karena masalah pribadi, ada yang bunuh diri karena faktor ekonomi, dan lain-lain. Ada juga kasus bunuh diri yang dilakukan oleh seorang anggota Polres Kampar inisial Aiptu GFK yang berusia 52 tahun pada tahun 2021 yang nekat mengakhiri hidupnya diduga depresi karena kesulitan menjalani pekerjaannya sebagai seorang polisi yang cukup berat, disebabkan oleh penyakit yang dialaminya yaitu penyempitan syaraf otak dan infeksi empedu (Kampar et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Setyowati & Ulfa, 2020), ditemukan bahwa pada polisi lalu lintas Polres Bantul, mayoritas responden (78%), yang rata-rata berusia antara 31 dan 40 tahun (62%), memiliki beban kerja yang tidak terlalu berat, yaitu sebanyak 39 orang. 13 responden (40,6%) yang berusia antara 31 dan 40 tahun melaporkan stres yang berhubungan dengan pekerjaan yang sedang. Penelitian yang melibatkan 50 responden ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara stres kerja dan beban kerja di Satuan Lalu Lintas Polres Bantul.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 September 2024 dengan melakukan wawancara terhadap 10 anggota Sabhara Polres Kampar dimana 7 diantaranya menyatakan sering mengalami susah tidur, hilang konsentrasi saat bekerja, tidak enak badan, sakit kepala, dan pegal-pegal pada seluruh anggota badan. Satuan Sabhara Polres Kampar memiliki banyak pekerjaan yang harus dilakukan, termasuk penjagaan, pengawalan, patroli, penanganan tindak pidana ringan, penegakan peraturan daerah, penanganan situasi berbahaya, pengamanan VIP, pengamanan objek-objek penting dan tempat wisata, serta melakukan tindakan pertama di tempat kejadian perkara. Hal ini dikarenakan jadwal dinas yang berlangsung dari pukul 07.00 hingga 15.00 selama enam hari kerja, dan jika ada kejadian, anggota sabhara mungkin harus bekerja dan berjaga hingga 24 jam. Hal ini merupakan beberapa dari gejala stres yang diakibatkan karena kelelahan yang berlebihan diakibatkan beban kerja yang terlalu berat. Hal lain yang juga menjadi kekhawatiran mereka adalah jumlah anak, apalagi anak yang sudah memasuki atau sedang dalam proses pendidikan, yang mana akan lebih memperbanyak jumlah pengeluaran mereka sedangkan pendapatan mereka hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari karena pada sebagian besar anggota polisi di satuan sabhara adalah bintara dan tamtama. Sedangkan 3 orang lainnya mengatakan biasa-biasa saja.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti dapat membuat kesimpulan bahwa anggota Sabhara Polres Kampar mengalami stres kerja. Mereka seharusnya sangat tangguh dalam menangani stres ini karena mereka adalah petugas polisi. Namun pada kenyataannya, 7 dari 10 anggota Sabhara mengatakan bahwa mereka pernah mengalami stres di tempat kerja.

Bila kondisi ini tidak ditangani, maka anggota Sabhara lebih rentan mengalami gangguan stres yang lebih parah, seperti insomnia, ketidakhadiran, dan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi, jika kondisi ini tidak ditangani. Berbagai masalah, termasuk kinerja kerja yang buruk, masalah perkawinan, kekerasan dalam rumah tangga, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), depresi, bunuh diri, dan penyalahgunaan alkohol, dapat diakibatkan oleh hal ini (Santosa et al., 2023).

Dengan adanya fenomena stres kerja yang diakibatkan oleh beban kerja pada latar belakang masalah ini, penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut “Hubungan antara Beban Kerja dengan Tingkat Stres Kerja Anggota Polisi Satuan Sabhara Di Polres Kampar”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel beban kerja dan stres kerja dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24–31 Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Polisi Satuan Sabhara yang berjumlah 55 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pada saat pelaksanaan penelitian, terdapat 7 anggota yang tidak hadir sehingga jumlah responden yang dapat mengikuti penelitian dan dianalisis sebanyak 48 orang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi anggota Satuan Sabhara, telah bekerja minimal 6 bulan, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi anggota yang tidak berada di Polres Kampar selama penelitian berlangsung, sedang sakit, atau tidak bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Variabel beban kerja diukur menggunakan kuesioner yang diadopsi dari (Prana utama B, 2018) yang terdiri dari 20 pertanyaan, meliputi aspek beban waktu, beban usaha mental, dan beban tekanan psikologis. Hasil uji validitas menunjukkan nilai *r* hitung sebesar 0,336–0,743, lebih besar dari *r* tabel 0,30, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach’s Alpha* 0,841. Item *favourable* terdapat pada nomor 1, 3, 4, 10, 12, 13, 14, 18, dan 19, sedangkan item *unfavourable* terdapat pada nomor 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 17, dan 20. Kategori beban kerja ditentukan berdasarkan nilai median 59, yaitu beban kerja berat apabila skor >59 dan beban kerja ringan apabila skor <59.

Variabel stres kerja diukur menggunakan kuesioner yang diadopsi dari (Mukti, 2021) yang terdiri dari 22 pertanyaan, meliputi aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Hasil uji validitas menunjukkan nilai *r* hitung sebesar 0,333–0,725, lebih besar dari *r* tabel 0,30, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach’s Alpha* 0,918. Item *favourable* terdapat pada nomor 4, 10, 14, 18, 19, 21, dan 22, sedangkan item *unfavourable* terdapat pada nomor 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, dan 20. Kategori stres kerja ditentukan berdasarkan nilai median 55, yaitu stres kerja apabila skor >55 dan tidak stres apabila skor <55.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan pengurusan izin penelitian. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian kepada calon responden. Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Kuesioner kemudian diberikan kepada responden untuk diisi. Setelah kuesioner dikembalikan, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban sebelum dilakukan pengolahan dan analisis data. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu *informed consent*, *autonomy*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota Polisi Satuan Sabhara. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di Polres Kampar Tahun 2024

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur			
1	17-25 Tahun	23	47.9
2	26-35 Tahun	3	6.3
3	36-45 Tahun	20	41.7
4	46-55 Tahun	2	4.2
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	47	97.9
2	Perempuan	1	2.1
Pangkat			
1	AIPTU	2	4.2
2	AIPDA	3	6.3
3	BRIPKA	16	33.3
4	BRIPDA	4	8.3
5	BRIPTU	23	47.9
Masa kerja			
1	<5 Tahun	23	47.9
2	≥5 Tahun	25	52.1
Status Perkawinan			
1	Menikah	23	47.9
2	Belum Menikah	25	52.1
Jumlah		48	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat dari total 48 responden, sebagian besar responden berusia 17-25 tahun yaitu sebanyak 23 orang (47,9%), sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 orang (97,9), pangkat BRIPTU sebanyak 23 responden (47,9%), masa kerja ≥5 tahun sebanyak 25 responden (52,1%) dan berstatus belum menikah sebanyak 25 responden (52,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja pada Anggota Polisi Satuan Sabhara di Polres Kampar

No	Beban Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Berat	27	56,3
2	Ringan	21	43,8
Jumlah		48	100

Sumber : hasil penelitian

Dari tabel 2, dapat dilihat bahwa dari 48 responden, diketahui bahwa sebanyak 27 responden (56,3%) mengalami beban kerja berat, sedangkan 21 responden (43,8%) mengalami beban kerja ringan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Kerja pada Anggota Polisi Satuan Sabhara Di Polres Kampar

No	Stres Kerja	Jumlah (N)	Presentase (%)
1	Stres	28	58,3
2	Tidak Stres	20	41,7
Jumlah		48	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3, Berdasarkan hasil penelitian terhadap 48 responden, sebanyak 28 responden (58,3%) mengalami stres kerja, sedangkan 20 responden (41,7%) tidak mengalami stres kerja.

Analisa Univariat

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Anggota Kepolisian Di Polres Kampar Tahun 2024

Beban Kerja	Stres Kerja				Total		P <i>value</i>	POR
	Stres		Tidak Stres					
	n	%	N	%	N	%		
Berat	24	88,9	3	11,1	27	100	0,000	34,000 (6,723- 171,937)
Ringan	4	19,0	17	81,0	21	100		
Total	28	58,3	20	41,7	48	100		

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa dari 27 responden dengan beban kerja berat terdapat 3 responden (11,1%) yang tidak mengalami stres, sedangkan dari 21 responden dengan beban kerja ringan terdapat 4 responden (19,0%) yang mengalami stres kerja.

Berdasarkan uji statistik diperoleh $p\text{ value } (0.000) \leq \alpha (0.05)$. Artinya ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota kepolisian di Polres Kampar tahun 2024. Besar estimasi risiko dengan $POR = 34,000 (6,723-171,937)$. Artinya responden yang memiliki beban kerja berat memiliki risiko 34 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan responden yang memiliki beban kerja ringan.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian yang dilakukan terhadap 48 responden di Polres Kampar, diketahui bahwa responden dengan beban kerja berat yaitu 27 responden (56,3%). Berdasarkan analisis kuesioner hal ini disebabkan oleh jam kerja panjang dengan jadwal yang tidak teratur, seperti tugas malam atau lembur, pekerjaan dadakan di luar jam kerja untuk menggantikan rekan kerja yang tidak hadir, kecemasan terhadap keselamatan diri. Polisi satuan Sabhara di Polres Kampar memiliki lama waktu kerja mencapai 12 jam perhari dengan 6 hari kerja. Indonesia ketentuan jam kerja ini telah diatur dalam (Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Tenaga Kerja) menjadi 2 sistem yaitu: 7 jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu, atau 8 jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munandar dan Sulistiowati (2021) yang mengatakan bahwa bekerja di luar jam kerja yang telah ditetapkan seperti melakukan lembur atau bekerja selama jam istirahat dapat meningkatkan beban kerja karyawan. Hal ini berpotensi menyebabkan kelelahan fisik dan mental karyawan karena waktu yang harusnya digunakan untuk beristirahat namu digunakan untuk bekerja yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan kinerja karyawan.

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa dari total 48 responden sebanyak 28 responden (58,3%) responden mengalami stres kerja. Berdasarkan hasil kuesioner hal ini disebabkan oleh tugas yang menumpuk dan deadline yang diberikan terlalu cepat. Teori yang dikemukakan oleh Arwin et al. (2019) mengatakan bahwa faktor-faktor penyebab stres adalah bekerja dibawah tekanan, ketidakjelasan apa yang menjadi tanggung jawab pekerjaan, kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan atasan, serta tugas-tugas pekerjaan yang saling berdatangan.

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 4 uji statistik hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota Polisi Satuan Sabhara dengan $p\text{-value } 0,000 (p < 0,05)$. Responden dengan beban kerja berat lebih banyak mengalami stres kerja dibandingkan responden dengan beban kerja ringan. Pada kelompok beban kerja berat, 24 dari 27 responden (88,9%) mengalami stres kerja, sedangkan pada kelompok beban kerja ringan, 4 dari 21 responden (19,0%) mengalami stres kerja. Nilai POR sebesar 34,000

menunjukkan adanya perbedaan odds stres kerja antara kelompok dengan beban kerja berat dan ringan dalam penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & rayni (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Beban Kerja dengan Stres kerja di Ruang IGD dan ICU RSI Nashrul Ummah Lamongan, artinya semakin tinggi tingkat beban kerja perawat yang bekerja di Ruang IGD dan ICU, maka Stres kerja yang dirasakan juga akan semakin meningkat, demikian juga sebaliknya jika tingkat beban kerjanya rendah maka Stres kerjanya juga akan rendah. Beban kerja yang terlalu banyak dapat menyebabkan ketegangan dalam diri seseorang sehingga menimbulkan stres kerja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Saputra (2017) yang menyatakan bahwa Berdasarkan analisis menggunakan teknik Product Moment menunjukan bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel stres kerja dan variabel beban kerja adalah sebesar (r) = 0,424 dengan (p) = 0,000 (p < 0,05). Hal ini dapat dimaknai bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dan beban kerja anggota polisi. Besarnya sumbangan efektif pengaruh beban kerja sebesar 18% terhadap stres kerja anggota polisi.

Penelitian ini mengidentifikasi adanya kesenjangan dimana hasil penelitian dari 27 responden yang memiliki beban kerja berat, terdapat 3 responden (11,1%) yang tidak mengalami stres kerja. Menurut asumsi peneliti responden yang memiliki beban kerja berat tetapi tidak mengalami stres kerja disebabkan oleh waktu tidur yang teratur, makan dengan teratur, walaupun responden memiliki pekerjaan yang berat dan tugas yang banyak tetapi responden tetap menyukai dan senang menjalani pekerjaannya, tidak menunda mengerjakan tugas dalam bekerja, rekan kerja yang saling membantu dan kesatuan yang memberikan umpan balik yang memuaskan. Teori yang dikemukakan oleh suryanti et al. (2022) menyatakan bahwa dengan rasa senang dalam melakukan pekerjaan maka pekerjaan akan terasa ringan dan nyaman sehingga dapat menurunkan stres kerja walaupun banyak pekerjaan menumpuk.

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa dari 21 responden yang memiliki beban kerja ringan terdapat 4 responden (19,0%) yang mengalami stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa selain beban kerja ada faktor lain yang juga mempengaruhi stres kerja yaitu perubahan pola makan yang cenderung berkurang, masa kerja < 5 tahun, interaksi yang kurang baik dengan rekan kerja, dan faktor individu.

Masa kerja juga berpengaruh terhadap stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian responden dengan masa kerja < 5 tahun cenderung mengalami stres. Responden yang bekerja yang lebih lama dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Hasil ini sejalan dengan penelitian Husaini (2018) yang menyatakan bahwa pekerja dengan masa kerja lebih panjang cenderung lebih mahir dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan yang ada di tempat kerja, sehingga mereka mungkin memiliki tingkat stres yang lebih rendah meskipun menghadapi beban kerja yang tinggi. Sebaliknya, pekerja baru atau dengan masa kerja pendek mungkin merasa lebih tertekan dan cemas, yang berpotensi menyebabkan stres kerja.

Faktor individu juga berpengaruh dalam stres kerja seperti : persepsi dan kepekaan terhadap Stres. Setiap individu memiliki ambang batas stres yang berbeda-beda. Ada responden yang meskipun memiliki beban kerja ringan, tetap merasakan tekanan karena kepekaan atau kecenderungan stres yang lebih tinggi. Kemampuan coping variasi dalam strategi koping atau keterampilan dalam mengelola tekanan kerja dapat membuat beberapa orang lebih rentan terhadap stres meskipun tugasnya tergolong ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing, Dosen Penguji, Kepala Kepolisian resor Kampar, seluruh responden, bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, serta orang tua dan teman - teman sejawat peneliti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 48 anggota Polisi Satuan Sabhara, sebanyak 27 responden (56,3%) memiliki beban kerja berat dan 28 responden (58,3%) mengalami stres kerja. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dengan *p*-value sebesar 0,000 (p < 0,05) dan POR sebesar 34,000 (95% CI 6,723–171,937).

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Satuan Sabhara dalam melakukan evaluasi pembagian beban kerja, pengaturan waktu kerja, serta pemantauan kondisi stres kerja anggota. Anggota kepolisian diharapkan dapat mengenali tanda-tanda stres kerja dan melakukan upaya pengelolaan stres yang sesuai. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan stres kerja serta menggunakan jumlah responden atau variabel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Agatha Cahya Kusuma Wardani, A. R. M. (2024). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisi Polres Sukoharjo. *Universitas Islam Sultan Agung*, 6(3), 198.

Arif, M. (2021). Tugas Dan Fungsi Kepolisian Dalam Perannya Sebagai Penegak Hukum Menurut Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 Tentang Kepolisian. *Al-Adl : Jurnal Hukum*, 13(1), 91.
<https://doi.org/10.31602/al-adl.v13i1.4165>

Azmi, U., & Dermawan, S. (2020). Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Kepuasan kerja Personil Satuan Samapta Bhayangkara(Sat Sabhara)Polres Kampar. *Jurnal Riset Mahasiswa Manajeme Dan Bisnis*, 1, 11–20.

Azzahra, S. P., Ngabidah, A. M., & Fathin, A. T. (2024). *Studi Literatur : Faktor-Faktor Beban Kerja Yang Mempengaruhi Stres Kerja Anggota Polisi*. 2(3), 14–22.

Gallup. (2022). Survei: 44% Pekerja di Dunia Alami Stres pada 2022. *Dataindonesia.Id*.

- <https://dataindonesia.id/varia/detail/survei-44-pekerja-di-dunia-alami-stres-pada-2022>
- Hayati, P. S. (2020). *Pengaruh beban kerja terhadap stres pada satuan polisi pamong praja dan wilayahul hisbah kota banda aceh*. [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14449/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14449/1/Putri Sukma Hayati%2C 150402033%2C FDK%2C BKI%2C 082310560410.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14449/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14449/1/Putri%20Sukma%20Hayati%2C%20150402033%2C%20FDK%2C%20BKI%2C%20082310560410.pdf)
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Kampar, P., Wonerejo, K., & Damai, K. M. (2021). *Ini Penyebab Polisi dari Polres Kampar Gantung Diri di Kota Pekanbaru*. 52. <https://www.goriau.com/berita/baca/ini-penyebab-polisi-dari-polres-kampar-gantung-diri-di-kota-pekanbaru.html>
- Mukti, F. D. (2021). *Hubungan antara kepribadian hardiness dengan stress kerja pada polisi*. [http://repository.uin-suska.ac.id/49670/1/GABUNGAN SKRIPSI KECUALI BAB IV.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/49670/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf)
- Nurwiranti, & Rachmah, E. N. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisi Di Bagian Sdm Polda Jatim. *Jurnal Psikologi Humanistik* 45, 8(2), 2809–6290.
- Prana utama B. (2018). *Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada personil polisi unit reskrim di polsek medan*. Universitas Medan Area.
- Psychologia, A. (2020). Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada. *Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Pemadam Kebakaran Rosa*, 2(2), 80–91.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf)
- Santosa, J. Z., Rahmawati, A., Widodo, R. W., & Psikologi, P. S. (2023). *Tingginya Beban Kerja sebagai Penyebab Stres Kerja Polisi Sabhara*. *September*, 4126–4135.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>
- Setyowati, R., & Ulfa, S. M. (2020). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Polisi Satlantas Polres Bantul. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 6(2), 169. <https://doi.org/10.29241/jmk.v6i2.338>
- Siboro, E. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja, Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja Pada Aparat Kepolisian Daerah Sumatera Utara (Studi Pada Direktorat Reserse Kriminal Khusus). *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 5(1), 279–292. <https://doi.org/10.36778/jesya.v5i1.616>
- Sitepu, M. S. (2016). *Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Polisi di Polres Binjai* [Universitas Medan Area]. <http://hdl.handle.net/123456789/1311>
- Susanti, Dg.taha, M., & Hutabarat, S. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Di RSUD Tora Belo Kabupaten Sigi. *Gudang Jurnal Multidisiplin*, 1(3r), 94–98. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/54%0Ahttps://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/download/54/53>