



Proceeding Wellness Webinar Series Bhakti Kencana

Analisis Tingkat Stres Pada Anggota Polri Yang Di Rawat Di Biddokkes Polda Jabar

Analysis Stress Levels Among Police At Biddokkes Polda Jabar

Raihany Solihatul Mukaromah^{1,*}, Roganda Situmorang¹, Sherly Sutardi¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia

*Email Korespondensi: raihany.sholihatul@bku.ac.id

ABSTRAK

Kondisi sakit pada anggota POLRI yang diharuskan rawat jalan di BIDDOKKES POLDA Jabar dan di pindahtugaskan pada posisi berbeda dengan jabatan sebelumnya menyebabkan masalah psikologis seperti mengalami stres dikarenakan perawatan dilakukan dalam waktu yang lama. Tujuan penelitian untuk mengetahui analisis tingkat stres pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR. Jenis penelitian berupa kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi sebanyak 74 orang dan teknik pengambilan sampel secara total sampling sehingga jumlah sampel sebanyak 74 orang. Pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-14) dan analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan lebih dari setengahnya usia dewasa sebanyak 52 orang (70,3%), sebagian besar jenis kelamin laki-laki sebanyak 71 orang (95,9%), sebagian besar lama di rawat ≥ 1 tahun sebanyak 65 orang (87,8%) dan lebih dari setengahnya diagnosa medis kronis sebanyak 54 orang (73%) dan lebih dari setengahnya dengan stres sedang sebanyak 52 orang (70,3%). Stres yang dialami oleh anggota POLRI dalam kategori sedang, hal tersebut dikarenakan lamanya di rawat akibat sakit yang tidak sembuh dan sakit yang dialami termasuk dalam penyakit kronis. Simpulan didapatkan bahwa lebih dari setengahnya anggota POLRI dengan stres sedang. Oleh karena itu perlu adanya konseling secara rutin untuk mencegah terjadinya stres.

Kata kunci: Anggota POLRI, BIDDOKKES, Tingkat Stres

ABSTRACT

*The illness of POLRI who are required to be treated as outpatients at BIDDOKKES POLDA JABAR and transferred to a different position than their previous position causes psychological problems such as stress due to the long-term treatment required. The purpose of this study is to analysis determine the level of stress in POLRI who are treated at BIDDOKKES. The type of research is quantitative with a descriptive method. The population was 74 people and the sampling technique was total sampling, resulting in a total sample of 74 people. Data collection by filling out the *Perceived Stress Scale* (PSS-14) questionnaire and data analysis using univariate analysis with frequency distribution. The results of the study showed that more than half were adults (52 people) (70.3%), Most of the respondents were male, 71 people (95.9%), most of the length of hospitalization was ≥ 1 year (65 people) (87.8%) and more than half had chronic medical diagnoses (54 people) (73%) and more than half had moderate stress (52 people) (70.3%). The stress experienced by POLRI was in the moderate category due to the length of hospitalization and the presence of chronic diseases. The conclusion was that more*

than half of POLRI at BIDDOKKES POLDA JABAR had moderate stress. Therefore, regular counseling is needed to prevent stress.

Keywords: BIDDOKKES, POLRI, Stress Scale

PENDAHULUAN

Data global dari WHO, *Ipsos World Mental Health Day Report 2024* menunjukkan bahwa rata-rata 62% orang di 31 negara merasakan stres hingga berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka. Sekitar 970 juta orang secara global hidup dengan gangguan mental, dengan kecemasan dan Stres menjadi yang paling umum. Sementara itu, prevalensi Stres secara nasional pada tahun 2023 adalah 1,4%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia muda (15-24 tahun) sebesar 2%. Jawa Barat menjadi provinsi dengan prevalensi Stres tertinggi secara nasional, mencapai 3,3% (Kemenkes RI, 2023).

Stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan risiko gangguan stres pascatrauma. Kondisi ini dapat memperburuk kualitas hidup seseorang. Selain itu, stres kronis dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh, sehingga proses penyembuhan menjadi lebih lambat, menyebabkan lingkaran masalah di mana lama perawatan meningkatkan stres, dan stres memperpanjang pemulihan.

Menurut Friedman (2020) stres adalah respon atau keadaan ketegangan yang disebabkan oleh stresor atau oleh tuntutan aktual yang dirasakan yang tetap tidak teratasi. Stres disebabkan karena adanya stresor, stresor adalah stimulasi yang merupakan situasi dan kondisi yang mengurangi kemampuan untuk merasa senang, nyaman, bahagia dan produktif (Saam & Wahyuni, 2021). Stresor adalah agen pencetus atau presipitasi yang mengaktifkan proses stres. Stresor terdiri dari stresor fisik atau biologis, psikologis dan lingkungan (Nasir & Muhith, 2019).

Faktor penyebab stres pasien yang menjalani perawatan diantaranya masalah fisik, lama perawatan, kondisi lingkungan, kepribadian, kognitif, sosial budaya dan mekanisme koping (Santrock, 2021). Masalah fisik, kepribadian, kognitif dan mekanisme tidak dikaji oleh peneliti dikarenakan adanya berbagai masalah penyakit yang ada pada pasien menyebabkan perbedaan sumber stres yang dialami oleh setiap pasien.

Tingkat stres perlu dikaji dikarenakan dampak yang tidak baik bagi pasien itu sendiri. Dampak yang bisa terjadi diantaranya secara fisik menyebabkan penurunan kondisi fisik seperti terbatasnya aktivitas dan sering mengalami kelelahan. Secara psikologis dikarenakan pasien mengalami stres tentang kondisi kesehatan, proses penyembuhan dan masa depannya maka bisa muncul depresi, perasaan tidak berdaya, kesepian ataupun kehilangan harapan. Secara sosial bisa menyebabkan isolasi sosial, beban keuangan dan juga gangguan pada peran sosial (Friedman, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan anggota POLRI mengalami berbagai tingkatan stres, baik karena keterbatasan aktivitas, ketidakpastian pemulihan, maupun beban mental akibat meninggalkan tugas utama dan adanya pindah tugas dari tempat sebelumnya. Berbeda dengan masyarakat umum, anggota POLRI memiliki tanggung jawab institusional yang besar dan selalu dituntut siap menjalankan tugas. Anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA Jabar pada tahun 2021 sebanyak 46 orang, tahun 2022 sebanyak 52 orang, tahun 2023 sebanyak 65 orang dan tahun 2024 sebanyak 73 orang. Angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan personel anggota POLRI yang dalam perawatan di BIDDOKKES POLDA JABAR.

Hasil wawancara terhadap 10 orang anggota POLRI yang di rawat jalan di BIDDOKKES POLDA JABAR berdasarkan karakteristik didapatkan 8 orang dengan usia 18-45 tahun (dewasa) dan 2 orang dengan usia 46-55 tahun (lansia awal). 7 orang jenis kelamin laki-laki dan 3 orang jenis kelamin perempuan. 6 orang lama di rawat lebih dari 1 tahun dan 4 orang lama di rawat kurang dari 1 tahun.

Berdasarkan indikator stres aspek fisik didapatkan 7 orang mengatakan sering merasa lelah, jarang melakukan kegiatan fisik dikarenakan tubuh merasa sakit. Berdasarkan aspek psikologis didapatkan 6 orang mengatakan sering merasa kesal dan marah karena tidak bisa bekerja seperti biasanya dan merasa gugup dan tertekan apabila harus melakukan sesuatu. Berdasarkan aspek sosial didapatkan 6 orang mengatakan sering tidak bisa menyelesaikan pekerjaan yang harus dikerjakan bersama, kesal ketika banyak orang dan merasa orang lain jauh lebih baik daripada diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik mengambil judul penelitian: “Analisis tingkat stres pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR”.

METODE

Jenis penelitian berupa penelitian kuantitatif yaitu penelitian dengan adanya analisis data berupa angka dan metode penelitian berupa deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan suatu fenomena yang terjadi (Notoatmodjo, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu tingkat stres berupa menggambarkan tingkat stres pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA Jabar.

Jenis penelitian berupa kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi sebanyak 74 orang dan teknik pengambilan sampel secara total sampling sehingga jumlah sampel sebanyak 74 orang. Pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-14) dan analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dalam bab ini yaitu mengenai gambaran tingkat stres pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang.

Tabel 1. Karakteristik (Usia, Jenis Kelamin, Lama di Rawat dan Diagnosa Medis) pada Anggota POLRI yang di Rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
Dewasa	52	70,3
Lansia Awal	22	29,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	71	95,9
Perempuan	3	4,1
Lama di Rawat		
<1 tahun	9	12,2
≥1 tahun	65	87,8
Diagnosa Medis		
Kronis	54	73,0
Tidak Kronis	20	27,0
Total	74	100

Berdasarkan tabel 1 mengenai karakteristik (usia, jenis kelamin, lama di rawat dan diagnosa medis) pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR didapatkan hasil lebih dari setengahnya usia dewasa sebanyak 52 orang (70,3%), sebagian besar jenis kelamin laki-laki sebanyak 71 orang (95,9%), sebagian besar lama di rawat ≥ 1 tahun sebanyak 65 orang (87,8%) dan lebih dari setengahnya diagnosa medis kronis sebanyak 54 orang (73%).

Tabel 2. Tingkat Stres pada Anggota POLRI yang di Rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR

Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
Stres Ringan	19	25,7
Stres Sedang	52	70,3
Stres Berat	3	4,0
Total	74	100

Berdasarkan tabel 2 mengenai tingkat stres pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR didapatkan hasil lebih dari setengahnya dengan stres sedang sebanyak 52 orang (70,3%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Psychological Well-Being Sebelum Dan Setelah Intervensi

Psychological well-being setelah	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	13	72,2
Rendah	5	27,8
Total	18	100,0

Berdasarkan tabel 1 mengenai karakteristik (usia, jenis kelamin, lama di rawat dan diagnosa medis) pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR didapatkan hasil lebih dari setengahnya usia dewasa sebanyak 52 orang (70,3%), sebagian besar jenis kelamin laki-laki sebanyak 71 orang (95,9%), sebagian besar lama di rawat ≥ 1 tahun sebanyak 65 orang (87,8%) dan lebih dari setengahnya diagnosa medis kronis sebanyak 54 orang (73%).

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik, seperti penurunan energi, kesehatan yang lebih rentan, dan mungkin kondisi medis yang mempengaruhi kualitas hidup. Perubahan ini bisa menambah beban psikologis dan meningkatkan tingkat stres, terutama pada orang yang lebih tua. Berdasarkan usia yang ada di tempat penelitian. Usia dikategorikan sebagai usia dewasa (18-45 tahun) dan usia lansia awal (46-55 tahun) (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2023) mengenai hubungan usia dengan stres kerja didapatkan hasil bahwa usia dewasa yaitu 18-45 tahun merupakan usia semakin meningkatnya beban kerja sehingga menjadi penyebab stres kerja.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa usia menjadi salah satu penyebab terjadinya stres kerja. Dikaitkan dengan penelitian ini bahwa stres yang dialami oleh anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR bukan hanya dikarenakan penyakit saja tetapi karena adanya pekerjaan yang sudah tidak bisa dilakukan sebagai anggota POLRI sesuai dengan jabatan yang seharusnya.

Karakteristik jenis kelamin mempengaruhi cara seseorang merasakan, mengelola, dan dipengaruhi oleh stres. Wanita lebih rentan terhadap stres emosional dan gangguan kecemasan, sementara pria cenderung lebih terpengaruh secara fisik oleh stres, dengan risiko lebih tinggi untuk masalah kesehatan kardiovaskular. Faktor sosial, hormon, serta cara coping yang berbeda antara pria dan wanita memainkan peran penting dalam bagaimana stres mempengaruhi kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian Song (2020) mengenai hubungan stres psikologis dengan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa stres psikologis dominan terjadi pada jenis kelamin laki-laki (69,2%). Berdasarkan teori dan hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni sebagian besar jenis kelamin laki-laki sebanyak 71 orang (95,9%)

Terjadinya tingkat stres yang lebih tinggi pada laki-laki menurut peneliti dikarenakan adanya kondisi sebagai kepala keluarga yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya sehingga menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya stres.

Selain usia dan jenis kelamin, perawatan jangka panjang merupakan faktor pemicu stres, seperti perawatan untuk penyakit kronis, bisa menyebabkan kelelahan fisik yang serius. Kondisi fisik yang memburuk atau proses pemulihan yang lambat sering kali menambah beban mental dan emosional pada pasien, meningkatkan rasa frustrasi dan putus asa. Proses perawatan jangka panjang sering kali mengubah cara hidup pasien secara signifikan. Pasien mungkin harus menyesuaikan rutinitas harian mereka, mengubah diet, atau terbatas dalam aktivitas fisik. Ini bisa menyebabkan perasaan terisolasi atau kehilangan identitas yang sering kali memicu stres (Friedman, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Fiamanda (2024) mengenai hubungan lama pengobatan dengan tingkat stres pasien didapatkan hasil bahwa tingkat stres bisa dipengaruhi oleh lama pengobatan. Semakin lama pengobatan maka tingkat stres semakin meningkat.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas dikaitkan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami anggota POLRI salah satunya bisa disebabkan lama di rawat, didapatkan hasil penelitian menunjukkan 87,8% dengan lama di rawat ≥ 1 tahun. Hal tersebut dikarenakan merasa bosan dengan perawatan yang dilakukan sehingga menjadi pemicu terjadinya stres.

Diagnosa medis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres seseorang, baik pada penyakit kronis maupun tidak kronis. Pada penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, atau kanker, individu cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena penyakit ini bersifat menahun, membutuhkan pengobatan jangka panjang, serta berpotensi menurunkan kualitas hidup. Kekhawatiran akan komplikasi, keterbatasan fisik, serta beban finansial menjadi pemicu stres yang bersifat kronis dan berkelanjutan. Sebaliknya, pada penyakit tidak kronis atau akut, seperti infeksi ringan atau demam, stres yang timbul biasanya bersifat sementara. Hal ini disebabkan karena penyakit akut umumnya dapat sembuh dalam waktu singkat sehingga kecemasan pasien hanya terbatas pada rasa sakit, ketidaknyamanan, atau prosedur medis yang dijalani. Dengan demikian, maka jenis diagnosa medis berhubungan erat dengan intensitas dan durasi stres yang dialami pasien, di mana penyakit kronis menimbulkan stres lebih berat dan berkelanjutan dibandingkan penyakit tidak kronis (Friedman, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2024) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada penderita penyakit kronis didapatkan bahwa penyakit kronis merupakan salah satu faktor yang menyebabkan stres.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, bahwa penyakit kronis bisa meningkatkan stres yang dialami oleh anggota POLRI didapatkan lebih dari setengahnya diagnosa medis kronis sebanyak 54 orang (73%).

Menurut peneliti, Penyakit kronis dapat menyebabkan stres karena penderita harus menghadapi kondisi kesehatan yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan sering kali tidak dapat disembuhkan secara total. Rasa sakit, ketidaknyamanan, serta gejala yang muncul berulang kali dapat membuat seseorang merasa kelelahan secara fisik maupun mental. Selain itu, penyakit kronis biasanya mengharuskan perubahan besar dalam gaya hidup, seperti pembatasan aktivitas, pengaturan pola makan, serta pengobatan yang ketat dan berkelanjutan. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan perasaan frustrasi, kehilangan kebebasan, dan tekanan emosional. Di sisi lain, kekhawatiran mengenai masa depan juga menjadi salah satu

faktor yang memicu stres. Banyak penderita merasa cemas tentang kemungkinan kondisi mereka memburuk, munculnya komplikasi, atau bagaimana penyakit tersebut akan memengaruhi pekerjaan, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis tingkat stres pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR didapatkan hasil lebih dari setengahnya dengan stres sedang sebanyak 52 orang (70,3%).

Menurut Hawari (2019) stres bisa didefinisikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi. Stres dapat pula diartikan sebagai reaksi fisik yang dirasakan oleh individu tidak enak akibat dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang dianggapnya sebagai ancaman bagi keselamatan dirinya bukan hanya mengancam akan tetapi dapat menggagalkan keinginan atau kebutuhannya. Stres merupakan suatu kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak dapat berfungsi secara normal. Faktor penyebab stres pada pasien yang menjalani perawatan diantaranya masalah fisik, lama perawatan, kondisi lingkungan, kepribadian, kognitif, sosial budaya dan mekanisme koping (Santrock, 2021).

Anggota POLRI yang menjalani perawatan dalam jangka waktu lama menghadapi tekanan psikologis yang cukup besar. Kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti rasa sakit yang terus-menerus, perubahan drastis dalam pola hidup. Selain itu rutinitas yang monoton, kekhawatiran perkembangan penyakitnya, takut terhadap prosedur medis lanjutan, atau khawatir akan beban yang ditanggung keluarganya. Perpisahan dari lingkungan rumah dan berkurangnya interaksi dengan orang terdekat juga yang pada akhirnya memicu stres berkepanjangan. Jika kondisi ini tidak mendapat perhatian, stres dapat menghambat proses penyembuhan, menurunkan daya tahan tubuh, dan bahkan mempengaruhi respons pasien terhadap pengobatan. Oleh karena itu, dukungan emosional, pendampingan psikologis, serta komunikasi yang hangat dari tenaga kesehatan dan keluarga sangat penting untuk membantu pasien menghadapi tekanan yang muncul selama masa perawatan jangka panjang.

Didapatkan ada 3 orang (4%) dengan stres berat. Stres berat yang dialami dikarenakan secara fisik sering merasa lelah, sering merasa sakit dan tidak sanggup bekerja. Secara psikis sering merasa gugup, marah dan sulit mengontrol rasa kesal dalam keseharian. Secara sosial sering tidak mengikuti kegiatan waktu bersama orang lain, merasa lebih rendah dari orang lain dan tidak sanggup bekerja sama dengan orang lain.

Stres berat dengan gejala keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerja terasa sulit dan menjenuhkan, respons tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan, terjadi kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sedang dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik (Hawari, 2019).

Dilihat dari hasil kuesioner, didapatkan responden yang paling tinggi (nilai 40) yang mengalami stres berat yaitu nomor 64. Stres berat yang dialami dikarenakan responden didiagnosa mengalami diabetes mellitus dan juga post amputasi. Lebih lanjut didapatkan bahwa responden yang paling rendah (nilai 5) yang mengalami stres ringan yaitu nomor 25. Stres ringan yang dialami karena responden mengalami fraktur dan sudah mulai sembuh sehingga penyakit yang dialami tidak terlalu mengganggu aktivitas secara fisik maupun psikologis.

Gejala stres ringan seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot tegang, dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai (Hawari, 2019).

Selanjutnya dilihat dari hasil kuesioner didapatkan pertanyaan yang paling tinggi nilainya yaitu nomor 8 mengenai kegiatan fisik untuk mengurangi keluhan sakit yang dialami. Menurut peneliti hal ini dikarenakan banyak responden yang jarang melakukan kegiatan fisik

dikarenakan merasa sakit. Dan pertanyaan yang paling rendah nilainya yaitu nomor 10 mengenai keyakinan menangani masalah pribadi. Didapatkan bahwa dikarenakan responden merasa yakin dapat menyelesaikan masalah pribadi dan hasilnya tidak sesuai harapan sehingga bisa menjadi sumber stres yang dialami.

Berdasarkan kondisi stres yang dialami anggota POLRI dikaitkan dengan karakteristik maka usia dewasa, jenis kelamin laki-laki, lama di rawat ≥ 1 tahun dan diagnosa medis penyakit kronis bisa meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh anggota POLRI. Selain itu juga adanya faktor lain seperti kepribadian, kognitif, sosial budaya dan mekanisme koping yang tidak diteliti dalam penelitian ini bisa menjadi kontribusi penting dalam meningkatkan tingkat stres.

Penelitian Muin (2024) mengenai manajemen stres bagi anggota POLRI di POLDA Sulawesi Selatan didapatkan bahwa faktor penyebab stres pada anggota POLRI yang paling utama adalah beban kerja dan juga kondisi kesehatan.

Dampak stres akibat sakit dapat menimbulkan berbagai dampak yang memengaruhi kondisi fisik, emosional, maupun sosial seseorang. Secara fisik, stres dapat memperburuk gejala penyakit, melemahkan sistem kekebalan tubuh, serta menimbulkan keluhan lainnya seperti sakit kepala, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Dari sisi emosional, penderita sering merasa cemas, sedih, mudah marah, atau kehilangan motivasi untuk mengikuti pengobatan. Kekhawatiran mengenai kondisi kesehatan, masa depan, dan kemampuan untuk kembali menjalani aktivitas normal dapat semakin memperberat tekanan psikologis. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi hubungan sosial, karena penderita mungkin menarik diri dari lingkungan, merasa tidak berdaya, atau bergantung pada orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kombinasi dari dampak fisik, emosional, dan sosial ini dapat menghambat proses pemulihan dan menurunkan kualitas hidup seseorang yang sedang sakit (Abdullah, 2021).

Kondisi stres yang dialami oleh anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR menunjukkan stres sedang (68,9%) dan ada juga yang mengalami stres berat (27%), hal tersebut dikarenakan penyakit kronis yang dialami sehingga anggota POLRI tersebut tidak bekerja sesuai jabatannya dan juga tidak bisa berkumpul dengan keluarga setiap harinya. Rekomendasi dari masalah tersebut yaitu perlu adanya penilaian secara rutin mengenai tingkat stres yang dialami oleh anggota POLRI.

Berdasarkan implikasi di atas maka rekomendasi yang bisa dilakukan yaitu perlu adanya upaya intervensi yang bisa mengurangi tingkat stres yang dialami seperti mengadakan bimbingan konseling dan juga kegiatan kumpul keluarga secara rutin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis tingkat stres pada anggota POLRI yang di rawat di BIDDOKKES POLDA JABAR didapatkan simpulan lebih dari setengahnya usia dewasa, sebagian besar jenis kelamin laki-laki, sebagian besar lama di rawat ≥ 1 tahun dan lebih dari setengahnya diagnosa medis kronis dan lebih dari setengahnya dengan stres sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bhakti Kencana, BIDDOKKES POLDA JABAR, dan responden serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. B. 2021. *Mengatasi Stres*. Jakarta: Restu Agung.
- Arikunto. 2020. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azizah, K., Nurul, Fairus P, dan Andi A. 2023. *Hubungan Umur dengan Stres Kerja pada Pedagang New Makassar Mall Kota Makassar*. Window of Public Health Journal, Vol. 4 No. 2.
- Barthram, D. 2018. *Coping with Stress*. British: Veterinary Association.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. 2018. *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement (9th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Daradjat, Z. 2021. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Fiamanda, Winda E, dan Susana W. 2024. *Hubungan Lama Pengobatan dengan Tingkat Stres Pasien Tuberkulosis di Kecamatan Kalibagor*. Jurnal Promotif Preventif Vol. 7, No. 3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Friedman, Marilyn M. 2020. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Goliszek, Andrew. 2019. *Manajemen stress; Cara Tercepat Untuk Menghilangkan Rasa Cemas*. Sulistyio Penyunting. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Greenberg, J.S. 2020. *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill.
- Hardjana, Agus M. 2020. *Stres tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius
- Hawari D. 2019. *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*, Jakarta: FKUI
- Hilton. 2020. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Masalah Psikososial dan Gangguan Jiwa*. Medan: USU Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Batasan Usia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Looker, and Gregson. 2020. *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca Press
- Muin, F. 2024. *Manajemen Stres Kerja Bagi Anggota Polri Di Polda Sulawesi Selatan dalam Menjaga Performa Kerja*. Jurnal Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu. 2(12): 673-676.

- Nasir dan Muhith. 2019. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nevid, et al. 2019. *Psikologi Abnormal*. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Notoadmodjo. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun. 2019. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nursalam. 2018. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Pulungan,. Purnomo,. &Purwanti,. 2017. *Hospitalisasi mempengaruhi tingkat kecemasan*. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(2), 58–65.
- Rambu, S. H., & Ilyas, A. S. 2024. *Dampak hospitalisasi terhadap stres pasien gastritis di perawatan interna di RSUD Namlea Kabupaten Buru*. *Jurnal of Environment Solutions Vol 1(1)*: 8–12
- Saam dan Sri Wahyuni. 2021. *Psikologi Keperawatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santiago, P. 2020. *Measuring Stress In Australia: Validation of The Perceived Stress Scale (PSS-14) In A National Sample*. *Journal Health and Quality of Life Outcomes*. Vol. 18 No. 100.
- Santrock, J. W. 2021. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Saputra, Yogi, Rima B, dan Indri P. 2024. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Depati Bahrin Sungailiat*. *Jurnal Kesehatan Tambusai Vol. 5, No. 3*.
- Sarwono. 2019. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Salemba Medika
- Song, Angela Meisya, dan Alya Dwiana. 2022. *Hubungan Stres Psikologis dengan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara*. *JKKT (Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara)* Vol. 1, No. 1.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Wallace. 2019. *Essentials of Gerontological Nursing*. New York: Springer Publishing Company.
- WHO. 2024. *World Mental Health Day Report 2024*. www.ipsos.com.

