

Program Pelatihan dan Intervensi Kelompok Berbasis Psikologi Islam untuk Penguatan Solidaritas Personel Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan

Siti Hidayatun Niswah*¹, Andi Satya Widya², Alya Nasibatuz Zalfa Nur Zaini³, Rosyidah⁴, Muhammad Kamil Abdillah⁵, Riva Nurjannah⁶, Ceisya Rosyla Ahzara⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, Indonesia

*e-mail: sitihidayatunniswah@gmail.com¹, wedooaw@gmail.com², alyanasibatuzz@gmail.com³, rosyrosyidah@gmail.com⁴, mhmmdkmilabdllh1@gmail.com⁵, nurjanahriva124@gmail.com⁶, ceisyaahzara530@gmail.com⁷

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penguatan bagi anggota dalam menjaga kestabilan emosi, mengelola tekanan pekerjaan secara adaptif, serta meningkatkan motivasi guna mendukung profesionalitas bertugas. Kegiatan dilaksanakan di Dit Samapta Polda Kalimantan Selatan dengan melibatkan 30 personel. Tahapan pelaksanaan disusun secara sistematis meliputi sosialisasi interaktif, praktik sederhana mengenai coping stress sesuai konteks tugas lapangan, refleksi, hingga evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan dampak positif yang terukur, sebanyak 90% peserta melaporkan merasa terbantu secara emosional dan memperoleh metode baru dalam meredakan stres. Tingkat kepuasan peserta juga sangat tinggi, dibuktikan dengan perolehan skor rata-rata 10/10 terhadap pendekatan tim pengabdian yang komunikatif. Sebagai dampak nyata bagi institusi mitra, intervensi psikologi Islam singkat selama 3 jam ini terbukti efektif meningkatkan kesadaran personel mengenai pentingnya pengelolaan stres dan penguatan solidaritas dalam pelaksanaan tugas sehari-hari.

Kata Kunci: Coping Stress, Pengabdian Masyarakat, Personel Samapta, Refleksi Psikologis, Solidaritas.

Abstract

This community service activity aims to provide reinforcement for members in maintaining emotional stability, adaptively managing work pressure, and increasing motivation to support professionalism in duty. The activity was carried out at Dit Samapta Polda Kalimantan Selatan involving 30 personnel. The implementation stages were systematically structured, including interactive socialization, simple practice on coping stress tailored to the context of field duties, reflection, and evaluation. The evaluation results demonstrated positive and measurable impact, as many as 90% of participants reported feeling emotionally assisted and gaining new methods to alleviate stress. The participant satisfaction level was exceptionally high, evidenced by an average score of 10/10 for the communicative approach of the service team. As a tangible impact on the partner institution, this brief 3 hour Islamic psychology intervention proved effective in increasing personnel's awareness regarding stress management and the importance of solidarity in daily duty execution.

Keywords: Coping Stress, Community Service, Psychological Reflection, Samapta Personnel, Solidarity.

1. PENDAHULUAN

Personel Samapta Bhayangkara (Sabhara) merupakan garda terdepan Kepolisian Negara Republik Indonesia yang bertugas dalam pengamanan, pengawalan, dan patroli rutin. Tugas lapangan yang intens menempatkan personel pada paparan tekanan kronis, kelelahan fisik, dan potensi konflik (Kasim et al., 2025). Berdasarkan observasi lapangan di Dit Samapta Polda Kalimantan Selatan, teridentifikasi masalah spesifik berupa tingginya gejala *emotional exhaustion* akibat beban kerja yang berkelanjutan. Selain itu, pimpinan satuan mencatat adanya fenomena *repressive coping*, di mana personel cenderung memendam tekanan kerja secara mandiri daripada mengomunikasikannya, sebuah pola yang berisiko pada kesehatan mental (Chaves-Montero et al., 2025; Craddock & Telesco, 2022). Tanpa intervensi yang tepat, kondisi ini berisiko menurunkan performa kerja dan memicu keretakan komunikasi internal regu akibat akumulasi kecemasan yang tidak terkelola (Drew & Williamson, 2025).

Secara neurosains, paparan tekanan kronis tanpa jeda dapat memicu disregulasi fungsional antara korteks prefrontal dan amigdala, yang mengakibatkan penurunan kemampuan kontrol kognitif dalam mereduksi kecemasan (Ariyanti et al., 2024; Liu et al., 2020). Sementara itu, dalam perspektif psikologi sosial, lingkungan kerja yang penuh risiko seperti pada institusi kepolisian dan militer membutuhkan kohesivitas tim yang kuat agar tidak terjadi disfungsi social (Renner et al., 2025). Dinamika kelompok yang sehat, yang didukung oleh komunikasi yang terbuka, terbukti menjadi faktor defensif psikologis yang melindungi anggota dari dampak buruk insiden kritis (Fors Brandebo et al., 2022). Dalam konteks ini, penguatan aspek psikologis juga diintegrasikan dengan nilai ukhuwah Islamiyah, di mana dukungan emosional berbasis persaudaraan menjadi pilar penting untuk meningkatkan resiliensi dan meminimalkan kejenuhan kerja (Juliana et al., 2025; Patras et al., 2024).

Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini, Tim Pengabdian hadir untuk memberikan solusi praktis berupa pembekalan teknik regulasi emosi dan penguatan dinamika kelompok. Program ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kemampuan personel dalam mengelola tekanan kerja secara adaptif melalui teknik regulasi emosi (*Stop & Breathe, labeling, cognitive reframing*).
2. Mempererat hubungan antarpersonel serta memperkuat semangat kebersamaan di lingkungan kerja melalui sesi refleksi dan dinamika kelompok.
3. Membentuk ketahanan batin personel melalui integrasi nilai-nilai ukhuwah yang mendukung solidaritas internal.

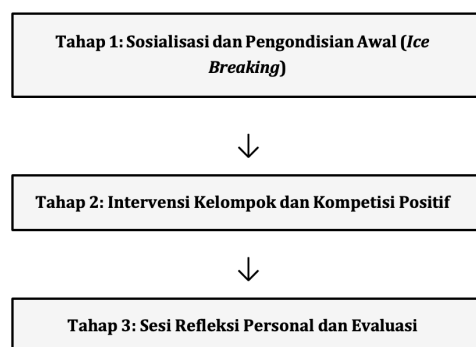
Diharapkan melalui intervensi yang terstruktur ini, personel Samapta Polda Kalimantan Selatan mampu mencapai stabilitas emosional yang lebih baik, terbangunnya kohesivitas tim yang solid, serta meningkatnya kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan kedinasan di lapangan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Direktorat Samapta (Dit Samapta) Polda Kalimantan Selatan. Khalayak sasaran atau peserta dalam program intervensi ini adalah personel kepolisian aktif dari unit Samapta setempat. Mayoritas peserta merupakan personel bintara muda dengan rentang usia antara 20 hingga 25 tahun dan memiliki masa dinas operasional di lapangan berkisar antara 1 hingga 5 tahun. Karakteristik ini menunjukkan bahwa peserta berada pada fase krusial dalam adaptasi terhadap tekanan tugas operasional kepolisian.

Berdasarkan perencanaan awal, kegiatan ini menargetkan kehadiran sebanyak 30 orang personel. Pelaksanaan program ini juga menghadapi keterbatasan durasi waktu (*time constraint*), yakni hanya berlangsung selama 3 jam (pukul 09.00–12.00 WITA) karena dilaksanakan di antara jadwal ibadah pengajian rutin personel dan agenda kedinasan mendesak berikutnya. Meskipun dihadapkan pada keterbatasan waktu, aktivitas pengabdian tetap berjalan secara adaptif menggunakan pendekatan intervensi kelompok yang interaktif.

Rangkaian metode pelaksanaan dibagi ke dalam tiga tahapan utama yang dapat dilihat pada bagan alur Gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Sosialisasi dan Pengondisian Awal (*Ice Breaking*): Tahap pertama diawali dengan pemaparan materi mengenai strategi pengelolaan stres (*coping stress*) yang aplikatif dan relevan dengan konteks tugas lapangan kepolisian. Pada awal sesi ini, atmosfer forum cenderung bersifat pasif-reseptif karena peserta masih berfokus mengamati materi sembari menikmati hidangan logistik yang disediakan. Tim pengabdian memanfaatkan pendistribusian konsumsi ini secara efektif sebagai instrumen pengondisian awal (*ice breaking*) untuk membangun kenyamanan psikologis peserta sebelum melangkah ke sesi yang lebih kompleks.

Tahap Intervensi Kelompok dan Kompetisi Positif: Memasuki sesi kedua, intervensi dilakukan dengan membagi peserta secara proporsional ke dalam tiga kelompok kerja. Setiap kelompok diinstruksikan untuk menyusun dan menampilkan yel-yel kelompok mereka. Tahapan ini dirancang secara psikologis untuk merangsang keterlibatan aktif, memicu penerapan asas musyawarah dalam menyusun strategi performa terbaik, serta membangun iklim kompetisi yang sehat dan optimisme antarpersonel tanpa adanya indikasi penurunan motivasi (demotivasi).

Sesi Refleksi Personal dan Berbagi Pengalaman (*Sharing Session*): Sesi terakhir difokuskan pada kegiatan refleksi psikologis secara mendalam melalui ruang berbagi pengalaman (*sharing session*). Pada fase ini, perwakilan peserta diberikan kesempatan untuk menceritakan latar belakang kehidupan, keluh kesah kedinasan, hingga kisah daya juang (resiliensi) batin mereka sebelum berhasil diterima menjadi bagian dari institusi Kepolisian. Sesi ini dikombinasikan dengan penanaman nilai spiritual Islami, seperti pembacaan ayat suci Al-Qur'an secara khidmat, untuk memperkuat resonansi emosional, membangun rasa empati, dan menumbuhkan rasa syukur bersama.

Evaluasi terhadap keberhasilan program pengabdian masyarakat ini dilakukan secara kualitatif dengan mengamati variasi perilaku interaksi peserta dari sesi ke sesi, menilai keterikatan (*engagement*) peserta, serta memetakan faktor pendukung (*strengths*) dan hambatan utama (*weaknesses*) selama proses pelaksanaan kegiatan di lapangan. Selain itu, peserta diminta mengisi lembar refleksi tertulis di akhir kegiatan pada buku catatan yang telah dibagikan oleh tim pengabdian. Lembar refleksi kualitatif tersebut berisi pertanyaan terbuka mengenai kesan pribadi, pesan, manfaat psikologis langsung yang dirasakan, serta saran perbaikan terhadap pelaksanaan kegiatan.

Lembar data tulisan tersebut kemudian dikumpulkan kepada tim pengabdian untuk dianalisis isinya menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*). Proses analisis ini meliputi tahapan reduksi data dengan menyortir jawaban peserta yang relevan, melakukan pengkodean (*coding*) terhadap kata kunci atau kalimat yang sering muncul, dan mengelompokkan temuan tersebut ke dalam tema-tema utama. Tema-tema inilah yang kemudian digunakan untuk menyimpulkan efektivitas intervensi terhadap peningkatan kemampuan mengelola stres dan penguatan kohesivitas regu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Dit Samapta Polda Kalimantan Selatan secara umum berjalan secara adaptif dan interaktif. Berdasarkan evaluasi kualitatif dan analisis tematik terhadap lembar refleksi yang dikumpulkan pada akhir kegiatan, diperoleh gambaran nyata mengenai dampak psikologis yang dialami peserta.

3.1. Dinamika Proses Pelaksanaan dan Partisipasi Peserta

Pada tahap awal, kegiatan diisi dengan sosialisasi berupa pemaparan materi mengenai manajemen emosi dan pengelolaan stres (*coping stress*). Edukasi ini dirancang sebagai bentuk penguatan keterampilan interpersonal bagi personel Polri karena ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan stres kerja di lapangan berpotensi menurunkan performa kerja dan kualitas pelayanan publik. Sesi ini melibatkan tiga narasumber yang memanfaatkan media presentasi visual (*PowerPoint*) melalui proyektor serta penayangan cuplikan film singkat untuk

menarik perhatian peserta. Materi yang disampaikan berfokus pada pengenalan emosi dasar manusia serta pembekalan teknik regulasi emosi yang aplikatif, antara lain:

- Stop & Breathe: Teknik pengaturan pernapasan menggunakan metode 4-7-8 (menarik napas melalui hidung 4 detik, menahan 7 detik, dan menghembuskan perlahan melalui mulut 8 detik) untuk menenangkan sistem saraf dan mereduksi kecemasan (Karangan et al., 2024).
- Labeling: Mengenali dan memberi nama pada emosi yang dirasakan, yang terbukti dapat menurunkan reaktivitas emosional secara cepat melalui penurunan aktivitas amigdala (Torre & Lieberman, 2018).
- Cognitive Reframing: Melatih personel untuk mengubah sudut pandang terhadap peristiwa atau stresor kerja di lapangan menjadi bentuk pikiran yang lebih positif dan adaptif (Flood & Keegan, 2022).

Pada awal pemaparan ini, atmosfer forum cenderung bersifat pasif-reseptif karena sebagian besar personel memfokuskan aktivitas mereka pada pengamatan materi sembari menikmati hidangan logistik yang disediakan. Dalam konteks ini, pendistribusian konsumsi di awal acara berfungsi efektif sebagai instrumen pengondisian situasi (*ice breaking*) untuk membangun kenyamanan psikologis dan mencairkan suasana kaku kedinasan. Setelah materi selesai, tim pengabdian memberikan pertanyaan reflektif diiringi instrumen musik bernuansa tenang untuk menstimulus kesadaran emosi mandiri peserta.

Memasuki sesi kedua, interaksi kelompok dioptimalkan dengan membagi peserta secara proporsional ke dalam tiga kelompok kerja. Seperti terlihat pada Gambar 2, setiap kelompok diinstruksikan untuk mempraktikkan teknik relaksasi secara langsung serta menyusun yel-yel kelompok. Pada tahap ini, keaktifan forum meningkat pesat. Asas musyawarah dan kerja sama kelompok terlihat sangat menonjol saat mereka saling bertukar ide dan berkolaborasi. Aktivitas interaktif ini berhasil menumbuhkan iklim kompetisi yang sehat dan membangkitkan rasa optimisme di antara anggota regu. Meskipun sempat muncul variasi perilaku di mana sebagian kecil peserta sempat keluar masuk forum karena panggilan tugas kedinasan mendesak, namun mayoritas peserta menunjukkan keterlibatan aktif yang sangat tinggi.

Untuk merangkum deskripsi hasil evaluasi kualitatif dan tingkat ketercapaian program di lapangan, ringkasan diuraikan pada Tabel 1.

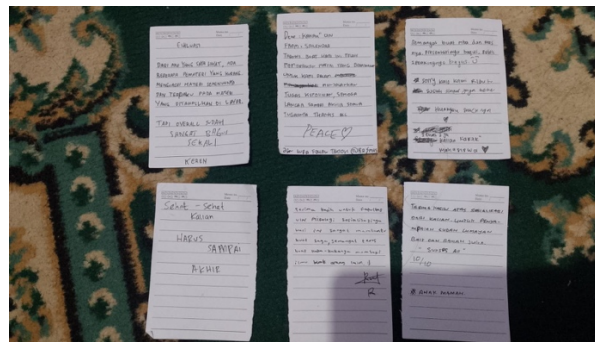
Tabel 1. Ringkasan Ketercapaian Hasil dan Respons Kualitatif Peserta DIT Samapta

No.	Parameter ketercapaian	Deskripsi Hasil Kualitatif Lapangan
1.	Kehadiran khalayak	Tercapai secara adaptif dengan kehadiran konsisten 30 personel.
2.	Keterikatan (<i>Engagement</i>)	Anggota sangat antusias menampilkan yel-yel dan bermusyawarah.
3.	Manfaat Psikologis Langsung	Personel merasa lega setelah saling bercerita dan kembali bersemangat dalam bertugas.



Gambar 2. Aktivitas Kerja Kelompok dan Kompetisi Positif Personel Samapta

Pada sesi penutup, yaitu sesi refleksi personal dan berbagi pengalaman (*sharing session*), suasana forum berubah menjadi lebih khidmat. Kehadiran pembacaan ayat suci Al-Qur'an di awal sesi ini memberikan pengaruh besar dalam membangun kedekatan emosional dan mengantarkan peserta pada solusi Islam dalam mengatasi stres. Sesi ini menjadi ruang katarsis yang aman bagi personel ketika perwakilan peserta secara sukarela terbuka menceritakan latar belakang kehidupan, keluh kesah kedinasan, hingga kisah daya juang (resiliensi) batin mereka sebelum berhasil diterima menjadi anggota Kepolisian. Guna memicu kedalaman proses refleksi akhir dan mengukur efektivitas intervensi tersebut, tim pengabdian mengedarkan instrumen tertulis berupa lembar kertas panduan yang memuat beberapa butir pertanyaan reflektif spesifik sebagaimana didokumentasikan pada Gambar 3. Seluruh peserta kemudian diminta menuangkan kesan pribadi, pesan, serta manfaat psikologis yang mereka rasakan secara mandiri pada lembar catatan tersebut.



Gambar 3. Lembar Instrumen Kesan Pribadi Peserta

Sebagai bentuk implementasi teori behaviorisme melalui pendekatan positive reinforcement (penguatan positif), tim pengabdian memberikan cenderamata kepada seluruh peserta yang berpartisipasi, serta reward (hadiah) khusus bagi peserta yang berani mengajukan diri secara sukarela pada sesi *sharing* dan pemenang *yel-yel*. Pengisian lembar kertas evaluasi tertulis ini kemudian ditutup dengan pengumpulan berkas kepada tim pengabdian sebelum seluruh rangkaian acara diakhiri dengan dokumentasi bersama di lapangan, seperti yang ditampilkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Dokumentasi Bersama Personel Samapta

3.2. Analisis Tematik Hasil Refleksi Peserta

Sesuai dengan instrumen evaluasi yang disebar, jawaban kualitatif dari peserta dianalisis, direduksi, dan dikategorikan ke dalam tiga tema utama, yaitu:

- a. Peningkatan Kemampuan Mengelola Stres: Mayoritas peserta melaporkan perolehan wawasan baru terkait manajemen emosi. Hal ini tercermin dari pernyataan salah seorang

personel: *"Bagus dan bermanfaat. Dari sosialisasi ini saya jadi tahu cara meredakan stres, karena saya orangnya tidak terbuka, selalu memendam sesuatu."* Tema ini mengonfirmasi bahwa teknik psikologis praktis efektif mereduksi kecenderungan memendam tekanan pekerjaan secara mandiri (*repressive coping*).

- b. Munculnya Rasa Kebersamaan dan Solidaritas Regu: Intervensi kelompok melalui kompetisi yel-yel dan sesi berbagi pengalaman berhasil mencairkan suasana kaku kedinasan. Ungkapan dukungan seperti *"Sehat-sehat kalian, harus sampai akhir"* menunjukkan adanya penguatan keterikatan emosional (*emotional bonding*) dan keharmonisan di antara peserta maupun dengan tim pengabdian.
- c. Peningkatan Semangat Bertugas: Kegiatan ini memberikan dorongan motivasi intrinsik bagi personel Samapta. Peserta menyatakan bahwa sesi intervensi *"sangat membantu"* memberikan semangat baru dalam menunjang pelaksanaan operasional harian. Tingkat kepuasan tersebut juga terlihat dari perolehan skor sempurna *"10/10"* dan apresiasi terhadap gaya komunikasi (*public speaking*) tim pengabdian.

3.3. Perbandingan dengan Kegiatan Pengabdian Terdahulu

Hasil positif dari kegiatan pengabdian ini sejalan dengan temuan (Muin, 2024), yang dalam program manajemen stres bagi anggota Polri di Polda Sulawesi Selatan, menegaskan bahwa edukasi dan intervensi psikologis berkelanjutan merupakan instrumen penting untuk mempertahankan performa kerja kepolisian. Selain itu, temuan ini turut didukung oleh program serupa yang dilaksanakan oleh (Ndoloe et al., 2026) pada siswa SPN Polda NTT, yang membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi secara signifikan mampu meningkatkan kecerdasan emosional dan kesiapan mental aparat. Dibandingkan dengan kegiatan-kegiatan pengabdian tersebut, nilai kebaruan (*novelty*) dan keunggulan dari program di Polda Kalimantan Selatan ini terletak pada integrasi nilai-nilai ukhuwah Islamiyah yang terbukti mempercepat terbentuknya rasa saling percaya (*trust*) dan memfasilitasi katarsis emosional yang mendalam meskipun durasi intervensi relatif singkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan manajemen emosi dan pengelolaan stres (*coping stress*) memberikan dampak positif yang nyata dan terukur dalam memulihkan stabilitas psikologis serta memperkuat kohesivitas dan solidaritas internal di kalangan personel Dit Samapta Polda Kalimantan Selatan. Melalui sosialisasi interaktif, praktik dinamika kelompok, dan ruang katarsis pada sesi berbagi pengalaman, personel berhasil menumbuhkan kembali motivasi intrinsik serta wawasan regulasi emosi. Secara kelembagaan, program ini menegaskan manfaatnya bagi institusi mitra dalam mendukung kesiapan mental personel menghadapi beban kerja operasional tingkat tinggi, mengurangi risiko kejenuhan kerja, serta mempererat sinergi penugasan antar anggota regu kepolisian dalam menjalankan fungsinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang telah memberikan bimbingan, ruang akademis, serta dukungan penuh sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana. Apresiasi dan rasa terima kasih yang mendalam juga kami sampaikan kepada jajaran pimpinan serta seluruh personel Direktorat Samapta Polda Kalimantan Selatan atas izin, penyediaan fasilitas tempat, kerja sama tim teknis di lapangan, serta partisipasi aktif yang luar biasa sepanjang seluruh rangkaian kegiatan intervensi psikologis ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Crenilia, U., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Dan Pengambilan Keputusan Pada Personel Ditsamapta Polda Kepulauan Riau Dalam Menghadapi Situasi Krisis. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 800–815. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/21798>
- Chaves-Montero, A., Blanco-Miguel, P., & Ríos-Vizcaíno, B. (2025). Analysis of the Predictors and Consequential Factors of Emotional Exhaustion Among Social Workers: A Systematic Review. *Healthcare*, 13(5), 552. <https://doi.org/10.3390/healthcare13050552>
- Craddock, T. B., & Telesco, G. (2022). Police Stress and Deleterious Outcomes: Efforts Towards Improving Police Mental Health. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 37(1), 173–182. <https://doi.org/10.1007/s11896-021-09488-1>
- Drew, J. M., & Williamson, H. (2025). Trauma, Critical Incidents, Organizational and Operational Stressors: The Relationship Between Harms and Psychological Outcomes for Police. *Police Quarterly*, 28(3), 287–312. <https://doi.org/10.1177/10986111241275048>
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
- Fors Brandebo, M., Börjesson, M., & Hilmansson, H. (2022). Longitudinal studies on cohesion in a military context – A systematic review. *Military Psychology*, 34(6), 732–741. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2041995>
- Juliana, D. D., Suherman, D. P., Sukarwati, J., Lestari, P. A., & Parhan, M. (2025). Ukhuwah Islamiyah: Upaya Melawan Silent Struggle dan Upaya Bunuh Diri Mahasiswa di Era Hyper Individualism. *Excellent: Journal of Islamic Studies*, 2(2), 241–255. <https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/excellent/article/view/998>
- Karangan, D. A., Endarwati, T., & Purwanti, N. S. (2024). The The Effect Of The Combination Of Deep Breath Relaxation 4-7-8 Method And Classical Music On Anxiety Levels Preoperative Patients With Spinal Anesthesia. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 20(1), 09–16. <https://doi.org/10.29238/jtk.v20i1.2355>
- Kasim, F., Irwan, & Aulia, U. (2025). Analisis Faktor Risiko Kejadian Stress Kerja Pada Polisi Di Polres Bone Bolango: *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4713–4719. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/8277>
- Liu, W.-Z., Zhang, W.-H., Zheng, Z.-H., Zou, J.-X., Liu, X.-X., Huang, S.-H., You, W.-J., He, Y., Zhang, J.-Y., Wang, X.-D., & Pan, B.-X. (2020). Identification of a prefrontal cortex-to-amygdala pathway for chronic stress-induced anxiety. *Nature Communications*, 11(1), 2221. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-15920-7>
- Muin, F. A. M. (2024). Manajemen Stres Kerja Bagi Anggota Polri Di Polda Sulawesi Selatan Dalam Menjaga Performa Kerja. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(12), 673–676. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/1174>
- Ndoloe, E. A., Yeni Damayanti, Shela C. Pello, & R. Pasifikus Christa Wijaya. (2026). Gambaran Regulasi Emosi Pada Siswa Angkatan 52 Sekolah Polisi Negara Polda NTT: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 22573–22580. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5882>
- Patras, J. C., Lengkong, V. P. K., & Kojo, C. (2024). Analisis Faktor Penyebab Kejenuhan Kerja Aparatur Sipil Negara (ASN) Pada Kantor Sekretariat DPRD Kabupaten Halmahera Utara. *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 12(03), 613–623. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/emba/article/view/57382>
- Renner, R., Cvetković, V. M., & Lieftenegger, N. (2025). Dealing with High-Risk Police Activities and Enhancing Safety and Resilience: Qualitative Insights into Austrian Police Operations from a Risk and Group Dynamic Perspective. *Safety*, 11(3), 68. <https://doi.org/10.3390/safety11030068>

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124.
<https://doi.org/10.1177/1754073917742706>