

# Stres Polisi: Menguji Peran Fleksibilitas Kognitif dan Dukungan Sosial

Sri Aryanti Kristianingsih\*, Krismi Diah Ambarwati, Vanda Leony Agnesila Pombadju

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

[sri.kristianingsih@uksw.edu](mailto:sri.kristianingsih@uksw.edu)\*

<p><b>Revised:</b> 2024-11-26</p> <p><b>Published:</b> 2025-02-22</p> <p><b>Keywords:</b> Stres Polisi, Fleksibilitas Kognitif, Dukungan Sosial</p> <p><b>Copyright holder:</b> © Author/s (2025)</p> <p><b>This article is under:</b></p>  <p><b>How to cite:</b> Kristianingsih, S. A., Ambarwati, K. D., &amp; Pombadju, V. L. A. (2025). Stres Polisi: Menguji Peran Fleksibilitas Kognitif dan Dukungan Sosial. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 7(1). <a href="https://doi.org/10.51214/002025071199000">https://doi.org/10.51214/002025071199000</a></p> <p><b>Published by:</b> Kuras Institute</p> <p><b>E-ISSN:</b> 2656-1050</p>	<p><b>ABSTRACT:</b> Police are one of the professions that are at risk of experiencing high stress while carrying out their work. Stress can have a negative impact on a person, so it is important to understand things that can affect stress, including cognitive flexibility and social support obtained from family and friends. The purpose of this study is to determine the role of cognitive flexibility and social support on police stress in Central Java Regional Police. The research subjects were 3292 police officers in the Central Java Regional Police. This research was conducted using a correlational quantitative approach. The research subjects were obtained through accidental sampling technique and 3292 participants were involved. The research data collection instruments were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) to measure stress levels, the Social Support Scale (SSS) adapted to measure perceptions of social support and the Cognitive Flexibility Inventory to measure the level of cognitive flexibility. Regression analysis was used to test the hypotheses in this study. The results showed that flexibility of thinking, social support (family and friends) simultaneously had a very significant effect on police stress within the Central Java Police. It can be concluded that flexible thinking and perceptions of social support from family and friends play a role in police stress levels.</p>
--	--

## PENDAHULUAN

Menjadi seorang polisi merupakan pekerjaan yang sulit dan berbahaya, mereka dinilai memiliki standar yang lebih tinggi dibandingkan dengan warga biasa, karena harus menjadi pemecah masalah ketika terjadi konflik di masyarakat (Adegbile, 2017). Menurut Saragih dan Rizkiyani (2012) kondisi kerja yang memiliki risiko tinggi dan berbahaya dapat menyebabkan terjadinya stres. Polisi merupakan salah satu pekerjaan dengan risiko tinggi terhadap kemunculan stres, dalam hal ini polisi banyak mendapatkan tekanan saat melaksanakan tugas (Sarafino & Smith, 2011). Tugas-tugas yang dijalankan oleh polisi dapat menimbulkan ketegangan sehingga memicu potensi stres tinggi saat bekerja karena beratnya tugas dan tingginya beban kerja (Jorgensen & Rothmann, 2008). Hunnur, Bagali, dan Sudarsha (2014) dengan indeks stres kerja menemukan bahwa terdapat 85,5% dari 475 total responden yang mengalami stres kerja dengan kategori tinggi adalah profesi sebagai Polisi.

Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial. Sementara pada penelitian Fink (2007) menunjukkan bahwa fleksibilitas kognitif memiliki pengaruh terhadap tingkat distress individu. Distres adalah respons subjektif stres dengan muatan emosi negatif yang intens seperti depresi dan kecemasan yang

memiliki karakteristik kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi stres yang dialami. Kemudian Lovibond dan Lovibond (1995) mendefinisikan stres sebagai suatu respons emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup individu. Lovibond dan Lovibond menjelaskan saat stres, individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi. Terdapat gejala-gejala yang mengindikasikan terjadinya stres yaitu mengalami kesulitan untuk santai atau *difficulty relaxing*, kegugupan atau *nervous arousal* dan mudah marah atau *easily upset*, lebih reaktif atau *over reactive* serta sulit untuk sabar atau *impatient*. Selanjutnya Lovibond dan Lovibond memaparkan bahwa terdapat berbagai faktor penyebab stres yaitu diri sendiri dan lingkungan.

Fleksibilitas kognitif adalah kemampuan yang berguna bagi individu untuk menggantikan pemikiran maladaptif menjadi pemikiran yang lebih adaptif (Dennis & Vander Wal, 2010). Dennis dan Vander Wal menjelaskan bahwa individu yang memiliki fleksibilitas kognitif yang tinggi dikaitkan dengan kemampuan berpikir secara adaptif ketika mengalami situasi sulit. Sebaliknya, individu dengan fleksibilitas kognitif yang rendah atau cenderung kaku, dihubungkan dengan kemampuan berpikir yang maladaptif. Tinggi rendahnya fleksibilitas kognitif seseorang mempengaruhi respon mereka terhadap situasi stres yang dihadapi. Selain itu, fleksibilitas kognitif yang dimiliki individu juga memiliki peran dalam tingkat distress dan strategi koping yang digunakan untuk menghadapi situasi stres yang dimiliki. Terdapat 3 aspek fleksibilitas kognitif yaitu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sulit sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan, kemampuan untuk mempersepsikan berbagai penjelasan alternatif terhadap kejadian hidup dan perilaku manusia, serta kemampuan untuk menghasilkan berbagai solusi alternatif terhadap situasi-situasi yang sulit.

Ketika individu mengalami stres, mereka akan cenderung mencari cara untuk mengatasi atau mengelola stres tersebut. Terdapat berbagai strategi koping yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu strategi koping yang berpusat pada emosi secara positif yaitu dengan mencari dukungan sosial. Menurut Taylor (2015) dukungan sosial adalah informasi dari orang lain, yang memberitahu individu bahwa dirinya dicintai, diperdulikan, dan dihargai, serta menjadi bagian dari jaringan sosial dan obligasi mutual. Dukungan sosial dapat bersumber dari orang tua, pasangan, anak, keluarga lain, teman, atau komunitas. Seseorang yang mendapatkan cukup dukungan sosial akan cenderung merasakan stres yang lebih rendah ketika mereka dihadapkan pada situasi atau kejadian yang menimbulkan stres, menghadapi stres itu dengan lebih sukses dan merasakan pengalaman hidup yang lebih positif. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa secara umum dukungan sosial memiliki peran terhadap stres. *Buffering hypothesis* menjelaskan bahwa manfaat kesehatan fisik dan mental dari dukungan sosial terutama terbukti selama periode stres tinggi; bila ada sedikit tekanan, dukungan sosial mungkin menawarkan sedikit manfaat seperti itu. Dukungan sosial bertindak sebagai cadangan dan sumber daya yang mengumpulkan efek stres ketika berada pada tingkat yang tinggi (Taylor, 2015). Berdasarkan fenomena permasalahan stres yang dihadapi oleh polisi dan berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya, maka penelitian ini dapat dimaksudkan untuk mengetahui peran fleksibilitas kognitif dan dukungan sosial pada stres polisi di Polda Jateng.

### **Tujuan dan Hipotesis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran fleksibilitas kognitif dan dukungan sosial pada stres polisi di Polda Jateng. Kemudian hipotesis penelitian ini adalah fleksibilitas kognitif dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh pada tingkat stres polisi di Polda Jawa Tengah; fleksibilitas Kognitif secara parsial berpengaruh pada tingkat stres polisi di Polda Jateng; dukungan sosial secara parsial berpengaruh pada tingkat stres polisi di Polda Jateng.

## METODE

### Desain

Desain penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif kausalitas dengan analisis regresi berganda yang bersifat prediktif untuk menjawab tujuan penelitian. Terdapat 3 variabel dalam penelitian ini. Yaitu, fleksibilitas kognitif sebagai variabel prediktif 1 (X1), dukungan sosial sebagai variabel prediktif 2 (X2) dan stres sebagai variabel kriteria (Y).

### Participan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Polisi di Polda Jateng yang berjumlah 33.165 personel (28 satuan tugas). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kuota sampling (non-probabilitas), dengan jumlah sampel yang ditargetkan adalah 332 orang. Jumlah personel Polisi di Polda Jateng yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dan mengisi Google form adalah 3292 orang. Semua partisipan sejumlah 3292 orang telah memenuhi kriteria yaitu Polisi di wilayah Jawa Tengah (Polda Jateng). Penyebaran instrumen penelitian melalui bagian Sumber Daya Manusia (SDM) di Polda Jateng. Sebelum mengisi kuesioner, semua partisipan mengisi informed consent dan menyatakan bahwa mereka mengisi dengan sukarela dan tanpa paksaan. Selain itu, dilakukan juga telaah etik dalam rangka untuk mendapatkan partisipan. Hasil dari proses telaah etik dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, dengan nomor surat: 3/20.12/2023110801/EA/2023. Deskripsi mengenai data demografi partisipan dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Usia		
	18-40 Tahun	1881	57,14%
	41-60 Tahun	1411	42,86%
	Total	3292	100%
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	267	8,11%
	Laki-laki	3025	91,89%
	Total	3292	100%
3	Pendidikan Terakhir		
	Pasca Sarjana	124	3,77%
	D3/S1	1321	40,13%
	SMA/SMK/MA	1847	56,10%
	Total	3292	100%
4	Lama Bekerja		
	<10 tahun	1203	36,54%
	10 – 20 tahun	1397	42,44%
	>20 tahun	692	21,02%
	Total	3292	100%

### Instrumentasi

Skala tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (dalam Anthony et al., 1998) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. DASS-21 mengukur tingkat stres pada individu yang terdiri dari 3 subskala yaitu depresi, kecemasan, dan stres yang berjumlah 21 item. Pilihan jawaban menggunakan 4 rentang jawaban skala Likert yaitu dari 0 (pernyataan ini tidak sesuai dengan saya sama sekali atau tidak pernah saya alami) hingga 3 (pernyataan ini sangat sesuai dengan saya, atau

sering saya alami). Beberapa contoh pernyataan pada skala ini adalah “Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi”, “saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas”, dan “saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.” Dari 21 item pernyataan, 17 item dinyatakan valid, dengan skor daya diskriminasi item berkisar antara 0,282-0,762 dan reliabilitas Cronbach’s Alpha sebesar 0,846.

Skala dukungan sosial diadaptasi dari alat ukur *Scales of Perceived Social Support* (SPSS) yang dikembangkan oleh McDonald (1998). Alat ukur SPSS ini terdiri dari 56 item yang mengukur persepsi individu terhadap dukungan sosial yang berupa dukungan emosional, penghargaan, informasional dan instrumental dari teman (28 item) dan keluarga (28 item). Pilihan jawaban menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Contoh pernyataan dalam skala yang digunakan antara lain adalah “Ketika saya memiliki masalah pribadi, saya dapat mengandalkan bantuan keluarga saya”, “keluarga saya menunjukkan bahwa mereka peduli kepada saya”, “teman-teman saya memberikan nasihat yang baik ketika saya memiliki masalah pribadi”, dan “saya dapat meminta saran kepada teman ketika saya membutuhkannya.” Seleksi item menggunakan rumus corrected item-total correlation dan uji reliabilitas menggunakan teknik koefisien reliabilitas alpha. Dari 56 item dukungan

Skala fleksibilitas kognitif menggunakan *Cognitive Flexibility Scale* (CFI) dari Dennis dan Vander Wal (2010), yang sudah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Rahayu, dkk (2022). Alat ukur CFI terdiri dari 20 item dengan 2 faktor yaitu faktor Alternatif dan faktor Kontrol. Pilihan jawaban menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Contoh pernyataan dalam skala yang digunakan antara lain adalah “Saya pandai mencermati situasi, dan “saya mempertimbangkan beberapa pilihan sebelum merespons situasi sulit”. Berdasarkan hasil uji adaptasinya, Cognitive Flexibility Inventory versi bahasa Indonesia menunjukkan hasil perhitungan CFI sebesar 0.928, RMSEA sebesar 0.071, SRMR sebesar 0.057, dan GFI sebesar 0.927 (Rahayu et al., 2022).

### Analisis Data

Hasil penelitian ini berupa data numerik yang diolah dengan bantuan program SPSS 26 for Windows. Metode analisis yang akan digunakan adalah teknik analisis regresi berganda untuk mengetahui peran fleksibilitas kognitif dan dukungan sosial pada stres Polisi di Polda Jateng.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan tabel 2 maka ditemukan bahwa persentase tertinggi variabel fleksibilitas sebesar 69.1% tergolong pada kategori sedang. Berdasarkan tabel 3 maka persentase variabel dukungan sosial keluarga tertinggi berada pada kategori sedang yaitu sebesar 87.8%. Berdasarkan tabel 4 maka persentase variabel dukungan sosial teman tertinggi berada pada kategori sedang yaitu sebesar 59.2%. Berdasarkan tabel 5 maka variabel stres 100% berada pada kategori sedang. Berdasarkan tabel 6 maka stres Polisi dengan usia dewasa awal maupun dewasa awal, keduanya tergolong pada kategori sedang. Berdasarkan tabel 7 maka stres Polisi dengan pendidikan terakhir SMA/SMK/MA, D3/S1, dan Pasca Sarjana, ketiganya tergolong pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Fleksibilitas Berpikir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	397	12.1	12.1	12.1
	Sedang	2275	69.1	69.1	81.2
	Tinggi	620	18.8	18.8	100.0
	Total	3292	100.0	100.0	

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	403	12.2	12.2	12.2
	Sedang	2889	87.8	87.8	100.0
	Total	3292	100.0	100.0	

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	536	16.3	16.3	16.3
	Sedang	1949	59.2	59.2	75.5
	Tinggi	807	24.5	24.5	100.0
	Total	3292	100.0	100.0	

Tabel 5. Kategorisasi Variabel Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	3292	87.8	87.8	100.0

Tabel 6. Kategorisasi Variabel Stres Berdasarkan Data Demografi Usia

Kategori	Dewasa Awal	Dewasa Madya	Total
Tinggi	0	0	0
Sedang	1881	1411	3292
Rendah	0	0	0

Tabel 7. Kategorisasi Variabel Stres Berdasarkan Data Demografi Pendidikan Terakhir

Kategori	SMA/SMK/MA	D3/S1	Pasca Sarjana	Total
Tinggi	0	0	0	0
Sedang	1847	1321	124	3292
Rendah	0	0	0	0

### Hasil Uji Asumsi Statistik

Uji asumsi normalitas, linearitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas dilakukan sebelum analisis data. *Kolmogorov-Smirnov Test* dilakukan untuk mengetahui normalitas data. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data penelitian ini normal ( $p > 0,05$ ). Untuk melihat arah hubungan antara variabel tingkat stres dengan fleksibilitas kognitif, dan tingkat stres dengan dukungan sosial dilakukan uji linearitas. Masing-masing pengujian menunjukkan hasil signifikansi lebih besar dari 0,05, yang artinya arah hubungan linear. Pengujian multikolinearitas menunjukkan hasil bahwa semua variabel independen memiliki nilai *tolerance* lebih dari ( $> 0,100$ ) dan VIF kurang dari ( $< 10,00$ ), maka kesimpulannya asumsi multikolinearitas sudah terpenuhi atau tidak terjadi gejala multikolinearitas. Pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Glejser dan menunjukkan bahwa tidak ada pola yang jelas pada sebaran data. Data menyebar di sekitar angka 0. Selain itu, hasil pengujian menunjukkan bahwa signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

### Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai signifikansi (sig.) dalam uji F adalah sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ) maka dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas berpikir, dukungan sosial keluarga, dukungan sosial teman secara simultan berpengaruh secara sangat signifikan terhadap stres Polisi di Polda

Jateng. Hasil analisis hubungan parsial juga menunjukkan bahwa fleksibilitas berpikir memiliki hubungan sangat signifikan dengan stres, dukungan sosial keluarga memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stres serta dukungan sosial rekan kerja/teman memiliki hubungan sangat signifikan dengan fleksibilitas berpikir.

Tabel 5. Pengujian Hipotesis

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5145.739	3	1715.246	40.724	.000 <sup>b</sup>
1 Residual	138486.569	3288	42.119		
Total	143632.309	3291			

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas berpikir memiliki pengaruh pada tingkat stres Polisi di Polda Jateng. Fleksibilitas berpikir adalah kemampuan individu untuk secara fleksibel menyesuaikan perilaku dengan perubahan situasi atau tuntutan di sekitarnya. Kemampuan ini akan mengendalikan cara berpikir dan perilaku manusia ke arah pencapaian tujuan. Lebih lanjut dengan adanya fleksibilitas berpikir membuat individu mampu untuk mengelola emosinya secara luwes (Rademacher et al., 2023). Ketika individu mengalami stres, maka salah satu reaksi yang muncul adalah reaksi emosi dengan munculnya berbagai emosi negatif maka dibutuhkan kemampuan regulasi emosi supaya stres yang dialami tidak meningkat. Fleksibilitas berpikir dapat membuat individu untuk mengelola emosinya agar ketika individu tersebut berhadapan dengan stres, kondisi tersebut dapat dikendalikan sehingga tidak menimbulkan efek yang mengganggu. Dari hasil analisis deskriptif terlihat bahwa tingkat stres polisi dari data demografi usia, latar belakang pendidikan dan kepangkatan, tergolong pada kategori sedang. Hal ini kemudian menunjukkan peran fleksibilitas berpikir pada kemampuan polisi dalam mengelola stres.

Pada saat individu menghadapi tuntutan dari lingkungan sekitar maka ia akan melakukan penilaian kognitif apakah situasi yang dihadapi merupakan situasi penuh tekanan (stressful situation). Fleksibilitas berpikir akan mengarahkan individu untuk menyerap informasi dan mengevaluasi kembali informasi yang didapat sehingga membuat individu mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi (Santosa & Setyawan, 2014). Cara berpikir individu yang fleksibel akan mengarahkan individu untuk melihat tuntutan atau masalah dari sudut pandang yang berbeda. Selain itu kemampuan ini membuat individu dapat mencari dan menggunakan berbagai macam cara pemikiran dalam menghadapi suatu masalah serta memproduksi sejumlah ide untuk memecahkan masalah tersebut (Santosa & Setyawan). Hal inilah yang dapat membantu individu dalam menghadapi stressful situation dengan lebih efektif.

Profesi Polisi merupakan profesi yang berisiko, berhadapan dengan stressful situation dan berbagai tantangan. Deskripsi kerja yang bergesekan dengan bahaya serta jam kerja yang cenderung bervariasi, dapat merupakan stressors bagi Polisi. Saat individu mengalami stres, dapat berdampak pada kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi dan kegagalan pada proses atensi maupun memori (Krusczek, Basińska, & Janicka, 2020). Oleh karena itu diperlukan kemampuan polisi untuk mengubah pola berpikirnya dengan tujuan menyesuaikan diri pada risiko maupun tuntutan pekerjaan. Dennis dan Vander Wal (dalam Krusczek, Basińska, & Janicka) menyatakan bahwa dengan fleksibilitas berpikir, individu dapat memandang situasi sulit sebagai hal yang dapat ia kendalikan. Selain itu, dengan fleksibilitas berpikir, individu akan mencoba memahami situasi yang sedang dihadapinya sehingga membuat individu semakin baik dalam hal mengelola stressful situation tersebut. Selanjutnya, individu mampu menghasilkan beragam alterntaif solusi ketika berada dalam situasi stres.

Hasil penelitian membuktikan bahwa dukungan sosial yang dipersepsi dapat memberikan pengaruh pada tingkat stres Polisi di Polda Jateng. Winemiller et al., (dalam Sriwiyanti, Saefudin, &

Yusoff, 2021) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai persepsi individu bahwa mereka disayangi, diapresiasi dan menjadi bagian dari kelompok di sekitarnya. Dukungan sosial dapat merupakan faktor protektif bagi individu pada kondisi patologis yang mungkin dialami. Selanjutnya, ketika individu menganggap bahwa mereka mendapatkan dukungan yang memadai maka respons terhadap situasi stres dapat berkurang.

Profesi sebagai polisi merupakan pekerjaan yang sangat berisiko tinggi terhadap kemunculan stres. Tuntutan pekerjaan yang disertai ancaman bahaya menjadi sumber stres (stressor) sehingga dapat menimbulkan emosi jenuh maupun tertekan (Wijaya, 2019). Sumber dukungan sosial dapat berasal dari teman (rekan kerja) maupun keluarga. Dukungan sosial dapat dipersepsi sebagai lingkungan eksternal yang penting bagi individu, termasuk juga polisi. Karena hal ini individu merasa mendapatkan kepedulian dari orang lain, merasa diperhatikan dan diterima oleh lingkungannya. Perasaan ini kemudian dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental individu itu sendiri. Selain itu perasaan akan kehadirannya yang diterima oleh orang lain dapat memprediksi kemunculan emosi positif dan membuat individu mampu untuk mengelola emosi tersebut secara efektif (Wang et al., 2014). Pada akhirnya dukungan sosial dapat berfungsi sebagai salah satu strategi coping stress (Carver et al., dalam Sadikin & Subekti, 2013).

Pengaruh dukungan sosial pada tingkat stres dapat dijelaskan melalui 2 hal. Pertama, persepsi bahwa orang lain akan dan dapat memberikan bantuan, membuat individu menilai kembali apakah situasi yang akan dihadapi tergolong berbahaya atau tidak. Kondisi ini dapat mencegah munculnya penilaian individu bahwa situasi yang sedang dihadapi pasti tergolong ke dalam highly stressful. Kedua, dukungan sosial dapat menurunkan dampak stres dengan tersedianya solusi bagi masalah yang sedang dihadapi. Hal ini membuat individu menilai kemunculan masalah sebagai sesuatu yang kurang signifikan yang kemudian berdampak pada menurunnya aktivasi dari sistem neuro-endokrin. Pada akhirnya, terjadi penurunan persepsi individu pada stressful situation dan memunculkan perilaku yang lebih sehat (Baqutayan, 2011).

Dukungan sosial yang memadai dapat memfasilitasi peningkatan harga diri serta efikasi diri dan menahan kemunculan emosi negatif seperti perasaan tertekan. Saat individu berada dalam situasi stres, dukungan sosial yang dipersepsi dapat mempengaruhi penilaiannya terhadap stressor, sehingga terjadi peningkatan coping stress. Selain itu, bentuk dukungan sosial yang diterima berupa strategi pemecahan masalah dapat berdampak pada penurunan efek stres (Wang et al., 2014).

## **Implikasi**

Adapun penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Forensik terkait dengan peran fleksibilitas kognitif dan dukungan sosial pada stres polisi di Polda Jateng, serta menjadi referensi dan sumber informasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi polisi di Polda Jateng dalam memahami peran fleksibilitas kognitif dan dukungan sosial pada stres polisi yang dapat bermanfaat pada pengelolaan stres.

## **Keterbatasan dan Saran**

Penelitian yang telah dilakukan tidak lepas dari keterbatasan, berdasarkan hasil analisa deskripsi, dari tiga variabel yang diukur, semuanya cenderung pada kategori sedang. Pendekatan penelitian secara kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala, seperti yang terlihat pada penelitian ini yang membuat partisipan cenderung merespon pernyataan dalam skala dengan pilihan yang mengarah ke tengah/kategori sedang. Hal ini secara khusus diperkuat juga oleh tingkat stres yang berada di kategori sedang untuk semua partisipan. Bahkan untuk data demografi usia dan tingkat pendidikan, semua partisipan memiliki tingkat stres yang tergolong sedang. Dengan adanya keterbatasan ini maka diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat melakukan pendekatan penelitian secara kualitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam stres yang dialami oleh personil

polisi. Selain itu, dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada Polda Jateng, yaitu berupa: peningkatan fleksibilitas berpikir melalui peningkatan literasi, pelatihan keterampilan kognitif seperti kreativitas, pelatihan problem solving dan pengambilan keputusan; serta peningkatan dukungan sosial dari rekan/teman melalui kegiatan bersama yang dilaksanakan di Polda Jateng baik secara formal maupun nonformal.

## SIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran fleksibilitas kognitif dan dukungan sosial pada stres Polisi di Polda Jateng. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa fleksibilitas berpikir, dukungan sosial (keluarga dan teman) secara simultan berpengaruh sangat signifikan terhadap stres Polisi yang ada di Polda Jateng, dengan demikian secara skeseluruhan hipotesis diterima. Profesi Polisi merupakan profesi yang berisiko, berhadapan dengan stressful situation dan berbagai tantangan. Saat individu mengalami stres, dapat berdampak pada kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi dan kegagalan pada proses atensi maupun memori. Oleh sebab itu, dibutuhkan kemampuan polisi untuk dapat merubah pola pikirnya atau fleksibilitas berpikir, agar dapat menyesuaikan diri dengan risiko apapun yang dihadapi dalam pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fleksibilitas berpikir memiliki pengaruh pada tingkat stres Polisi di Polda Jateng. Selain itu, polisi juga membutuhkan dukungan sosial sebagai faktor protektif bagi individu pada setiap kondisi stres yang dialami. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dipersepsi dapat memberikan pengaruh pada tingkat stres Polisi di Polda Jateng.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kristen Satya Wacana yang telah mendanai penelitian ini.

## KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi final dari manuskrip ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adegbile, D. P. (2017). Policing through an American prism. *The Yale Law Journal*, 2222-2258.
- Antony, M. M., Cox, B. J., Enns, M. W., Bieling, P. J., & Swinson, R. P. (1998) Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychol. Assess.*, 10(2), 176–181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176.
- Baqutayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29-34. doi: [10.4103/0253-7176.85392](https://doi.org/10.4103/0253-7176.85392)
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Fink, G. (2007). *Encyclopedia of stress* (Vol. 1, 2<sup>nd</sup> ed.). Scotland: MRC Brain Metabolism Unit.
- Hunnur, S. R., Bagali, M. M., & Sudarshan, S. (2014). Workplace stress-causes of work place stress in police department: A proposal for stress free workplace. *IOSR Journal of Business and Management*, 16(3), 41. Doi: 10.9790/487X-16313947.
- Jorgensen, L. I., & Rothmann. S. (2008). Occupational stress, ill health and organizational commitmen of members of the south African police service in the north west province. *Journal Psychology*, 21(2), 1-15.
- Krusczek, A., Basińska, M.A., & Janicka, M. (2020). Cognitive flexibility and flexibility in coping in nurses – the moderating role of age, seniority and the sense of stress. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 33(4), 507-521. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01567>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer publishing company.inc.
- Mcdonald, G. (1998). Development of a social support scale: an evaluation of psychometric properties. *Res. Soc. Work Pract.*, 8(5), 564–576. doi: 10.1177/10497315980080
- Rademacher, L., Kraft, D., Eckart, C., & Fiebach, C. J. (2023). Individual differences in resilience to stress are associated with affective flexibility. *Psychological Research*, 87, 1862-1879. <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01779-4>
- Rahayu, M. N. M., Aprodita, N. P., & Rasyida, A. (2022). Adapting and Testing the Indonesian Version of the Psychometric Properties of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) Measuring Tool. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 246–262. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.18851>
- Rizkiyani, D. & Saragih, R. (2012). Stres kerja dan motivasi kerja pada petugas Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Manajemen*. 12(1).
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. (2013). Coping stress pada penderita Diabetes Mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(3), 17-23
- Santosa, E. O., & Setyawan, I. (2014). Hubungan antara fleksibilitas kognitif dengan problem focused coping pada mahasiswa fast-track Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*. DOI: 10.14710/empati.2014.7508
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7<sup>th</sup> ed.). Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sriwiyanti, Saefudin, W., & Yusoff, S. H. M. (2021). Social support and academic resilience in online learning during pandemic. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 95-114
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology* (9<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(41). <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/1752-4458-8-41#ref-CR43>
- Wijaya, Y. A. (2019). *Pengalaman bekerja petugas kepolisian Regional Traffic Management (RTMC) Ditlantas Polda Jatim saat menjalani stres kerja (studi fenomenologi)*. [Tesis tidak diterbitkan]. Fakultas Kedokteran Program Studi Magister Keperawatan Universitas Brawijaya, Malang.