Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 162-170

Kecemasan pada anggota polri di polda DIY: bagaimana peran stresor lingkungan kerja?

Muhammad Bahrori Rohza
Universitas Proklamasi 45, Psikologi, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
FX Wahyu Widiantoro
Universitas Proklamasi 45, Psikologi, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
E-mail: rohzabahrori25@gmail.com

Abstract

The policing profession is inherently exposed to high-risk demands and organizational dynamics that potentially disrupt the mental well-being of personnel. This study was conducted to examine the phenomenon of mental health issues within law enforcement with the aim of testing the effect of work environment stressors on anxiety levels among Indonesian National Police members. Employing a non-experimental quantitative approach with correlational, data were collected through digital surveys using instruments constructed based on the job stressor theory by French & Caplan (1972) and the anxiety indicators defined by Hendra (2024). A total of 150 active members at the Special Region of Yogyakarta Regional Police were selected as participants using a simple random sampling technique. The collected numerical data were then analyzed using simple linear regression statistical tests after fulfilling the prerequisite normality and linearity tests. The descriptive analysis results indicate that the respondents' work stressor levels are in the low category since the workload is considered proportional to personal capacity. Meanwhile, the inferential analysis results prove a positive and significant effect of work environment stressors on anxiety, with an effective contribution of 21 percent. This implies that the police institution must implement proactive policies, such as integrating comprehensive psychological counseling programs and stress management training, to maintain emotional stability and optimize personnel performance in the field.

Keywords: *Anxiety; Police Officers; Work Environment; Work Stressors.*

Abstrak

Profesi kepolisian secara inheren dihadapkan pada tuntutan tugas bersiko tinggi dan dinamika organisasi yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental personel. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji fenomena gangguan kesehatan mental di lingkungan penegak hukum dengan tujuan menguji pengaruh stresor lingkungan kerja terhadap tingkat kecemasan pada anggota Kepolisian Republik Indonesia. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, data dikumpulkan melalui survei digital dengan instrumen yang dikonstruksi berdasarkan teori stresor kerja French & Caplan (1972) dan indikator kecemasan Hendra (2024). Sebanyak 150 anggota aktif di Kepolisian Daerah Istimewa Yogyakarta dipilih sebagai partisipan menggunakan teknik penarikan sampel acak sederhana. Data numerik yang dihimpun kemudian dianalisis menggunakan uji statistik regresi linear sederhana setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stresor kerja responden berada dalam kategori rendah karena beban tugas dinilai masih sesuai dengan kapasitas personal. Sementara itu, hasil analisis inferensial membuktikan adanya pengaruh positif dan signifikan dari stresor lingkungan kerja terhadap kecemasan, dengan kontribusi efektif sebesar 21 persen. Implikasinya, institusi Polri perlu merumuskan kebijakan yang lebih proaktif, seperti penguatan program konseling psikologis yang terintegrasi dan pelatihan manajemen stres, guna menjaga stabilitas emosional serta mengoptimalkan kinerja anggota di lapangan.

Kata kunci: *Anggota Polri; Kecemasan; Lingkungan Kerja; Stresor Kerja*

Pendahuluan

Lingkungan kerja merupakan salah satu faktor krusial yang secara langsung memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan mental seseorang dalam ekosistem organisasi (Damayanti & Subagja, 2023). Bagi anggota kepolisian, lingkungan ini tidak hanya sebatas ruang fisik tempat menjalankan tugas sehari-hari, melainkan sebuah medan dinamis yang penuh dengan tekanan, tuntutan tinggi, serta risiko keselamatan yang bersifat laten. Profesi sebagai penegak hukum menuntut kesiapan fisik dan mental yang prima secara simultan. Namun, di sisi lain, anggota Kepolisian Republik Indonesia (Polri) sering kali dihadapkan pada berbagai bentuk stresor lingkungan kerja yang signifikan (Pradana et al., 2021). Stresor-stresor ini dapat berupa beban kerja yang berlebihan, tuntutan dari atasan yang tidak realistis, interaksi dengan publik yang penuh ketegangan, hingga paparan terhadap kejadian traumatis yang terjadi secara berulang di lapangan (Rahma & Yudia, 2025). Jika tidak dikelola dengan baik melalui mekanisme koping yang tepat, akumulasi stresor ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental yang serius, di mana salah satu manifestasi klinis yang paling umum muncul adalah kecemasan.

Kecemasan pada dasarnya merupakan respons emosional alami manusia terhadap ancaman, namun dalam beberapa kasus, kondisi ini bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Kondisi patologis ini ditandai dengan perasaan cemas yang berlarut-larut, tidak terkendali, serta mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, bahkan dalam situasi yang tidak langsung berhubungan dengan ancaman nyata atau tekanan pekerjaan (Oktamarin et al., 2022). Berbagai penelitian empiris terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sangat signifikan di berbagai belahan dunia, terutama pada profesi yang memiliki karakteristik tekanan tinggi (*high-stress occupation*) seperti institusi kepolisian. Para petugas penegak hukum secara rutin dihadapkan pada situasi kerja yang penuh risiko, tekanan hierarkis dari atasan, serta ekspektasi masyarakat yang sangat tinggi terhadap profesionalisme mereka, sehingga secara linear meningkatkan risiko kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental (ISLAM et al., 2024).

Meskipun urgensi mengenai kesehatan mental aparatur keamanan ini sudah banyak dibahas secara global, kajian mendalam mengenai pengaruh stresor lingkungan kerja terhadap tingkat kecemasan pada anggota Polri di Indonesia masih cenderung terbatas dan memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Sebuah penelitian berskala nasional telah menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang penuh tekanan memiliki korelasi negatif yang kuat terhadap kesehatan mental para pekerja di berbagai sektor (Aisyah & Handayani, 2023). Di sektor pekerjaan yang melibatkan risiko tinggi dan konflik fisik seperti kepolisian, dampak dari lingkungan kerja ini sering kali terasa jauh lebih masif dan destruktif. Anggota kepolisian menghadapi beragam situasi yang menuntut mereka untuk siap secara fisik dan mental setiap saat tanpa jeda, mulai dari mengamankan aksi demonstrasi yang anarkis hingga melakukan interaksi persuasif dengan masyarakat dalam situasi sosial yang penuh ketegangan (Syafiina et al., 2025). Pola operasional yang repetitif ini menempatkan personel kepolisian berada dalam situasi stres kronis (*chronic stress scenario*). Jika kondisi psikologis ini tidak dimitigasi melalui kebijakan organisasi yang komprehensif, maka potensi terjadinya gangguan kecemasan akut akan meningkat drastis. Tekanan ini tidak

hanya bersumber dari situasi eksternal di lapangan, melainkan juga dipicu oleh faktor internal organisasi yang kaku.

Secara teoretis, konsep ini sejalan dengan Teori Stres Kerja (*Job Stress Theory*) yang menyebutkan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya (*job resources*) yang dimiliki pekerja menjadi pemicu utama munculnya stres (Folkman, 2013). Tuntutan pekerjaan anggota Polri, seperti jam kerja yang tidak menentu, interaksi dengan situasi konflik bersenjata, dan ekspektasi yang tinggi dari masyarakat terkait penegakan hukum, sering kali melebihi sumber daya yang tersedia, baik dari segi dukungan psikologis internal maupun sumber daya fisik pendukung. Kondisi ketidakseimbangan ini diperparah oleh budaya organisasi kepolisian yang dominan maskulin, yang sering kali menganggap keluhan kesehatan mental sebagai bentuk kelemahan personal atau kegagalan mentalitas, sehingga mendorong anggota Polri untuk memendam masalah psikologis mereka sendiri (*repressive coping*) (Tarihoran, 2020). Ketidakmampuan mengelola tekanan ini secara efektif dalam jangka panjang dapat memicu fenomena psikologis yang lebih berat seperti *burnout*, depresi mayor, dan gangguan kecemasan menyeluruh yang berkelanjutan, yang pada akhirnya menurunkan efektivitas pelayanan kepolisian.

Untuk memperkuat justifikasi urgensi fenomena ini di tingkat lokal, studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara singkat dengan dua narasumber dari bagian psikologi Biro SDM Kepolisian Daerah Istimewa Yogyakarta (POLDA DIY) pada tanggal 15 Oktober 2024. Hasil wawancara awal ini mengonfirmasi adanya indikasi tekanan psikologis yang signifikan yang dirasakan oleh anggota kepolisian di wilayah tersebut. Briptu A, seorang staf di bagian psikologi POLDA DIY, menyoroti bahwa tekanan dari atasan serta ketidakpastian dinamis dalam penugasan operasional sering kali membuat anggota kepolisian merasa cemas secara konstan. Dalam beberapa kasus spesifik, beban kerja administrasi dan lapangan yang menumpuk terbukti memperburuk kondisi psikologis anggota secara umum. Narasumber kedua, Bripda S, menambahkan dimensi sosiologis dari masalah ini dengan menyatakan bahwa banyak anggota yang merasa malu atau khawatir dianggap lemah dan tidak kompeten oleh rekan sejawat maupun pimpinan jika mengungkapkan masalah psikologis mereka, sehingga mereka enggan mencari bantuan profesional. Kedua pernyataan ini menegaskan bahwa tekanan objektif dari pekerjaan dan stigma subjektif terhadap kesehatan mental merupakan faktor determinan yang memengaruhi tingkat kecemasan anggota Polri di POLDA DIY.

Karakteristik lingkungan kerja kepolisian yang kerap kali menuntut kemampuan *multitasking* dengan ketersediaan sumber daya yang terbatas menambah beban psikologis bagi anggota Polri, khususnya bagi mereka yang berada pada level bintara remaja atau baru memulai karier. Menurut Inter-Agency Standing Committee (IASC) tingkat kecemasan di tempat kerja akan mengalami eskalasi yang tajam ketika seorang pekerja merasa tidak memiliki kontrol atau kemampuan yang cukup untuk mengelola tuntutan pekerjaan yang dibebankan kepadanya. Premis ini sangat relevan dalam konteks kepolisian, di mana anggota sering kali harus menangani beberapa kasus hukum sekaligus di bawah bayang-bayang risiko keselamatan diri yang tinggi. Selain itu, keterbatasan pelatihan terstruktur mengenai manajemen stres (*stress management training*) dan rendahnya pemahaman mengenai keterampilan koping (*coping skills*) yang efektif memperburuk situasi ini, membuat petugas lapangan merasa tidak siap secara mental untuk menghadapi dinamika tekanan yang datang tiba-tiba. Oleh karena itu, penting bagi

institusi kepolisian untuk mengintegrasikan pelatihan kesehatan mental sebagai bagian tidak terpisahkan dari kurikulum pengembangan profesional jangka panjang anggota Polri.

Di Indonesia, penelitian mengenai kesehatan mental anggota kepolisian masih relatif terbatas, khususnya yang membahas pengaruh stresor lingkungan kerja terhadap kecemasan pada anggota Polri (Syafiina et al., 2025; Ramadhani et al., 2024; Hayati, 2019; Fridayanti et al., 2019). Padahal, kondisi kerja kepolisian memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan profesi lain karena melibatkan risiko keselamatan, tekanan sosial, dan tuntutan profesionalisme yang tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di POLDA DIY, ditemukan bahwa beberapa anggota kepolisian mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan, beban administrasi, dan tekanan organisasi yang tinggi. Selain itu, masih terdapat stigma di lingkungan kerja yang menyebabkan anggota enggan menyampaikan masalah psikologis yang dialami.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh stresor lingkungan kerja terhadap kecemasan pada anggota Polri di POLDA DIY. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris mengenai pentingnya pengelolaan lingkungan kerja dan kesehatan mental di institusi kepolisian, serta menjadi dasar dalam pengembangan program dukungan psikologis bagi anggota Polri.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan metode kausalitas eksplanatif untuk menguji dan membuktikan pengaruh stresor lingkungan kerja (Variabel X) terhadap tingkat kecemasan (Variabel Y). Penelitian dilaksanakan di Markas Kepolisian Daerah Istimewa Yogyakarta (POLDA DIY). Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *probability sampling* melalui *simple random sampling* tanpa memandang strata jabatan. Dari total populasi anggota aktif di POLDA DIY, diambil sampel sebanyak 150 personel dengan batas toleransi kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%.

Pengumpulan data dilakukan melalui survei digital menggunakan Google Form. Instrumen yang digunakan adalah skala psikologi yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan sintesis teori yang relevan. Skala Stresor Lingkungan Kerja dikonstruksi dengan mengacu pada dimensi tuntutan tugas, kurangnya sumber daya, konflik peran, dan hubungan interpersonal dari French & Caplan (1972) dengan nilai reliabilitas Chronbach alpha sebesar 0,776. Sementara itu, Skala Kecemasan disusun berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Hendra (2024), yang mencakup dimensi perasaan khawatir, rasa takut, kesulitan berkonsentrasi, dan kelelahan fisik dengan nilai reliabilitas Chronbach alpha sebesar 0,768. Seluruh pernyataan dalam kedua skala tersebut menggunakan teknik penskalaan Likert 5 poin untuk kebutuhan skoring.

Teknik analisis data di bagi menjadi dua tahap utama, yaitu analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengkategorisasikan serta menggambarkan tingkat stresor lingkungan kerja secara umum pada subjek penelitian. Sementara itu, analisis inferensial diterapkan untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum uji hipotesis dilakukan, uji prasyarat berupa uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas dipenuhi terlebih dahulu. Selanjutnya, analisis regresi linear sederhana digunakan dengan melihat nilai t untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat ($p < 0.05$), serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui seberapa besar persentase kontribusi yang diberikan oleh stresor lingkungan kerja dalam memengaruhi kecemasan anggota Polri.

Hasil

Analisis Deskriptif Variabel

Penelitian ini melibatkan 150 anggota aktif Polri di Polda DIY sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Stresor Lingkungan Kerja (20 item) dan Skala Kecemasan (20 item) dengan model skala Likert. Rangkuman deskriptif statistik dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1

Hasil Uji Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Min	Maks	Mean	Kategorisasi Umum
Stresor Lingkungan Kerja (X)	1	5	2,58	Rendah / Kondusif
Kecemasan (Y)	1	5	2,21	Rendah / Normal

Catatan: Nilai mean yang disajikan pada Tabel 2 merupakan mean empirik, yaitu rata-rata skor riil yang diperoleh dari jawaban responden. Hal ini digunakan untuk mendeskripsikan kondisi nyata tingkat stresor dan kecemasan pada anggota Polri di Polda DIY.

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis deskriptif pada variabel stresor lingkungan kerja menunjukkan bahwa mayoritas anggota Polri di Polda DIY mempersepsikan lingkungan kerja mereka dalam kategori kondusif. Responden secara signifikan merasa bahwa beban tugas yang diberikan masih sesuai dengan kapasitas dan kemampuan mereka (Mean = 4,30). Selain itu, dukungan sosial yang kuat diperoleh dari rekan kerja (Mean = 1,52 pada item *unfavorable*) serta hubungan yang sangat baik dengan atasan (Mean = 1,35).

Sementara itu, hasil analisis deskriptif pada variabel kecemasan menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif rendah. Anggota Polri secara umum menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka sering mengalami cemas tanpa alasan (Mean = 1,46) ataupun sulit mengendalikan rasa khawatir (Mean = 1,41). Responden menunjukkan kemampuan koping yang baik di mana istirahat mampu membuat tubuh mereka kembali segar secara optimal (Mean = 1,46).

Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) pada variabel Stresor Lingkungan Kerja dan Kecemasan mencapai 0,200, artinya melebihi standar minimal yaitu 0,05 yang dapat diterima atau berdistribusi normal. Hal ini menandakan bahwsebaran data kedua variabel berada dalam kondisi stabil dan data tidak mengalami masalah dalam penyebarannya.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 2

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sig.
Kecemasan * Stresor Lingkungan Kerja	Linearity	0,000
	Deviation from Linearity	0,121

Sedangkan hasil uji linearitas pada tabel ANOVA menunjukkan nilai signifikansi pada aspek Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,121 ($p > 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa hubungan antara stresor lingkungan kerja dan kecemasan membentuk pola garis lurus (linear) yang konsisten.

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

Coefficients[a]

	T	Sig.
Stresor Lingkungan Kerja	6.279	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan Tabel 5, hasil perhitungan nilai t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, artinya stresor lingkungan kerja memiliki pengaruh terhadap Tingkat kecemasan anggota Polri di POLDA DIY. Nilai signifikansi yang rendah menandakan bahwa hubungan antar kedua variabel benar-benar terjadi pada data yang dikumpulkan. Hal ini juga memberikan dasar yang kuat bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti kebenarannya dan dapat diterima. Temuan ini juga memperkuat pemahaman bahwa kondisi kerja yang tidak kondusif dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pa da para anggota Polri di POLDA DIY.

Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)
Tabel 4
Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

R	R^2	Adjusted R^2	Keterangan
0,459	0,210	0,205	Persentase pengaruh 21%

Berdasarkan Tabel 6, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,21 atau 21%, artinya pengaruh yang diberikan oleh variabel stresor lingkungan kerja terhadap kecemasan berada pada ketegori cukup, karena tidak terlalu kecil tetapi juga belum mencapai tingkat yang sangat kuat. Sebagian dari nilai 21%, yakni 79% masih bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, di luar stresor lingkungan kerja, seperti situasi keluarga, kondisi pribadi anggota, atau faktor psikologis lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stresor lingkungan kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan pada anggota Polri di POLDA DIY. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil analisis regresi linear sederhana yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi stresor lingkungan kerja yang dirasakan anggota Polri, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Sebaliknya, apabila tekanan kerja dapat dikelola dengan baik, maka tingkat kecemasan cenderung menurun.

Lingkungan kerja kepolisian merupakan lingkungan kerja dengan tingkat tekanan yang tinggi karena anggota Polri dituntut untuk mampu menjalankan berbagai tugas secara cepat, tepat, dan profesional dalam situasi yang sering kali tidak dapat diprediksi. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan organisasi, beban administrasi, serta tanggung jawab terhadap keamanan masyarakat menjadi faktor yang dapat memunculkan tekanan psikologis pada anggota kepolisian. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan

apabila individu tidak memiliki kemampuan coping yang memadai dalam menghadapi tekanan kerja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori stres dan coping yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman, (1984) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan coping yang dimiliki. Dalam konteks penelitian ini, anggota Polri yang menghadapi tekanan kerja tinggi akan lebih rentan mengalami kecemasan apabila tuntutan pekerjaan dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stresor lingkungan kerja pada anggota Polri berada pada kategori rendah/kondusif. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan yang dihadapi. Kemampuan adaptasi tersebut terlihat dari hasil deskriptif yang menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa beban tugas masih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Meskipun demikian, tekanan kerja tetap dirasakan dalam bentuk tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan waktu, serta beban tugas yang berulang.

Sementara itu, tingkat kecemasan responden juga berada pada kategori relatif rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anggota Polri masih mengalami kekhawatiran dan ketegangan psikologis dalam menjalankan tugas, namun belum berada pada tingkat kecemasan yang berat. Kecemasan yang muncul dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti risiko pekerjaan, tekanan organisasi, tanggung jawab sosial, serta kondisi kerja yang dinamis dan penuh ketidakpastian.

Nilai koefisien determinasi sebesar 21% menunjukkan bahwa stresor lingkungan kerja memberikan kontribusi terhadap kecemasan anggota Polri, meskipun bukan menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi psikologis responden. Masih terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan anggota Polri, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, kualitas tidur, kelelahan fisik, burnout, dan kemampuan coping individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik faktor internal maupun eksternal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijayanto yang menyatakan bahwa stres kerja memiliki hubungan positif terhadap kecemasan pada anggota kepolisian. Penelitian Rahma & Yudia, (2025) juga menemukan bahwa tekanan organisasi, tingginya tuntutan kerja, dan kurangnya dukungan lingkungan kerja menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan pada petugas kepolisian. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa stresor lingkungan kerja merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental anggota Polri.

Berdasarkan hasil penelitian, institusi kepolisian perlu memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis anggota melalui pengelolaan lingkungan kerja yang lebih suportif. Upaya yang dapat dilakukan antara lain pengaturan beban kerja yang lebih proporsional, peningkatan dukungan sosial di lingkungan kerja, penyediaan layanan konseling psikologis, serta pelatihan manajemen stres bagi anggota Polri. Lingkungan kerja yang kondusif diharapkan dapat membantu anggota Polri mengelola tekanan kerja secara lebih baik sehingga tingkat kecemasan dapat diminimalisasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik inferensial menggunakan regresi linear sederhana, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara stresor lingkungan kerja terhadap kecemasan pada anggota Polri di POLDA DIY. Hasil uji-t

membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti penambahan atau peningkatan intensitas tekanan di tempat kerja secara linear akan diikuti oleh peningkatan tingkat kecemasan personel. Sebaliknya, jika stresor kerja dapat ditekan, maka tingkat kecemasan anggota juga akan mengalami penurunan. Melalui pengujian secara deskriptif dan inferensial, ditemukan pula bahwa tingkat stresor lingkungan kerja yang dialami oleh mayoritas anggota berada dalam kategori rendah/kondusif karena mereka menganggap beban tugas yang diberikan masih sesuai dengan kemampuan dan kapasitas personalnya. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,210, yang mengindikasikan bahwa stresor lingkungan kerja memberikan kontribusi efektif sebesar 21% terhadap kecemasan anggota Polri di POLDA DIY. Sementara itu, sisa pengaruh yang jauh lebih besar yaitu 79% disebabkan oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini. Saran praktis ditujukan kepada institusi POLDA DIY untuk mempertahankan lingkungan kerja yang kondusif dengan membagi beban tugas secara merata serta menyediakan program dukungan psikologis atau manajemen stres berkala guna memitigasi kontribusi stresor (21%) tersebut. Personel Polri juga disarankan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dalam mengelola kecemasan, terutama yang bersumber dari faktor personal di luar pekerjaan agar tidak mengganggu performa kedinasan. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mengeksplorasi sisa pengaruh yang dominan (79%) melalui variabel baru seperti *work-family conflict*, resiliensi, stres finansial, maupun menggunakan pendekatan kualitatif agar gambaran kecemasan anggota polisi dapat terungkap lebih mendalam.

Referensi

Aisyah, R. N., & Handayani, S. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress kerja pada perawat akibat beban kerja yang tinggi : Literatur Review. *J-Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(2), 191. https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4733

Damayanti, A., & Subagja, I. K. (2023). Pengaruh lingkungan kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pd. Dharma jaya. *Jurnal Manajemen Bisnis Krisnadwipayana*, *11*(1). https://doi.org/10.35137/jmbk.v11i1.918

Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

French, J. R. P., & Caplan, R. D. (1972). Organization stress and strain. In A. J. Marrow (Ed.), The failure of success (pp. 30-66). New York: Amacom.

Fridayanti, N., Kardinah, & Fitri, T. J. N. (2019). Peran Workplace Well-being terhadap Mental Health: Studi pada Karyawan Disabilitas. PSYMPATHIC: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191–200. https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754

Hayati, S., & Saputra, L. A. (2023). Pengaruh motivasi kerja terhadap kinerja karyawan dengan kepuasan kerja sebagai variabel intervening pada CV. Jaya Anugrah. Business Management, 2(1). https://doi.org/10.58258/bisnis.v2i1.5430

Hendra, I. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 5 Padang tahun 2024. jurnal.poltekkespadang.ac.id

ISLAM, F., Rusdyansyah, A., Hari Cahyo, D. H., & Ferdian, K. (2024). Hubungan Kecemasan Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Semester Akhir API Banyuwangi. *SKYHAWK : Jurnal Aviasi Indonesia*, *4*(2), 386–396. https://doi.org/10.52074/skyhawk.v4i2.259

Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (axiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, *1*(02), 119–134. https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192

Ramadhani, S., Junaidi, A., Dewi, R. D. L. P., Setianto, D. P., Efendi, E., & Fitrianita, I. (2024). Pengaruh lingkungan kerja terhadap kesehatan fisik dan psikologis para pekerja di industri manufaktur. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP), 7(2), 5416–5420. https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.28090

Rahma, U. A., & Yudia, R. (2025). Factors That Affect Work Stress, and Workload on Employee Performance. *CAKRAWALA : Management Science Journal*, *2*(1), 1–6. https://doi.org/10.63541/9r1af206

Rahma, U. A., & Yudia, R. (2025). Factors That Affect Work Stress, and Workload on Employee Performance. *CAKRAWALA : Management Science Journal*, *2*(1), 1–6. https://doi.org/10.63541/9r1af206

Richard S. Lazarus, & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Syafiina, A. M., Putri, D. R., & Musslifah, A. R. (2025). Psychological well-being pada personel Sat Samapta di Polres Sukoharjo. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(3). https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/33993/18368

Tarihoran, N. (2020). Performa Polwan dalam Efek Diskonfirmasi. *Jurnal Ilmu Kepolisian*, *14*(2), 12. https://doi.org/10.35879/jik.v14i2.256

Yoga Pradana, A. A., Setyabudi, C. M., & Dharma, S. (2021). Analisis Yuridis Kedudukan Jabatan Anggota Polri Aktif Di Luar Institusi Polri Di Tengah Isu Dwi-Fungsi Polri. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, *6*(3), 1062. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i3.2296.