BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) merupakan institusi negara yang memiliki peran penting dalam menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan dan pelayanan kepada masyarakat sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia. Sebagai aparat penegak hukum, anggota kepolisian dituntut untuk selalu siap menjalankan tugas dalam berbagai kondisi, termasuk situasi yang berisiko tinggi, penuh tekanan, serta memiliki jadwal kerja yang tidak menentu. Kondisi tersebut menjadikan profesi polisi sebagai salah satu pekerjaan dengan tingkat tuntutan kerja yang tinggi dibandingkan profesi lainnya (Tasaripa, 2022).

Tingginya tuntutan pekerjaan pada anggota kepolisian dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis individu. Polisi sering menghadapi beban kerja yang berat, jam kerja panjang, kurangnya waktu istirahat, serta tekanan sosial dalam menjalankan tugas pelayanan dan penegakan hukum. Selain itu, anggota kepolisian juga dituntut untuk tetap profesional dalam menghadapi konflik, kriminalitas, maupun situasi darurat di masyarakat. Kondisi kerja seperti ini berpotensi menimbulkan stres kerja apabila tuntutan pekerjaan dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya (Mendila & Terbuka, 2021).

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat tekanan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus. Robbins (2005) menjelaskan bahwa stres kerja terjadi ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang dianggap penting namun sulit dikendalikan atau melebihi kemampuan yang dimiliki. Stres kerja dapat berdampak pada kondisi fisiologis, psikologis, maupun perilaku individu, seperti kelelahan, kecemasan, penurunan konsentrasi, hingga menurunnya produktivitas kerja. Pada profesi kepolisian, stres kerja menjadi isu penting karena dapat memengaruhi kualitas pelayanan, pengambilan keputusan, serta profesionalisme anggota polisi dalam menjalankan tugasnya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di Polres Gorontalo, diperoleh informasi bahwa beberapa anggota polisi mengaku sering mengalami kelelahan akibat jam kerja yang panjang dan jadwal tugas yang tidak menentu. Selain itu, sebagian anggota juga menyatakan bahwa mereka memiliki keterbatasan waktu untuk berkumpul bersama keluarga karena tingginya tuntutan pekerjaan dan tugas pelayanan masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan anggota polisi merasa sulit menyeimbangkan kehidupan pribadi dengan pekerjaan, sehingga berpotensi menimbulkan stres kerja. Beberapa anggota juga

menyampaikan bahwa tugas piket, pengamanan kegiatan masyarakat, dan panggilan dinas mendadak sering membuat mereka tetap bekerja pada hari libur maupun di luar jam kerja normal. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan keseimbangan kehidupan kerja yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis anggota kepolisian.

Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap munculnya stres kerja adalah *work life balance*. *Work life balance* merupakan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, keluarga, dan aktivitas di luar pekerjaan. Individu yang mampu menjaga keseimbangan kehidupan kerja cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, kepuasan hidup yang lebih baik, serta mampu mengelola tekanan kerja secara efektif. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan konflik peran, kelelahan emosional, dan peningkatan stres kerja (Fisher, 2001).

Dalam konteks profesi kepolisian, *work life balance* menjadi tantangan tersendiri karena anggota polisi sering kali harus mengorbankan waktu pribadi demi menjalankan tugas negara. Jam kerja yang panjang, sistem piket, tugas mendadak, serta tingginya tuntutan pelayanan masyarakat menyebabkan anggota polisi memiliki keterbatasan waktu bersama keluarga dan waktu untuk pemulihan fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas *work life balance* dan meningkatkan risiko stres kerja pada anggota kepolisian (Sari, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *work life balance* dan stres kerja. Penelitian Budaya (2018) pada anggota polisi di Polres Kediri menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres kerja anggota kepolisian. Penelitian lain oleh Edward dan Faris (2023) juga menjelaskan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berperan penting dalam menurunkan tekanan kerja dan meningkatkan kualitas kinerja individu. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *work life balance* merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pekerja, khususnya pada profesi dengan tuntutan kerja tinggi.

Meskipun penelitian mengenai *work life balance* dan stres kerja telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada profesi umum maupun dilakukan pada institusi kepolisian di wilayah lain. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *work life balance* terhadap stres kerja pada anggota polisi di Polres Gorontalo masih sangat terbatas. Padahal, setiap wilayah kepolisian memiliki karakteristik tugas, beban kerja, kondisi sosial, dan dinamika organisasi yang berbeda-beda, sehingga memungkinkan munculnya kondisi *work life balance* dan tingkat stres kerja yang berbeda pula.

Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada hubungan antarvariabel secara umum, sedangkan penelitian ini mencoba mengaitkan *work life balance* dengan kondisi empiris yang dihadapi anggota kepolisian, seperti jadwal kerja yang tidak

menentu, tingginya tuntutan tugas, serta keterbatasan waktu bersama keluarga yang diperoleh melalui observasi awal di Polres Gorontalo. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan teoritis antara *work life balance* dan stres kerja, tetapi juga memberikan gambaran nyata mengenai kondisi psikologis anggota kepolisian di lingkungan Polres Gorontalo.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh *work life balance* terhadap stres kerja pada anggota polisi di Polres Gorontalo menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi *work life balance* dan tingkat stres kerja anggota kepolisian, serta menjadi bahan pertimbangan bagi institusi kepolisian dalam merumuskan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan peningkatan kinerja anggota polisi.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Anggota polisi di Polres Gorontalo mengalami tekanan pekerjaan yang tinggi akibat tuntutan tugas yang berat dan jadwal kerja yang tidak menentu.
2. Tekanan pekerjaan dan jadwal kerja yang tidak menentu mengganggu keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*work life balance*).
3. Belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh work life balance terhadap tingkat stres kerja (*work stress*) pada anggota polisi di Polres Gorontalo.

1.3. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *work life balance* terhadap pada anggota polisi di Polres Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis pengaruh *work life balance* terhadap *work stress* pada anggota polisi di Polres Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi industri dan organisasi terkait hubungan antara *work life balance* dan *work stress*. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman teoritis mengenai bagaimana keseimbangan kehidupan kerja memengaruhi tingkat stres kerja pada profesi dengan tuntutan tinggi seperti kepolisian. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi landasan empiris bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji variabel serupa dalam konteks organisasi atau profesi yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan teoretis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu di lingkungan kerja.

1.5.2. Manfaat praktis

1. Bagi institusi kepolisian (Polres Gorontalo) Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pimpinan dan bagian SDM Polres Gorontalo sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan atau program yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja anggota polisi. Informasi ini dapat membantu merancang pembagian tugas yang lebih proporsional, penjadwalan kerja yang lebih manusiawi, serta strategi pencegahan stres kerja agar anggota tetap memiliki performa d an kesejahteraan optimal.
2. Bagi anggota polisi Penelitian ini memberikan panduan bagi anggota kepolisian untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Dengan pemahaman tersebut, anggota diharapkan mampu mengelola stres kerja secara lebih baik, meningkatkan ketahanan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas kinerja sehari-hari.
3. Bagi pihak keluarga anggota polisi Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi keluarga mengenai bagaimana peran dukungan sosial dan kondisi kehidupan pribadi dapat membantu mengurangi stres kerja anggota polisi. Dengan pemahaman yang baik, keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang lebih efektif sehingga tercipta suasana rumah yang kondusif bagi pemulihan stres kerja.
4. Bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan kajian lebih lanjut mengenai work life balance dan stres kerja dalam profesi berisiko tinggi. Data dan temuan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pembanding dalam penelitian lanjutan yang mengkaji faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis aparat kepolisian.