

Dampak Stress Kerja Terhadap Kesejahteraan Mental Anggota Kepolisian

Shabrina, Elisabet Mediana Putri, Hildegardis Patricia Loko Wewa, Salwa Tazkia F, Tugimin Supriyadi

shabrinaardra1@gmail.com, elisabetmedianap@gmail.com, hlokowewa@gmail.com, salwatazkiaf@gmail.com,
tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Alamat : Jl. Harsono RM No.67, RT.2/RW.4, Ragunan, Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12550

Korespondensi Penulis : shabrinaardra1@gmail.com

Abstract. *In general, the performance of police officers will not always increase, but sometimes the performance of police officers also decreases due to excessive work stress. This gives rise to various impacts, one of which will have an impact on the mental well-being of police officers. The aim of this research is to determine the impact of work stress on the mental well-being of police officers. This type of research is qualitative research, while for data collection this research uses literature studies. The results of this research show that work stress has a social and psychological impact on the mental well-being of individual police officers who carry out their duties. The importance of managing workload and social support from superiors and co-workers is one of the influential factors in managing the impact of work stress and increasing job satisfaction.*

Keywords: *Occupational Stress, Police Officers, Mental Well-Being*

Abstrak. Secara umum kinerja anggota kepolisian tidak akan selalu meningkat, namun adakalanya kinerja anggota kepolisian juga menurun yang diakibatkan oleh stres kerja yang berlebihan. Hal tersebut memunculkan berbagai dampak yang timbul, salah satunya akan berdampak pada kesejahteraan mental anggota kepolisian. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak stres kerja terhadap kesejahteraan mental anggota kepolisian. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif, sedangkan untuk pengumpulan data penelitian ini menggunakan studi literatur (*study literature*). Hasil pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa stres kerja memberikan dampak sosial dan dampak psikologis bagi kesejahteraan mental individu anggota kepolisian yang menjalankan kewajibannya. Pentingnya untuk manajemen beban kerja dan dukungan sosial dari atasan serta rekan kerja yang termasuk sebagai salah satu faktor yang berpengaruh dalam mengelola dampak stres kerja dan meningkatkan kepuasan kerja. Dengan meningkatnya kepuasan kerja maka kesejahteraan mental anggota kepolisian akan terjaga.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kepolisian, Kesejahteraan Mental

PENDAHULUAN

Menurut Soebroto Brotodireggio, kata "polisi" berasal dari kata Yunani kuno "politeia" yang berarti polis atau kota. Menurut W.J.S. Poerdanawinta, polisi adalah lembaga pemerintah yang bertugas untuk menjamin keselamatan dan memelihara ketertiban umum, seperti dalam melakukan penangkapan terhadap individu yang melanggar hukum.

1. KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental menyatakan bahwa keadaan sejahtera individu mampu menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan efektif, dan ikut berkontribusi dalam komunitasnya (Syah, 2023). Definisi ini menekankan pentingnya kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu agar berguna dengan baik di kehidupan setiap harinya. Kesehatan mental juga merupakan bagian yang menyeluruh dari kesehatan, yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial (Fauziana & Ratnasari, 2023). *Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)* menegaskan bahwa baik kesejahteraan fisik maupun mental itu merupakan bagian dari kesehatan, yang tidak hanya terkait dengan ketiadaan penyakit tetapi juga dengan kesejahteraan sosial (Fauziana & Ratnasari, 2023).

Definisi kesehatan mental juga menyoroti bahwa keyakinan memberikan makna dan tujuan dalam kehidupan individu (Sari & Abidin, 2022). Selain itu, kesejahteraan mental juga terkait dengan literasi tentang kesehatan mental, yang mencakup pengetahuan untuk menghindari gangguan mental, mengawasi gejala, dan memberikan bantuan yang sesuai (Grace et al., 2020). Pentingnya kesehatan mental juga tercermin dalam upaya promosi kesehatan mental melalui program-program seperti Switch-Up, yang memperhatikan aspek pemetakan, kerjasama, jenis kegiatan, dan proses kegiatan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat (Robaeni et al., 2022). Selain itu, penggunaan teknik seperti zikir dalam konseling juga telah diteliti sebagai metode untuk memperbaiki kesehatan mental (Asmita & Irman, 2022).

● ASPEK ASPEK KESEHATAN MENTAL

Velt dan ware (1983) melakukan beberapa penelitian terkait aspek- aspek kesehatan mental. Kesehatan mental terdiri dua aspek yaitu :

1. Psychological Distress

Keadaan kesehatan mental yang buruk atau negatif ditandai dengan munculnya beberapa gejala klinis yang dirasakan oleh individu. Gejala-gejala ini dapat mempengaruhi kehidupan pribadi dan sosial seseorang. Gejala klinis pertama adalah kecemasan atau *anxiety*, yang bisa termanifestasi baik secara fisik maupun psikologis. Gejala kedua adalah depresi atau *depression*, yang ditandai oleh perasaan sedih yang berlebihan. Gejala ketiga adalah hilangnya kontrol atas perilaku atau emosi.

2. Psychological Well-Being Mental Health

Konsep ini bersifat kontinum karena ada dua titik ekstrem yang bertentangan: keadaan negatif dan keadaan positif. Keadaan negatif ditandai dengan *psychological distress*, sementara

keadaan positif adalah psychological well-being. Psychological well-being menggambarkan kondisi individu yang memiliki kesehatan mental yang baik, yang tercermin dalam indikator seperti kepuasan hidup, keterikatan emosional, dan perasaan positif secara umum. Individu dengan psychological well-being yang baik akan merasa puas dengan diri mereka sendiri, memiliki ikatan emosional yang kuat dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang realistis.

● **FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB STRES KERJA**

Menurut Kreitner dan Kinicki (2005), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres kerja (stressor) di tempat kerja:

A. Faktor Tingkat Individual

Ini adalah stressor yang terkait langsung dengan tugas-tugas pekerjaan seseorang.

1) Tuntutan pekerjaan

Individu dapat merasa stres karena diberikan terlalu banyak pekerjaan yang melebihi kapasitasnya atau pekerjaan yang tidak sesuai, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan dan ketegangan.

1. Konflik peran

Ketika sebuah peran menghadapi berbagai persyaratan yang bertentangan dengan peran lain yang memiliki tuntutan yang berbeda, seperti misalnya ketegangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Perempuan sering mengalami konflik peran yang lebih signifikan dibandingkan laki-laki karena mereka sering kali bertanggung jawab lebih banyak dalam urusan rumah tangga, seperti memasak dan merawat anak-anak.

2. Pengendalian yang dirasakan terhadap lingkungan kerja

Persepsi terhadap kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam lingkungan kerja adalah faktor kunci dalam mengelola stres. Individu akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah jika mereka merasa mampu mengatasi faktor-faktor pemicu stres dalam kehidupan mereka.

3. Hubungan dengan atasan

Interaksi yang kurang baik dengan supervisor dapat membuat individu merasa tidak nyaman di tempat kerja dan pada akhirnya meningkatkan tingkat stres.

4. Beban kerja yang berlebihan, kekurangan tugas, dan monotonitas kerja

Tugas yang terlalu banyak sehingga individu merasa tidak mampu menanggungnya, atau tugas yang terlalu sedikit sehingga banyak waktu terbuang percuma, serta kejenuhan akibat pekerjaan yang monoton, semuanya dapat menjadi pemicu stres.

6) Kurangnya kekompakan

Kesatuan dalam sebuah kelompok sangat penting. Kesatuan ini dapat meningkatkan motivasi anggota kelompok untuk mencapai hasil terbaik, karena mereka saling mendukung satu sama lain.

7) Konflik dalam kelompok

Manajer dapat menimbulkan tekanan pada karyawan dengan melakukan hal-hal berikut:

- a) Menunjukkan perilaku yang tidak konsisten.
- b) Gagal memberikan dukungan yang memadai.
- c) Kurang peduli terhadap kebutuhan individu.
- d) Memberikan arahan yang kurang jelas atau tidak tepat.
- e) Menciptakan lingkungan kerja yang mengutamakan tingkat produktivitas yang tinggi.
- f) Memusatkan perhatian pada aspek negatif sambil mengabaikan pencapaian yang baik.

C. Tingkat Operasional

Faktor-faktor seperti budaya organisasi, struktur, teknologi, dan adaptasi terhadap perubahan dalam lingkungan kerja dapat menjadi sumber stres organisasional yang mempengaruhi banyak karyawan. Lingkungan kerja yang memerlukan produktivitas tinggi dan tuntutan kerja yang terus-menerus dapat meningkatkan tingkat stres. Peningkatan penggunaan teknologi informasi juga merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres.

D. Ekstraorganisasional

Faktor-faktor seperti keluarga, kondisi ekonomi, perubahan waktu, serta polusi suara, panas, kepadatan, dan udara merupakan bagian dari stressor ekstraorganisasional. Konflik terkait dengan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga adalah contoh dari faktor-faktor stres di luar organisasi. Stres yang berasal dari kehidupan keluarga dapat mempengaruhi performa seorang karyawan. Individu dengan status ekonomi yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

2. STRESS KERJA

Stres kerja adalah kondisi yang dirasakan individu berdasarkan penilaian subjektif terhadap lingkungan kerja, yang melibatkan tekanan fisiologis dan psikologis, serta sikap pribadi terhadap lingkungan kerja yang dianggap mengancam (Wijono, 2014). Menurut McCreary &

Thompson (2006), stres kerja terkait dengan hasil organisasi yang negatif. Dengan demikian, stres kerja dapat dijelaskan sebagai kondisi yang menempatkan tuntutan dan tekanan pada individu selama bekerja, dan dapat mengakibatkan perubahan dalam keadaan fisiologis, psikologis, dan perilaku.

- **ASPEK ASPEK STRES KERJA**

McCreary dan Thompson (2006) mengidentifikasi dua jenis stres kerja: stres kerja dan stres organisasi.

Stresor kerja adalah faktor yang menyebabkan stres terkait pekerjaan, seperti kemungkinan terlibat dalam peristiwa traumatis baik dalam pekerjaan maupun kehidupan rumah tangga. Sedangkan stressor organisasi merupakan stressor yang berkaitan dengan struktur organisasi dan budaya kerja. Contohnya termasuk gaya kepemimpinan otoriter atau kurangnya keterampilan komunikasi supervisor.

- **PERMASALAHAN YANG SERINGKALI DIJUMPAI ANGGOTA POLISI**

Anggota kepolisian seringkali menghadapi berbagai permasalahan yang memerlukan penanganan yang tepat. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah terkait dengan peta kriminal yang digunakan di kantor kepolisian, di mana solusi yang ditawarkan adalah dengan menggunakan pendekatan contextual design (Adriman & Syafie, 2019). Perubahan jabatan anggota kepolisian juga menjadi permasalahan yang perlu dievaluasi dengan metode yang tepat (Nas et al., 2018).. Selain itu, pentingnya komunikasi dalam keluarga juga menjadi perhatian, karena permasalahan dalam komunikasi dapat mempengaruhi hubungan antar individu, termasuk antara orang tua dan anak (Sofyan, 2019).

Pekerjaan seorang petugas polisi sangat menuntut dan sering kali melibatkan pengalaman traumatis seperti tingkat stres yang tinggi, bahaya fisik, dan situasi berbahaya seperti menyaksikan kekerasan atau mayat. Stres kerja dikarenakan terjadinya kesulitan pekerjaan, frustrasi, kecemasan, ketegangan, dan kekhawatiran yang terkait dengan tuntutan mental, fisik, dan emosional yang tinggi, sering kali dengan dukungan, otonomi, dan umpan balik yang tidak memadai. (Sagar et al., 2015; Kuykendall & Tay, 2015).

Bentuk stres pada anggota polisi yaitu sering mengambil cuti satu hari secara sukarela karena berbagai jenis stres yang mereka alami di tempat kerja. Petugas polisi juga sering mengalami gangguan tidur setelah trauma (Chopko et al., 2018; Kaplan et al., 2018). Stres yang dialami polisi menimbulkan berbagai masalah, antara lain kinerja buruk, perselisihan perkawinan,

kekerasan dalam rumah tangga, gangguan stres pasca trauma (PTSD), depresi, risiko bunuh diri, dan penyalahgunaan alkohol.

Hal ini menyoroti perlunya dukungan psikologis dan sosial yang memadai bagi polisi untuk mengatasi dampak psikologis dari pekerjaan yang penuh tekanan. Pencegahan dan intervensi yang tepat juga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental yang serius di kalangan petugas polisi.

Menurut laporan IPW (Pemantauan Polisi Indonesia), dua petugas polisi mencoba bunuh diri pada tahun 2015, dan lima petugas polisi berhasil melakukan bunuh diri. Pada tahun 2016, jumlah kasus bunuh diri yang dilakukan polisi meningkat menjadi 13 kasus, lima di antaranya merupakan percobaan bunuh diri. Namun pada tahun 2017, jumlah kasus bunuh diri polisi menurun menjadi tujuh (Sopia, 2018).

Berdasarkan penjelasan, Peneliti mengambil pembahasan ini dengan tujuan untuk memahami akar penyebab stress kerja terhadap kesejahteraan mental anggota kepolisian, agar dapat mengembangkan strategi intervensi yang efektif. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap faktor-faktor internal dan eksternal, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial anggota kepolisian, serta memperbaiki hubungan mereka dengan lingkungan sekitar, termasuk atasan, dan rekan kerja mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengurangi Stres berlebihan terhadap mental anggota kepolisian dan mempersiapkan mereka menjadi anggota yang lebih baik di masa depan.

METODE PENELITIAN

Metode tinjauan literatur yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber perpustakaan mengenai pengaruh stres kerja terhadap kesehatan psikologis petugas polisi.

Selain itu, kegiatan ini mencakup membaca, mencatat, dan mengatur informasi secara metodis untuk memastikan analisis yang objektif dan menyeluruh. Penelitian dengan pendekatan penelitian kepustakaan ini memerlukan evaluasi yang cermat terhadap penelitian - penelitian sebelumnya seperti buku, jurnal, artikel, dan sumber lain yang relevan.

Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi untuk terlebih dahulu mengkaji temuan penelitian yang paling relevan dan kemudian mengembangkan pemahaman yang lebih komprehensif dari waktu ke waktu. Peneliti juga mempertimbangkan tahun publikasi untuk memahami perkembangan terkini penelitian terkait.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman dampak stres kerja terhadap kesehatan psikologis petugas polisi dengan berfokus pada aspek-aspek kunci yang terkait dengan topik ini.

HASIL

Para peneliti membutuhkan penemuan-penemuan dari penelitian sebelumnya untuk memverifikasi objektivitas ilmu yang dipelajari dan mempertimbangkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan. Tinjauan pustaka ini dilakukan berdasarkan kriteria penulisan yang meliputi nama penulis, tahun publikasi, metode penelitian, dan hasil pembahasan mengenai dampak stress kerja terhadap kesejahteraan mental polisi. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang diselidiki menggunakan metode tinjauan literatur ;

Artikel Pertama

Judul	dampak Stres Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kepuasan Kerja pada Satuan Polisi Lalu Lintas Polrestabes Makassar (The Impact of Work Stress and Work Motivation on Job Satisfaction at the Traffic Police Unit of the Makassar Polrestabes)
Penulis	Asty Almaida dan Sigit Purnomo
Tahun	2021
Metode	Pendekatan Kuantitatif

<p>Hasil</p>	<p>Sebagai mahasiswa, saya akan merestrukturisasi kalimat-kalimat berikut:</p> <p>Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel stres kerja tidak memiliki pengaruh terhadap kepuasan kerja. Berdasarkan hipotesis dan uji struktural, nilai t-statistik antara variabel independen (stres kerja) dan variabel dependen (kepuasan kerja) adalah 1,115, yang menunjukkan ketidaksignifikan karena kurang dari 1,96. Selain itu, nilai asli menunjukkan bahwa hubungan antara stres kerja dan kepuasan kerja bersifat negatif. Dengan demikian, disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stres kerja dan kepuasan kerja di Satuan Polisi Lalu Lintas Polrestabes Makassar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dania (2010) yang menemukan bahwa stres kerja dan beban kerja tidak berpengaruh terhadap kepuasan kerja pada Medical Representative di Kota Kudus.</p>
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Artikel Kedua

<p>Judul</p>	<p>Dampak Beban Kerja terhadap Stres Kerja Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja Kota Tanjungpinang</p>
<p>Penulis</p>	<p>Muhammad Rizki, Clara Natasha, Eka Kurnia Saputra, Octojaya Abriyoso</p>
<p>Tahun</p>	<p>2022</p>
<p>Metode</p>	<p>Pendekatan Kuantitatif</p>

Hasil	Beban kerja memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres kerja di antara pegawai Satpol PP Kota Tanjungpinang. Tingginya beban kerja dapat meningkatkan tingkat stres kerja, sementara penurunan beban kerja dapat mengurangi tingkat stres kerja. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar Satpol PP Kota Tanjungpinang menambah jumlah personel untuk memastikan pembagian beban kerja yang lebih merata, dengan harapan dapat mengurangi tingkat stres kerja yang dialami oleh pegawai.
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Artikel Ketiga

Judul	Analisis Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Anggota Kepolisian di Polres Wajo
Penulis	Fuji Pratiwi
Tahun	2023
Metode	Pendekatan Kuantitatif
Hasil	Dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kepuasan kerja anggota polisi di Polres Wajo Artingm. Semakin besar dukungan sosial yang diterima dari atasan dan rekan kerja, semakin tinggi tingkat kepuasan kerja yang dapat dicapai. Di sisi lain, stres kerja juga memiliki pengaruh signifikan dan negatif terhadap kepuasan kerja anggota polisi di Polres Wajo. Artinya, peningkatan stres kerja akan menyebabkan penurunan tingkat kepuasan kerja mereka.

PEMBAHASAN

Secara umum hasil dari review ketiga jurnal tersebut menunjukkan bahwa stres kerja memberikan dampak sosial dan dampak psikologis bagi kesejahteraan mental individu anggota kepolisian yang menjalankan kewajibannya. Hal tersebut karena adanya korelasi positif antar variabel dari ketiga jurnal sebelumnya yang telah diteliti dengan berbagai topik.

Secara konseptual, dampak sosial dan psikologis dari stres kerja disebabkan oleh tekanan dari atasan, rekan kerja, atau beban kerja yang terlalu berisiko dan tidak sesuai dengan kesepakatan. Orang yang merasakan tekanan ini tidak mendapatkan kepuasan saat melaksanakan tugasnya, sehingga menjadi terbebani dan tidak mampu melanjutkan tanggung jawabnya. Selain itu, kurangnya dukungan dari atasan dan rekan kerja juga mempengaruhi kondisi psikologis individu. Akibatnya, mereka mengalami masalah psikologis seperti perasaan negatif, stres berkepanjangan, dan putus asa.

Ketiga jurnal menunjukkan bahwa stres kerja, beban kerja, dan dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan kepuasan kerja anggota kepolisian. Pentingnya untuk manajemen beban kerja dan dukungan sosial dari atasan serta rekan kerja yang termasuk sebagai salah satu faktor yang berpengaruh dalam mengelola dampak stres kerja dan meningkatkan kepuasan kerja. Stres kerja layak untuk menjadi perhatian karena mempunyai pengaruh tertentu pada kondisi kesehatan fisik dan psikologis individu. Jika penanganan permasalahan tersebut diabaikan maka akan mengganggu tidak hanya kesejahteraan psikologis tapi juga mempengaruhi fisiknya.

Solusi yang seharusnya didapatkan anggota polisi yang mengalami stress kerja secara berlebihan sehingga terganggunya mental akibat tekanan beban kerja ialah Dukungan sosial dari atasan dan rekan kerja memiliki peran penting dalam meningkatkan kepuasan kerja anggota kepolisian. Dukungan sosial yang baik akan mengurangi dampak negatif dari stres kerja. Kepuasan kerja tidak selalu dipengaruhi oleh stres kerja secara langsung. Namun, faktor lain seperti dukungan sosial sekitar lingkungan kerja memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kepuasan kerja anggota kepolisian.

Selain dukungan sosial, perlu ada program kesehatan mental yang komprehensif, termasuk sesi konseling rutin dan pelatihan manajemen stres untuk membantu anggota polisi mengelola tekanan kerja. Implementasi jadwal kerja yang lebih fleksibel dan pemberian waktu istirahat yang memadai juga dapat membantu mengurangi tingkat stres. Pengakuan dan penghargaan

terhadap kinerja anggota polisi dapat meningkatkan rasa penghargaan dan kepuasan kerja mereka. Penting juga untuk menciptakan budaya kerja yang terbuka, di mana anggota polisi merasa aman untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi dan mencari bantuan tanpa takut stigma atau repercusi negatif.

Dengan langkah-langkah ini, organisasi kepolisian dapat membantu anggota mereka tidak hanya mengatasi stres kerja, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan kepuasan kerja mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Banyaknya jurnal yang digunakan dalam tinjauan pustaka masing-masing memberikan hasil yang berbeda. Stres kerja, kinerja, dan lingkungan kerja dapat memberikan dampak positif dan negatif, dan mungkin signifikan atau tidak signifikan tergantung pada topik penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja pada polisi bisa membuat mereka merasa tidak nyaman secara sosial dan psikologis. Ini disebabkan oleh tekanan dari atasannya, rekan kerja, beban kerja yang terlalu besar, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Untuk membantu polisi mengatasi masalah ini dan merasa lebih baik secara mental serta puas dengan pekerjaan mereka, organisasi polisi dapat memberikan dukungan sosial yang lebih baik, menyelenggarakan program kesehatan mental, mengatur jadwal kerja yang lebih fleksibel, memberikan penghargaan atas kinerja mereka, dan menciptakan lingkungan kerja yang terbuka untuk berdiskusi mengenai masalah-masalah yang mereka hadapi.

DAFTAR PUSTAKA

Andersen, et al. (2015).

Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi teknik zikir dalam konseling terhadap kesehatan mental. *Al-Ittizaan Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>

Brotodirejo, S. (1989). *Polri Sebagai Penegak Hukum*. Sespimpol. Bandung.

Chopko, Palmieri, & Adams. (2018).

Fauziana, H., & Ratnasari, R. (2023). The effect of health, education, and labor force with urban population as moderating variables on human development index in oic member countries. *Jurnal Ekonomi Syariah Teori Dan Terapan*, 10(1), 82-95. <https://doi.org/10.20473/vol10iss20231pp82-95>

- Grace, S., Tandra, A., & Mary, M. (2020). Komunikasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Juniarly, & Hadjan. (2012).
- Kaplan, Christopher, & Bowen. (2018).
- Neely, P. (2013).
- Phillip, & Cleveland, C. S. (2013).
- Poerwadarminta, W. J. S. (1985). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. PN Balai Pustaka. Jakarta.
- Robaeni, T., Hadisiwi, P., & Hafiar, H. (2022). Pengemasan kegiatan sebagai upaya promosi kesehatan mental dalam program switch-up. *Ettisal Journal of Communication*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v7i1.8040>
- Sari, N., & Abidin, Z. (2022). Kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz alquran. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 105-122. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186>
- Syah, L. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental di smp n 3 parigi kabupaten muna tahun 2023. *JWINS*, 4(3). <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i3.46503>
- Violanti, et al. (2017).