

Psikoedukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan terkait *feeling overwhelmed* pada anggota kepolisian

Dwi Marva Kalisa*, Giga Tabrilianti, Lukmanul Hakim
Fakultas Psikologi dan Humaniora, Universitas Teknologi Sumbawa, Indonesia

*) Korespondensi (e-mail: dwimarva19@gmail.com)

Received: 17-June-26; Revised: 29-June-26; Accepted: 11- July-26

Abstract

Police officers face high occupational stress that may lead to feeling overwhelmed, a condition that occurs when job demands exceed an individual's capacity to manage pressure. If unaddressed, it may develop into prolonged stress or burnout. This community outreach program aimed to improve police officers' understanding of feeling overwhelmed through psychoeducation. A participatory approach combined a brief presentation and interactive discussion, with pretest and posttest assessments as evaluation tools. The program involved 10 officers from the Community Development Unit of the East Lombok Police Department selected through an initial assessment. Pretest results showed that 80% of participants did not understand the concept, while 20% had limited understanding. After the intervention, 80% achieved a good level of understanding, whereas 20% remained in the low category. The mean score increased from 2.7 to 13, and the average percentage rose by 63 points, from 17% to 80%. Participants also identified adaptive coping strategies. These findings indicate that psychoeducation can strengthen mental health literacy and support adaptive stress management among police officers.

Keywords: Psychoeducation, *Feeling Overwhelmed*, Mental Health, Police, Work Stress

Abstrak

Anggota kepolisian menghadapi tekanan kerja tinggi yang dapat memicu feeling overwhelmed, yaitu kondisi kewalahan ketika tuntutan melebihi kemampuan individu dalam mengelola tekanan. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi stres berkepanjangan atau burnout. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anggota kepolisian mengenai feeling overwhelmed melalui psikoedukasi. Metode yang digunakan berupa psikoedukasi partisipatif melalui penyuluhan dan diskusi interaktif, dengan pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi. Kegiatan melibatkan 10 anggota Unit Satuan Pembinaan Masyarakat Kepolisian Resor Lombok Timur yang dipilih berdasarkan hasil asesmen. Hasil pre-test menunjukkan 80% peserta belum memahami konsep feeling overwhelmed, sedangkan 20% berada pada kategori pemahaman rendah. Setelah intervensi, 80% peserta mencapai kategori baik dan 20% masih berada pada kategori rendah. Nilai rata-rata meningkat dari 2,7 menjadi 13, sedangkan persentase rata-rata meningkat 63 poin, dari 17% menjadi 80%. Peserta juga mampu mengidentifikasi strategi coping adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan literasi kesehatan mental, khususnya pemahaman feeling overwhelmed, sehingga dapat mendukung pengelolaan tekanan kerja, kesejahteraan psikologis, dan kinerja anggota kepolisian.

Kata kunci: Psikoedukasi, *Feeling Overwhelmed*, Kesehatan Mental, Kepolisian, Stres Kerja

How to cite: Kalisa, D. M., Tabrilianti, G., & Hakim, L. (2026). Psikoedukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan terkait feeling overwhelmed pada anggota kepolisian. *Penamas: Journal of Community Service*, 6(3), 671–681. <https://doi.org/10.53088/penamas.v6i3.3377>

1. Pendahuluan

Polisi Republik Indonesia adalah institusi negara yang memiliki peranan penting di dalam masyarakat. Polri sebagai organisasi memiliki berbagai tugas dan peran yaitu memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat. Anggota polisi seringkali dihadapkan pada lingkungan kerja yang penuh dengan situasi menegangkan atau traumatis, beban kerja yang tinggi dan jadwal kerja yang padat. Sebagai aparat penegak hukum anggota kepolisian juga diharapkan mampu menjalankan tugas secara tegas, profesional, beretika serta konsisten dalam setiap tindakan yang diambil dituntut untuk bersikap tegas, etis, profesional dan konsisten dalam tindakan yang dilakukan (Mendila & Terbuka, 2021). Purba dan Demou (2019) menyatakan bahwa profesi kepolisian merupakan salah satu pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi karena anggota polisi menghadapi berbagai tuntutan organisasi. Situasi seperti inilah yang dapat menyebabkan stres dan perubahan perilaku. Tekanan tersebut muncul karena polisi dituntut untuk selalu disiplin, patuh pada peraturan, dan respons cepat terhadap masalah (Permatasari et al., 2024). Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres kerja yang berdampak pada aspek fisik, psikologis, maupun perilaku individu.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami dapat memengaruhi fisik, psikologis, dan perilaku polisi seperti meningkatnya agresivitas, mengurangi tanggung jawab, dan meningkatkan risiko pelanggaran aturan. Sejalan dengan temuan pernyataan di atas, studi dilakukan oleh Mulyana, (2020) menyebutkan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi berhubungan positif dengan meningkatnya stres kerja pada anggota polisi. Tingginya stres kerja juga dapat memengaruhi kemampuan pengambilan keputusan dan kualitas pelaksanaan tugas. Selain itu, Fhauzan & Ali, (2024) mengungkapkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout pada anggota kepolisian. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek kesehatan mental anggota kepolisian merupakan isu yang perlu memperoleh perhatian serius karena dapat memengaruhi kualitas kinerja, kemampuan pengambilan keputusan, serta efektivitas pelaksanaan tugas.

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada stres kerja, burnout, dan faktor-faktor organisasi yang memengaruhi kesehatan mental anggota kepolisian. Penelitian-penelitian tersebut telah berhasil mengidentifikasi tingginya tingkat stres dan burnout yang dialami polisi, tetapi masih relatif terbatas dalam membahas fenomena *feeling overwhelmed* sebagai salah satu respons psikologis yang muncul akibat akumulasi tuntutan pekerjaan dan tekanan yang dihadapi. Padahal, kondisi *feeling overwhelmed* memiliki karakteristik yang berbeda dari stres kerja karena berkaitan dengan persepsi individu bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

Feeling overwhelmed merupakan kondisi ketika individu merasa kewalahan akibat banyaknya tuntutan, tekanan, atau permasalahan yang terjadi secara bersamaan

sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan situasi yang dihadapi (Dael et al., 2025; Gacheru et al., 2020). Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan mental, kebingungan, penurunan konsentrasi, kesulitan menentukan prioritas, peningkatan kecemasan, hingga berkurangnya efektivitas dalam menjalankan tugas. Dalam konteks kepolisian, tingginya intensitas pekerjaan, tuntutan pelayanan masyarakat, serta tanggung jawab yang besar menjadikan anggota kepolisian rentan mengalami kondisi tersebut.

Meskipun demikian, hingga saat ini masih terbatas kegiatan edukatif maupun pengabdian masyarakat yang secara spesifik berfokus pada peningkatan pemahaman anggota kepolisian mengenai *feeling overwhelmed*, khususnya terkait definisi, faktor penyebab, dampak psikologis, dan strategi penanganannya. Berdasarkan hasil observasi awal dan pengukuran pre-test yang dilakukan, sebagian besar anggota kepolisian belum memahami konsep *feeling overwhelmed* secara memadai. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya risiko psikologis yang dihadapi anggota kepolisian dengan pengetahuan yang mereka miliki mengenai cara mengenali dan mengelola kondisi tersebut.

Kesenjangan inilah yang menjadi dasar penting dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi. Menurut Lukens dan McFarlane, Psikoedukasi merupakan kegiatan edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu maupun kelompok terkait kondisi psikologis tertentu sehingga individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali, mencegah, dan mengatasi permasalahan yang dihadapi (Anggraeni et al., 2022). Melalui psikoedukasi, anggota kepolisian diharapkan tidak hanya memahami konsep *feeling overwhelmed*, tetapi juga mampu menerapkan strategi pengelolaan yang adaptif untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas kinerja mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji stres kerja dan burnout pada anggota kepolisian, tetapi masih sedikit yang menyoroti *feeling overwhelmed* serta upaya peningkatan literasi kesehatan mental terkait kondisi tersebut. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pemberian psikoedukasi tentang *feeling overwhelmed* kepada anggota Kepolisian Resor Lombok Timur. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai definisi, faktor penyebab, dampak, serta strategi penanganan *feeling overwhelmed*, yang diukur melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi.

2. Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi yang bersifat partisipatif. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai *feeling overwhelmed*, khususnya pada personel unit Bagian Sumber Daya Manusia (SDM) dan Satuan Pembinaan Masyarakat (Satbinmas) Kepolisian Resor Lombok Timur. Materi disusun secara sistematis dan komunikatif untuk membantu peserta memahami gejala, penyebab, dampak, serta strategi

pengecahan dan penanganan *feeling overwhelmed*. Adapun instrumen dalam bentuk pertanyaan *pre-test* dan *post-test* seperti dalam Tabel 1.

Tabel 1. Item pertanyaan *pre-test* dan *post-test*.

No	Pertanyaan
1	Apakah Anda pernah mendengar istilah <i>feeling overwhelmed</i> ?
2	Apa yang Anda pahami tentang <i>feeling overwhelmed</i> ?
3	Apakah faktor-faktor yang menyebabkan <i>feeling overwhelmed</i> muncul?
4	Apakah saja dampak <i>feeling overwhelmed</i> pada kesehatan mental jika berlangsung secara terus menerus?
5	Apakah upaya Anda guna mencegah terjadi perasaan <i>feeling overwhelmed</i> ?
6	Apakah ada ketahu cara mengatasi <i>feeling overwhelmed</i> ? Jika iya, bagaimana caranya?

Untuk mengukur hasil *pre-test* dan *post-test* dibuatkan kategorisasi Tidak Pahami, Rendah, Sedang, dan Baik yang merupakan hasil pengembangan skoring oleh peneliti, bukan berasal dari instrumen baku yang sudah terstandarisasi. Ditentukan berdasar setiap item pertanyaan. Pertanyaan istilah istilah *feeling overwhelmed* 1 skor (0 – 1) dan pertanyaan terbuka, seperti definisi, faktor, dampak, pencegahan, dan penanganan (0 – 3), sehingga dihitung skor minium 0 dan skor maksium 16. Adapun rubrik penilaian untuk mengukur hasil dari *pre-test* dan *post-test* seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Rubrik penilaian *pre-test* dan *post-test*.

Rentang Skor	Persentase	Kategori	Keterangan
0–3	0–25%	Tidak Pahami	Peserta belum memahami konsep dasar
4–7	26–50%	Rendah	Peserta mulai mengenali konsep tetapi pemahamannya masih terbatas
8–11	51–75%	Sedang	Peserta telah memahami sebagian besar materi namun belum komprehensif
12–16	76–100%	Baik	Peserta telah memahami materi dengan baik

Tingkat pemahaman peserta ditentukan berdasarkan skor total yang diperoleh dari enam pertanyaan pada instrumen *pre-test* dan *post-test*. Skor maksimum yang dapat diperoleh peserta adalah 16 poin. Selanjutnya skor dikategorikan menjadi empat tingkat pemahaman, yaitu tidak paham (0–3), rendah (4–7), sedang (8–11), dan baik (12–16). Kategorisasi dilakukan berdasarkan persentase penguasaan materi, dimana $\leq 25\%$ dikategorikan tidak paham, 26–50% rendah, 51–75% sedang, dan $> 75\%$ baik. Klasifikasi ini digunakan untuk memudahkan interpretasi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Rentang kategori skor pengetahuan diadaptasi dari kriteria yang dikemukakan oleh Arikunto (2019), yaitu baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Peserta berasal dari anggota unit Satuan Pembinaan Masyarakat (Satbinmas) dan Bagian Sumber Daya Manusia (SDM) Kepolisian Resort Lombok Timur dengan jumlah peserta 10 orang. Pemilihan peserta berdasarkan hasil assement awal yang telah diberikan dengan melihat ketidakikutpesertaan personil anggota dalam pelatihan

layanan prima dalam 6 bulan terakhir. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2026 di Ruang Binmas.

Adapun tahapan pelaksanaan dengan Langkah-langkah sebagai berikut.

1. Tahapan Kegiatan Persiapan

Koordinasi dengan pihak Polres Lombok Timur, khususnya Unit Satuan Pembinaan Masyarakat (Satbinmas) dan Bagian Sumber Daya Manusia (SDM). Penyusunan materi psikoedukasi dan instrumen evaluasi (*pre-test* dan *post-test*), dilakukan juga assesment awal terhadap calon peserta. Membangun pendekatan dengan para peserta dimana dalam tahap ini pelaksana memperkenalkan diri dan program yang akan dijalankan.

2. Pelaksanaan Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi sebagai bentuk intervensi edukatif yang bertujuan memberikan pemahaman psikologis kepada peserta melalui metode penyuluhan dan diskusi interaktif. Psikoedukasi merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai masalah psikologis dan strategi penanganannya (Donker et al., 2009). Dalam kegiatan ini, peserta tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan secara aktif melalui tanya jawab, berbagi pengalaman, dan refleksi diri. Pada pelaksanaannya, psikoedukasi dilakukan secara terstruktur dimulai dari pengenalan materi, penyampaian konsep utama, hingga diskusi mengenai pengalaman yang relevan dengan kondisi peserta. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai *feeling overwhelmed*.

3. Evaluasi (*Pre-test* dan *Post test*)

Evaluasi dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* terkait dengan tingkat pemahaman awal dan akhir tentang *feeling overwhelmed*. Evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* dapat digunakan untuk menilai sejauh mana intervensi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta (Jayaratne et al., 2025). Instrumen berisi pernyataan terkait apa itu *feeling overwhelmed*, faktor-faktor penyebab, dampak, pencegahan, dan penanganan *feeling overwhelmed*. Pada sesi terakhir yaitu refleksi singkat bersama peserta dan dokumentasi kegiatan berupa foto. Evaluasi dilakukan untuk mengidentifikasi umpan balik dari peserta terkait materi dan metode penyampaian. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan mengacu pada nilai skor pada setiap pertanyaan dan sesi yang diberikan.

3. Hasil Pengabdian

Kegiatan psikoedukasi dilakukan terhadap 10 anggota Unit Satbinmas dan Bagian Sumber Daya Manusia (SDM) Polres Lombok Timur dengan tujuan meningkatkan pemahaman komprehensif mengenai *feeling overwhelmed*. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2026. Pemilihan peserta berdasarkan petunjuk dari pimpinan dengan mempertimbangkan assesment awal.

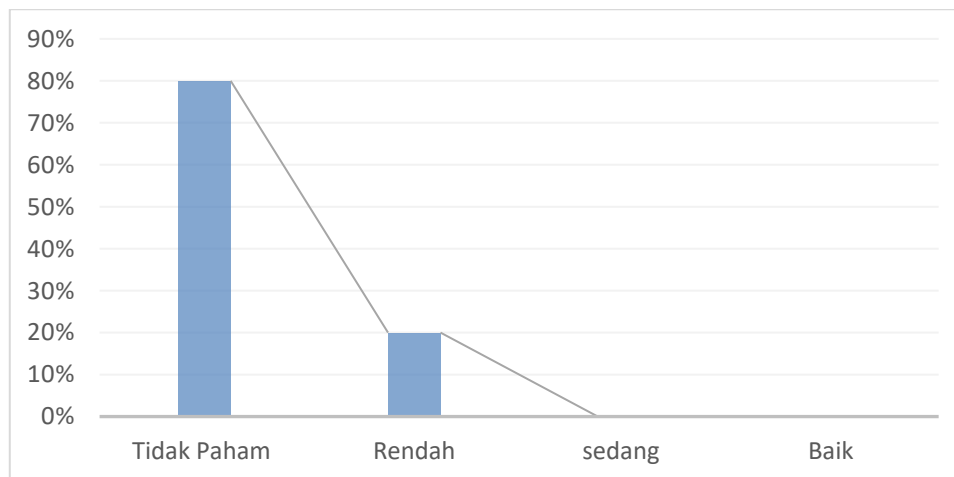
Peserta diberikan psikoedukasi secara interaktif melalui metode penyuluhan dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi: (1) Pengertian *feeling overwhelmed*; (2)

Faktor-faktor penyebab (beban kerja, tekanan emosional, tuntutan tugas); (3) Dampak terhadap kondisi psikologis; (4) Strategi pencegahan (regulasi emosi, pola pikir adaptif); (5) Strategi penanganan (*problem-focused coping* dan bantuan profesional). Metode penyampaian dilakukan secara komunikatif dan partisipatif, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat berbagi pengalaman dan berdiskusi.



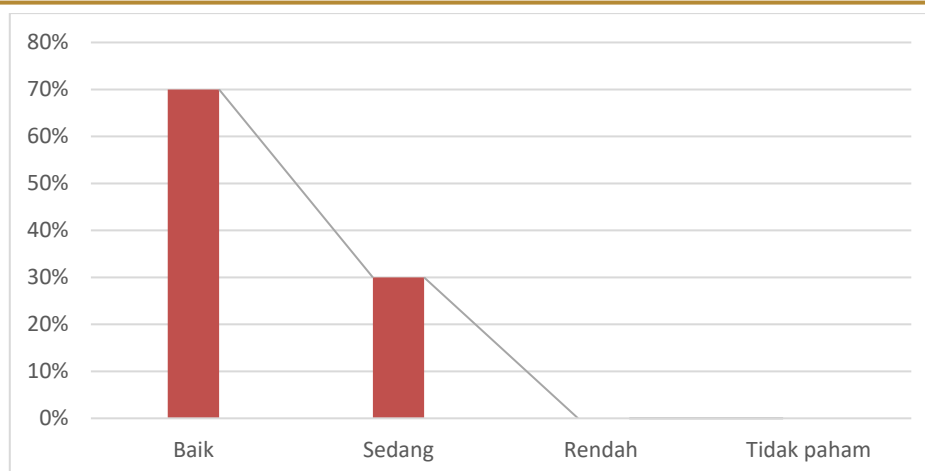
Gambar 1. Kegiatan psikoedukasi *feeling overwhelmed*

Evaluasi kegiatan ini dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk pernyataan isian terbuka untuk menggambarkan pemahaman peserta sebelum dan sesudah pemberian materi. Berikut visualisasi pemahaman peserta tentang *pre-test*.



Gambar 2. Visualisasi *pre-test* persentase pemahaman peserta

Berdasarkan hasil *pre-test* mayoritas peserta (80%) atau 8 orang berada pada kategori tidak paham, menunjukkan minimnya pengetahuan awal terkait *feeling overwhelmed*. Hanya 2 peserta (20%) memiliki pemahaman dasar, namun masih belum komprehensif. Tidak ada peserta yang mencapai kategori sedang atau baik (0%) yang menandakan peserta belum pernah mendapatkan edukasi atau istilah ini belum familiar dalam konteks kerja mereka.



Gambar 3. Visualisasi *post-test* persentase pemahaman peserta

Untuk *post-test* sendiri, menunjukkan perubahan pemahaman peserta. Terjadi peningkatan sangat signifikan dibanding *pre-test*. Mayoritas peserta (80%) berada pada kategori baik menunjukkan pemahaman konsep meningkat. Peserta mampu mengidentifikasi faktor, dampak, dan coping. Peserta mulai memahami Strategi coping (*problem-focused* dan *emotion-focused*), Pentingnya bantuan profesional, Manajemen waktu & regulasi emosi. Hanya 20% (2 orang) ada di kategori sedang, memahami tentang *feeling overwhelmed*, namun masih belum komprehensif.

Secara umum hasil *post-test* menunjukkan bahwa peserta telah memahami materi yang diberikan dan mampu menjawab pertanyaan dengan lebih lengkap dibandingkan dengan sebelum diberikan psikoedukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan anggota kepolisian terkait *feeling overwhelmed*. Sebelum diberikan materi, sebagian besar peserta belum mengenal istilah tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental, khususnya terkait perasaan kewalahan akibat tekanan pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari masih relatif rendah pada sebagian anggota kepolisian.

Adapun hasil rata-rata skor dan persentase dari *pre-test* dan *post-test* terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabel perbandingan nilai rata dan persentase *pre-test* dan *post-test*.

Aspek	Pre-Test	Post-Test
Rata-rata skor	2,7	13
Persentase rata-rata	17%	80%

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi mengenai *feeling overwhelmed*. Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor peserta mengalami peningkatan dari 2,7 pada saat *pre-test* menjadi 13 pada saat *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep *feeling overwhelmed*, faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahan dan penanganannya setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Selain itu, berdasarkan persentase rata-rata, terjadi peningkatan sebesar 63 poin persentase, yaitu dari 17% pada *pre-test* menjadi 80% pada *post-test*. Hasil tersebut

mengindikasikan bahwa sebelum intervensi sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait *feeling overwhelmed*. Setelah diberikan psikoedukasi, tingkat pemahaman peserta meningkat hingga mencapai kategori baik sesuai kriteria pengetahuan yang digunakan. Peningkatan skor pengetahuan peserta menunjukkan bahwa pemberian materi psikoedukasi telah sesuai dengan kebutuhan peserta.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum mengenal istilah *feeling overwhelmed* sehingga pemahaman mereka mengenai kondisi tersebut masih terbatas dan sering kali disamakan dengan stres kerja yang biasa dialami. Namun setelah mengikuti psikoedukasi, peserta mulai memahami pengertian *feeling overwhelmed*, faktor-faktor yang dapat memicunya, dampak yang ditimbulkan, serta berbagai strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi secara sistematis yang disertai contoh-contoh sesuai dengan kondisi kerja anggota kepolisian membantu peserta memahami materi dengan lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan.

Dalam sesi diskusi interaktif, beberapa peserta mengaku baru pertama kali mendengar istilah tersebut sehingga belum memahami pengertian, faktor penyebab, dampak, cara mencegah maupun cara mengatasi *feeling overwhelmed*. Namun ada juga satu hingga dua peserta yang telah memiliki pengetahuan awal terkait *feeling overwhelmed* meskipun pemahamannya masih sedikit terbatas. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang disampaikan, tetapi juga metode penyampaian. Selama psikoedukasi, peserta terlibat secara aktif melalui sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat menghubungkan materi yang diberikan dengan pengalaman dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Suasana diskusi yang terbuka memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, serta mendiskusikan berbagai situasi yang pernah mereka alami. Kondisi tersebut membantu peserta memahami materi dengan lebih baik dibandingkan jika penyampaian hanya dilakukan melalui ceramah.

Peningkatan pemahaman yang ditunjukkan peserta setelah mengikuti psikoedukasi sejalan dengan teori coping stress dari Richard Lazarus dan Susan Folkman dalam (Gaol, 2016) yang menjelaskan bahwa individu akan melakukan proses penilaian terhadap situasi yang menimbulkan stress (*cognitive appraisal*) sebelum menentukan strategi coping yang digunakan untuk mengatasi tekanan psikologis. Setelah memperoleh psikoedukasi, peserta menjadi lebih mampu mengenali sumber tekanan yang dialami dan memahami berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi *feeling overwhelmed*.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Syakina et al. (2025) yang menemukan bahwa intervensi psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai dampak psikologis yang ditimbulkan serta strategi coping yang adaptif. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Temuan tersebut menjadi penting dalam konteks pekerjaan kepolisian yang memiliki berbagai tuntutan dan tekanan kerja.

Anggota kepolisian harus memiliki kemampuan mengenali kondisi *feeling overwhelmed* karena sebagai anggota selalu dituntut untuk menghadapi berbagai tekanan seperti beban kerja yang tinggi, tanggung jawab yang besar, jadwal kerja yang padat, serta situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Kurangnya pemahaman mengenai kondisi psikologis tersebut dapat menyebabkan individu kesulitan mengenali tanda-tanda awal tekanan yang dialami, sehingga berisiko memengaruhi kesehatan mental dan kualitas pelaksanaan tugas.

Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Kawulur dan Marpaung, (2025) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi kognitif dapat menjadi salah satu upaya pencegahan untuk membantu anggota kepolisian menghadapi tekanan pekerjaan dan kondisi psikologis yang lebih baik. Perbedaannya terletak pada model edukasi dan bentuk instrumen yang diberikan. Aktivitas psikoedukasi dilakukan selain untuk memperkuat pemahaman tentang *feeling overwhelmed* anggota kepolisian yang terpilih sebagai peserta, juga memberikan layanan konseling tertutup dengan bantuan profesional sesuai dengan kondisi peserta.



Gambar 5. Pengisian *pre-test* dan *post-test*

Kurangnya pemahaman peserta pada tahap *pre-test* dapat dipengaruhi oleh minimnya paparan informasi mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja. Padahal anggota kepolisian merupakan profesi yang memiliki tuntutan kerja tinggi, tekanan emosional serta tanggung jawab yang besar sehingga rentan mengalami kondisi *feeling overwhelmed*. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian informasi secara sistematis melalui psikoedukasi dapat membantu peserta memperoleh pengetahuan baru serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan psikoedukasi juga membantu peserta memahami bahwa kondisi *feeling overwhelmed* merupakan hal yang dapat dialami oleh siapa saja, terutama bagi mereka dengan beban kerja tinggi dan juga dapat meningkatkan kesadaran untuk mengenali dan mengelola kondisi *feeling overwhelmed* secara lebih adaptif.

4. Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi mengenai *feeling overwhelmed* pada anggota Kepolisian Resor Lombok Timur telah terlaksana dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya

peningkatan pemahaman peserta yang ditandai dengan perubahan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Pada saat *pre-test*, sebanyak 8 peserta (80%) berada pada kategori tidak paham dan 2 peserta (20%) berada pada kategori pemahaman rendah. Setelah mengikuti psikoedukasi, hasil *post-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat lagi peserta pada kategori tidak paham maupun rendah, dengan distribusi 2 peserta (20%) berada pada kategori sedang, 8 peserta (80%) pada kategori baik. Selain itu, rata-rata tingkat pemahaman peserta meningkat dari 17% pada *pre-test* menjadi 80% pada *post-test*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan anggota kepolisian mengenai pengertian *feeling overwhelmed*, faktor penyebab, dampak psikologis yang ditimbulkan, serta strategi pencegahan dan penanganannya. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membantu anggota kepolisian mengenali kondisi psikologis yang dialami sejak dini dan menerapkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Secara praktis, anggota kepolisian disarankan untuk menerapkan manajemen waktu dan beban kerja secara lebih efektif, menjaga kesehatan fisik dan mental, mengembangkan kemampuan regulasi emosi, memanfaatkan dukungan sosial di lingkungan kerja, serta tidak ragu mencari bantuan profesional apabila mengalami kondisi *feeling overwhelmed* yang berlangsung secara berkepanjangan. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar Polres Lombok Timur mengadakan program edukasi kesehatan mental secara berkala, pelatihan pengelolaan stres dan resiliensi, serta menyediakan layanan konseling atau pendampingan psikologis bagi anggota. Kegiatan lanjutan tersebut diharapkan dapat memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh sekaligus mendukung terciptanya kesehatan mental dan kinerja yang optimal pada anggota kepolisian.

Ucapan Terimakasih

Kegiatan Pengabdian ini dapat terlaksana dengan keterlibatan semua pihak secara khusus pihak Polres Lombok Timur yang telah memberikan kesempatan waktu dan tempat, serta atas kerja sama para anggota Unit Bagian SDM dan Satbinmas Polres Lombok Timur yang antusias selama kegiatan berlangsung.

Referensi

- Anggraeni, A., Silvianis Diwanti, Y., & Hamidah, N. (2022). Pemberian Psikoedukasi Kepada Masyarakat Melalui Media Poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9054>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Dael, N., Meister, A., & Krings, F. (2025). Reaching point break: understanding the lived experience of being overwhelmed. *Frontiers in Organizational Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/forgp.2025.1590159>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC*

- Medicine*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Fhauzan, R. F., & Ali, H. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stress Kerja. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(4), 169–176. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i4.290>
- Gacheru, F., Jensen, K., Sanders, J., Johnson, E., & Mirabelli, J. (2020). BOARD # 317: A Qualitative Study of Undergraduate Engineering Students' Feelings of Being Overwhelmed. *2025 ASEE Annual Conference & Exposition Proceedings*. <https://doi.org/10.18260/1-2--55683>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Jayaratne, K. S. U., Kumar Chaudhary, A., & Diaz, J. M. (2025). Knowledge testing options in pre-test post-test evaluation design: Implications for Extension program evaluation. *Advancements in Agricultural Development*, 6(4), 64–75. <https://doi.org/10.37433/aad.v6i4.659>
- Kawulur, P. V., & Marpaung, A. M. (2025). Psikoedukasi Kognitif Sebagai Upaya Mengurangi Feeling Overwhelmed Pada Anggota Kepolisian (Bag Psikologi) Di Polda Sulut. *Endunamou: Jurnal Psikologi*, 1(3), 209–214.
- Mendila, V., & Terbuka, U. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja anggota polisi kepolisian resor mappi. *Jurnal Ilmu Hukum Humaniora Dan Politik*, 1(4), 427–432. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jihhp.v1i4>
- Mulyana, Q. S. N. O. P. (2020). Hubungan antara Tuntutan Pekerjaan dengan Stres Kerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2011, 99–108. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46393>
- Permatasari, W. T., Alfira, N., Trisnawati, V., & Aprilia, J. (2024). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Lembaga Kepolisian. *J. Urnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(June), 363–367. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12548459>
- Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 1286. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>
- Syakina, D., & Damayanti, R. (2025). Psikoedukasi untuk Mengatasi Overwhelmed pada Guru dan Relawan Sekolah Nonprofit. *ABDIMASKU: JJurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(3), 986. <https://doi.org/10.62411/ja.v8i3.3064>