

# HUMAS

## Polresta Mataram Ikuti Forum Pembinaan Psikologis Anggota Polri: Fokus pada Pengelolaan Stres

Syafruddin Adi - [MATARAM.HUMAS.CO.ID](http://MATARAM.HUMAS.CO.ID)

Jan 9, 2025 - 09:23



MATARAM, NTB – Kapolresta Mataram, Kombes Pol. Dr. Ariefaldi Warganegara, S.H., S.I.K., M.M., CPHR., CBA., CHRM., didampingi Wakapolresta Mataram dan

jajaran pejabat utama, mengikuti Zoom Meeting Forum Belajar Bersama Program Beyond Trust Presisi TW IV Tahun 2024 di Gedung Wira Pratama Polresta Mataram, Rabu (08/01/2025).

Forum yang diprakarsai oleh Karobinkar SSDM Polri dan Karopsi SSDM Polri ini mengangkat tema “Pengelolaan Stres Anggota” sebagai bagian dari upaya pembinaan psikologis bagi personel Polri. Acara tersebut diikuti oleh seluruh Polda dan Polres se-Indonesia.

### **Fokus pada Manajemen Stres**

Kapolresta Mataram menyampaikan bahwa forum ini merupakan langkah strategis dalam memberikan edukasi kepada anggota Polri tentang cara mengenali dan mengelola stres yang dapat muncul akibat tuntutan tugas yang padat. “Kegiatan ini bertujuan memberikan pembinaan psikologis bagi anggota untuk memastikan mereka tetap produktif dan sehat, baik secara mental maupun fisik,” ungkapnya.

Dalam forum tersebut, dibahas tiga kategori stres yang sering dialami:

1. Stres Positif (Eustress): Kondisi ini mendorong peningkatan prestasi dan kinerja, sehingga individu mampu tampil maksimal.
2. Stres Negatif (Distress): Jenis stres ini terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola tekanan, yang bisa menyebabkan kelelahan fisik dan mental seperti kecemasan, kesedihan mendalam, atau mudah marah.
3. Stres Berlebihan (Hyperstress): Biasanya dialami oleh mereka yang merasa terjebak dalam rutinitas tanpa tantangan, sehingga menjadi apatis dan kehilangan semangat hidup.

“Ketiga kategori ini menjadi fokus pembinaan, karena jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kinerja dan kesehatan anggota,” jelas Kapolresta.

### **Upaya Pencegahan Stres di Lingkungan Polri**

Kapolresta menekankan pentingnya langkah preventif untuk mengelola stres. “Forum ini menjadi bagian dari upaya Mabes Polri dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental anggota. Diharapkan setiap anggota mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik dan tetap fokus menjalankan tugas sebagai pelayan masyarakat,” tambahnya.

### **Komitmen Polri dalam Pembinaan Anggota**

Kapolresta juga menegaskan bahwa pembinaan psikologis adalah prioritas dalam menjaga integritas dan profesionalisme personel. “Melalui kegiatan seperti ini, kita berharap para anggota Polri tidak hanya mampu menjaga kesehatan mental mereka, tetapi juga memberikan kinerja terbaik dalam melayani masyarakat,” pungkasnya.

Forum ini menunjukkan komitmen Polri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anggotanya, sejalan dengan visi Presisi Polri untuk pelayanan yang lebih humanis dan profesional.(Adb)