

## **PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN KERJA PADA PERSONEL POLRES SIKKA**

**Stevania Elcista Bela<sup>1</sup>, Debi Angelina BR. Barus<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Nipa Indonesia<sup>1,2</sup>

e-mail: [stevaniaelcistabela@gmail.com](mailto:stevaniaelcistabela@gmail.com)<sup>1</sup>, [debibarusok@gmail.com](mailto:debibarusok@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap kelelahan kerja pada personel Polres Sikka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode asosiatif one group dengan desain pretest-posttest. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Fatigue Assessment Scale (FAS). Responden yang terlibat dalam penelitian ini yakni seluruh anggota Polres Sikka dengan 15 personel yang akan mengikuti pelatihan. Teknik analisis data menggunakan uji validitas dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kelelahan kerja pada personel Polres Sikka, yang tercermin dari penurunan skor pada skala kelelahan kerja setelah pelatihan. Penurunan ini menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan stress, perhatian dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = .001 menunjukkan bahwa p yang sangat kecil (.001 atau kurang dari 0.05), artinya adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* memiliki pengaruh untuk mengurangi kelelahan kerja. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program pelatihan yang dapat meningkatkan kesejahteraan kerja dan mengurangi kelelahan pada lingkungan kepolisian.

**Kata Kunci:** *Mindfulness, Kelelahan Kerja, Personel Polres Sikka*

### **ABSTRACT**

This study aims to examine the effect of *mindfulness* training on work fatigue among personnel of the Sikka Police Department. The research utilized an associative one-group method with a pretest-posttest design. Sampling was conducted using a quantitative method with an associative approach. Data collection was carried out using a questionnaire based on the Fatigue Assessment Scale (FAS). The respondents included all members of the Sikka Police Department, with 15 personnel participating in the training. Data analysis techniques included validity tests and wilcoxon test. The results of this study indicate that *mindfulness* training has a significant effect on reducing the level of work fatigue in Sikka Police personnel, as evidenced by a decrease in scores on the work fatigue scale after the training. This reduction reflects improvements in stress management, attention, and psychological well-being. Based on the wilcoxon test results, the sig. (2-tailed) value showed a very small p-value (.001 or less than 0.05), indicating a statistically significant difference between pre- and post-intervention conditions. These findings demonstrate that *mindfulness* training effectively reduces work fatigue. The results provide valuable contributions to the development of training programs aimed at improving occupational well-being and reducing work fatigue in police environments.

**Keywords:** *Mindfulness, Work Fatigue, Personnel of Sikka Police Department*

### **PENDAHULUAN**

Kepolisian Republik Indonesia (Polri) merupakan salah satu institusi vital negara yang keberhasilan operasionalnya sangat bergantung pada kualitas dan kinerja sumber daya manusia

yang dimilikinya. Peran sumber daya manusia, dalam hal ini personel kepolisian, sangat dibutuhkan dan menjadi aset fundamental di dalam proses berkembangnya kelembagaan. Stabilitas keamanan dan ketertiban suatu negara tidak terlepas dari tanggung jawab besar yang diemban oleh lembaga kepolisian sebagai garda terdepan penegakan hukum. Kepolisian memiliki peranan yang sangat sentral dan strategis dalam pembangunan nasional, terutama dalam menciptakan ekosistem sosial yang aman. Pekerjaan polisi sangat berkaitan erat dan berhubungan langsung dengan dinamika kehidupan masyarakat yang beragam. Seperti yang dipahami secara umum, profesi ini lekat dengan risiko bahaya yang tinggi karena personel polisi sering kali harus menangani kasus-kasus kriminal berat seperti pembunuhan, penculikan, hingga perampokan bersenjata. Dalam situasi tersebut, polisi bertindak sebagai lembaga yang menangani kasus, melakukan penangkapan, sekaligus memberikan perlindungan maksimal kepada korban kejahatan. Oleh karena itu, setiap anggota polisi diwajibkan untuk selalu bertindak cepat, tepat, dan akurat dalam bekerja di bawah tekanan tinggi.

Di samping risiko fisik yang nyata, polisi juga mengemban tugas administratif dan operasional yang berat demi tercapainya tujuan nasional, yaitu terjaminnya keamanan dalam negeri, ketertiban masyarakat, dan tegaknya supremasi hukum. Tingginya tuntutan dan kompleksitas tugas polisi dalam membina dan menjaga keamanan masyarakat sering kali tidak sebanding dengan waktu istirahat yang tersedia. Dengan jam kerja yang sangat panjang, sistem *shift* kerja yang tidak menentu, dan tuntutan hierarkis untuk selalu berada dalam kondisi siap siaga atau *standby* 24 jam, menjadikan profesi polisi sebagai salah satu pekerjaan yang paling rentan terhadap kelelahan kerja ekstrem. Kelelahan kerja dalam konteks ini bukan sekadar rasa kantuk biasa, melainkan menurunnya efisiensi dan ketahanan tubuh secara drastis yang mengakibatkan lambatnya respons motorik dan kognitif. Kondisi ini mencakup penurunan kecepatan dalam pemberian respon terhadap rangsangan indera penglihatan, kelelahan fisik umum yang meluas, kelelahan saraf, serta kelelahan kronis yang disebabkan oleh tekanan lingkungan kerja yang bersifat terus menerus dan menekan mental personel di lapangan.

Secara teoritis, pemahaman mengenai kondisi ini sangat penting untuk dianalisis lebih dalam guna mencegah dampak fatal. Menurut Kroemer (dalam Prastuti & Martiana, 2017), kelelahan kerja merupakan gejala multidimensi yang ditandai dengan adanya perasaan lelah yang dominan, aktivitas fisik yang melemah, serta ketidakseimbangan yang nyata pada kondisi homeostasis tubuh. Pada saat bekerja dalam durasi panjang, kondisi fisik individu akan mengalami penurunan kapasitas secara alami, sehingga kualitas pekerjaan juga dapat terganggu secara signifikan. Kelelahan kerja merupakan kriteria kondisi yang kompleks yang tidak hanya menyangkut kelelahan fisiologis dan psikologis semata, tetapi juga memiliki hubungan dominan dengan penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah subjektif, penurunan motivasi intrinsik, dan penurunan produktivitas kerja secara keseluruhan (Diosma & Tualeka, 2019; Hamzah, 2019; Patrisia, 2018). Secara umum, orang yang mengalami kelelahan kerja menunjukkan tanda-tanda fisik seperti rasa berat di kepala, pegal linu, dan kelelahan di seluruh tubuh. Selain itu, kelelahan kerja juga dapat terjadi karena adanya faktor mental psikologis yang terdapat dalam lingkungan kerja yang toksik atau penuh tekanan, yang mendefinisikan kelelahan sebagai rasa lelah mendalam yang dirasakan seseorang, baik akibat penggunaan tenaga berulang maupun stimulasi berlebihan (AMANAH et al., 2024; Safikri et al., 2025).

Dampak dari kondisi kelelahan ini sangat serius jika tidak ditangani dengan intervensi yang tepat dan berkelanjutan. Tanda kelelahan yang paling awal muncul biasanya adalah berkurangnya kemauan bekerja atau motivasi karena persepsi pekerjaan yang monoton, durasi yang terlalu lama dalam bekerja, dan tekanan target kerja yang berlebihan dari pimpinan. Kelelahan kerja yang dialami terus-menerus tanpa jeda pemulihan yang cukup akan menurunkan kinerja personel secara drastis dan menambah tingkat kesalahan kerja atau *human*



*error* yang bisa berakibat fatal dalam tugas kepolisian (Abidin et al., 2023; Anggraeni et al., 2023). Selain itu, kelelahan akan sangat berdampak negatif pada hasil kerja yang diperoleh atau produktivitas kerja institusi secara makro. Apabila tidak segera diatasi, akan terjadi akumulasi kelelahan dalam sehari yang menumpuk menjadi kelelahan kronis, sehingga dapat berdampak lebih parah terhadap kesehatan jangka panjang personel. Salah satu pendekatan psikologis yang diusulkan untuk mengatasi kelelahan kerja ini adalah dengan melakukan pelatihan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan suatu keadaan mental ketika kesadaran terbuka lebar dan perhatian terfokus sepenuhnya terhadap apa yang terjadi pada saat ini tanpa terdistraksi.

Konsep *mindfulness* atau kesadaran penuh ini telah terbukti secara ilmiah sebagai alat atau instrumen psikologis yang efektif dalam mengelola stres kerja dan meningkatkan regulasi emosi individu. Praktik *mindfulness* membantu individu untuk lebih menyadari pikiran dan perasaan mereka saat muncul, memungkinkan mereka untuk merespons situasi sulit dengan lebih tenang, terkontrol, dan rasional, alih-alih bereaksi secara impulsif. *Mindfulness* merupakan kesadaran akan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan saat ini, sadar akan perasaan kita, dan sadar akan apa yang dirasakan oleh tubuh kita tanpa penghakiman atau *judgment*. Dalam praktik *mindfulness*, seseorang diarahkan untuk lebih menyadari setiap perasaan, pikiran, dan sensasi fisik yang dialami, serta mengakui keberadaan mereka tanpa reaksi berlebihan atau penolakan. *Mindfulness* merupakan proses kognitif untuk mengarahkan perhatian pada kondisi yang ada saat ini dengan penuh penerimaan (Arbi & Ambarini, 2018; Waney et al., 2020). Ini adalah suatu keadaan di mana individu memberi perhatian pada suatu hal dengan cara sengaja, pada momen saat ini, tanpa menghakimi dan membeda-bedakan. Teknik ini berfokus pada pengalaman dari waktu ke waktu sebagai alternatif untuk mengatasi kekhawatiran berlebih pada peristiwa masa lalu dan kecemasan akan masa depan.

Lebih jauh lagi, *mindfulness* memfokuskan perhatian individu pada tujuan untuk menciptakan pola pikir yang tidak menghakimi dan menerima hal-hal di luar kendali dengan lapang dada. Pendekatan ini diproyeksikan menjadi bentuk psikoterapi mandiri yang sangat efektif dalam proses penyembuhan kondisi emosional yang tidak stabil akibat kelelahan. Ketika psikoterapi berbasis *mindfulness* berhasil diterapkan, klien biasanya mampu menerima serangkaian emosi positif dan negatif sebagai bagian dari pengalaman manusiawi, termasuk ketakutan, kesedihan, kemarahan, dan kebosanan, tanpa larut di dalamnya. Penelitian terdahulu yang relevan menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) mampu mengurangi kecenderungan peserta mengalami kelelahan kerja yang parah. Selain itu, terdapat penurunan yang signifikan pada skor kelelahan kerja setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa pelatihan *mindfulness* ini memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai metode preventif dan kuratif untuk mengurangi kelelahan kerja, khususnya pada anggota kepolisian yang memiliki beban kerja mental dan fisik yang sangat tinggi.

Meskipun manfaat *mindfulness* telah banyak diketahui secara global, penerapannya secara spesifik pada anggota Polres Sikka masih perlu dikaji efektivitasnya. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara mendalam yang dilakukan peneliti di lapangan, ditemukan fakta bahwa adanya permasalahan kelelahan kerja yang cukup mengkhawatirkan pada anggota Polres Sikka. Kelelahan ini tidak hanya ditunjukkan oleh gejala fisik yang tampak seperti keletihan otot dan keluhan sakit kepala yang sering, tetapi juga manifestasi psikologis seperti tingginya tingkat stres, gangguan kecemasan, penurunan motivasi kerja yang nyata, dan meningkatnya jumlah kesalahan prosedur dalam tugas harian. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran serius akan dampak negatifnya terhadap kualitas pelayanan kepolisian kepada masyarakat dan risiko terhadap keselamatan publik. Berdasarkan uraian latar belakang dan kesenjangan masalah yang ditemukan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimental mengenai pelatihan *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifannya secara empiris

terhadap penurunan tingkat kelelahan kerja pada anggota Polres Sikka, sehingga dapat menjadi rekomendasi kebijakan bagi kesejahteraan mental personel kepolisian di masa depan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*), menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh intervensi pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat kelelahan kerja pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding, dengan cara membandingkan kondisi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan diberikan. Penelitian dilaksanakan di Polres Sikka selama periode empat bulan, mulai dari September hingga Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Polres Sikka yang berjumlah 90 personel. Dari populasi tersebut, sampel penelitian yang diambil sebanyak 15 personel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi tertentu yang relevan dengan tujuan intervensi pelatihan. Pendekatan asosiatif digunakan untuk melihat hubungan kausal antara variabel independen (pelatihan *mindfulness*) dan variabel dependen (kelelahan kerja).

Instrumen pengumpulan data utama yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang mengadopsi *Fatigue Assessment Scale* (FAS). Skala ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur dimensi fisik dan mental dari kelelahan kerja. Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap: tahap pertama adalah penyebaran kuesioner sebelum pelatihan dimulai untuk mendapatkan data dasar (*baseline*), dan tahap kedua adalah penyebaran kuesioner yang sama setelah seluruh rangkaian sesi pelatihan *mindfulness* selesai dilaksanakan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial non-parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini dipilih karena jumlah sampel yang relatif kecil (kurang dari 30) dan untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan keakuratan dan konsistensi alat ukur yang digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Hasil Uji Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.812	.825	10

Berdasarkan tabel 1 hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's alpha menghasilkan nilai sebesar 0.812. Nilai ini menunjukkan bahwa skala kelelahan kerja yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi dan konsisten, sehingga data yang dikumpulkan dalam penelitian dapat diandalkan untuk mengukur variabel kelelahan kerja.

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	1.00	1.00
Positive Ranks	14 <sup>b</sup>	8.50	119.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	15		

Tabel 2 diatas menunjukkan distribusi peringkat perbedaan antara skor "post-test" dan "pre-test". Terdapat 14 peringkat positif (menunjukkan peningkatan skor dari pre-test ke post-test) dan 1 peringkat negatif (menunjukkan penurunan skor).  $Z = -3.354$ : Ini adalah statistik uji. Nilai negatif menunjukkan kecenderungan skor post-test lebih rendah daripada pre-test. Asymp. Sig. (2-tailed) = .001: Ini adalah p-value. Karena p-value (0.001) jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi umum 0.05, hasil uji ini signifikan secara statistik. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor post-test dan pre-test.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test****Test Statistics<sup>b</sup>**

	post test - pre test
Z	-3.354 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Dari hasil 3 tersebut maka disimpulkan bahwa ada perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan *mindfulness* pada personel polres sikka dengan taraf signifikansi  $0.001 < 0.05$ , hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang mengatakan bahwa *Mindfulness Based Cognitive Therapy* membantu para pegawai dalam mengelola tekanan kerja, merasa lebih santai, lebih menikmati pekerjaan dan mengalami empati dan kasih sayang yang lebih besar terhadap diri sendiri maupun rekan kerja. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) merupakan intervensi yang dirancang untuk tujuan meningkatkan kepekaan saat menjumpai pemicu, menumbuhkan pola pikir baru agar tidak reaktif, mendapatkan keterampilan dalam menghadapi situasi yang dapat menumbuhkan respon reaktif dan meningkatkan penerimaan pada keinginan dan mencoba untuk melepaskan (Bowen, 2014).

### Pembahasan

Analisis statistik terhadap reliabilitas instrumen penelitian menunjukkan konsistensi internal yang sangat memuaskan, sebagaimana dibuktikan oleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.812. Angka ini menegaskan bahwa skala pengukuran kelelahan kerja yang digunakan memiliki tingkat keandalan tinggi, sehingga data yang diperoleh dari responden dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah untuk mengukur variabel yang diteliti. Selanjutnya, berdasarkan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Nilai signifikansi asimtotik (*p-value*) sebesar .001, yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05, mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan karena kebetulan, melainkan akibat langsung dari perlakuan yang diberikan. Statistik uji Z bernilai -3.354 menunjukkan arah perubahan yang positif dalam konteks penurunan skor kelelahan, di mana skor *post-test*

cenderung lebih rendah dibandingkan *pre-test*. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa intervensi yang dilakukan memiliki dampak nyata terhadap variabel dependen.

Secara spesifik, hasil analisis data memperlihatkan efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam mereduksi tingkat kelelahan kerja pada personel kepolisian. Penurunan skor kelelahan kerja yang signifikan setelah pelatihan menandakan bahwa teknik ini mampu menyentuh aspek psikologis dan fisiologis para personel. Temuan ini mengonfirmasi bahwa intervensi berbasis kesadaran penuh mampu membantu individu mengelola tekanan pekerjaan dengan lebih adaptif (Du et al., 2025; Grupe et al., 2021; Hoeve et al., 2021). Dalam konteks pekerjaan kepolisian yang memiliki tingkat stres tinggi, kemampuan untuk menurunkan kelelahan kerja sangat krusial agar performa pelayanan kepada masyarakat tetap optimal. Efektivitas ini sejalan dengan premis bahwa pelatihan mental yang terstruktur dapat mengubah respons individu terhadap stresor di lingkungan kerja. Dengan demikian, penurunan kelelahan kerja yang terjadi pada personel Polres Sikka bukan sekadar fluktuasi sesaat, melainkan hasil dari restrukturisasi kognitif dan emosional yang difasilitasi oleh praktik *mindfulness* yang intensif selama periode pelatihan berlangsung.

Mekanisme perubahan yang terjadi pada partisipan dapat dijelaskan melalui konsep *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Pendekatan ini bekerja dengan cara meningkatkan kepekaan individu saat menjumpai pemicu stres, namun menumbuhkan pola pikir baru agar tidak reaktif secara impulsif. Menurut Bowen (2014), intervensi MBCT dirancang untuk tujuan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi situasi sulit yang biasanya memicu respons reaktif, serta meningkatkan penerimaan terhadap keinginan sembari mencoba untuk melepaskannya. Melalui pelatihan ini, personel kepolisian diajarkan untuk tidak langsung larut dalam tekanan atau emosi negatif yang muncul akibat beban kerja, melainkan mengamatinya dengan kesadaran penuh. Proses ini menciptakan jarak psikologis yang memungkinkan mereka merasa lebih santai, lebih menikmati pekerjaan, dan mengalami empati serta kasih sayang yang lebih besar, baik terhadap diri sendiri (*self-compassion*) maupun terhadap rekan kerja, sehingga meminimalisir akumulasi kelelahan mental (Dewi & Aslamiah, 2025; Wendsche & Lohmann-Haislah, 2017).

Pembahasan mengenai kelelahan kerja dalam penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari manifestasi gejala fisiologis dan psikologis yang dialami oleh individu. Kelelahan kerja merupakan kondisi kompleks yang ditandai oleh penurunan efisiensi, kurangnya kekuatan otot, hingga gangguan tidur dan kecemasan. (Achmar et al., 2022) mendefinisikan kelelahan kerja sebagai proses menurunnya performa dan efisiensi dalam bekerja serta kekuatan ataupun ketahanan tubuh berkurang, sehingga sulit melanjutkan aktivitas. Dalam konteks personel kepolisian, gejala subjektif seperti perasaan lesu dan kehilangan energi, serta gejala objektif seperti penurunan produksi kerja, menjadi indikator utama yang berhasil direndam melalui intervensi ini. Penurunan gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya bekerja pada level pikiran, tetapi juga memberikan dampak relaksasi pada sistem fisiologis tubuh, memulihkan kapasitas fisik yang menurun akibat rutinitas yang menekan, dan mengembalikan vitalitas yang diperlukan untuk bertugas (Hedegaard, 2020; Oblitas et al., 2018; Salshabila & Fiteriani, 2025; Wilani et al., 2023).

Dampak psikologis dari pelatihan ini terlihat dari kemampuan peserta untuk kembali fokus pada keadaan dirinya sendiri secara utuh. Temuan penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, personel menjadi lebih optimis dalam menjalani kehidupan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan lebih baik. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan regulasi diri, di mana individu diajarkan untuk memiliki kesadaran penuh (*full attention*) terhadap aktivitas sehari-hari. Kemampuan untuk mengontrol atensi dan mengarahkan fokus ini membantu mereka mengatur lingkungan kerja mental mereka, sehingga

tidak mudah terdistraksi oleh kelelahan atau kebosanan. Dengan mempraktikkan kesadaran penuh, personel dapat memutus siklus pikiran negatif yang sering kali memperparah rasa lelah, menggantinya dengan perspektif yang lebih jernih dan tenang. Optimisme yang terbangun ini menjadi modal penting dalam menjaga motivasi kerja jangka panjang dan mencegah terjadinya *burnout* di lingkungan kepolisian (Semeijn et al., 2019; Violanti et al., 2018; Zhou et al., 2023).

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat relevan bagi personel Satuan Binmas Polres Sikka yang sering berinteraksi langsung dengan masyarakat. Peningkatan level *mindfulness* membantu mereka mengenali diri sendiri dan area di sekitarnya melalui perspektif yang lebih objektif. Kemampuan ini sangat vital ketika menghadapi keluhan masyarakat, di mana respons yang tenang dan solutif sangat dibutuhkan. Intervensi ini terbukti memandu personel untuk menyesuaikan respons dalam menghadapi kejadian buruk dan mendorong pemecahan masalah yang lebih efektif. Dengan pikiran yang lebih jernih dan tingkat kelelahan yang rendah, personel dapat melayani masyarakat dengan empati yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat *mindfulness* meluas dari kesejahteraan individu ke kualitas pelayanan publik. Personel yang tidak mengalami kelelahan kronis cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil, sehingga dapat meminimalisir konflik dan meningkatkan kepercayaan publik terhadap institusi kepolisian (Grupe et al., 2021; Hoeve et al., 2021; Sylven, 2023).

Meskipun penelitian ini memberikan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu menjadi catatan untuk pengembangan selanjutnya. Jumlah sampel yang terbatas pada satu satuan kerja mungkin membatasi generalisasi hasil pada populasi polisi yang lebih luas dengan karakteristik tugas yang berbeda. Namun, hasil yang signifikan secara statistik ini memberikan landasan kuat bahwa *mindfulness* adalah metode intervensi yang layak dipertimbangkan dalam manajemen sumber daya manusia di institusi kepolisian. Implikasi jangka panjang dari temuan ini menyarankan perlunya integrasi program kesehatan mental berbasis *mindfulness* ke dalam kurikulum pelatihan rutin kepolisian. Dengan membiasakan praktik memberi perhatian dan memahami fokus atensi, institusi dapat membentuk karakter personel yang lebih tangguh. Sebagai kesimpulan, penelitian ini menegaskan bahwa *mindfulness* bukan sekadar konsep abstrak, melainkan alat praktis yang efektif untuk menurunkan kelelahan kerja, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan pada akhirnya meningkatkan profesionalisme kinerja kepolisian.

## KESIMPULAN

Analisis statistik yang komprehensif melalui uji reliabilitas dan uji hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* menegaskan bahwa pelatihan *mindfulness* terbukti secara empiris dan meyakinkan memiliki efektivitas tinggi dalam mereduksi tingkat kelelahan kerja personel kepolisian. Nilai signifikansi yang sangat kuat mengindikasikan bahwa penurunan skor kelelahan bukan merupakan fenomena acak, melainkan dampak kausalitas langsung dari intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang diterapkan secara intensif. Metode ini bekerja secara fundamental dengan merestrukturisasi mekanisme kognitif dan regulasi diri individu, mengubah pola respons impulsif terhadap stresor eksternal menjadi pengamatan yang penuh kesadaran, tenang, dan terkendali. Melalui penanaman sikap non-reaktif dan pengembangan *self-compassion*, personel kepolisian mampu menciptakan jarak psikologis yang sehat dari tekanan tugas operasional yang berat dan menuntut kewaspadaan tinggi. Hal ini berdampak signifikan pada pemulihan kapasitas mental dan fisik mereka, sehingga gejala-gejala fisiologis seperti kelelahan kronis, hilangnya energi, maupun gangguan tidur dapat direddam secara efektif. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya menyentuh aspek pemulihan permukaan, tetapi memperbaiki regulasi emosi secara mendalam yang menjadi kunci stabilitas performa aparat penegak hukum.

Implikasi praktis dari penelitian ini melampaui sekadar peningkatan kesejahteraan psikologis individu, namun berkontribusi secara vital terhadap peningkatan kualitas pelayanan publik yang diemban oleh fungsi Satuan Binmas. Peningkatan kemampuan *full attention* memungkinkan personel untuk mengenali kondisi diri dan merespons keluhan masyarakat dengan perspektif yang lebih jernih, objektif, dan penuh empati, serta meminimalisir risiko konflik interpersonal akibat ketidakstabilan emosi. Kondisi psikologis yang lebih optimis dan bebas dari akumulasi beban kelelahan mental mendorong kemampuan pemecahan masalah yang lebih solutif dan adaptif saat berhadapan dengan dinamika sosial masyarakat yang kompleks. Temuan ini menvalidasi bahwa integrasi program kesehatan mental ke dalam kurikulum pelatihan rutin kepolisian merupakan langkah strategis manajemen sumber daya manusia yang sangat mendesak. Terkait saran untuk penelitian kedepannya, para akademisi dan praktisi disarankan untuk memperluas cakupan sampel ke berbagai satuan fungsi lain dengan tingkat risiko stres berbeda, seperti satuan reserse kriminal atau lalu lintas, guna menguji generalisasi efektivitas intervensi. Selain itu, studi longitudinal sangat diperlukan untuk mengukur durabilitas dampak pelatihan *mindfulness* ini terhadap retensi stabilitas emosi dan performa kerja personel dalam jangka waktu yang lebih panjang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, K. A. M. Z., et al. (2023). A study on the causes of work stress among Malaysia Civil Defense Force (MCDF) personnel. *Information Management and Business Review*, 15, 439. [https://doi.org/10.22610/imbr.v15i3\(si\).3500](https://doi.org/10.22610/imbr.v15i3(si).3500)
- Achmar, M. F., et al. (2022). Hubungan beban kerja dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT X. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(9), 3589. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i9.1216>
- Amanah, S. W., et al. (2024). Manajemen stres tenaga kepengasuhan pondok pesantren. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1102. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3567>
- Anggraeni, D. C. H., et al. (2023). Stres kerja anggota Satlantas Polrestabes Semarang ditinjau dari kepribadian multikultural dan hubungan interpersonal dengan rekan kerja. *PHILANTHROPY Journal of Psychology*, 7(1), 73. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.5833>
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi brief mindfulness-based body scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *Insan Media Psikologi*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Dewi, R. S., & Aslamiah, A. (2025). Peran kepemimpinan transformasional terhadap kualitas kehidupan kerja: Studi kualitatif pada perguruan tinggi. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 196. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4323>
- Diosma, F. F., & Tualeka, A. R. (2019). Hubungan karakteristik pekerja dan tingkat motivasi kerja dengan kelelahan subjektif (Studi pada tenaga kerja di UD Sumber Barokah Sidoarjo). *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(2), 83. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i2.12516>
- Du, J., et al. (2025). Cultivating resilience: Meta-analysis of mindfulness-based training for nurse stress and burnout mitigation. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 1. <https://doi.org/10.3928/02793695-20250506-02>
- Grupe, D. W., et al. (2021). The impact of mindfulness training on police officer stress, mental health, and salivary cortisol levels. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720753>

- Hamzah, W. (2019). Pengaruh beban kerja dan dukungan sosial terhadap kelelahan kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4789>
- Hedegaard, M. (2020). *Mindful work: An ethnography of mindfulness and the sociality of feeling in Danish workplaces*. Research Portal Denmark.
- Hoeve, M., et al. (2021). Effects of a mindfulness-based intervention for police officers. *Mindfulness*, 12(7), 1672. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01631-7>
- Oblitas, L. A., et al. (2018). Mindfulness, qigong y su impacto en la salud. *Persona*, 2(21), 79. <https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3022>
- Patrisia, Y. (2018). Pengaruh beban kerja, kelelahan kerja terhadap kesehatan dan keselamatan kerja (K3). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4538>
- Prastuti, T. N., & Martiana, T. (2017). Analisis karakteristik individu dengan keluhan kelelahan kerja pada pengemudi taksi di Rungkut Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.64-74>
- Safikri, H. N., et al. (2025). Pengaruh karakteristik individu, lingkungan kerja, work life balance, dan kompensasi terhadap kinerja karyawan PT. Universal Tempurejo. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 720. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4931>
- Salshabila, D., & Fiteriani, I. (2025). Upaya mengurangi kecemasan belajar melalui pendekatan mindfulness pada peserta didik kelas V di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 241. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33062>
- Semeijn, J., et al. (2019). Cross-lagged effects of resilience and indicators of sustainable employability; a study among Dutch police officers. *Policing: An International Journal*, 42(6), 961. <https://doi.org/10.1108/pijpsm-01-2019-0003>
- Sylven, L. (2023). Mindful police leadership: Opening essential new pathways to 21st-century police leadership and culture. *Journal of Community Safety and Well-Being*, 8(4). <https://doi.org/10.35502/jcswb.338>
- Violanti, J. M., et al. (2018). Effort-reward imbalance and overcommitment at work: Associations with police burnout. *Police Quarterly*, 21(4), 440. <https://doi.org/10.1177/1098611118774764>
- Waney, N. C., et al. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2017). A meta-analysis on antecedents and outcomes of detachment from work. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02072>
- Wilani, N. M. A., et al. (2023). Pelatihan mindfulness untuk guru Sekolah Dasar di Kabupaten Badung. *Buletin Udayana Mengabdi*, 23(2), 85. <https://doi.org/10.24843/bum.2024.v23.i02.p01>
- Zhou, S., et al. (2023). *Work pressure, coping styles and occupational burnout among Chinese police officers: A meta-analytic review*. Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3436081/v1>