

PENGARUH *SPIRITUAL WELL-BEING* TERHADAP *STRESS-RELATED GROWTH* PADA ANGGOTA KEPOLISIAN DI SATUAN RESERSE KRIMINAL POLRESTA TOMOHON

Joseph R. M. Mongi

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 19101080@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: tellmatiwa@gmail.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: melkiannaharia@unima.ac.id

Naskah masuk: 20 Februari 2024

Naskah diterima: 26 Februari 2024

Naskah dipublikasikan: 1 Maret 2024

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *spiritual well-being* terhadap pertumbuhan terkait stress (*stress-related growth*). Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah *stress-related growth*. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah *spiritual well-being*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan subjek penelitian kepada 44 anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala SRG (Rifa'I, 2015), dan skala SHALOM (Fisher, (2010). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *spiritual wellbeing* terhadap *stress-related growth* ($R=0,864$, $p<0,05$, $F=123,475$, $p<0,05$). *Spiritual well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 74,6% terhadap *stress-related growth*.

Kata Kunci: *Spiritual Well-Being, Stress-Related Growth, Anggota Kepolisian.*

Abstract: The purpose of this study is to find out the influence of *spiritual well-being* on *stressrelated growth*. The dependent variable in this study is *stress-related growth*. The independent variable in this study is *spiritual well-being*. The type of research used in this study is a quantitative method with research subjects to 44 members of the police in the Tomohon Police Criminal Investigation Unit. Instruments were used in this study is the SRGS (Rifa'I, 2015), and the SHALOM scale (Fisher, 2010). Results of this study stated that there was a significant positive effect between *spiritual wellbeing* on *stress-related growth* ($R=0.864$, $p<0.05$, $F=123.475$, $p<0.05$). *Spiritual well-being* provides an effective contribution of 74.6% to *stress-related growth*.

Keywords: *Spiritual Well-Being, Stress-Related Growth, Police Officers*

PENDAHULUAN

Stres adalah istilah yang tidak asing lagi dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang pasti pernah mengalami stres. Tekanan dan tuntutan selalu mengiringi manusia dalam menjalani kehidupannya. Individu yang tidak mampu mengatasi berbagai tekanan dan tuntutan tersebut akan mendapat konsekuensi negatif. Baik tekanan-tekanan maupun tuntutan-tuntutan ini dapat menyebabkan stres berkepanjangan, depresi, atau bahkan bunuh diri. Menurut data World Health Organization (WHO), terdapat 60 juta orang terkena bipolar, 35 juta orang terkena depresi, 47,5 juta terkena demensia dan 21 juta terkena skizofrenia. Fenomena gangguan jiwa terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (WHO, 2016).

Stres dapat timbul dari berbagai macam sumber, diantaranya adalah tuntutan (Hehanusa dkk, 2020). Salah satunya yaitu tuntutan terhadap pekerjaan. Tuntutan terhadap pekerjaan bisa merupakan sumber stres yang potensial. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa kinerja maupun psikologis dari pegawai, dalam tingkat keparahan yang tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan bisa sampai pada tingkat depresi, terutama pada pegawai yang memiliki kerentanan psikologis.

Tuntutan yang mengakibatkan stres dapat dialami dan dirasakan oleh semua pekerja dalam profesinya masing-masing dan salah satunya adalah kepolisian. Kepolisian Negara Republik Indonesia, yang bertugas untuk melindungi, mengayomi, dan melayani

masyarakat memiliki kedudukan penting baik dari segi perlindungan maupun tugasnya yang sangat penting, sehingga menyebabkan anggota kepolisian ini dituntut untuk setia dan taat secara maksimal dalam menjalankan tugasnya. Polisi sebagai penegak hukum dituntut untuk bersikap tegas, etis, dan konsisten dalam tindakan yang dilakukan. Polisi dituntut untuk selalu siap siaga dalam waktu 24 jam. Polisi harus selalu siap walaupun diluar jam tugas, yaitu kapan saja polisi dibutuhkan atau mendapat perintah dari atasan maka anggota polisi harus siap. Bersikap siaga dan memberi pelayanan serta instruksi atau perintah dari pimpinan menjadi suatu kewajiban yang sudah wajib dikerjakan setiap harinya. Polisi adalah salah satu dari instansi pemerintah yang memiliki tuntutan serta persaingan kerja yang tinggi sehingga rentan terhadap stres dalam menjalankan profesinya.

Polisi adalah salah satu pekerjaan yang masuk dalam deretan pekerjaan yang paling membuat stres di Amerika. Pada tahun 2014, pekerjaan polisi menduduki peringkat ke 9 dari 10 pekerjaan yang membuat stres. Pada tahun 2015 meningkat menjadi posisi ke 5 dan pada tahun selanjutnya pekerjaan polisi masih pada posisi yang sama. Bahkan berdasarkan survei dari Career Cast setelah menganalisis para pekerja di lebih dari 200 pekerjaan (CNN Indonesia, 2019), polisi masuk dalam deretan ke 4 dalam daftar pekerjaan dengan tingkat stres di dunia. Hal ini terjadi karena pekerjaan yang diemban oleh seorang polisi tidaklah mudah. Seorang polisi harus siap siaga dalam

waktu kapanpun dan dalam kondisi apapun.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres seperti pelayanan terhadap berbagai pola pikir masyarakat, kompleksitas kasus yang beragam, dan pendapatan yang rendah, yang tidak proporsional dengan resiko pekerjaan. Hal ini seringkali menjadi penyebab stres. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa penelitian mengenai dampak stres terhadap kinerja polisi jarang dilakukan, meskipun polisi memiliki risiko stres yang signifikan yang dapat memengaruhi pelaksanaan tugas dan tanggung jawab mereka. Sayangnya, penelitian semacam itu belum dilakukan di Polres Tomohon.

Di sini dapat dipahami bahwa, sebenarnya ada berbagai macam hal yang dapat dilakukukan individu secara khusus anggota kepolisian yang ada di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon untuk menghadapi atau merespon kondisi stress melalui perkembangan dan pertumbuhan pribadi. Dalam ilmu psikologi, perkembangan memiliki arti perubahan secara kualitatif pada ranah jasmani dan rohani manusia yang saling berkesinambungan menuju ke arah yang lebih baik atau ke arah yang sempurna.

Dengan demikian perubahan positif yang terjadi dapat mengarahkan anggota kepolisian untuk lebih baik dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dan tekanan-tekanan yang dapat mengakibatkan stres. Selye berpendapat bahwa mencapai kehidupan bebas stres bukanlah suatu kemungkinan, dan sebaliknya, pengalaman stres dapat dianggap sebagai sesuatu yang positif dan produktif (Fiqih dan Suprihatin,

2021). Pernyataan tersebut sejalan dengan perspektif psikologi positif. Psikologi positif merupakan suatu disiplin ilmu yang memusatkan perhatian pada potensi dan aspek positif dari manusia. Pandangan psikologi positif meyakini bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan cara pandang terhadap kehidupan dan memberikan makna pada pengalaman hidup. Penderitaan dan kesulitan yang dihadapi manusia dapat menjadi pemicu perubahan positif (Fiqih dan Suprihatin, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya atau pandangan yang baik untuk mengalami pertumbuhan melalui perubahan positif dalam menghadapi tekanan yang dihadapi oleh para polisi.

Pertumbuhan pribadi yang timbul sebagai hasil dari usaha individu dalam menghadapi tekanan sering disebut sebagai *Stress-Related Growth* (SRG) (Park dkk, 1996). Dalam konteks ini, SRG digunakan untuk menggambarkan perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari paparan tekanan kronis atau berkepanjangan.

Stress-related growth merujuk pada orang-orang yang mengalami perkembangan positif sebagai hasil dari menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan. Perubahan positif ini tidak berarti menghilangkan dampak buruk atau penderitaan yang mungkin timbul setelah peristiwa-peristiwa negatif, tetapi melengkapi bagaimana individu mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tekanan yang mereka hadapi (Park dan Fenster, 2004).

Meskipun tekanan yang dialami seseorang dapat menghasilkan dampak negatif, terlibat dalam proses

penanganannya dapat memicu perluasan pandangan, pengembangan keterampilan coping baru, dan pertumbuhan dalam sumber daya pribadi dan sosial (Park & Fenster, 2004).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan dan pertumbuhan individu dalam menghadapi stres adalah kesejahteraan spiritual. Young (Apriningrum, 2021) mengemukakan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki peran signifikan dalam mengurangi tingkat stres di lingkungan kerja. Kesejahteraan spiritual didefinisikan sebagai pemahaman diri dalam kaitannya dengan Tuhan, kelompok sosial, dan lingkungan sekitar dengan cara yang bersifat bersama-sama (Tumanggor, 2019).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *Stress Related Growth* (Rifa'I, (2015). Selanjutnya, penelitian lain menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat spiritualitas dan tingkat ketertekan dengan pertumbuhan yang terkait dengan stres (Dano, 2014).

Spiritual well-being diartikan sebagai pengakuan positif terhadap kehidupan dalam kaitannya dengan diri sendiri, komunitas lingkungan, dan Tuhan (Tumanggor, 2019). Kesejahteraan spiritual merupakan ukuran kualitas hidup individu dalam dimensi spiritual atau sebagai indikator kesehatan spiritualnya (Tumanggor dan Mularsih, 2020). Seseorang yang

memiliki spiritual well-being yang baik dapat dilihat dari sejauh mana dia menjalin hubungan yang baik dengan diri sendiri, sesama, lingkungan, dan Tuhan.

Kondisi *spiritual well-being* tidak hanya berkaitan dengan hubungan seseorang dengan Tuhan atau Ilahi, melainkan juga melibatkan akumulasi hubungan yang baik dan harmonis dengan diri sendiri, sesama, dan lingkungannya.

Ketika individu melekat di dalam hal spiritualnya, dan dalam hal ini kekuatan spiritual well-being yang dimilikinya maka yang akan terjadi adalah hal yang positif untuk menyeimbangkan tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan stress dari berbagai aspek dan pastinya dapat mengatasi situasi tersebut. Hal ini juga yang kemudian dapat menjadikan pertumbuhan pribadi dalam mempengaruhi kedidupan seorang polisi untuk bisa menjalani stressrelated growth.

Berdasarkan paparan di atas peneliti telah meneliti mengenai pengaruh *spiritual well-being* terhadap *stress-related growth* pada anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polres Tomohon. Informan penelitian ini adalah semua anggota kepolisian yang tergabung dalam Satuan Reserse Kriminal Polres Tomohon.

METODE

Metode kuantitatif sering disebut sebagai metode tradisional karena telah lama digunakan, sehingga telah menjadi suatu tradisi dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengumpulkan data

terkait masa lalu atau saat ini, pendapat, karakteristik, perilaku, serta hubungan variabel, serta untuk menguji hipotesis-hipotesis tertentu. Hasil dari penelitian kuantitatif cenderung untuk digeneralisasikan, dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan metode statistika. Penelitian ini dipilih oleh peneliti dengan tujuan untuk menentukan apakah ada pengaruh *spiritual well-being* terhadap *stress-related growth* pada anggota polisi di Satuan Reserse Kriminal Polres Tomohon.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon yang masih menjalani tugas hingga saat ini. Adapun jumlah anggota kepolisian yang berada di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon sebanyak 44 orang yang memiliki karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti.

Pemilihan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Sampel jenuh adalah ketika populasi relative kecil yang kurang dari 50 atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil, atau dengan kata lain sampel jenuh adalah dimana semua populasi adalah sampel (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polres Tomohon, agar memudahkan peneliti mencari responden yang memang benar-benar masih menjalankan tugas hingga saat ini. Jumlah sampel yang dapat dijadikan subjek penelitian yang menjalani tugas di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon sebanyak 44 orang.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H₀ : Adanya pengaruh *spiritual well-being* terhadap *stress-related growth* pada anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polres Tomohon.

H₀ : Tidak ada pengaruh *spiritual well-being* terhadap *stress-related growth* pada anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polres Tomohon.

Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Teknik analisis regresi sederhana merupakan alat statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Program yang digunakan untuk pengujian analisis korelasi dalam pengolahan data penelitian SPSS versi 26 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *Spiritual Well-Being* memiliki pengaruh positif terhadap *Stress-Related Growth* pada anggota kepolisian Satuan Reserse Kriminal di Polresta Tomohon. Artinya, semakin tinggi *Spiritual Well-Being* maka semakin tinggi pula *Stress-Related Growth* pada anggota kepolisian Satuan Reserse Kriminal di Polresta Tomohon. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi regresi linear sederhana dengan bantuan *IBM SPSS statistics versi 26.0 for windows*, dari uji tersebut diperoleh hasil yaitu nilai F hitung = 123.475 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka

dapat disimpulkan bahwa ada hubungan/pengaruh antara variabel X (*Spiritual Well-Being*) dengan variabel Y (*Stress-Related Growth*) dengan nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,864. Output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,746, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Spiritual Well-Being*) terhadap variabel terikat (*Stress-Related Growth*) adalah sebesar 74,6%. Maka dengan demikian hipotesis H₁ ada pengaruh positif *sprituall well-being* terhadap *stress-related growth* pada anggota kepolisian di satuan reserse criminal polrestas Tomohon diterima dan hipotesis H₀ tidak ada pengaruh positif *sprituall well-being* terhadap *stress-related growth* pada anggota kepolisian di satuan reserse criminal polrestas Tomohon ditolak.

Dapat dipahami bahwa, sebenarnya ada berbagai macam hal yang dapat dilakukan individu secara khusus anggota kepolisian yang ada di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon untuk menghadapi atau merespon kondisi stress melalui perkembangan dan pertumbuhan pribadi. Maka dalam penelitian ini didapati bahwa kesejahteraan atau kesehatan spiritual yang dimiliki seseorang menjadi hasil usaha yang berpengaruh kuat kemudian menyebabkan kenaikan *stress-related growth* atau sebagai suatu perubahan hidup kearah yang lebih positif dalam mengatasi tekanan-tekanan atau kejadian hidup yang negatif pada anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon.

Ketika anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon

melekat di dalam hal spiritualnya, dan dalam hal ini kekuatan *spiritual well-being* yang dimilikinya sehat atau kuat, maka yang akan terjadi adalah hal yang positif untuk menyeimbangkan tekanan atau tuntutan yang dapat menyebabkan stress dari berbagai aspek dan pastinya dapat mengatasi situasi tersebut. Hal ini juga yang kemudian dapat menjadikan pertumbuhan pribadi dalam mempengaruhi kehidupan seorang polisi untuk bisa menjalani *stress-related growth*.

Dalam penelitian ini tentunya ada banyak hal yang ditemui peneliti, salah satunya adalah kekurangan yang tidak bisa peneliti pungkiri, seperti pengambilan data di lapangan. Saat peneliti melakukan penelitian di Satuan Reserse Kriminal Polres Tomohon, untuk pengisian kuesioner peneliti mendapat kendala dimana subjek penelitian sulit untuk mengisi kuesioner karena kesibukan yang ada dan subjek tidak selalu berada di lokasi penelitian. Kemudian untuk skala penelitiannya, dimana pengembangan skala kuesioner penelitian harus lebih dikembangkan, dan untuk sampel penelitian yang lebih meluas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh *spiritual well-being* terhadap *stress-related growth* pada anggota kepolisian di Satuan Reserse Kriminal Polresta Tomohon berada pada kategori kuat. Dari hasil uji hipotesis didapatkan dimana semakin tinggi *spiritual well-being* maka semakin tinggi pula pengaruhnya terhadap *stress-related*

growth dan sebaliknya jika semakin rendah *spiritual well-being* maka semakin rendah pula pengaruhnya terhadap *stress-related growth*. Maka dari itu H1 diterima, yaitu adanya pengaruh ketika semakin sehat atau sejahtera spiritual yang dimiliki maka akan berpengaruh terhadap perubahan hidup yang positif. Sedangkan H0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriningrum, R. E. (2021). *Pengaruh spiritual well-being dan Self-efficacy terhadap Burnout pada Guru TK*. <http://digilib.uinsby.ac.id/47266/>
- CNN Indonesia. (2016). Diakses di <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190430210209-284-390982/5-pekerjaan-paling-stres-di-dunia>. Pada tanggal 1 Desember 2024.
- Dano, A. A. (2014). *Pengaruh Ketertekanan dan Spiritualitas terhadap Stress-Related Growth pada Survivor Kanker Payudara*. *Skripsi Tidak Diterbitkan*.
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). Dukungan Sosial Dan Optimisme Sebagai Prediktor *Stress-Related Growth* Pada Santri Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.22373/psikoiislamedia.v6i1.7819>
- Hehanussa, D. R. G., Huwae, L., & Latuconsina, V. Z. (2020). Pengaruh Stres Terhadap Kinerja Anggota Polri Di Polres Pulau Buru. *PAMERI: Pattimura Medical Review*, 2(2), 117-126.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815>.
- Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). *Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 195–215. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>
- Rifa'I, A. (2015). *Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Stress-Related Growth Pada Anggota Polisi*. *Skripsi Tidak Diterbitkan*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Tumanggor, R. O. (2019). Analisa Konseptual Model *Spiritual Well-Being* Menurut Ellison Dan Fisher. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 43. <https://doi.org/10.24912/jmishu msen.v3i1.3521>
- Tumanggor, R. O., & Mularsih, H. (2020). Hubungan *Spiritual Well-Being* dan Kecerdasan Emosi pada Sikap Toleransi Bagi Remaja. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 132–144.

<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.958>

World Health Organization. 2016.
Diakses di
<https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>