

## Psikoedukasi Kognitif Sebagai Upaya Mengurangi *Feeling Overwhelmed* Pada Anggota Kepolisian (Bag Psikologi) Di Polda Sulut

PRAISE VALERI KAWULUR<sup>1</sup>, AGUS MARULITUA MARPAUNG<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

<sup>2</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

<sup>1</sup>[kawulurpraise@gmail.com](mailto:kawulurpraise@gmail.com), <sup>2</sup>[agusmarpaung@iaknmanado.ac.id](mailto:agusmarpaung@iaknmanado.ac.id)

Artikel history

Revceived	Revised	Accepted	Published
<b>Kata Kunci :</b> <i>Feeling overwhelmed</i> , Psikoedukasi Kognitif, Stres Kerja, Kepolisian.	<b>Abstrak</b> Profesi kepolisian memiliki tuntutan kerja yang tinggi dan kompleks sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada anggotanya. Salah satu bentuk respons psikologis yang sering muncul adalah <i>feeling overwhelmed</i> , yaitu kondisi ketika individu merasa kewalahan akibat tuntutan pekerjaan yang dipersepsikan melebihi kapasitas diri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika <i>feeling overwhelmed</i> pada anggota kepolisian serta menganalisis peran psikoedukasi kognitif sebagai upaya non-klinis dalam membantu pengelolaan tekanan kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap dua anggota kepolisian yang bertugas di Bagian Psikologi Polda Sulawesi Utara dengan perbedaan masa kerja. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>feeling overwhelmed</i> dipengaruhi oleh faktor internal, seperti tuntutan diri dan proses <i>cognitive appraisal</i> , serta faktor eksternal berupa beban kerja dan tekanan organisasi. Anggota dengan masa kerja relatif baru cenderung mengalami <i>feeling overwhelmed</i> yang berkaitan dengan proses penyesuaian kerja dan munculnya pikiran otomatis negatif, sedangkan anggota dengan masa kerja lebih lama menunjukkan perasaan kewalahan yang bersifat situasional akibat akumulasi tuntutan kerja. Penerapan psikoedukasi kognitif membantu meningkatkan kesadaran subjek terhadap hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta mendorong terbentuknya pola pikir yang lebih adaptif. Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kognitif berpotensi menjadi pendekatan preventif dan edukatif dalam mendukung kesejahteraan psikologis anggota kepolisian.		
<b>*Corresponding Author:</b> <b>PRAISE VALERI KAWULUR<sup>1</sup></b> Email : <a href="mailto:kawulurpraise@gmail.com">kawulurpraise@gmail.com</a> <b>SHANTI NATALIA CHRISTIE RUATA<sup>2</sup></b> Email : <a href="mailto:agusmarpaung@iaknmanado.ac.id">agusmarpaung@iaknmanado.ac.id</a>			

Praise Valeri Kawulur, Agus Marulitua Marpaung. Psikoedukasi Kognitif Sebagai Upaya Mengurangi *Feeling overwhelmed* Pada Anggota Kepolisian (Bag Psikologi) Di Polda Sulut. (2025). *Endunamou: Jurnal Psikologi*, 1 (3), 209-214.

**Diterima:** 23 September, 2025; **Disetujui:** 24 November, 2025; **Dipublikasikan:** 31 Desember, 2025

### PENDAHULUAN

Profesi kepolisian merupakan salah satu pekerjaan dengan tingkat tuntutan kerja yang tinggi dan risiko psikologis yang signifikan. Anggota kepolisian dituntut untuk selalu siap menghadapi situasi darurat, mengambil keputusan cepat, serta menjaga stabilitas keamanan masyarakat. Selain tuntutan operasional di lapangan, anggota kepolisian juga menghadapi tekanan administratif, sistem hierarki yang ketat, serta ekspektasi publik yang tinggi terhadap

profesionalisme dan integritas. Kombinasi tuntutan tersebut menjadikan profesi kepolisian rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, khususnya stres kerja dan kelelahan emosional (Violanti et al., 2017). Menemukan bahwa paparan stres kerja kronis pada polisi berkorelasi dengan peningkatan kelelahan emosional, gangguan tidur, dan penurunan kepuasan kerja. Di Indonesia, tekanan kerja pada anggota kepolisian sering kali diperkuat oleh keterbatasan sumber daya, beban tugas yang tinggi, serta tuntutan adaptasi terhadap dinamika sosial dan keamanan yang terus berkembang.

Dalam perspektif psikologi, salah satu bentuk respons terhadap tekanan kerja tersebut adalah munculnya kondisi *feeling overwhelmed*. Kondisi ini ditandai dengan perasaan kewalahan, kehilangan kontrol, serta kesulitan mengelola berbagai tuntutan yang datang secara bersamaan. *Feeling overwhelmed* tidak selalu bersifat klinis, namun apabila berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi stres berkepanjangan atau burnout (Lazarus & Folkman, 1984). Menegaskan bahwa stres muncul sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan melalui proses cognitive appraisal, yaitu penilaian subjektif individu terhadap tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimilikinya.

Pendekatan kognitif memandang bahwa cara individu menafsirkan situasi memiliki peran sentral dalam pembentukan respons emosional. (Beck, 2020) menjelaskan bahwa pikiran otomatis negatif, seperti perfeksionisme tidak adaptif, generalisasi berlebihan, dan kecenderungan memprediksi hasil terburuk (*catastrophizing*), dapat memperkuat emosi negatif dan perasaan kewalahan. Dalam konteks kepolisian, tuntutan profesionalisme yang tinggi sering kali diinternalisasi sebagai standar diri yang kaku, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *feeling overwhelmed*, terutama pada anggota dengan masa kerja yang relatif baru.

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental di lingkungan kerja, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan edukatif. Salah satu pendekatan yang relevan adalah psikoedukasi kognitif. Psikoedukasi kognitif bertujuan untuk membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta membekali individu dengan keterampilan dasar untuk mengelola pola pikir yang tidak adaptif. Pendekatan ini dinilai sesuai diterapkan di lingkungan kerja karena bersifat non-klinis, fleksibel, dan dapat menjangkau individu sebelum munculnya gangguan psikologis yang lebih berat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada penerapan psikoedukasi kognitif sebagai upaya untuk membantu anggota kepolisian dalam mengelola *feeling overwhelmed*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika *feeling overwhelmed* pada anggota kepolisian dengan karakteristik masa kerja yang berbeda serta

menganalisis peran psikoedukasi kognitif sebagai pendekatan preventif dalam mendukung kesejahteraan psikologis anggota kepolisian.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis *feeling overwhelmed* yang dialami anggota kepolisian dalam konteks kerja sehari-hari. Desain studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman subjektif, proses kognitif, serta respons emosional subjek secara komprehensif dan kontekstual sesuai dengan kondisi lapangan di Bagian Psikologi Polda Sulawesi Utara.

Subjek penelitian terdiri atas dua anggota kepolisian yang bertugas di Bagian Psikologi Polda Sulawesi Utara, yaitu Bripda V.E dan Briptu R.J. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan perbedaan masa kerja sebagai dasar perbandingan dinamika psikologis. Bripda V.E merupakan anggota dengan masa kerja relatif baru, sedangkan Briptu R.J memiliki masa kerja yang lebih lama. Perbedaan karakteristik ini dipandang relevan untuk menggambarkan variasi respons terhadap tuntutan kerja dan pengalaman *feeling overwhelmed*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi dan wawancara. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku kerja, respons emosional, serta pola interaksi subjek di lingkungan kerja tanpa keterlibatan langsung peneliti dalam aktivitas subjek. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman subjektif subjek, persepsi terhadap tuntutan kerja, pikiran otomatis yang muncul, serta strategi koping yang digunakan dalam menghadapi tekanan kerja.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik dengan mengaitkan hasil observasi dan wawancara dengan kerangka teori stres dan pendekatan kognitif. Proses analisis dilakukan melalui tahap pengorganisasian data, identifikasi tema-tema utama, serta penafsiran makna berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, pendekatan kognitif Beck, dan model *Job Demands Resources*. Hasil analisis ini kemudian menjadi dasar dalam perancangan dan evaluasi intervensi psikoedukasi kognitif sebagai upaya non-klinis untuk membantu subjek mengelola *feeling overwhelmed*.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Hasil kegiatan magang ini diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap dua anggota kepolisian yang bertugas di Bagian Psikologi Polda Sulawesi Utara, yaitu Bripda V.E dan Briptu R.J. Pengumpulan data difokuskan pada pengamatan dinamika psikologis subjek dalam menjalankan tugas sehari-hari, khususnya terkait pengalaman *feeling overwhelmed*, serta

perubahan pemahaman setelah diberikan psikoedukasi kognitif. Temuan hasil disusun untuk menggambarkan kondisi psikologis subjek sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi secara deskriptif dan kontekstual sesuai dengan tujuan kegiatan magang.

Pada Bripda V.E, hasil observasi menunjukkan adanya kecenderungan kehati-hatian berlebih dalam menyelesaikan tugas, seperti memeriksa ulang pekerjaan secara berulang dan menunjukkan ekspresi tegang ketika menerima tanggung jawab baru. Subjek tampak memiliki tekanan internal yang tinggi untuk menghindari kesalahan dan memenuhi ekspektasi lingkungan kerja. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek sering memunculkan pikiran otomatis negatif, seperti kekhawatiran terhadap penilaian atasan, ketakutan dianggap tidak kompeten, serta keyakinan bahwa kesalahan kecil dapat berdampak besar terhadap citra dirinya sebagai anggota kepolisian. Pola pikir tersebut berkontribusi pada munculnya perasaan kewalahan, meskipun beban kerja yang diterima secara objektif masih berada dalam batas yang dapat dikelola.

Berbeda dengan subjek pertama, Briptu R.J menunjukkan pola yang relatif lebih stabil dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Berdasarkan hasil observasi, subjek mampu mengatur alur kerja dengan lebih terstruktur dan menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik. Pengalaman kerja yang lebih panjang membantu subjek memahami ritme dan tuntutan pekerjaan di Bagian Psikologi. Namun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek tetap mengalami kelelahan mental pada situasi tertentu, terutama ketika menghadapi akumulasi beban kerja administratif dalam jangka waktu yang panjang. Pada kondisi tersebut, perasaan kewalahan muncul secara situasional dan tidak berlangsung secara terus-menerus.

Setelah pelaksanaan psikoedukasi kognitif, kedua subjek menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap proses kognitif yang memengaruhi respons emosional mereka. Bripda V.E mulai mampu mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul saat menghadapi tugas dan menyadari bahwa tuntutan internal yang berlebihan berperan dalam munculnya perasaan kewalahan. Subjek juga menunjukkan pemahaman awal bahwa kesalahan tidak selalu mencerminkan ketidakmampuan diri. Sementara itu, Briptu R.J menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap batasan diri dan pentingnya mengelola ritme kerja untuk mencegah kelelahan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kognitif membantu subjek membangun pemahaman awal yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kerja.

Penelitian ini menunjukkan bahwa temuan ini sejalan dengan teori cognitive appraisal dari (Lazarus & Folkman, 1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks penelitian ini, subjek dengan masa kerja baru cenderung menilai tuntutan kerja sebagai ancaman terhadap kompetensi diri, sehingga memunculkan perasaan kewalahan meskipun secara objektif beban

kerja tidak selalu berada pada tingkat ekstrem *feeling overwhelmed* merupakan kondisi psikologis yang dapat dialami oleh anggota kepolisian baik yang memiliki masa kerja relatif baru maupun yang telah memiliki pengalaman kerja lebih lama. Hasil asesmen melalui observasi dan wawancara mengungkapkan bahwa perbedaan masa kerja memengaruhi dinamika psikologis subjek dalam memaknai dan merespons tuntutan pekerjaan. Pada anggota dengan masa kerja baru, wawancara lebih dipengaruhi oleh proses penyesuaian kerja, tuntutan internal yang tinggi, serta munculnya pikiran otomatis negatif seperti ketakutan melakukan kesalahan dan kekhawatiran terhadap penilaian atasan maupun lingkungan kerja. Kondisi ini konsisten dengan pendekatan kognitif (Beck, 2020) yang menjelaskan bahwa pikiran otomatis negatif seperti catastrophizing dan standar diri yang tidak realistis dapat memperkuat respons emosional negatif. Restrukturisasi kognitif melalui psikoedukasi membantu individu mengevaluasi kembali pikiran tersebut secara lebih rasional. Sementara itu, pada anggota dengan masa kerja lebih lama, perasaan kewalahan cenderung bersifat situasional dan berkaitan dengan akumulasi beban kerja, meskipun subjek telah memiliki kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang relatif adaptif. Jika ditinjau dari model *Job Demands Resources* (Bakker & Demerouti, 2017), violaperasaan kewalahan muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak diimbangi dengan sumber daya personal yang memadai. Pengalaman kerja yang lebih lama berfungsi sebagai sumber daya personal yang membantu proses adaptasi sehingga mengurangi intensitas *feeling overwhelmed*.

Penerapan psikoedukasi kognitif sebagai intervensi non-klinis dalam kegiatan ini menunjukkan dampak positif awal bagi kedua subjek. Psikoedukasi kognitif membantu meningkatkan kesadaran subjek mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta kemampuan untuk mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, psikoedukasi kognitif dapat digunakan sebagai pendekatan preventif dan edukatif yang relevan dalam membantu anggota kepolisian mengelola tekanan kerja dan menjaga kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan sumber daya personal melalui pendekatan kognitif dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan kerja kepolisian.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa *feeling overwhelmed* merupakan kondisi psikologis yang dapat dialami oleh anggota kepolisian baik yang memiliki masa kerja relatif baru maupun yang telah memiliki pengalaman kerja lebih lama. Hasil asesmen melalui observasi dan wawancara mengungkapkan bahwa perbedaan masa kerja memengaruhi dinamika psikologis subjek dalam memaknai dan merespons tuntutan pekerjaan. Pada anggota dengan masa kerja

baru, *feeling overwhelmed* lebih dipengaruhi oleh proses penyesuaian kerja, tuntutan internal yang tinggi, serta munculnya pikiran otomatis negatif seperti ketakutan melakukan kesalahan dan kekhawatiran terhadap penilaian atasan maupun lingkungan kerja. Sementara itu, pada anggota dengan masa kerja lebih lama, perasaan kewalahan cenderung bersifat situasional dan berkaitan dengan akumulasi beban kerja, meskipun subjek telah memiliki kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang relatif adaptif.

Penerapan psikoedukasi kognitif sebagai intervensi non-klinis dalam kegiatan ini menunjukkan dampak positif awal bagi kedua subjek. Psikoedukasi kognitif membantu meningkatkan kesadaran subjek mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta kemampuan untuk mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, psikoedukasi kognitif dapat digunakan sebagai pendekatan preventif dan edukatif yang relevan dalam membantu anggota kepolisian mengelola tekanan kerja dan menjaga kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan sumber daya personal melalui pendekatan kognitif dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan kerja kepolisian.

## REFERENSI

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job Demands–Resources Theory: Taking Stock And Looking Forward. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 273.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond*. Guilford Publications.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., ... & Burchfiel, C. M. (2017). Police Stressors And Health: A State-Of-The-Art Review. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 40(4), 642-656.