



**POLRES  
MALANG**

# **Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Mengurangi Stres Kerja Penyidik Siber Polres Malang**

Abd Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog



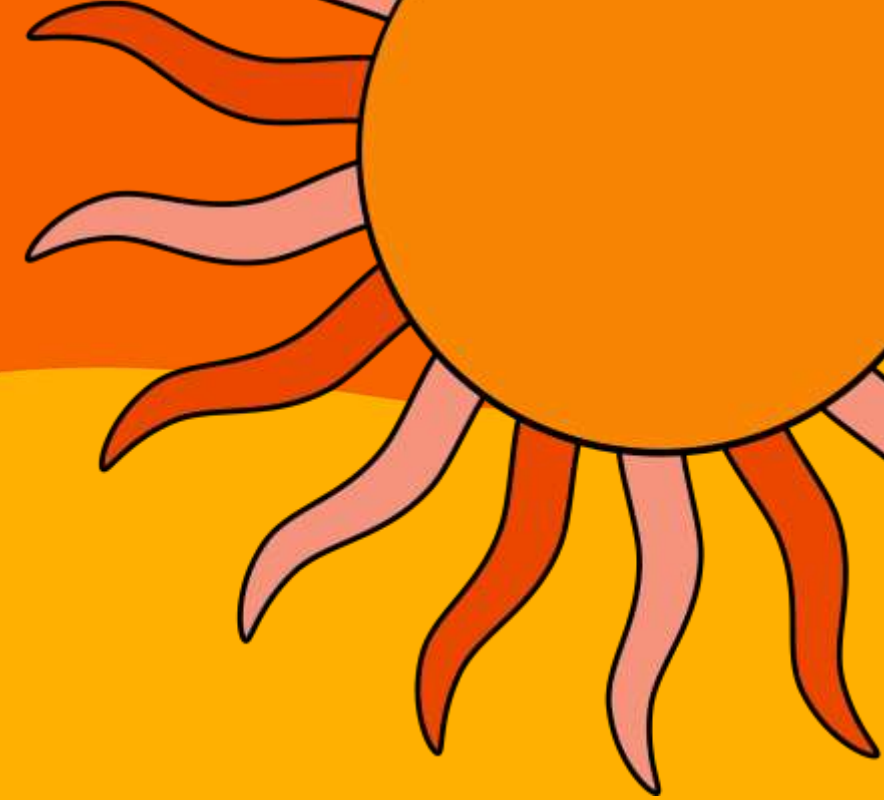


# *Apa itu Stress*

Wangsa (2010) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan yang diterima seseorang dari lingkungannya, dimana keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan yang dimiliki terganggu.



# PENYEBAB STRES DI TEMPAT KERJA



## **Perubahan yang kompleks**

Perubahan antara manusia, mesin, dan lingkungan

## **Faktor**

- Fisik
- Tugas

## **Beban Kerja**

Situasi dimana seorang pekerja dihadapkan pada tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu.



# *Apa itu Regulasi Emosi*

*Thompon, 1994*

Cara individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mekespresikan emosi tersebut.



# Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Kerja



Mengenali, memahami, dan mengelola emosi akan mampu memberikan respon efektif terhadap suatu situasi yang ada.



Pendekatan regulasi emosi dilakukan untuk memastikan bahwa stres yang muncul tidak menghambat pekerjaan (Notoatmojo, 2002)

# PROSES STRATEGI REGULASI EMOSI



## Situation Selection

Kondisi seseorang ketika datang untuk memilih pengaturan, orang, dan item lain tergantung pada keputusan untuk mencampur/tetap diam dengan orang lain untuk mengendalikan perasaan mereka

→ Saat si A menyelesaikan tugas yang berat dan menumpuk namun ada seorang teman yang mengajak untuk “ngopi”, maka si A dihadapkan pada pilihan : melanjutkan penyelesaian tugas atau meninggalkan pekerjaan untuk ikut ngopi

# PROSES STRATEGI REGULASI EMOSI



## Situation Modification

Metode mengubah lingkungan untuk mengurangi pengaruh yang kuat

→ Si A sedang menangani kasus yang berat kemudian si B mengajak ngobrol santai / ngopi  
maka si A memberitahu si B bahwa dia  
tidak ingin membahas kasus yang sedang ditangani untuk mencegah dirinya dari depresi

# PROSES STRATEGI REGULASI EMOSI



## Attentional Depoyment

Strategi yang digunakan seseorang untuk mengalihkan fokus dari situasi yang tidak nyaman dan mencegah terlalu banyak emosi

→ Saat si A menyelesaikan kasus yang berat dan merasa suntuk / jenuh maka si A mengalihkan fokusnya pada hal yang dianggapnya dapat meredakan jenuh tersebut, seperti mendengarkan musik, ngopi dll



# PROSES STRATEGI REGULASI EMOSI



## Cognitive Change

Taktik dimana seseorang menilai keadaan dengan mengadopsi perspektif yang lebih optimis untuk mengurangi dampak emosi yang signifikan

→ Saat si A sedang menangani kasus yang berat ia akan melihatnya sebagai tantangan bukan sebagai beban

# PROSES STRATEGI REGULASI EMOSI



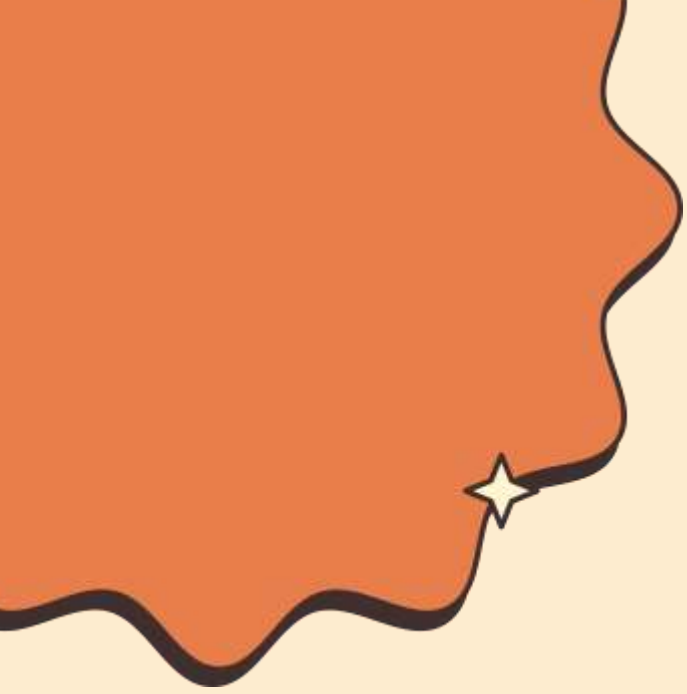
## Response Modulation

Kemampuan individu untuk membentuk reaksi emosional dari apa yang ditunjukkan.

→ Saat si A diberikan tugas yang diluar jobdesnya maka si A boleh untuk mengajukan komplain terkait tugas yang diberikan (menunjukkan tidak setujuannya namun dengan komunikasi yang baik)



“Tidak ada tugas yang tidak bisa kita selesaikan, sebab **TUHAN** memberikan tugas tersebut karna yakin dengan kemampuan yang kita miliki”



*Thank*

*You*

