



## Coping Stres pada Anggota Kepolisian Bagian Dalmas (Pengendalian Massa) di Polres Sukoharjo

Desy Rosiana<sup>1\*</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>, Faqih Purnomosidi<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Alamat : Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta,  
Jawa Tengah

Korespondensi Penulis : [dhianrp@gmail.com](mailto:dhianrp@gmail.com)

**Abstract :** *This study aims to identify and describe the forms of stress coping strategies used by members of the Dalmas (Crowd Control) police department at the Sukoharjo Police Department in dealing with high work pressure and the complexity of tasks in the field. The Dalmas function plays a crucial role in handling mass situations with the potential for conflict, such as demonstrations, riots, and large-scale public activities that require simultaneous physical and psychological preparedness. These stressful working conditions make stress management or stress coping an important competency that every personnel must have. This study used a descriptive qualitative method with an observation approach and in-depth interviews with seven selected informants who met certain criteria. The results showed that Dalmas members used dynamic and contextual stress coping strategies with a tendency to combine two main approaches: emotion-focused coping and problem-focused coping. Emotion-focused coping strategies were carried out through activities such as listening to music, playing games, socializing casually or withdrawing temporarily to calm down. Meanwhile, problem-focused coping strategies were demonstrated through behaviors such as open discussions, planned problem-solving, seeking social support from colleagues and family, and systematic work action planning. These findings reflect the personnel's relatively good adaptive capacity in dealing with psychological stress in the workplace, although challenges remain in consistently evaluating the effectiveness of their coping. This study recommends that police institutions provide preventive and ongoing psychological support and encourage the development of solution-based coping strategies as part of strengthening personnel's mental capacity.*

**Keywords :** *Coping with stress, Work stress, Dalmas, Sukoharjo Police.*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk bentuk strategi coping stres yang digunakan oleh anggota kepolisian bagian Dalmas (Pengendalian Massa) di Polres Sukoharjo dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi dan kompleksitas tugas di lapangan. Fungsi Dalmas memiliki peran krusial dalam menangani situasi massa yang berpotensi konflik, seperti demonstrasi, kerusuhan, maupun kegiatan publik berskala besar yang menuntut kesiapsiagaan fisik dan psikis secara simultan. Kondisi kerja yang penuh tekanan ini menjadikan pengelolaan stres atau coping stres sebagai kompetensi penting yang harus dimiliki oleh setiap personel. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan observasi dan wawancara mendalam terhadap tujuh informan terpilih yang memenuhi kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota Dalmas menggunakan strategi coping stres yang bersifat dinamis dan kontekstual dengan kecenderungan menggabungkan dua pendekatan utama yaitu coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Strategi coping berfokus pada emosi dilakukan melalui aktivitas seperti mendengarkan musik, bermain game, bersosialisasi secara santai atau menarik diri untuk sementara waktu guna menenangkan diri. Sementara itu, strategi coping berfokus pada masalah ditunjukkan melalui perilaku seperti diskusi terbuka, pemecahan masalah secara terencana, pencarian dukungan sosial dari rekan dan keluarga, serta perencanaan tindakan kerja yang sistematis. Temuan ini mencerminkan kemampuan adaptif yang cukup baik dari para personel dalam menghadapi tekanan psikologis di lingkungan kerja, meskipun masih terdapat tantangan dalam hal konsistensi evaluasi terhadap efektivitas coping yang dilakukan. Penelitian ini merekomendasikan agar institusi kepolisian menyediakan dukungan psikologis yang bersifat preventif dan berkelanjutan, serta mendorong pengembangan strategi coping berbasis solusi sebagai bagian dari penguatan kapasitas mental personel.

**Kata kunci :** Coping stres, Stres kerja, Dalmas, Polres Sukoharjo.

## **1. LATAR BELAKANG**

Kepolisian Resor (Polres) Sukoharjo merupakan institusi penegak hukum di bawah naungan Kepolisian Daerah Jawa Tengah yang memiliki tugas utama dalam menjaga keamanan, ketertiban, serta penegakan hukum di wilayah Kabupaten Sukoharjo. Dalam menjalankan tugasnya, personel Polres Sukoharjo dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks, mulai dari penanganan kriminalitas, pelayanan masyarakat, pengamanan unjuk rasa, hingga kegiatan kemanusiaan. Tingginya beban kerja serta resiko yang melekat dalam profesi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan bagi anggota kepolisian.

Tekanan tersebut apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesehatan mental, kinerja dan hubungan sosial anggota. Oleh karena itu, penting bagi setiap personel untuk memiliki kemampuan dalam mengelola stres atau yang dikenal dengan istilah coping stres. Coping stres merujuk pada strategi atau mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi situasi yang menekan atau penuh tantangan secara efektif.

Penelitian mengenai coping stres pada anggota kepolisian telah banyak dilakukan, namun kajian yang secara spesifik menyoroti kondisi di wilayah Sukoharjo masih relatif terbatas. Padahal karakteristik wilayah, beban kerja dan budaya lokal dapat memengaruhi cara individu mengelola stres. Dengan demikian, memahami strategi coping stres yang digunakan oleh anggota Polres Sukoharjo menjadi penting untuk merumuskan kebijakan internal yang mendukung kesehatan mental dan meningkatkan efektivitas kerja.

Salah satu fungsi penting dalam struktur organisasi Polres adalah fungsi Dalmas (Pengendalian Massa) yang bertugas dalam menangani situasi keramaian, unjuk rasa, maupun potensi konflik sosial yang melibatkan massa dalam jumlah besar. Tugas di satuan Dalmas menuntut kesiapsiagaan tinggi, ketahanan fisik dan kemampuan psikis yang kuat. Personel Dalmas seringkali dihadapkan pada situasi berisiko tinggi, seperti aksi demonstrasi yang berpotensi anarkis, gesekan antar kelompok masyarakat, serta tekanan dari ekspektasi publik maupun media. Situasi tersebut dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi anggota, baik secara fisik maupun mental. Beban kerja yang intens, jadwal yang tidak menentu, serta ancaman terhadap keselamatan pribadi dapat menyebabkan tekanan psikologis yang kronis apabila tidak ditangani secara efektif.

Dalam konteks ini, coping stres menjadi aspek yang sangat penting. Coping stres merujuk pada strategi yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan atau stres yang mereka alami. Strategi coping yang tepat dapat membantu anggota Dalmas dalam menjaga kestabilan emosi, meningkatkan daya tahan mental, serta mempertahankan performa kerja

yang optimal di tengah situasi yang penuh tekanan. Namun demikian, penelitian yang secara khusus membahas bentuk bentuk coping stres pada personel Dalmas khususnya di wilayah Sukoharjo masih tergolong minim. Padahal karakteristik lokal, budaya kerja, serta dinamika sosial masyarakat setempat dapat memengaruhi strategi coping yang digunakan oleh anggota kepolisian. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi bagaimana anggota fungsi Dalmas di Polres Sukoharjo mengelola stres mereka, serta faktor faktor apa saja yang memengaruhi strategi coping tersebut.

Fungsi Dalmas (Pengendalian Massa) merupakan salah satu unit penting dalam struktur Kepolisian Negara Republik Indonesia yang berada di bawah naungan Satuan Samapta. Unit ini memiliki tanggung jawab utama dalam menangani situasi yang berkaitan dengan keramaian atau pergerakan massa, baik yang bersifat damai maupun yang berpotensi menimbulkan gangguan keamanan dan ketertiban. Tugas tugas Dalmas meliputi pengamanan unjuk rasa dan demonstrasi agar tetap berlangsung secara tertib dan damai, pengendalian massa saat terjadi kerusuhan atau konflik sosial, serta pengamanan kegiatan publik berskala besar seperti konser, pertandingan olahraga, pemilu, dan acara keagamaan. Selain itu, personel Dalmas juga terlibat dalam evakuasi warga sipil dari area berbahaya dan bertindak sebagai kekuatan preventif untuk mencegah timbulnya aksi anarkis. Dalam menjalankan tugasnya, anggota Dalmas menggunakan perlengkapan khusus seperti tameng, helm anti huru hara, tongkat, pelindung tubuh, serta kendaraan taktis dan mereka dilatih untuk melakukan berbagai formasi pengendalian massa secara disiplin dan terkoordinasi. Tingkat kesiapsiagaan dan tekanan kerja di unit Dalmas tergolong tinggi, karena personel sering kali dihadapkan pada situasi yang tidak menentu, penuh risiko dan menuntut ketenangan emosi serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat di lapangan. Oleh karena itu, tugas tugas dalam fungsi Dalmas tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga ketahanan mental dan kemampuan dalam mengelola stres dengan baik.

Stress kerja adalah ketidakseimbangan antara fisik dan psikis yang menyebabkan beberapa pengaruh seperti emosi, kondisi dan pola pikir dalam lingkungan pekerjaan (Veithzal, 2004). Kondisi dimana seseorang dihadapkan dengan tuntutan, peluang, ataupun kendala yang hasilnya kurang sesuai dengan apa yang diharapkan juga termasuk dalam stress kerja (Robbins, 2003). Stress akan terjadi apabila seseorang merasa tidak nyaman dalam lingkungan kerjanya, berbeda lagi jika seseorang merasa bahagia dalam lingkungan kerjanya maka dapat dipastikan kinerja yang dihasilkan juga akan baik.

Menurut Mauladi dan Dihan (2015), stress kerja yaitu kondisi yang terjadi akibat interaksi seseorang dengan pekerjaan yang memaksa seseorang untuk menyimpang dari pekerjaan normalnya. Kotteswari (2014) mengatakan bahwa stress kerja menyebabkan kinerja seseorang tidak baik yang dapat mengakibatkan kerugian dalam suatu instansi. Faktor yang mempengaruhi kinerja yaitu stress akan tetapi stress wajar terjadi terhadap seseorang yang masuk dunia pekerjaan.

Stress terbagi menjadi 2 bagian yaitu stress positif (eustress) dan stress negatif (distress) (Sari, 2021). Stress yang dihadapi seseorang jika dalam batas yang sewajarnya maka tidak akan mengganggu kinerja mereka akan tetapi sebaliknya jika stress yang dihadapi seseorang melebihi batas wajar akan sangat berpengaruh dalam menjalani kinerjanya. Banyak sekali faktor yang menyebabkan stress seseorang antara lain karakter individu, kemampuan individu dalam menghadapi masalah, dan masih banyak lagi (Wijayanti dan Fauzi, 2020).

Biasanya proses untuk menangani sesuatu beban atau tuntutan kerja yang berpengaruh pada tingkat stress individu disebut coping. Dalam aspek fisiologis dan lingkungan terdapat hubungan yang erat dengan konsep stress dan coping (Sundberg, 2007). Coping adalah cara individu mengurangi tekanan yang dirasakan maupun dipikirkan yang menurutnya menjadikan efek negatif bagi diri mereka sendiri (Rahman, 2018). Menurut Nevid (2002), terdapat beberapa faktor psikologis yang dapat menurunkan beban stress dengan cara coping stress, optimisme, dukungan sosial, harapan, keyakinan diri, dan ketahanan psikologis. Menurut Maryam (2017), coping ialah suatu proses dimana individu menghandle suatu persepsi antara tuntutan yang didapat dengan kemampuan individu itu sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian stress dan coping, proses individu untuk menghandle kondisi di saat mereka mengalami stress yang membuat mereka merasa tertekan dengan upaya menciptakan rasa aman untuk dirinya sendiri dapat disebut dengan coping stress. Cara atau strategi coping stress menurut Lazurus Folman (2017) terbagi menjadi dua yaitu coping berfokus pada emosi (Emotion Focused Coping) dan coping berfokus pada masalah (Problem Focused Coping).

Coping berfokus pada emosi (Emotion Focused Coping) yaitu dimana individu mengurangi dampak stressor dengan cara menarik diri dari situasi atau kondisi tersebut. Mengurangi tekanan yang didapatkan individu merupakan coping yang berfokus pada emosi bukan untuk menjadikan individu lebih baik namun coping ini dapat mengurangi tekanan yang individu rasakan. Dalam coping ini dapat diklasifikasikan menjadi lima

bagian yaitu Distancing (tidak terlalu mendekatkan diri pada masalah), Escape Avoidant (menghindari atau menarik diri dari masalah), Self Controlling (membatasi diri dari tindakan dan perasaan), Accepting Responsibility (menerima serta menempatkan diri sesuai kapasitas), Positive Reappraisal (menciptakan makna positif dalam diri).

Coping berfokus pada masalah (Problem Focused Coping) yaitu bagaimana cara individu mengubah stressor menjadi berkurang, untuk mengurangi stressor ini dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu Confrontative Coping (usaha mengubah dengan cara agresif), Seeking Social Support (usaha dengan mencari bantuan pihak luar), dan Planful Problem Solving (usaha mengatur stressor dengan penuh ketelitian).

Dalam menghadapi tekanan tugas yang berat dan situasi lapangan yang sering kali menegangkan, personel Dalmas Polres Sukoharjo memiliki berbagai cara untuk mengelola stres yang mereka alami. Salah satu bentuk coping stres yang cukup umum dilakukan oleh anggota adalah dengan mendengarkan musik saat tidak sedang berhadapan langsung dengan massa atau saat berada di posko dan kendaraan taktis. Musik dianggap mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta membantu meredakan ketegangan emosional yang muncul setelah menghadapi kerumunan yang dinamis atau potensi konflik. Bagi sebagian personel, musik juga menjadi sarana untuk menjaga fokus dan mood positif sebelum atau sesudah menjalankan tugas pengamanan. Aktivitas ini merupakan bagian dari strategi coping emosional, di mana individu berusaha menenangkan diri melalui stimulus eksternal yang menyenangkan. Kebiasaan ini tidak hanya membantu menjaga keseimbangan psikologis para anggota, tetapi juga memperkuat solidaritas dan rasa nyaman di antara sesama rekan dalam tim Dalmas. Dengan demikian, mendengarkan musik menjadi salah satu metode sederhana namun efektif yang diterapkan oleh personel Dalmas Polres Sukoharjo untuk menjaga kesehatan mental di tengah tingginya tekanan kerja.

Berdasarkan hasil observasi, anggota kepolisian juga bisa mengalami stress saat menjalankan tugas atau pekerjaannya. Tak hanya dari dalam diri sendiri, tekanan dari atasan pun dapat mendesak mereka yang mengakibatkan stress dalam diri mereka. Pada bagian bagian tertentu anggota kepolisian juga mengalami tingkat stress yang berbeda sesuai dengan kinerja dan tuntutan yang diberikan dari kepala bagian yang ada disana. Namun para anggota kepolisian ini juga memiliki caranya sendiri untuk mengatur stressor mereka dengan cara coping stress seperti bermain game, mendengarkan musik, dan ada juga yang hanya mencari angin keluar ruangan.

Dalam interview yang didapat subjek mengatakan jika stress yang didapat tidak begitu parah, hanya saja membuat mereka kurang bersemangat dalam menjalankan tugasnya. Cara coping stress mereka sendiri juga berbeda beda, ada yang hanya sekedar mencari angin keluar, merokok di area yang sudah disediakan, dan masih banyak lagi. Akan tetapi subjek juga dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu tetapi sedikit mempengaruhi kinerjanya saat menjalankan tugas.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagian Dalmas (Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo”.

## **2. LANDASAN TEORI**

### **Coping Stres**

#### **a. Pengertian Coping Stres**

Stres adalah reaksi alami manusia terhadap situasi atau tekanan yang dianggap mengancam atau melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, coping menjadi salah satu konsep penting dalam psikologi untuk memahami bagaimana seseorang merespons dan menyesuaikan diri terhadap stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping stres didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah, dilakukan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai sebagai sesuatu yang melebihi sumber daya individu. Penekanan utama dalam teori ini adalah bahwa coping bersifat dinamis dan kontekstual. Artinya, coping bukanlah sekadar respons otomatis atau tetap, melainkan proses yang berubah ubah tergantung pada penilaian individu terhadap situasi dan kemampuan mereka untuk menghadapinya.

### **Aspek Coping Stres**

Lazarus dan Folkman (1984) mengutarakan beberapa aspek yang dapat menjadi patokan coping stres, aspek tersebut sebagai berikut :

#### **a. Coping Berfokus Pada Emosi (Emotion Focused Coping)**

Strategi ini digunakan ketika individu merasa bahwa situasi tidak dapat dikendalikan atau diubah. Fokus coping ini adalah pada usaha mengatur atau mengurangi tekanan emosional yang muncul, seperti rasa cemas, sedih, atau marah. Strategi coping emosional dapat berupa mencari dukungan emosional, berdoa, menenangkan diri, atau mencoba mengalihkan perhatian. Ketika seseorang menghadapi musibah kehilangan orang terdekat dan tidak bisa mengubah kenyataan

tersebut, maka individu tersebut akan mencari ketenangan batin melalui doa atau berbagi cerita dengan orang yang dipercaya.

b. Coping Berfokus Pada Masalah (Problem Focused Coping)

Coping jenis ini digunakan ketika individu menilai bahwa situasi stres dapat diubah atau dikendalikan. Fokus utamanya adalah untuk mengatasi sumber stres secara langsung melalui tindakan aktif. Individu berusaha menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres, seperti dengan membuat perencanaan, mencari informasi, mengatur kembali prioritas, atau meminta bantuan orang lain. Ketika seseorang merasa stres karena pekerjaan yang menumpuk, maka dia akan membuat jadwal kerja yang lebih efisien, membagi tugas, atau berdiskusi dengan atasan untuk mencari solusi.

### **Faktor Coping Stres**

Lazarus dan Folkman (1984) menekankan bahwa coping tidak hanya dipengaruhi oleh jenis strategi yang dipilih, tetapi juga oleh berbagai faktor. Faktor faktor tersebut antara lain :

a) Penilaian Kognitif (Cognitive Appraisal)

Penilaian ini sangat menentukan strategi coping yang akan digunakan. Jika individu merasa memiliki kendali dan kemampuan maka lebih cenderung menggunakan problem focused coping. Sebaliknya, jika tidak merasa mampu, maka emotion focused coping lebih mungkin digunakan. Penilaian ini terbagi menjadi dua tahap yaitu Primary Appraisal dan Secondary Appraisal, jika individu menilai apakah suatu situasi merupakan ancaman, tantangan, atau kerugian berarti itu termasuk penilaian Primary Appraisal. Proses menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasi situasi tersebut disebut Secondary Appraisal.

b) Sumber Daya Pribadi

Sumber daya ini membentuk dasar dari kekuatan psikologis individu dalam memilih dan menjalankan strategi coping yang efektif. Kemampuan seseorang dalam menghadapi stress sangat bergantung pada kondisi internal yang dimiliki seperti kepribadian seperti optimis atau pesimis, kecerdasan emosional, harga diri, kepercayaan diri, dan pengalaman masa lalu dalam menghadapi stres.

c) Dukungan Sosial

Keberadaan dukungan sosial dapat meningkatkan efektivitas coping dan mengurangi dampak negatif stress. Dukungan dari lingkungan sosial juga berperan

besar dalam membantu individu mengelola stres. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional seperti kasih sayang, empati keluarga dan teman. Dukungan instrumental juga dapat berperan seperti bantuan berupa tenaga, uang atau waktu. Tak hanya itu, dukungan informasional seperti saran, masukan atau informasi dapat juga menjadi pendukung.

d) **Karakteristik Situasi**

Setiap situasi stres memiliki karakteristik yang berbeda. Faktor faktor seperti tingkat keparahan stres, durasi stres serta apakah stress tersebut bersifat sementara atau kronis akan memengaruhi strategi coping yang dipilih. Semakin tinggi ketidakpastian dan ketidakmampuan untuk mengontrol situasi maka individu cenderung menggunakan strategi emotion focused coping.

## **Anggota Kepolisian**

a. **Pengertian Anggota Kepolisian**

Menurut Pasal 1 Nomor 2 Undang Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia, anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah pegawai negeri pada Kepolisian Negara Republik Indonesia. Definisi ini menekankan bahwa anggota kepolisian merupakan pegawai negeri yang bekerja di lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) yang diberi wewenang dan tanggung jawab untuk memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

b. **Tujuan Anggota Kepolisian**

Anggota kepolisian secara umum adalah menjalankan fungsi dan peran kepolisian dalam rangka menciptakan keamanan dan ketertiban di masyarakat. Merujuk pada Pasal 13 Undang Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia, tugas utama yang menjadi tujuan anggota kepolisian meliputi :

a) **Memelihara Keamanan dan Ketertiban Masyarakat**

Anggota kepolisian bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang aman, damai, dan tertib bagi seluruh lapisan masyarakat, seperti patroli rutin di lingkungan permukiman, jalan raya, pusat keramaian, maupun tempat tempat strategis. Tak hanya itu para anggota kepolisian juga mendeteksi dini terhadap potensi konflik sosial atau kriminal. Pencegahan kejahatan (crime prevention)

dengan cara memberikan penyuluhan, dialog, atau pendekatan secara persuasif terhadap masyarakat juga merupakan tanggung jawab yang diemban oleh anggota kepolisian. Mengatur lalu lintas untuk menghindari kemacetan atau kecelakaan adalah contoh nyata yang paling sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari.

b) Menegakkan Hukum

Salah satu peran paling penting dari anggota kepolisian adalah menegakkan hukum secara profesional, netral, dan berkeadilan dengan cara melakukan penyelidikan (pengumpulan informasi awal atas dugaan tindak pidana). Setelah melakukan penyelidikan, anggota kepolisian melakukan penyidikan, termasuk memeriksa saksi, tersangka, dan barang bukti. Selanjutnya anggota kepolisian akan menangkap dan menahan tersangka sesuai prosedur hukum yang berlaku serta melimpahkan berkas perkara ke Kejaksaan untuk proses lebih lanjut di pengadilan.

c) Memberikan Perlindungan, Pengayoman, dan Pelayanan Kepada Masyarakat

Polisi bukan hanya penegak hukum, tetapi juga mitra dan pelindung masyarakat. Dalam fungsi ini, anggota kepolisian memberikan pertolongan darurat kepada korban bencana, kecelakaan, atau kejahatan. Melayani masyarakat yang membutuhkan informasi, bantuan hukum, atau perlindungan juga termasuk tugas dari anggota kepolisian. Tak hanya itu anggota kepolisian juga mengayomi kelompok rentan seperti anak-anak, perempuan, dan penyandang disabilitas serta menjalin hubungan baik dengan masyarakat melalui pendekatan *community policing* (polisi masyarakat).

Tujuan-tujuan tersebut bertujuan akhir menciptakan rasa aman, keadilan, dan kepercayaan publik terhadap institusi kepolisian.

### **Keunggulan Dan Kelemahan Anggota Kepolisian**

Dalam dunia kepolisian, para anggota kepolisian juga mempunyai keunggulan dan kelemahan seperti berikut :

a. Keunggulan Anggota Kepolisian

- Kewenangan resmi dari negara.
- Akses langsung ke sumber daya keamanan.
- Pelatihan profesional.
- Kedekatan dengan masyarakat.
- Peran multifungsi.

b. Kelemahan Anggota Kepolisian

- Potensi penyalahgunaan wewenang.
- Kurangnya integritas dalam beberapa kasus.
- Beban kerja dan tekanan tinggi.
- Kurangnya sumber daya di beberapa daerah.
- Ketergantungan pada sistem hukum.

**Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)**

a. Pengertian Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Anggota Dalmas singkatan dari Pengendalian Massa adalah bagian dari satuan kepolisian yang bertugas menangani situasi yang berkaitan dengan kerumunan masa, baik dalam konteks unjuk rasa, demonstrasi, kerusuhan, maupun potensi konflik sosial lainnya. Mereka berada di bawah Korps Sabhara dalam struktur Polri (Kepolisian Negara Republik Indonesia) dan menjadi ujung tombak dalam pengendalian masyarakat agar tetap aman dan kondusif.

b. Tujuan Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Tugas utama yang menjadi tujuan anggota Dalmas (Pengendalian Massa) meliputi :

- a) Mencegah gangguan ketertiban umum dalam kegiatan massa.
- b) Mengendalikan dan membubarkan massa jika situasi berubah menjadi anarkis.
- c) Melindungi fasilitas umum dan objek vital dari kerusakan saat terjadi kerusuhan.
- d) Mengamankan jalannya aksi agar tetap dalam koridor hukum dan tidak mengganggu ketertiban umum.
- e) Membantu evakuasi korban jika terjadi bentrokan atau kerusuhan.

**Jenis Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)**

a. Dalmas (Pengendalian Massa) Awal

Dalmas (Pengendalian Massa) awal merupakan satuan pertama yang diterjunkan dalam pengendalian massa. Tugas yang dijalankan Dalmas (Pengendalian Massa) awal ini biasanya tampil tanpa perlengkapan berat seperti memakai seragam lengkap dengan tameng, tongkat, helm dan pelindung tubuh.

b. Dalmas (Pengendalian Massa) Lanjutan

Dalmas (Pengendalian Massa) lanjutan biasanya dikerahkan jika situasi mulai tidak terkendali. Dalmas (Pengendalian Massa) lanjutan diperkuat dengan

perlengkapantaktis yang lebih lengkap dan biasanya mereka bekerja sama dengan unit lainnya seperti Brimob untuk penanganan eskalasi yang tinggi.

c. **Karakteristik Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)**

Karakteristik anggota Dalmas (Pengendalian Massa) yaitu mereka terlatih dalam formasi barisan dan teknik pengendalian masa. Tegas tetapi tetap humanis dan tidak bertindak sewenang wenang ialah hal yang harus mereka tegakkan dalam diri mereka masing masing. Tak hanya itu, mengedepankan prinsip negosiasi dan mediasi sebelum melakukan tindakan represif.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang dimana metode ini dapat diluaskan informasinya lagi secara mendalam. Menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan sosial adalah hal yang akan dilakukan peneliti jika menggunakan metode kualitatif deskriptif. Mengobservasi lingkungan yang ada di Polres Sukoharjo juga menjadi pendukung dalam menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif agar dapat di gambarkan secara jelas fenomena yang ada di instansi tersebut. Fokus penelitian merupakan domain tunggal atau beberapa domain yang terkait dari situasi sosial. Sesuai dengan penelitian, maka peneliti menetapkan fokus penelitian berdasarkan nilai temuan serta berdasarkan permasalahan yang terkait dengan teori dan informan. Penelitian ini difokuskan pada apa saja gambaran coping stress anggota kepolisian bagian Dalmas (Pengendalian Masyarakat) di Polres Sukoharjo. Informan penelitian yaitu subjek penelitian yang mana dari mereka data penelitian dapat diperoleh. Informan yang diambil untuk penelitian ini mempunyai kriteria seperti, berumur 20 tahun serta bergender laki laki. Informan ini juga belum menikah dan mempunyai anak, mereka juga masih tinggal bersama orang tua mereka. Penelitian ini memiliki informan umum berjumlah 7 orang yang dimana 5 dari mereka sebagai informan utama dan 2 dari mereka sebagai informan pendukung. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 3 bulan pada bulan April sampai Juni 2025 yang berlokasi di Polres Sukoharjo. Teknik penelitian merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Observasi, interview, dan dokumentasi adalah cara peneliti untuk memperoleh data agar hasil yang didapatkan sesuai. Analisis data peneliti menggunakan analisis data tematik untuk mengidentifikasi masalah yang ada. Analisis data tematik sendiri yaitu menggambarkan secara umum pendekatan untuk menganalisis data kualitatif. Pendekatan

ini biasanya menggunakan kumpulan teks seperti hasil survey, interview, ataupun diskusi kelompok.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada masing masing subjek penelitian melalui metode wawancara dan observasi, peneliti mampu menemukan adanya coping stres yang baik dan seimbang dari mayoritas anggota Dalmas Polres Sukoharjo. Kemudian hasil observasi yang dilihat dari rating scale 1 = kurang sekali, 2 = kurang, 3 = sedang, 4 = baik, 5 = baik sekali.

| Aspek                                                 | Indikator                                                | Rating Scale |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|
|                                                       |                                                          | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Coping Berfokus Pada Emosi (Emotion Focused Coping)   | Pengendalian Diri (Self Control)                         |              |   |   |   |   |
|                                                       | Pendekatan Jarak (Distancing)                            |              |   |   |   |   |
|                                                       | Pelarian/ penghindaran (Escape/Avoidance)                |              |   |   |   |   |
|                                                       | Menerima Tanggung Jawab (Accepting Responsibility)       |              |   |   |   |   |
|                                                       | Penilaian Positif (Positive Reappraisal)                 |              |   |   |   |   |
| Coping Berfokus Pada Masalah (Problem Focused Coping) | Mengatasi Kongrontatif (Confrontative Coping)            |              |   |   |   |   |
|                                                       | Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support)         |              |   |   |   |   |
|                                                       | Pemecah Masalah Yang Terencana (Planful Problem Solving) |              |   |   |   |   |
|                                                       | Aksi Instrumental (Instrumental Action)                  |              |   |   |   |   |
|                                                       | Kehati Hatian (Cautiousness)                             |              |   |   |   |   |

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tujuh informan yang merupakan anggota Dalmas Polres Sukoharjo, ditemukan bahwa mereka menggunakan berbagai strategi coping stres yang mencerminkan keseimbangan antara coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Setiap strategi digunakan secara fleksibel,

tergantung pada konteks dan intensitas tekanan yang dihadapi. Strategi coping ini dianalisis menggunakan kerangka teori Lazarus dan Folkman yang membagi coping stres ke dalam dua kategori utama yaitu coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*).

Coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) mengacu pada strategi yang digunakan individu untuk mengelola respon emosional terhadap stresor tanpa secara langsung menyelesaikan sumber masalahnya. Semua informan yakni K, YB, NM, HJR, GP, AK dan S menunjukkan kemampuan menahan reaksi emosional yang berlebihan, pengendalian diri (*self control*). Dalam situasi stres mereka memilih diam, menarik diri, atau menenangkan diri terlebih dahulu sebelum bereaksi. Misalnya, informan K memilih untuk mendengarkan dan memahami kritik dari atasan sebelum memberikan tanggapan. Hal serupa juga dilakukan oleh YB dan AK dalam menghadapi rekan kerja yang kurang sefrekuensi dengannya. Strategi pendekatan jarak (*distancing*) juga dilakukan untuk menciptakan ruang emosional dari sumber stres. Informan YB, HJR dan S memilih mengamati lingkungan sekitar atau menonton tayangan hiburan sebagai cara untuk tidak larut dalam tekanan. GP dan NM juga menyebut bahwa aktivitas seperti nongkrong dan ngopi membantu mereka menurunkan ketegangan emosional. Tak hanya itu, strategi digunakan untuk mengalihkan perhatian dari stres secara sementara, pelarian/penghindaran (*escape/avoidance*) disebutkan bahwa informan K, NM, GP dan AK gemar bermain game, memancing, atau olahraga sebagai bentuk pengalihan. S dan YB juga menyebutkan bahwa waktu bersama keluarga atau hobi ringan seperti karaoke mampu mengembalikan ketenangan pikiran. Dalam penerimaan tanggung jawab (*accepting responsibility*) seluruh informan menyatakan kesediaan untuk mengakui kesalahan dan bertanggung jawab. Misalnya, informan HJR mengakui bahwa tidak mengakui kesalahan justru memperburuk kondisi batin. GP dan NM juga menunjukkan refleksi diri dan melakukan introspeksi untuk memperbaiki kesalahan yang telah dibuat. Strategi yang tampak dominan pada semua informan yaitu penilaian positif (*positive reappraisal*), mereka mampu melihat stres sebagai bagian dari proses pendewasaan dan pengembangan diri. Informan K menyatakan bahwa tekanan dari tugas dianggap sebagai tantangan untuk tumbuh. Sementara S menyatakan bahwa stres adalah proses pembelajaran dan tidak ada pertumbuhan tanpa tekanan.

Coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah strategi yang diarahkan untuk menyelesaikan masalah secara langsung dengan tindakan konkret. Strategi ini digunakan oleh semua informan untuk menyelesaikan konflik interpersonal

secara langsung, strategi yang dimaksud yaitu coping konfrontatif (*confrontative coping*). Informan K, NM dan GP menyatakan bahwa jika ada perbedaan pendapat, mereka lebih memilih untuk membicarakannya secara terbuka daripada menyimpannya sendiri. S menekankan bahwa komunikasi langsung lebih efektif daripada berlarut larut dalam konflik. Seluruh informan menunjukkan kecenderungan mencari dukungan sosial (*seeking social support*). YB dan NM lebih nyaman bercerita kepada teman, sedangkan AK dan S lebih mengandalkan dukungan dari keluarga terutama pasangan. Dukungan ini dianggap memberikan kenyamanan emosional dan solusi rasional. Strategi pemecahan masalah yang terencana (*planful problem solving*) ini terlihat pada informan K, GP dan AK yang menyusun rencana secara terstruktur sebelum mengambil tindakan. Informan NM dan HJR juga menunjukkan upaya pemecahan masalah melalui pertimbangan risiko meskipun belum sepenuhnya sistematis. S mengaku lebih banyak bertindak langsung tetapi tetap memperhatikan risiko secara rasional. Ada pula strategi aksi instrumental (*instrumental action*), ini muncul ketika informan diberi tanggung jawab tim. GP dan AK memberikan instruksi kerja secara langsung, jelas dan sistematis kepada anggota tim. Informan HJR dan S juga menyebutkan bahwa mereka menyampaikan tugas dan arahan dengan pendekatan santai namun tetap tegas untuk menjaga semangat kerja tim. Semua informan menunjukkan kehati hatian (*cautiousness*) dalam pengambilan keputusan. YB, GP dan S menyatakan bahwa mereka tidak terburu buru dan selalu mempertimbangkan dampak dari tindakan yang akan diambil. K dan AK secara aktif berdiskusi dengan rekan atau keluarga sebagai bagian dari proses reflektif sebelum bertindak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota Dalmas Polres Sukoharjo, melalui informan K, YB, NM, HJR, GP, AK dan S memiliki kemampuan coping stres yang cukup matang dan adaptif. Kombinasi penggunaan coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) memungkinkan mereka untuk tidak hanya mengelola tekanan psikologis tetapi juga menyelesaikan sumber stres secara langsung. Strategi coping seperti pengendalian diri, penilaian positif, pencarian dukungan sosial, serta pemecahan masalah terencana digunakan secara proporsional tergantung situasi. Hal ini menunjukkan adanya kecakapan psikologis yang berkembang dalam konteks kerja kepolisian yang penuh tantangan. Meski begitu, terdapat kekurangan umum berupa belum konsistennya evaluasi terhadap efektivitas solusi yang telah diterapkan. Aspek ini dapat menjadi perhatian lebih lanjut dalam pelatihan psikologis atau pengembangan kapasitas coping untuk personel kepolisian ke depannya.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping stres yang digunakan oleh anggota Dalmas Polres Sukoharjo dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tujuh informan, diperoleh temuan bahwa mereka menggunakan strategi coping stres yang relatif seimbang antara coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah, sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Dalam praktiknya, strategi coping yang dipilih bersifat fleksibel dan kontekstual, tergantung pada jenis tekanan dan situasi yang dihadapi.

Seluruh informan menunjukkan bahwa dalam kondisi tekanan emosional, mereka cenderung menggunakan strategi coping berfokus pada emosi seperti pengendalian diri (self control), pendekatan jarak (distancing) dan pelarian atau penghindaran sehat (escape/avoidance). Selain itu, strategi penilaian positif (positive reappraisal) juga sangat dominan. Informan K, YB dan NM, misalnya, menyebut bahwa mereka lebih memilih menenangkan diri, mengambil waktu sendiri atau melakukan aktivitas seperti olahraga dan bermain game untuk mengelola emosi negatif. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian oleh Sari dan Sukmawati (2021) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan emotion focused coping. Individu yang mampu mengatur respons emosional cenderung memilih strategi yang tidak reaktif namun lebih tenang dan santai dalam menyikapi stresor. Hal ini tercermin dalam kemampuan informan untuk menahan amarah, tidak langsung bereaksi terhadap kritik, serta mengambil makna positif dari tekanan psikologis. Strategi penilaian positif (positive reappraisal) yang digunakan hampir seluruh informan juga menunjukkan bahwa mereka mampu memaknai tekanan sebagai peluang untuk berkembang. Ini merupakan bentuk dari fleksibilitas kognitif, yang menurut Lazarus dan Folkman (1984), merupakan inti dari strategi coping berbasis emosi yang adaptif.

Selain mengelola emosi, para informan juga aktif menyelesaikan sumber stres secara langsung. Strategi seperti konfrontative coping (confrontative coping), pemecah masalah yang terencana (planful problem solving), aksi instrumental (instrumental action) serta kehati-hatian (cautiousness) banyak ditemukan, terutama pada informan AK, GP dan S. Mereka menunjukkan pola perencanaan yang cukup sistematis, terbuka dalam menyampaikan instruksi, serta mampu menyelesaikan konflik secara langsung tanpa menyimpannya sendiri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Febrianola (2022) yang menemukan bahwa dalam situasi kerja bertekanan tinggi, coping berfokus pada masalah terbukti lebih efektif untuk menurunkan dampak stres jangka panjang. Individu yang menerapkan strategi ini cenderung merasa

memiliki kontrol terhadap stresor dan mampu bertindak secara solutif. Dalam konteks anggota Dalmas yang menghadapi situasi genting dan konflik sosial secara langsung, penggunaan coping berbasis tindakan konkret menjadi strategi yang relevan. Bahkan dalam situasi yang bersifat kompleks seperti pengamanan massa atau konflik internal kerja, strategi seperti membagi peran tim, berkomunikasi terbuka, serta menyusun langkah antisipatif (planful problem solving) terbukti membantu menurunkan tekanan psikologis anggota.

Penelitian ini menunjukkan bahwa anggota Dalmas Polres Sukoharjo telah menggunakan strategi coping stres secara adaptif, dengan kecenderungan seimbang antara coping berfokus pada emosi (emotion focused coping) dan coping berfokus pada masalah (problem focused coping). Temuan ini konsisten dengan hasil beberapa studi sebelumnya yang menekankan pentingnya pengelolaan emosi, dukungan sosial serta tindakan konkret sebagai pilar dalam penanganan stres kerja.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa anggota Dalmas Polres Sukoharjo memiliki kemampuan coping stres yang cukup adaptif dan seimbang antara strategi coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Strategi berfokus pada emosi digunakan melalui aktivitas seperti mendengarkan musik, bermain game, menarik diri sesaat, serta memaknai tekanan sebagai proses pembelajaran. Sementara itu, strategi berfokus pada masalah ditunjukkan melalui tindakan seperti diskusi terbuka, pemecahan masalah terencana, pencarian dukungan sosial, dan perencanaan kerja sistematis. Temuan ini menunjukkan bahwa anggota mampu menyesuaikan strategi coping mereka secara kontekstual sesuai situasi yang dihadapi. Strategi tersebut secara umum efektif untuk menjaga kestabilan emosi, menyelesaikan konflik, serta mempertahankan performa kerja dalam kondisi tekanan tinggi. Namun, masih terdapat kelemahan dalam aspek evaluasi konsisten terhadap efektivitas strategi coping yang digunakan, yang berpotensi menghambat perbaikan berkelanjutan.

### **Saran**

Demi meningkatkan ketahanan mental dan efektivitas kerja anggota Dalmas Polres Sukoharjo, disarankan agar institusi kepolisian menyediakan pelatihan psikologis secara berkala yang berfokus pada pengelolaan stres dan pengembangan strategi coping yang

adaptif. Selain itu, penting untuk menghadirkan layanan dukungan psikologis yang mudah diakses, baik melalui konseling individu maupun kelompok. Lingkungan kerja yang suportif juga perlu diciptakan dengan mendorong komunikasi terbuka dan dukungan sosial antaranggota maupun atasan, serta dilakukan monitoring berkala terhadap efektivitas coping stres yang digunakan personel. Kesadaran diri terhadap tanda-tanda stres dan kemampuan memilih strategi yang tepat juga perlu ditumbuhkan agar personel dapat bertindak preventif

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Y., Tewal, B., & Taroreh, R. N. (2019). Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. FIF Group Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 7(3).
- Alfidha, N., & Arisandy, D. (2023). Kepribadian hardiness dengan strategy coping anggota polisi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 167–177.
- Andiani, N. D., & Telagawathi, N. L. W. S. (2020). Pengaruh stres kerja dan kepuasan terhadap kinerja karyawan PT. BPR Sedana Murni. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 50–60.
- Aniversari, P. (2022). Pengaruh stres kerja, lingkungan kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan (Studi kasus pada karyawan PT Aneka Gas Industri Lampung). *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam*, 3(1), 1–24.
- Christy, N. A., & Amalia, S. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, 3(2), 74–83.
- Elfindri, E., Saputra, R., & Yuliharsi, Y. (2023). Pengaruh lingkungan kerja, kompetensi, stres kerja dan social quotient terhadap kinerja polisi Satlantas Polres Kota Bukittinggi. *Jurnal PROFITA: Akuntansi dan Bisnis*, 1(2), 139–149.
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran pekerja sosial dalam meningkatkan kemampuan coping stres masyarakat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53–60.
- Ilham, N. R., & Prasetyo, A. P. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 7(2), 96–104.
- Juniarly, A. (2012). Peran coping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintara polisi di Polres Kebumen. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 5–18.
- Kurniawan, I. S., & Al Rizki, F. (2022). Pengaruh stres kerja, beban kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan PT Perkebunan Mitra Ogan. *Jurnal Sosial dan Sains*, 2(1), 104–110.

- Lestari, G., Nasution, I. N., & Hartati, R. (2022). Coping strategy dengan parenting stress pada polwan yang memiliki balita. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 11–19.
- Massie, R. N., Areros, W. A., & Rumawas, W. (2018). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada Kantor Pengelola IT Center Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 6(2).
- Mendila, V. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja anggota polisi Kepolisian Resor Mappi. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora dan Politik*, 1(4), 427–432.
- Mudrika, A. H., Simanjuntak, D. C. Y., & Tarigan, A. S. (2021). Pengaruh stres kerja, beban kerja, lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan PT. Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Belmera. *JUIMA: Jurnal Ilmu Manajemen*, 11(1).
- Purwanti, A., Zunaidah, Z., Diah, Y. M., & Widiyanti, M. (2020). Pengaruh stres kerja dan kepemimpinan transformasional terhadap kinerja anggota Polri di Polda Sumatera Selatan. *The Manager Review*, 2(1), 25–41.
- Sugiarti, E. (2018). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. PLN (Persero) Area Bintaro Tangsel. *Jurnal Semarak*, 1(2), 105–114.
- Suriadi, M., Putri, N. A., & Sandria, F. (2023). Beban kerja dan stres kerja mempengaruhi kinerja anggota kepolisian pada Satuan Lalu Lintas Polres Aceh Barat. *Journal of Management Science and Business Review*, 1(2), 45–65.
- Trisnaningtyas, R. Y., Sholihin, U., Sutapa, H., & Fuad, A. Z. (2023). Pengaruh stres kerja, motivasi kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja pegawai pada Polres Tulungagung. *Commodities: Journal of Economic and Business*, 3(3), 137–147.
- Tunjungsari, P. (2011). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Universitas Komputer Indonesia*, 1(1), 1–14.
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2), 41–55.
- Wasposito, A. A. W. S., Handayani, N. C., & Paramita, W. (2013). Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention pada karyawan PT. Unitex di Bogor. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 4(1).
- Zulfanni, I., & Nugraha, H. S. (2021). Pengaruh kompensasi dan motivasi terhadap kinerja karyawan pada Kantor Pos Besar Semarang. *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 10(1), 772–780.
- Tunjungsari, P. 2011. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Universitas Komputer Indonesia*, 1(1), 1-14.

- Waspodo, A.AWS., Handayani, N.C., Paramita, W. 2013. Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Karyawan PT. Unitex Di Bogor. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMS)*, 4 (1).
- Febrianola, R. 2022. Strategi Coping Stress Pada Tenaga Kerja Dengan Tekanan Tugas Tinggi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10 (2), 113–123.
- Sari, R., & Sukmawati, I. 2021. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12 (1), 45–53.
- Widiyanti, M., & Hardiyanto, A. 2020. Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Pada Polisi Dalam Menangani Stres Tugas. *Jurnal Empati*, 9 (1), 28–35.