



[Homepage Journal: https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS](https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS)

## Peran Kecerdasan Emosional dalam Pengalaman Burnout Anggota Kepolisian: Studi Literature Review

*The Role of Emotional Intelligence in Police Officers' Burnout Experience: A Literature Review Study*

**Aulia Razanah<sup>1</sup>, Avisha Nur Abidah<sup>2</sup>, Ayu Laksita Utami<sup>3</sup>, Rijal Abdillah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

\*Corresponding Author: E-mail: 202310515048@mhs.ubharajaya.ac.id

### Artikel Review

#### Article History:

Received: 16 Dec, 2025

Revised: 18 Jan, 2026

Accepted: 24 Jan, 2026

#### Kata Kunci:

Burnout, Kecerdasan Emosional, Polisi, Stres Kerja, Studi Literatur

#### Keywords:

Burnout, Emotional Intelligence, Literature Review, Police, Work Stress

DOI: [10.56338/jks.v9i1.10214](https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.10214)

### ABSTRAK

Profesi kepolisian memiliki tuntutan kerja fisik dan mental yang ekstrem, menempatkan anggota pada risiko tinggi mengalami kelelahan kerja kronis atau *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kecerdasan emosional sebagai faktor protektif terhadap pengalaman *burnout* pada anggota kepolisian. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (*literature review*) dengan menyintesis 25 artikel jurnal terpilih (15 jurnal nasional terakreditasi SINTA dan 10 jurnal internasional bereputasi) yang terbit dalam rentang tahun 2018–2025. Penelusuran literatur dilakukan melalui pangkalan data Google Scholar, Portal Garuda, dan *Science Direct*. Hasil tinjauan menunjukkan adanya korelasi negatif yang konsisten antara kecerdasan emosional dan *burnout*; anggota dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik, sehingga mampu meminimalisir dampak kelelahan emosional dan depersonalisasi. Kecerdasan emosional berfungsi sebagai moderator yang mengubah respons stres menjadi strategi coping adaptif dan membantu pengambilan keputusan rasional di bawah tekanan. Simpulan dari studi ini menekankan urgensi penguatan aspek psikologis dalam institusi Polri. Disarankan agar kurikulum pendidikan dan pelatihan kepolisian mengintegrasikan modul intervensi berbasis emosi, seperti *mindfulness* dan pelatihan ketahanan mental, guna menjaga kesejahteraan psikologis dan profesionalisme personel.

### ABSTRACT

*The police profession entails extreme physical and mental demands, placing members at high risk of experiencing chronic work fatigue or burnout. This study aims to analyze the role of emotional intelligence as a protective factor against burnout experiences among police officers. The method employed is a literature review, synthesizing 25 selected journal articles (15 SINTA-accredited national journals and 10 reputable international journals) published between 2018 and 2025. Literature searches were conducted via Google Scholar, Garuda Portal, and ScienceDirect databases. The review results indicate a consistent negative correlation between emotional intelligence and burnout; officers with high*

*emotional intelligence possess better self-regulation abilities, thereby minimizing the impact of emotional exhaustion and depersonalization. Emotional intelligence functions as a moderator that transforms stress responses into adaptive coping strategies and aids in rational decision-making under pressure. The conclusion of this study emphasizes the urgency of psychological strengthening within the National Police institution. It is recommended that the police education and training curriculum integrate emotion-based intervention modules, such as mindfulness and mental resilience training, to maintain personnel psychological well-being and professionalism.*

## PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) memegang mandat vital dalam menjaga stabilitas keamanan nasional dan ketertiban masyarakat. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 Pasal 13, tugas pokok Polri meliputi memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat. Implementasi dari mandat tersebut menempatkan profesi kepolisian pada situasi kerja yang *high risk* atau berisiko tinggi. Personel kepolisian tidak hanya dituntut memiliki kesiapan fisik yang prima, tetapi juga ketahanan mental yang tangguh untuk menghadapi tekanan psikologis yang berat, mulai dari ancaman kekerasan, interaksi sosial yang kompleks, hingga jam kerja yang tidak menentu (Margaretha et al., 2022).

Realita di lapangan menunjukkan bahwa tuntutan profesi yang ekstrim tersebut seringkali berujung pada kelelahan fisik dan mental yang kronis, atau dikenal sebagai *burnout*. Data empiris terbaru menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan di kalangan anggota Polri. Studi yang dilakukan oleh Sia dan Barus (2025) pada anggota Polres Sikka mengungkapkan bahwa 59,78% personel mengalami *burnout* pada tingkat sedang, dengan dimensi kelelahan emosional menjadi gejala yang paling dominan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Simanjuntak et al. (2025) yang menyoroti tingginya tingkat kelelahan kerja pada polisi lalu lintas akibat paparan lingkungan kerja yang keras. Fenomena ini dipicu oleh berbagai faktor kompleks, mulai dari konflik peran (*role conflict*) yang menciptakan ambiguitas dalam tugas (López-Cabarcos et al., 2023), hingga variasi beban kerja fisik dan mental yang tidak seimbang antar unit satuan kerja (Nababan & Trapsilawati, 2024).

Apabila tidak ditangani dengan serius, *burnout* dapat membawa dampak destruktif, baik bagi individu maupun institusi. Secara profesional, kondisi psikologis yang buruk terbukti menurunkan kinerja personel dalam melayani masyarakat (Guntor et al., 2024). Lebih fatal lagi, kegagalan dalam mengelola tekanan kerja dapat memicu perilaku menyimpang (*deviant behavior*), di mana stres yang menumpuk bermanifestasi menjadi tindakan agresif atau penyalahgunaan wewenang yang mencederai integritas kepolisian (Cox & Zawawi, 2022). Oleh karena itu, strategi mitigasi *burnout* tidak bisa hanya bergantung pada perbaikan sistem eksternal, tetapi juga memerlukan penguatan aspek psikologis internal setiap anggota.

Dalam konteks penguatan internal tersebut, Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*) hadir sebagai variabel kunci. Kecerdasan emosional bukan sekadar kemampuan mengenali perasaan, melainkan kemampuan kompleks dalam meregulasi emosi diri dan merespons emosi orang lain secara adaptif di bawah tekanan. Rajan et al. (2021) dalam penelitiannya menegaskan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai prediktor signifikan terhadap stres operasional; semakin tinggi kemampuan emosional seseorang, semakin rendah persepsi stres yang dirasakan. Hal ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional dapat berperan sebagai "perisai" psikologis yang melindungi anggota polisi dari dampak negatif beban kerja.

Meskipun urgensi masalah ini sangat tinggi, literatur yang membahas dinamika *burnout* dan kecerdasan emosional pada polisi seringkali masih bersifat parsial atau terpisah antara konteks lokal dan global. Diperlukan sebuah tinjauan komprehensif untuk menyatukan berbagai perspektif tersebut.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan studi *literature review* guna menganalisis peran kecerdasan emosional dalam pengalaman *burnout* anggota kepolisian, dengan menyintesis temuan-temuan empiris dari jurnal nasional dan internasional terkini untuk memberikan gambaran utuh mengenai mekanisme protektif faktor emosi dalam profesi kepolisian.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kepustakaan (*literature review*). Pendekatan ini dipilih untuk melakukan sintesis mendalam terhadap temuan-temuan teoretis dan empiris yang relevan dengan topik penelitian tanpa melakukan pengambilan data lapangan secara langsung. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi seluruh penelitian yang relevan terkait peran kecerdasan emosional terhadap *burnout* pada anggota kepolisian.

Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 25 artikel ilmiah. Komposisi literatur tersebut terdiri dari 15 artikel jurnal nasional terakreditasi SINTA dan 10 artikel jurnal internasional bereputasi. Proses pencarian literatur dilakukan melalui pangkalan data (*database*) akademik kredibel, meliputi Google Scholar, ScienceDirect, dan Portal Garuda. Strategi pencarian artikel menggunakan kata kunci spesifik (*keywords*) yang relevan dengan topik, antara lain: "*Emotional Intelligence*", "*Police Burnout*", "*Work Stress*", "*Kecerdasan Emosional Anggota Polri*", serta kombinasi variasi kata kunci terkait lainnya.

Untuk menjamin validitas dan kebaruan data, peneliti menetapkan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) Artikel diterbitkan dalam rentang waktu 5–10 tahun terakhir, dengan prioritas utama pada studi terbaru tahun 2020–2025 untuk menangkap dinamika tantangan kepolisian di era modern; (2) Subjek penelitian secara spesifik adalah anggota kepolisian atau aparat penegak hukum (*law enforcement officer*); (3) Artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full-text*); dan (4) Artikel menggunakan metode penelitian yang jelas, baik kuantitatif maupun kualitatif.

Teknik analisis data yang digunakan adalah sintesis naratif (*narrative synthesis*). Melalui teknik ini, temuan-temuan dari berbagai literatur yang terpilih direduksi, dikelompokkan berdasarkan kesamaan tema atau variabel, kemudian diinterpretasikan secara deskriptif untuk membangun argumen yang logis guna menjawab tujuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran sistematis pada pangkalan data akademik, terpilih 25 artikel jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Komposisi literatur terdiri dari 15 jurnal nasional terakreditasi SINTA dan 10 jurnal internasional bereputasi. Secara temporal, mayoritas studi yang direview merupakan terbitan mutakhir dalam kurun waktu 2020–2025. Dominasi literatur terbaru ini mengindikasikan bahwa isu kesehatan mental, khususnya *burnout* dan kecerdasan emosional di lingkungan kepolisian, merupakan topik yang urgensinya meningkat signifikan pasca-pandemi dan di era modernisasi kepolisian.

Dari segi sebaran geografis dan subjek, literatur nasional memberikan gambaran spesifik mengenai kondisi psikologis anggota Polri di berbagai satuan kerja (Satker), mulai dari Satuan Lalu Lintas (Satlantas), Brigade Mobil (Brimob), hingga Reserse Kriminal di berbagai wilayah Polda dan Polres di Indonesia (misalnya: Sumatera Utara, Jawa Barat, dan Nusa Tenggara Timur). Sementara itu, literatur internasional memberikan kerangka komparatif yang lebih luas, mencakup studi pada *police officers* di India, Amerika Serikat, dan Eropa, serta profesi *first responders* lainnya yang memiliki karakteristik tekanan kerja serupa. Variasi metode penelitian didominasi oleh pendekatan kuantitatif korelasional yang melihat hubungan antar variabel, serta beberapa studi eksperimen (*quasi-experiment*) yang menguji efektivitas intervensi pelatihan mental.

Untuk memetakan peran kecerdasan emosional dalam dinamika *burnout*, penelitian ini menyeleksi artikel-artikel kunci yang dianggap paling representatif dalam menjelaskan fenomena

tersebut. Tabel 1 di bawah ini merangkum studi-studi utama yang menjadi landasan argumen dalam tinjauan literatur ini, yang mencakup identifikasi masalah (*prevalensi burnout*), mekanisme moderasi (*peran EI*), hingga solusi intervensi.

#### **Ringkasan Artikel Jurnal Kunci (*Representative Studies*)**

Berdasarkan studi Sia dan Barus (2025) yang dilakukan di Indonesia dengan judul *Gambaran Burnout pada Anggota Polisi Polres Sikka*, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 92 orang. Hasil penelitian menemukan prevalensi burnout yang mengkhawatirkan, di mana 59,78% anggota polisi mengalami burnout tingkat sedang. Selain itu, dimensi kelelahan emosional (emotional exhaustion) menjadi gejala yang paling dominan dibandingkan dengan depersonalisasi.

Berdasarkan studi Rajan et al. (2021) yang berskala internasional dengan judul *Emotional Intelligence as a Predictor of Police Operational Stress*, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 80 orang. Hasil penelitian membuktikan bahwa komponen kecerdasan emosional, khususnya empati dan motivasi diri, memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap stres operasional. Selain itu, kecerdasan emosional (EI) berfungsi sebagai prediktor kuat dalam menurunkan persepsi tekanan kerja.

Berdasarkan studi Simanjuntak et al. (2025) yang dilakukan di Indonesia dengan judul *Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Polisi Lalu Lintas*, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional dan jumlah responden sebanyak 78 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kelelahan kerja, baik fisik maupun mental. Selain itu, polisi dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih cepat mengalami kelelahan saat bertugas di lapangan.

Berdasarkan studi Dilawar et al. (2021) yang berskala internasional dengan judul *Decision-making in Highly Stressful Emergencies: The Interactive Effects of Trait EI*, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 268 first responders. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai variabel moderator. Dalam situasi darurat bertekanan tinggi, personel dengan tingkat EI yang tinggi mampu mempertahankan pengambilan keputusan yang rasional, sedangkan personel dengan EI rendah cenderung mengambil keputusan yang bersifat intuitif atau emosional.

Berdasarkan studi Gapun dan Barus (2025) yang dilakukan di Indonesia dengan judul *Pengaruh Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Burnout Anggota Polres*, penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pelatihan mindfulness, sebagai bagian dari strategi regulasi emosi, terbukti efektif menurunkan skor burnout secara signifikan pada anggota kepolisian setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan studi Rehder et al. (2021) yang berskala internasional dengan judul *Mindfulness-Based Resilience Training (MBRT) pada Penegak Hukum*, penelitian ini menggunakan metode eksperimen klinis dengan desain randomized controlled trial (RCT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ketahanan mental berbasis kesadaran emosional berhasil menurunkan tingkat burnout dan mengurangi perilaku coping maladaptif, yaitu penggunaan alkohol, pada polisi yang mengalami stres kronis.

Berdasarkan studi Nisy' dan Raharjo (2024) yang dilakukan di Indonesia dengan judul *Hubungan Beban Kerja dan Kecerdasan Emosi dengan Work-Life Balance*, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran vital dalam menyeimbangkan tuntutan kerja dan kehidupan pribadi. Selain itu, kegagalan dalam aspek ini menjadi pintu masuk utama terjadinya burnout.

#### **Dinamika Burnout pada Anggota Polri**

Fenomena *burnout* di lingkungan kepolisian tidak dapat dipandang sebagai kelelahan kerja biasa, melainkan sebuah sindrom psikologis kompleks yang muncul akibat respons berkepanjangan terhadap stresor interpersonal dan emosional di tempat kerja. Berdasarkan tinjauan literatur terkini, prevalensi *burnout* pada anggota Polri menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Merujuk pada studi empiris oleh Sia dan Barus (2025) di Polres Sikka, ditemukan bahwa 59,78% personel mengalami *burnout* pada kategori sedang. Temuan krusal dari studi ini adalah dominasi dimensi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang lebih tinggi dibandingkan dimensi depersonalisasi atau penurunan pencapaian diri. Hal ini mengindikasikan bahwa sumber utama terkurasnya energi polisi berasal dari beban psikologis saat berinteraksi dengan masyarakat dan tuntutan tugas yang tiada henti, yang sejalan dengan temuan Almeneessier dan Azer (2023) mengenai tingginya kelelahan emosi pada profesi pelayanan manusia (*human services*).

Dinamika ini diperkuat oleh kondisi fisik lingkungan kerja yang ekstrem. Studi Simanjuntak et al. (2025) pada Polisi Lalu Lintas (Polantas) Polda Sumatera Utara menyebutkan bahwa paparan polusi, kebisingan, kemacetan, serta interaksi dengan pelanggar lalu lintas menjadi prediktor kuat kelelahan kerja fisik dan mental. Kondisi ini menciptakan akumulasi stres yang jika tidak dikelola akan bermuara pada *job burnout*, yang menurut Sitinjak dan Samsir (2025), bertindak sebagai variabel mediasi yang secara signifikan menurunkan kinerja personel. Artinya, penurunan performa polisi di lapangan seringkali bukan disebabkan oleh kurangnya kompetensi, melainkan akibat kapasitas energi mental yang telah habis (*depleted*).

Secara lebih spesifik, pemicu *burnout* pada anggota Polri dapat dipetakan menjadi dua kutub utama: beban operasional (*operational stressors*) dan beban organisasional (*organizational stressors*). Dalam konteks operasional, Rajan et al. (2021) menekankan bahwa risiko kematian, konfrontasi fisik, dan paparan terhadap peristiwa traumatis merupakan stresor inheren yang membedakan polisi dari profesi lain. Hal ini sangat relevan bagi satuan tugas berisiko tinggi seperti Korps Brimob, di mana Humaira dan Aprilia (2024) menemukan bahwa tanpa adanya dukungan spiritual dan psikologis yang kuat, intensitas tugas lapangan dapat dengan mudah memicu gangguan psikologis. Selain itu, sistem kerja bergilir (*shift work*) yang mengganggu ritme sirkadian turut berkontribusi pada kelelahan kronis, sebagaimana divalidasi oleh Bhowmick dan Mulla (2020) yang mengaitkan kurangnya kontrol kerja (*job control*) dengan peningkatan kelelahan emosional.

Namun, literatur juga menunjukkan bahwa tekanan administratif dan organisasional seringkali memberikan dampak yang lebih persisten dibandingkan bahaya fisik itu sendiri. Nababan dan Trapsilawati (2024) dalam analisis perbandingan unit kerja menemukan bahwa beban kerja mental (*mental workload*) bervariasi secara signifikan antar satuan; misalnya, unit Reserse Kriminal (Reskrim) menghadapi tekanan tengat waktu penyidikan dan administrasi kasus yang kompleks, berbeda dengan beban fisik pada unit Sabhara. Kompleksitas ini diperburuk oleh adanya konflik peran (*role conflict*). López-Cabarcos et al. (2023) menjelaskan bahwa konflik peran, ketika polisi harus bersikap tegas sebagai penegak hukum sekaligus humanis sebagai pelayan masyarakat menciptakan disonansi kognitif yang memicu perilaku bermusuhan (*hostile behavior*) dan kelelahan emosi.

Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) juga teridentifikasi sebagai antecedent kritis dari *burnout*. Jesslyn et al. (2024) dan Nisyah dan Raharjo (2024) sepakat bahwa jam kerja yang panjang dan tidak terprediksi menggerus waktu berkualitas personel dengan keluarga, menghilangkan kesempatan untuk pemulihan energi (*recovery*), dan pada akhirnya mempercepat onset *burnout*. Bahkan, gejala stres ini sudah mulai terdeteksi sejak masa pendidikan pembentukan, di mana Ellyani et al. (2025) menemukan tingkat stres yang signifikan pada siswa polisi akibat tekanan akademik dan pelatihan fisik yang berat. Jika tidak diintervensi, akumulasi tekanan ini berpotensi memicu perilaku menyimpang (*deviant behavior*) yang merusak citra institusi, sebagaimana diperangkat oleh Cox dan Zawawi (2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *burnout* pada anggota Polri adalah manifestasi dari kegagalan adaptasi terhadap stresor ganda yaitu kerasnya medan tugas di lapangan dan kaku-nya

tuntutan administrasi birokrasi, yang diperparah oleh minimnya strategi coping yang efektif (Aisy et al., 2024). Oleh karena itu, kehadiran faktor internal seperti kecerdasan emosional menjadi sangat krusial sebagai mekanisme pertahanan diri, yang akan dibahas pada sub-bab selanjutnya.

### Mekanisme Kecerdasan Emosional sebagai Protektor

Dalam menghadapi dinamika stresor yang intensif, Kecerdasan Emosional (KE) atau *Emotional Intelligence* (EI) memegang peranan vital bukan sekadar sebagai atribut kepribadian, melainkan sebagai mekanisme kognitif-afektif yang aktif dalam meregulasi respons individu (Afrinaldi & Huseno, 2024). Secara teoretis, Mayer dan Salovey mendefinisikan EI sebagai kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri dan orang lain, memilah-milah perasaan tersebut, dan menggunakan informasi ini untuk memandu pikiran dan tindakan (Burlakova et al., 2023). Dalam konteks kepolisian, mekanisme ini bekerja sebagai *buffer* atau penyangga. Ketika seorang anggota polisi terpapar situasi traumatis atau tekanan administratif, individu dengan EI tinggi tidak serta-merta "kebal" terhadap stres, namun memiliki kapasitas pemrosesan emosi yang lebih efisien sehingga stres tersebut tidak terakumulasi menjadi *burnout* (kelelahan kronis).

Bukti empiris mengenai mekanisme protektif ini dijelaskan secara komprehensif oleh Rajan et al. (2021) dalam studinya terhadap personel kepolisian. Temuan mereka menegaskan bahwa dimensi-dimensi spesifik dari EI terutama empati dan motivasi diri berfungsi sebagai prediktor negatif yang signifikan terhadap stres operasional. Artinya, polisi yang mampu memotivasi diri sendiri secara internal (*self-motivation*) cenderung memandang tekanan tugas sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bukan sebagai ancaman yang melumpuhkan. Selain itu, kemampuan empati memungkinkan personel untuk memahami perspektif masyarakat atau korban tanpa harus larut secara emosional (*emotional contagion*) yang berlebihan, sehingga mencegah terjadinya kelelahan belas kasih (*compassion fatigue*) (Dikopoltsev & Maystrenko, 2020).

Lebih lanjut, peran EI sebagai variabel moderator dianalisis secara mendalam oleh Dilawar et al. (2021) pada kelompok *first responders*. Studi ini menemukan bahwa EI memoderasi hubungan antara stres operasional dan gaya pengambilan keputusan. Pada kondisi tekanan tinggi, individu dengan EI rendah cenderung tergelincir pada pengambilan keputusan yang irasional atau reaktif. Sebaliknya, personel dengan EI tinggi mampu mempertahankan kejernihan berpikir (*rational decision-making*) meskipun berada di bawah tekanan ekstrem (Suryana et al., 2025). Kemampuan untuk tetap tenang dan rasional ini mencegah terjadinya penyesalan pasca-tugas atau konflik internal yang sering kali menjadi benih dari depersonalisasi dan kelelahan mental.

Relevansi mekanisme ini juga didukung oleh Michinov (2022) dalam studi komparatifnya pada petugas pemadam kebakaran, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif mencegah konflik interpersonal di tempat kerja. Konflik interpersonal seringkali menjadi stresor sekunder yang memperparah *burnout*. Dengan kemampuan mengelola emosi (*managing emotions*), seorang anggota polisi dapat menavigasi konflik dengan rekan kerja atau atasan secara konstruktif, sehingga meminimalisir beban psikologis tambahan. Hal ini sejalan dengan temuan Kant dan Shanker (2021) yang menyimpulkan bahwa individu yang cerdas secara emosional memiliki strategi coping adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau melakukan penilaian ulang positif (*positive reappraisal*) terhadap situasi negatif.

Mekanisme proteksi ini juga berkaitan erat dengan keyakinan diri atau *self-efficacy*. Andriadi (2024) menyoroti bahwa kecerdasan emosional berkontribusi positif terhadap pembentukan *self-efficacy*. Anggota yang yakin akan kemampuannya mengelola situasi sulit akan merasa lebih berdaya (*empowered*), yang secara langsung menurunkan risiko perasaan tidak berdaya (*helplessness*), sebuah komponen inti dari *burnout*. Oleh karena itu, kecerdasan emosional tidak hanya bekerja pada level reaktif (menangani stres yang sudah muncul), tetapi juga preventif (mengubah persepsi terhadap stresor).

### Implikasi Intervensi Psikologis

Temuan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi negatif yang kuat terhadap *burnout* membawa implikasi praktis yang krusial bagi manajemen sumber daya manusia di tubuh Polri. Berbeda dengan kecerdasan intelektual (IQ) yang cenderung statis, kecerdasan emosional adalah keterampilan lunak (*soft skill*) yang bersifat plastis dan dapat ditingkatkan melalui intervensi pelatihan yang terstruktur. Literatur terkini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kesadaran (*mindfulness*) dan pelatihan ketahanan (*resilience training*) merupakan metode yang paling efektif dalam meningkatkan kapasitas regulasi emosi anggota kepolisian.

Bukti empiris mengenai efektivitas intervensi ini ditunjukkan secara nyata dalam studi eksperimental oleh Gapun dan Barus (2025) terhadap anggota Polres Sikka. Penelitian tersebut menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* yaitu teknik melatih fokus perhatian pada saat ini tanpa penghakiman secara signifikan menurunkan skor *burnout* personel setelah diberikan perlakuan. Mekanisme psikologis yang terjadi adalah *mindfulness* membantu anggota polisi untuk menciptakan "jarak kognitif" dari stresor. Saat menghadapi tekanan, personel yang terlatih tidak langsung bereaksi secara impulsif (reaktif), melainkan mampu melakukan observasi terhadap emosinya terlebih dahulu, sehingga respon yang keluar lebih terkendali dan adaptif. Hal ini sejalan dengan argumen Aisy et al. (2024) yang menekankan pentingnya strategi coping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) untuk mencegah kelelahan mental.

Dalam konteks global, efektivitas intervensi ini divalidasi oleh Rehder et al. (2021) melalui penerapan *Mindfulness-Based Resilience Training* (MBRT) pada aparat penegak hukum di Amerika Serikat. Studi ini memberikan wawasan yang lebih dalam: pelatihan ketahanan mental tidak hanya menurunkan gejala *burnout*, tetapi juga sukses mengurangi perilaku coping maladaptif, seperti penggunaan alkohol dan gangguan tidur. Pelatihan ini membekali polisi dengan teknik relaksasi fisiologis dan restrukturisasi kognitif, yang membuat mereka lebih tangguh (*resilient*) saat kembali berhadapan dengan trauma atau kekerasan di lapangan.

Selain itu, intervensi psikologis juga perlu memperhatikan karakteristik demografis dan gender. Chitra dan Karunanidhi (2021) dalam studinya terhadap polisi wanita menemukan bahwa pelatihan ketahanan (*resilience training*) yang mencakup manajemen emosi dan keterampilan interpersonal terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kepuasan kerja. Hal ini penting mengingat polisi wanita seringkali menghadapi beban ganda (*double burden*) antara peran domestik dan profesional, yang menurut Nisyah dan Raharjo (2024) sangat rentan mengganggu *work-life balance*.

Lebih jauh, pendekatan intervensi tidak harus selalu bersifat teknis-klinis, namun juga dapat berbasis nilai atau spiritualitas. Humaira dan Aprilia (2024) pada anggota Brimob menemukan bahwa penguatan *workplace spirituality* yaitu menemukan makna dalam pekerjaan dapat menjadi benteng internal yang kuat melawan *burnout*. Ketika seorang anggota polisi memaknai tugasnya sebagai ibadah atau pengabdian luhur, toleransi mereka terhadap stresor fisik dan mental cenderung meningkat.

Berdasarkan sintesis literatur di atas, direkomendasikan agar institusi kepolisian tidak hanya berfokus pada pelatihan fisik (kesamptaan) dan taktis semata. Kurikulum pendidikan pembentukan maupun pelatihan berkala perlu mengintegrasikan modul *Emotional Intelligence Training* yang mencakup praktik *mindfulness* dan manajemen stres. Burlakova et al., (2023) menegaskan bahwa regulasi emosi adalah kompetensi inti yang harus dimiliki setiap personel, setara dengan kompetensi penggunaan senjata api, demi terciptanya pemolisian yang humanis dan sehat secara mental.

## KESIMPULAN

Studi tinjauan literatur ini mengonfirmasi bahwa kecerdasan emosional memegang peranan strategis sebagai mekanisme protektif (*buffer*) dalam dinamika psikologis anggota kepolisian. Di tengah tekanan operasional yang *high-risk* dan beban administratif yang kompleks, kecerdasan emosional terbukti bukan sekadar pelengkap, melainkan variabel krusial yang menentukan ketahanan mental personel. Sintesis dari berbagai studi menunjukkan pola yang konsisten: semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seorang anggota

Polri, semakin rendah tingkat kelelahan emosional dan depersonalasi yang dialaminya. Kecerdasan emosional bekerja dengan cara memoderasi respons stres, memungkinkan personel untuk tetap mengambil keputusan rasional di bawah tekanan, serta mencegah transformasi stres kerja menjadi *burnout* yang kronis atau perilaku maladaptif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afrinaldi, A., & Huseno, T. (2024). Kecerdasan emosional pemoderasi budaya organisasi dan kepuasan kerja terhadap komitmen organisasi pada Satuan Polisi Pamong Praja Kabupaten Pasaman. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(5), 5199–5213.
- Aisy, H. R., Auliya, I., Widayastuti, M., & Bangun, M. F. A. (2024). Strategi dalam menghadapi stres kerja polisi. *WELL-BEING Psychological Journal*, 1(1), 25–34.
- Almeneessier, A. S., & Azer, S. A. (2023). Exploring the relationship between burnout and emotional intelligence among academics and clinicians at King Saud University. *BMC Medical Education*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04604-7>
- Andriadi, & Heliyani. (2024). Pengaruh kecerdasan sosial dan kecerdasan emosional terhadap kinerja dengan self efficacy sebagai variabel intervening pada pegawai Dinas Satuan Polisi Pamong Praja dan Pemadam Kebakaran Padang Pariaman. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(4), 13255–13269.
- Bhowmick, S., & Mulla, Z. (2020). Who gets burnout and when? The role of personality, job control, and organizational identification in predicting burnout among police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 35, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11896-020-09407-w>
- Burlakova, I., Melnychuk, D., Oksiutovych, M., & Nikolaienko, S. (2023). Psychological well-being and strategy to counter professional burnout among law enforcement officers. *Public Administration and Law Review*, 3(15), 69–77.
- Chitra, T., & Karunanidhi, S. (2021). The impact of resilience training on occupational stress, resilience, job satisfaction, and psychological well-being of female police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9294-9>
- Cox, J. A., & Zawawi, D. (2022). The impact of excessive stress on deviant behaviour and the mediation role of emotional intelligence among the Royal Malaysian Police. *Global Business and Management Research: An International Journal*, 14(3s), 96–107.
- Dikopoltsev, D. E., & Maystrenko, G. A. (2020). Impact of emotional factors on law enforcement officers. *Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, 402–406.
- Dilawar, S. M., Durrani, D. K., Li, X., & Anjum, M. A. (2021). Decision-making in highly stressful emergencies: The interactive effects of trait emotional intelligence. *Current Psychology*, 40, 2623–2636. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00231-y>
- Ellyani, Abdullah, A., & Marthoenis. (2025). Prevalensi dan faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada siswa polisi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(4), 372–382.
- Gapun, I. O., & Barus, D. A. B. (2025). Pengaruh pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout anggota Polres Sikka. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 1–10.
- Guntor, M., Ramdhan, M., & Saksana, J. C. (2024). Pengaruh motivasi dan kecerdasan emosional terhadap kinerja anggota Polri di Direktorat Tindak Pidana Korupsi Markas Besar Polisi Republik Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 14–22.
- Humaira, Y., & Aprilia, E. D. (2024). Workplace spirituality to reduce burnout in members of the Regional Police Mobile Brigade. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 7(1), 1–13.
- Jesslyn, Zamralita, & Sari, M. P. (2024). Anteseden dari work-life balance pada polisi: A scoping review. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 2(1), 75–84.
- Kant, R., & Shanker, A. (2021). Relationship between emotional intelligence and burnout: An empirical

- investigation of teacher educators. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(3), 966–975. <http://doi.org/10.11591/ijere.v10i3.21255>
- López-Cabarcos, M. A., López-Carballeira, A., & Ferro-Soto, C. (2023). How to prevent hostile behaviors and emotional exhaustion among law enforcement professionals: The negative spiral of role conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(863), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010863>
- Margaretha, A. C., Bulqis, P., Cantika, N., Syaharani, L., Susanti, M., & Yusra, A. (2022). Peran layanan konseling bagi personil kepolisian sebagai upaya mengatasi permasalahan bekerja. *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 122–126.
- Michinov, E. (2022). The moderating role of emotional intelligence on the relationship between conflict management styles and burnout among firefighters. *Safety and Health at Work*, 13, 448–455. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.07.001>
- Nababan, A. Y. M., & Trapsilawati, F. (2024). Pengaruh unit kerja terhadap beban kerja fisik, beban kerja mental, tingkat stress, dan kelelahan pada anggota kepolisian. *TALENTA Conference Series: Energy and Engineering (EE)*, 7(1), 46–54.
- Nisyah, C. Y., & Raharjo, T. (2024). Hubungan antara beban kerja dan kecerdasan emosi dengan work life balance pada anggota polisi. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), 58–69.
- Rajan, S. K., Thomas, M. W., & Vidya, P. (2021). Emotional intelligence as a predictor of police operational stress: A pilot study. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09456-9>
- Rehder, K., Eddy, A., Kaplan, J., Bergman, A., & Christopher, M. (2021). The relationships between reduced alcohol use and decreased burnout following mindfulness-based resilience training in law enforcement officers. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(11), 984–990. <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0052>
- Sia, R. L. R., & Barus, D. A. B. (2025). Gambaran burnout pada anggota polisi Polres Sikka. *Jurnal Psikologi Universitas Nusa Nipa*, 4(1), 1–9.
- Simanjuntak, M. R., Krisna P, R., Lingga, R. R., Manalu, P., & Sibagariang, E. E. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada polisi lalu lintas di Ditlantas Polda Sumut tahun 2025. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan*, 6(3), 1–10.
- Sitinjak, J., & Samsir. (2025). Systematic literature review: Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja pegawai pada instansi kepolisian. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 4(1), 1–15.
- Suryana, A., Hikmah, N., Arbaini, D., Sugiarti, L. R., & Suhariyadi, F. (2025). Hubungan kecerdasan emosional dan profesionalisme SDM pada polisi lalu lintas Subdikyasa di Kota Bandung. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(2), 939–952.