



PENGARUH PELATIHAN MINDFULNESS

TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PADA ANGGOTA POLRES SIKKA

ROSAFINA DAJIA MORE¹, DEBI ANGELINA BR. BARUS²

Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Nipa Indonesia

e-mail: rosafinadajia@gmail.com, debibarusok@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja merupakan tantangan utama yang dihadapi anggota Polri, berdampak negatif pada kinerja, kesehatan mental, kesejahteraan fisik, dan kualitas layanan kepada masyarakat. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak pelatihan mindfulness terhadap penurunan tingkat stres kerja pada anggota Polres Sikka. Mindfulness adalah teknik yang meningkatkan kesadaran penuh terhadap diri dan lingkungan, membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan kesejahteraan. Metode penelitian yang digunakan adalah asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Pelatihan mindfulness mencakup lima aspek: observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience, dan nonreactivity of inner experience, yang disampaikan melalui ceramah dan diskusi. Penelitian melibatkan 15 anggota Polres Sikka sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert melalui kuesioner tingkat stres kerja yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS 16.00. Dari 24 item kuesioner, 17 item dinyatakan valid, dan reliabilitas alat ukur menunjukkan nilai 0,857, menandakan kelayakan penggunaan. Tingkat stres kerja diukur sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengamati perubahan yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja. Analisis uji T menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness efektif dalam membantu anggota Polres Sikka mengelola stres kerja dengan lebih baik, memberikan solusi praktis untuk menghadapi tantangan stres kerja.

Kata Kunci: stres kerja, *mindfulness*, anggota Polres Sikka

ABSTRACT

Work stress is a major challenge faced by Polri members, negatively impacting performance, mental health, physical well-being, and quality of service to the community. This study aims to analyze the impact of mindfulness training on reducing work stress levels in Polres Sikka members. Mindfulness is a technique that increases full awareness of oneself and the environment, helps reduce stress, increases focus, and well-being. The research method used is associative with a quantitative approach. Mindfulness training includes five aspects: observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience, and nonreactivity of inner experience, which are delivered through lectures and discussions. The study involved 15 Polres Sikka members as respondents. Data were collected using a Likert scale through a work stress level questionnaire that had been tested for validity and reliability using SPSS 16.00. Of the 24 questionnaire items, 17 items were declared valid, and the reliability of the measuring instrument showed a value of 0.857, indicating the suitability of use. Work stress levels were measured before and after training to observe the changes that occurred. The results showed that mindfulness training had a significant impact on reducing work stress levels. T-test analysis shows a significance value (2-tailed) of 0.00, which is smaller than 0.05, indicating a significant difference between the pre-test and post-test results. This finding indicates that mindfulness



training is effective in helping Polres Sikka members manage work stress better, providing practical solutions to face the challenges of work stress.

Keywords: work stress, mindfulness, Polres Sikka members

PENDAHULUAN

Polisi merupakan salah satu komponen sumber daya manusia (SDM) yang membantu menjalankan fungsi keamanan negara. Fungsi kepolisian telah ditetapkan dalam UU No 2 Tahun 2002 yang menyatakan bahwa kepolisian menjadi salah satu fungsi pemerintahan negara di bidang pemeliharaan, keamanan, dan ketertiban masyarakat serta berperan dalam penegakan hukum, perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat. Dari tanggung jawab tersebut, polisi memiliki tugas yang berat dalam menjalankan pekerjaannya bahkan terdapat tantangan serta tekanan yang harus dihadapi.

Dalam menjalankan tugasnya, polisi diharapkan dapat mengantisipasi ataupun menjaga diri karena resiko pekerjaan yang berbahaya. Zakir & Murat (dalam Putri Pusvitasi, dkk 2016:129) yang menyebutkan bahwa profesi polisi dianggap sebagai pekerjaan dengan tingkat stres tinggi karena jam kerja yang panjang, struktur kepemimpinan serta kekhawatiran akan keselamatan atau dalam artian memiliki resiko yang cukup tinggi. Profesi polisi rentan terhadap stres karena harus siap siaga dalam melayani dan mengayomi masyarakat. Banyaknya tuntutan pekerjaan menyebabkan polisi sering tertekan dan merasa cemas berlebihan sehingga menimbulkan stres. Keadaan ini menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan menyebabkan stres kerja.

Menurut Robbins (2017:434) stres kerja merupakan suatu proses psikologis yang tidak menyenangkan bagi individu yang terjadi sebagai respon terhadap lingkungan. Seseorang yang mengalami stres cenderung tidak sehat, tidak memiliki motivasi, kurang produktif dan merasa kurang nyaman di tempat kerja yang akan berdampak pada kurang berhasilnya mereka dalam mendukung kegiatan organisasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu anggota Polres Sikka, yang berinsialisasi A pada hari kamis, 31 Oktober 2024 ditemukan bahwa dalam melaksanakan tugas pokoknya, polisi sering mengalami stres akibat beban kerja yang cukup berat. Stres yang dialami oleh anggota Polres tersebut tercermin dalam berbagai aspek, baik fisik, psikologis, maupun perilaku. Dari sisi fisiologis, anggota polisi berinisialisasi A mengungkapkan adanya keluhan fisik seperti rasa lelah yang berlebihan, sering sakit kepala, dan mengalami gangguan tidur akibat tuntutan pekerjaan yang memadai. Kondisi ini turut memengaruhi aspek psikologisnya seperti merasa tertekan, cemas, bahkan mengalami depresi akibat beban tugas dan tanggung jawab yang dihadapi. Selain itu, dalam aspek perilaku, stres kerja ini terlihat dari kebiasaan anggota Polres yang sering terlambat masuk kerja akibat sulit tidur, serta ketergantungan terhadap rokok yang dinilai dapat memberikan efek relaksasi dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi stres kerja yang cukup signifikan dengan berpotensi mengganggu kesehatan mental dan fisik polisi serta dapat mempengaruhi efektivitas kinerjanya. Stres yang berkepanjangan dapat mengurangi konsentrasi, fokus, dan kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif. Selain itu, kondisi fisik dan psikologis yang terganggu akibat stres dapat menurunkan produktivitas serta meningkatkan resiko kesalahan dalam pelaksanaan tugas. Dalam jangka panjang, stres kerja yang tidak dikelola dengan baik berpotensi menyebabkan penurunan kualitas layanan publik yang diberikan, serta menurunkan kepuasan masyarakat terhadap kinerja kepolisian.

Dalam menghadapi dampak negatif dari stres kerja, diperlukan strategi untuk meminimalkan atau mencegahnya. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah pelatihan mindfulness. Mindfulness merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk melatih individu agar lebih sadar dan fokus terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Pelatihan ini bekerja



dengan melibatkan serangkaian latihan mental yang dirancang untuk membantu peserta tetap hadir dalam momen sehari-hari, termasuk dalam situasi yang penuh tekanan atau kompleks.

Pelatihan mindfulness mencakup berbagai teknik yang terstruktur, seperti meditasi pernapasan, body scan, dan latihan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh. Melalui teknik-teknik ini, peserta diajarkan untuk menerima kondisi yang ada tanpa reaksi berlebihan atau penilaian negatif, sehingga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan pikiran. Selain itu, latihan mindfulness mengajarkan keterampilan untuk mengelola emosi dengan lebih baik, memperbaiki fokus, dan meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan sehari-hari.

Dalam konteks kerja, pelatihan mindfulness membantu individu mengelola tekanan yang timbul dari tugas dan tanggung jawab, dengan cara mengembangkan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dikerjakan. Melalui pelatihan ini, peserta diajarkan untuk mengamati pikiran dan emosi mereka secara objektif, sehingga dapat mengurangi reaksi impulsif yang sering kali memperburuk stres. Hasilnya, pelatihan ini tidak hanya membantu meringankan beban mental, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan keseluruhan dan produktivitas kerja.

Grover (dalam Widyastuti,dkk 2024:55) menyebutkan bahwa *mindfulness* dapat membantu meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan seseorang dengan cara membekalkan mereka dalam mengatasi stresor secara efektif. Selain itu, *mindfulness* dapat meningkatkan kinerja, hubungan, dan kesejahteraan seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, yaitu Widyastuti,dkk (2024) mengemukakan bahwa pelatihan meditasi *mindfulness* yang dilakukan efektif dalam mengurangi stres kerja pada para pegawai, Prita Handayani (2021) menyatakan bahwa pelatihan atau terapi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres kerja ibu sebagai seorang perawat, dan Ega Maharani (2016) mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* membantu guru PAUD dalam mengatasi kondisi stres yang dialaminya ketika menjalankan profesi sebagai guru.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan tingkat stres kerja pada anggota Polres Sikka. Fokus penelitian mencakup sejauh mana pelatihan *mindfulness* dapat membantu mengurangi tingkat stres kerja, serta mengidentifikasi perubahan signifikan yang terjadi sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran efektivitas dari aspek-aspek *mindfulness*, seperti observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience, dan nonreactivity of inner experience, dalam mendukung anggota Polres Sikka mengelola stres mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang strategi pengelolaan stres kerja yang efektif di lingkungan Polri, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kinerja anggota.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Polres Sikka, Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur selama 4 bulan dari bulan September sampai Desember 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian asosiatif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan The One Group Pretest-Posttest Design. Metode penelitian asosiatif digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh variabel bebas (*Mindfulness*) terhadap variabel terikat yaitu (stres kerja). Responden pada penelitian ini berjumlah 15 orang anggota Polres Sikka yang terlibat dalam pelatihan *mindfulness*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner tingkat stres kerja yang akan diuji validitas dan reliabilitasnya. Stres kerja merupakan kondisi individu yang mengalami ketidaknyamanan, kesulitan, dan kelelahan emosional diakibatkan oleh tuntutan dalam pekerjaan sehingga diperlukan adanya intervensi yang meminimalisir keadaan tersebut.

Pelaksanaan intervensi dilakukan 2 kali pada tanggal 19 Desember 2024 pukul 09:00 WITA dan tanggal 23 Desember 2024 pukul 14:00 bertempat di Aula Polres Sikka. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji T untuk menganalisis pengaruh pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres kerja pada anggota Polres Sikka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji validitas yang didapatkan bahwa terdapat 17 item valid dan 7 item yang gugur dari 24 item. Karena memperoleh hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,30). Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen pelatihan variabel x yang bisa digunakan adalah item valid.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel (x)	Cronbach's Alpha	Item	Keterangan
Stres Kerja	0,857	24	Reliabel

Dari uji reabilitas menunjukkan bahwa variabel (x) yaitu stres kerja memiliki nilai Cronbach's Alpha 0,857 sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk dengan nilai signifikansi .012 sehingga diketahui jika nilai $Sig. > 0,05$ maka data penilaian terdistribusi normal berdasarkan data dari tabel Uji Normalitas di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.
.839	15	.012

Setelah didapatkan hasil data penelitian terdistribusi normal maka dilakukan analisis data menggunakan analisis parametrik yaitu *paired sample t-test* karena terdapat dua kali pengukuran (*pre-test* dan *post-test*) terhadap satu kelompok. Hasil uji hipotesis menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pelatihan *mindfulness*.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	14 ^a	8.46	118.50
Positive Ranks	1 ^b	1.50	1.50
post test - pre test			
Ties	0 ^c		
Total	15		
Post test- pre test			

Z	-3.325 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan stres kerja melalui data hasil pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan stres kerja anggota Polres Sikka.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa dari 24 item instrumen yang diujikan, sebanyak 17 item dinyatakan valid dan 7 item gugur. Item yang valid ditentukan berdasarkan kriteria r hitung $> r$ tabel (0,30), sehingga hanya item valid yang digunakan untuk pengukuran variabel X (stres kerja). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam kuesioner memiliki kualitas yang memadai untuk menggambarkan variabel yang diteliti, yaitu tingkat stres kerja.

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,857, yang berada di atas ambang batas minimal 0,70 untuk reliabilitas. Nilai ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang tinggi, sehingga dapat dipercaya untuk mengukur tingkat stres kerja secara akurat. Dengan reliabilitas yang baik, hasil pengukuran dari instrumen ini dapat digunakan sebagai data yang representatif dalam penelitian.

Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk, yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,012. Berdasarkan kriteria uji normalitas, data dinyatakan terdistribusi normal jika nilai $\text{Sig.} > 0,05$. Namun, karena nilai yang diperoleh (0,012) lebih kecil dari 0,05, data penelitian ini tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Hal ini perlu diperhatikan dalam pemilihan metode analisis data yang sesuai, seperti menggunakan metode non-parametrik untuk pengujian hipotesis. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, meskipun distribusi data tidak sepenuhnya normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, data memiliki nilai Sig. sebesar 0,012. Meskipun nilai ini kurang dari 0,05, penelitian tetap menggunakan analisis parametrik karena uji yang dilakukan sesuai dengan asumsi distribusi normal berdasarkan jumlah sampel yang memadai untuk keperluan analisis t-test. Analisis data dilanjutkan dengan metode paired sample t-test, mengingat penelitian ini melibatkan dua kali pengukuran (pre-test dan post-test) pada satu kelompok yang sama, yakni anggota Polres Sikka.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah pelatihan *mindfulness* diberikan. Selain itu, perbedaan mean sebesar 19,9333 dengan standar deviasi 11,06130 menunjukkan adanya penurunan tingkat stres kerja yang cukup besar setelah pelatihan.

Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa pelatihan *mindfulness* memberikan pengaruh nyata dalam menurunkan tingkat stres kerja anggota Polres Sikka. Pelatihan ini diduga berhasil meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) peserta terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman saat ini, yang membantu mereka mengelola tekanan kerja dengan lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi stres kerja di lingkungan Polri, khususnya pada anggota Polres Sikka.



Tugas dan tanggung jawab anggota kepolisian yang kompleks, sulit, berbahaya, dan penuh tekanan dapat menyebabkan stres kerja. Robbins (dalam Tampombébu & Wijono 2022:147) mengemukakan bahwa awal mula terjadinya stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan, organisasi maupun pribadi. Dalam menjalankan profesinya, lingkungan kerja memiliki kemungkinan tertinggi yang dapat memicu seorang polisi mengalami stres. Menurut Robbins dan Judge (2017:597), menyatakan stres kerja merupakan sebuah kondisi dinamis di mana seorang individu dihadapkan pada suatu peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan kondisi lingkungan, kondisi organisasi dan pada diri seseorang. Menurut Vanchapo (2020:37) "Stres kerja adalah keadaan emosional yang timbul karena adanya ketidaksesuaian beban kerja dengan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan tekanan yang dihadapinya. Stres juga bisa diartikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang memengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seorang karyawan". Menurut Handoko (2017: 17) "Stres kerja adalah keadaan tegang yang mempengaruhi emosi, pola mental dan keadaan fisik seseorang.

Dari beberapa pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa stres kerja merupakan kondisi dinamis yang dialami seseorang dalam lingkungan pekerjaan yang dapat mempengaruhi keadaan fisik, Psikis maupun perubahan perilaku seseorang dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya.

Adapun aspek-aspek stres kerja menurut Robbins (dalam Eka Gerhana Wulansari & Sutarto Wijono, 2020 : 6) antara lain :

1) Aspek fisiologis

Seseorang yang mengalami stres dapat menyebabkan metabolisme tubuh menjadi berubah, yang meliputi keluhan/ sakit pada fisik seperti; sakit kepala, sakit punggung, merasa lelah, sakit perut, detak jantung meningkat dan naiknya tekanan darah.

2) Aspek psikologis

Seseorang cenderung akan merasa depresi dan sering tidak puas dengan sesuatu, yang meliputi yaitu; sering merasa gelisah (cemas), mudah bosan, mudah marah, sering menunda-nunda pekerjaan, sering merasa tegang, dan merasa tertekan.

3) Aspek perilaku

Individu akan cenderung mengalami perubahan dalam tingkah lakunya seperti; meningkatkan ketergantungan terhadap alkohol atau rokok, sering adu argumentasi dengan orang lain, sering membatalkan janji, tidak konsisten, kurang nafsu makan atau nafsu makan berlebihan, tingkat absensi meningkat, mudah gelisah, dan bicara cepat.

Menurut Robbins, dkk. (dalam Lina Herlina, 2019 :125), terdapat tiga faktor penyebab stres, sebagai berikut :

1) Faktor lingkungan

Faktor-faktor yang menjadi penyebab stres lingkungan meliputi perubahan dalam ketidakpastian ekonomi, politik dan teknologi.

2) Faktor organisasional

Stresor pada organisasional dikelompokkan pada tuntutan tugas, peran, dan antarpribadi.

3) Faktor Pribadi

Faktor pribadi meliputi persoalan dalam keluarga, masalah ekonomi individual, dan ciri-ciri kepribadian individu.

Sedangkan menurut (Mangkunegara, 2017: 612) faktor-faktor yang dapat menimbulkan dan menyebabkan stres kerja yaitu:

1) Kondisi kerja

Kondisi kerja yang buruk berpotensi menjadi penyebab pekerja mudah jatuh sakit, mudah stres, sulit berkonsentrasi dan menurunnya produktivitas kerja. Banyaknya pekerjaan yang



digunakan melebihi kapasitas kemampuan karyawan tersebut. Akibatnya karyawan tersebut mudah lelah dan berada dalam ketegangan tinggi.

2) Konflik peran

Ada sebuah penelitian menarik tentang stres kerja menemukan bahwa sebagian besar pekerja yang bekerja diperusahaan yang sangat besar atau yang kurang memiliki struktur yang jelas, mengalami stres karena konflik peran. Mereka stres karena ketidak jelasan peran dalam bekerja dan tidak tahu apa yang diharapkan oleh manajemen.

3) Pengembangan karier

Setiap orang pasti punya harapan-harapan ketika mulai bekerja disuatu perusahaan atau organisasi. Namun pada kenyataan impian dan cita-cita mereka untuk mencapai prestasi dan karier yang baik sering kali tidak terlaksana. Alasanya bisa bermacam-macam seperti ketidakjelasan sistem pengembangan karier dan penilaian prestasi kerja, budaya nepotisme dalam manajemen perusahaan, atau karena sudah tidak ada kesempatan lagi untuk naik jabatan.

Stres kerja yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental serta penurunan kinerja di tempat kerja. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang dapat mengurangi stres kerja pada anggota kepolisian agar dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dan kualitas pelayanan kepada masyarakat. Maka pelatihan *mindfulness* dapat dijadikan acuan untuk memecahkan masalah yang dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik seorang polisi. Menurut Bae dkk (dalam Evinia Uli Christina & Freddy Butarbutar, 2023: 113) merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (present-moment awareness) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (non judgemental acceptance). Konsep utama dari *mindfulness* yaitu “to be present” dan “here and now”.

Menurut Kabat Zinn (dalam Desak Ulan Sukmaning Ayu & Ananta Yudiarso 2021: 10) menyatakan *mindfulness* merupakan sebuah kondisi individu dalam keadaan sadar mengenai kondisi yang dirasakan pada saat itu tanpa menghakimi kondisi yang dirasakan tersebut. Menurut Giraldi (dalam Murniati 2020: 64) *Mindfulness* adalah kemampuan atau keterampilan yang bisa digunakan agar tetap fokus dan memiliki kesadaran terhadap sebuah pengalaman. Baer (dalam Evinia Uli Christina & Freddy Butarbutar, 2023: 113) membagi aspek-aspek *mindfulness* menjadi lima dimensi yang dikembangkan dalam instrumen Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Dimensi-dimensi tersebut yaitu:

1) *Observing* (mengamati)

adalah dimensi *mindfulness* yang memiliki arti bahwa seorang individu memperhatikan atau hadir dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal. Hal ini meliputi pengalaman yang melibatkan pandangan, suara, penciuman, sensasi, kognisi, dan emosi.

2) *Describing* (menggambarkan)

memiliki arti bahwa seorang individu dapat memberikan label atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan kata-kata.

3) *Acting with awareness* (sadar secara penuh)

merupakan kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan. Hal ini kontras perbedaannya dengan pikiran dan perilaku otomatis, di mana perhatian individu akan terfokus pada hal lain, bukan pada momen saat ini .

4) *Non-judging of inner experience* (tidak menghakimi)

adalah kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian.

5) *Non-reactivity* (tidak bereaksi)



adalah saat individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberikan reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi.

Menurut Chiesa & Serretti (dalam Anissa,dkk, 2023:3) *mindfulness* terbukti dapat menurunkan stres dan dapat membantu individu menghadapi rasa tertekan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anissa, dkk (2023:974) yang mengatakan bahwa *mindfulness* dapat berpengaruh terhadap tingkat stres. Hal ini menegaskan bahwa tingkat stres akan menurun apabila diberikan sebuah intervensi melalui *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* memiliki potensi untuk membantu seseorang mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan ketenangan pikiran.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap anggota Polri pada tanggal 08 Januari 2025 diketahui bahwa setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* terdapat pengaruh yang cukup signifikan. Pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan stres kerja pada anggota Polri. Pemberian materi yang komprehensif dan pendekatan praktis melalui lima aspek *mindfulness* membantu anggota Polri mengelola stres secara lebih efektif. Dengan menerapkan konsep observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience, dan nonreactivity of inner experience, anggota Polri mampu meningkatkan kesadaran diri, mengurangi tekanan emosional, dan merespons tantangan pekerjaan dengan lebih tenang dan bijaksana. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* sangat berguna dalam mendukung kesejahteraan mental dan produktivitas kerja anggota Polri.

Para anggota Polri memberikan tanggapan positif setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*. Anggota polri merasa lebih mampu mengelola stres melalui penerapan teknik observasi dan relaksasi. Selain itu, sesi berbagi cerita dalam pelatihan juga membuat anggota Polri merasa lebih didukung secara emosional oleh rekan kerja. Dalam aspek *Acting with Awareness*, terdapat peningkatan fokus dan kehati-hatian dalam melaksanakan tugas, serta mampu menetapkan tujuan yang lebih jelas dan realistik. Para anggota Polri juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap tekanan kerja, termasuk kemampuan untuk menerima pengalaman internal tanpa menghakimi (*Nonjudging of Inner Experience*), menunda reaksi terhadap situasi yang memicu stres berlebihan (*Nonreactivity of Inner Experience*), sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan lebih efektif.

Jika seseorang dapat mengikuti pelatihan *mindfulness* maka memiliki kesempatan untuk mengatasi atau terhindar dari stres. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *mindfulness* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialaminya.

KESIMPULAN

Pelatihan *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan stres kerja pada anggota Polres Sikka. Berdasarkan uji *Wilcoxon* dari hasil pretest dan posttest diperoleh hasil yang signifikan yakni 0,001. Jika taraf signifikasinya $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian pelatihan *mindfulness* yang menunjukkan adanya pengaruh pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan stres kerja anggota Polres Sikka sehingga pelatihan *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja anggota Polres Sikka.

DAFTAR PUSTAKA



- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara. 2017. Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan, Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Ariyanti, A., & Ridfah, A. (2023). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Dalam Pembelajaran Daring/Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Polewali. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 579-588.
- Ayu, D. U. S., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 9-16.
- Christina Uli Evinia & Butarbutar Freddy, (2023). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Happiness Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan*. JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI INSANI. 8(1), 110-118
- Gerhana Wulansari, E., Studi Psikologi, P., & Kristen Satya Wacana, U. (2020). Stres Kerja dengan Produktivitas Kerja Karyawan di PT Politama Pakindo Ungaran Sutarto Wijono 2. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1-17.
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24-37.
- Handoko. 2017. Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Revisi Jakarta Bumi Aksara. Jakarta. P Gramedia Pustaka.
- Herlina Lina, (2019). KONDISI DAN FAKTOR PENYEBAB STRES KERJA PADA KARYAWAN WANITA PT ‘SGS’. *Jurnal Psiko-Edukasi*. 17(2). (118-132) ISSN: 1412-9310
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110.
- Murniati, M. (2020). Penerapan mindfulness untuk menjaga kesehatan mental. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 63-69.
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada anggota reskrim. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(1), 127-145.
- Robbins, P. Stephen & Judge, Timothy A. 2017, Organizational Behaviour, Edisi 13, Jilid 1, Salemba Empat Jakarta.
- Tampombebu, A. T. V., & Wijono, S. (2022). Resiliensi dan Stres Kerja pada Karyawan yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 145-152.
- Vanchapo. 2020 Beban Kerja dan Stres Kerja. Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media.
- Widyastuti, dkk. (2024). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengurangi Stres Kerja pada Pegawai. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 3 (3), 1-7