



HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRES KERJA PADA BINTARA DI POLDA JAMBI

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND WORK STRESS AMONG NON-COMMANDERS AT THE JAMBI REGIONAL POLICE

Harry Kuntara Sugianto¹, Rion Nofrianda², Annisa Andriani³

¹ Jurusan Psikologi, Universitas Jambi

² Jurusan Psikologi, Universitas Jambi

³ Jurusan Psikologi, Universitas Jambi

Email: ¹⁾ harrykuntara.hk@gmail.com

²⁾ riannonfriada@unja.ac.id

³⁾ annisa.andriani@unja.ac.id

How to Cite :

Sugianto, H.K., Nofrianda, R., Andriani A. (2026) HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRES KERJA PADA BINTARA DI POLDA JAMBI. *SENGKUNI Journal – Social Sciences and Humanities*. 7(1). DOI: <https://doi.org/10.37638/sengkuni.7.1.29-38>

ARTICLE HISTORY

Received 14 April 2026]

Revised [20 May 2026]

Accepted [10 June 2026]

Published [30 June 2026]

KEYWORDS

Emotional maturity, Job stress, Bintara officers at Polda Jambi.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan stres kerja pada Bintara di Polda Jambi. Karakteristik konten yang singkat dan cepat diduga dapat Stres kerja merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh anggota kepolisian akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, sehingga diperlukan kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Kematangan emosi menjadi salah satu faktor penting yang diduga berperan dalam menekan tingkat stres kerja pada anggota kepolisian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p = 0,000$; $p < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik, yaitu uji Spearman. Subjek penelitian adalah anggota Bintara Polda Jambi yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kematangan emosi dan stres kerja pada Bintara di Polda Jambi. dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,398$ ($p = 0,000 < 0,05$), dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan yang rendah. Secara deskriptif, kematangan emosi berada pada kategori sedang, sedangkan stres kerja berada pada kategori rendah. Selain itu, hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan usia ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan negatif dengan stres kerja. Semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami. Individu dengan kematangan emosi yang baik cenderung mampu mengelola emosi, mengendalikan diri, serta merespons tekanan pekerjaan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, kematangan emosi menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan kinerja anggota kepolisian.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional maturity and work stress in non commissioned officers (Bintara) at the jambi Regional Police. The characteristics of short and fast content are expected to be able to work stress cis one of the psychological,

problems often experienced by police officers due to high job demands, so that good emotional management skills are needed. Emotional maturity is one of the important factors thought to play a role in reducing the level of work stress in police officers. This study uses a quantitative approach with the normality analysis test technique using the Kolmogorov-Smirnov test showing that the data are not normally distributed ($p = 0.000$; $p < 0.05$), so the analysis is continued using a non-parametric test, namely the Spearman test. The research subjects are members of the Jambi Regional Police NCOs selected by purposive sampling technique. This study shows a significant correlation between emotional maturity and work stress in NCOs at the Jambi Regional Police, with a correlation coefficient value of $r = -0.398$ ($p = 0.000 < 0.05$), with a negative direction and low strength of the relationship. Descriptively, emotional maturity is in the moderate category, while work stress is in the low category. Furthermore, the results of the difference test showed no significant difference based on age ($p > 0.05$). It can be concluded that emotional maturity has a negative relationship with work stress. The higher the emotional maturity, the lower the level of work stress experienced. Individuals with good emotional maturity tend to be able to manage emotions, control themselves, and respond more adaptively to work pressure. Therefore, emotional maturity is an important factor in supporting the psychological well-being and performance of police officers..

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi fisik dan emosional yang selalu hadir dalam kehidupan seseorang. Stress dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, psikologis, dan organisasi. Perubahan dalam kehidupan membawa individu ke dalam situasi yang penuh dengan kesempatan, tantangan, dan tekanan, yang berkaitan dengan ketidaksesuaian antara harapan atau keinginan dengan realitas yang ada (Pratiwi, 2023).

Stres kerja dapat timbul akibat tuntutan mental, fisik, dan emosional yang berat, sementara dukungan pekerjaan, otonomi, dan umpan balik yang diterima cenderung minim. Selain itu, stres kerja juga dapat disebabkan oleh faktor internal seperti kepribadian, kemampuan, dan nilai budaya, serta faktor eksternal seperti aspek pekerjaan, peran dalam organisasi, pengembangan karier, hubungan antar rekan kerja, dan karakteristik struktur organisasi (Almaida, 2021).

Faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja disebut sebagai stresor. Beberapa contoh stresor dalam pekerjaan antara lain beban tugas yang terlalu banyak, pengawasan yang tidak efektif, waktu yang terbatas untuk menyelesaikan pekerjaan, kurangnya tanggung jawab dari rekan kerja, ketidakjelasan peran, perbedaan antara tujuan pribadi dan tujuan organisasi, rasa frustrasi, perubahan dalam jenis pekerjaan, serta konflik peran (Almaida, 2021).

Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) adalah salah satu lembaga yang berada langsung di bawah wewenang Presiden. POLRI memiliki peran sebagai institusi yang mengawasi aparat negara, dengan tugas utama untuk memberikan pelayanan yang optimal dan tepat waktu kepada masyarakat. Tujuannya adalah agar masyarakat dapat merasakan profesionalisme polisi dalam menjalankan tugas sesuai dengan peraturan yang ada (Arif et al., 2021).

Seperti yang kita pahami, profesi kepolisian mengandung risiko yang berbahaya, yang sering kali tidak dapat diprediksi dan bisa muncul secara tiba-tiba. Situasi ini mengharuskan polisi untuk selalu siap dan waspada dalam menghadapi setiap keadaan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan timbulnya stres. Menurut survei yang dilakukan oleh Nugrahini (2015), ditemukan bahwa 67,5% anggota polisi merasa cemas tentang keselamatan mereka saat menjalankan tugas. Kewajiban untuk tetap disiplin dan kekhawatiran mengenai keselamatan kerja ini bisa menjadi beban yang menambah tekanan bagi polisi, sehingga menyebabkan mereka mengalami stres dalam pekerjaan (Nugrahini, 2015).

Beberapa bentuk stres yang dialami oleh polisi meliputi kecenderungan untuk mengambil cuti sehari secara sukarela akibat berbagai tekanan di tempat kerja. Selain

itu, masalah tidur juga menjadi salah satu gangguan stres pasca-trauma yang sering dialami oleh anggota kepolisian (Maslihah et al., 2019).

Faktor pemicu stres tinggi dan pengalaman traumatis, karena sering kali menghadapi bahaya fisik serta menyaksikan kejadian yang membahayakan orang lain, seperti kekerasan, pelecehan, dan melihat mayat. Stres yang muncul ketika seseorang mengalami terkait pekerjaan, kecemasan, frustrasi, kesulitan ketegangan, dan kekhawatiran dikenal sebagai stres kerja (Wulandari, 2018).

Dalam konteks pekerjaan polisi, stresor dapat muncul akibat tekanan atau ketegangan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara individu dan lingkungan sekitar. Stres yang dialami seseorang akibat situasi lingkungan yang dihadapinya dapat memengaruhi kinerja dan kepuasan kerja, serta stres kerja dapat memberikan dampak buruk yang signifikan terhadap tingkat kepuasan kerja (Yasa, 2019).

Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak, yang mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Gejala fisiologis mengacu pada perubahan dalam metabolisme, peningkatan tekanan darah, munculnya sakit kepala, dan terjadinya serangan jantung sebagai akibat dari stress. aspek perilaku pada tindakan yang muncul akibat stres kerja, di mana kondisi stres kerja dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti prokrastinasi, pola makan yang tidak teratur, kualitas tidur yang buruk, penurunan hubungan interpersonal, penurunan produktivitas, dan absensi kerja (Hutabarat, 2024).

Stres yang berlebihan dan sulit dikendalikan memang memberikan dampak dapat negatif terhadap kinerja pegawai. Namun, stres yang dapat dikendalikan justru bisa memberikan dampak positif bagi kinerja pegawai. Oleh karena itu, setiap organisasi perlu berupaya menjaga dan merawat kesehatan mental pegawai dengan baik, agar kinerja pegawai dapat meningkat, terutama ketika menghadapi situasi di mana pegawai merasa kelelahan akibat beban kerja yang terlalu berat. Jika hal ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menyebabkan stres yang berlebihan pada pegawai yang pada mempengaruhi akhirnya kinerja (Christian et al, 2019).

Pengelolaan stres yang efektif membutuhkan kematangan emosi yang baik, yang memungkinkan seseorang untuk tetap tenang, fokus, dan produktif meskipun dalam situasi yang penuh tekanan. Salah satu keterampilan yang dibutuhkan untuk dapat mengelola stressor yang dibutuhkan untuk dapat mengelola stressor dan dampak pada stress 6 adalah kematangan emosi.

Kematangan emosi merujuk pada kondisi di mana seseorang telah mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosionalnya, sehingga individu tersebut tidak lagi menunjukkan pola emosional yang biasa terjadi pada usia anak-anak (Damayanti et al., 2018). Menurut Hurlock (2004), tanda-tanda kematangan emosi tampak ketika individu mampu menilai situasi terlebih dahulu sebelum memberikan respons emosional, serta tidak lagi bereaksi secara impulsif tanpa pertimbangan, yang menunjukkan perilaku yang lebih dewasa dibandingkan dengan sikap kekanak-kanakan (2019).

Aspek-aspek (Fitri, kematangan emosi menurut Hurlock yaitu: (1) Tidak meledakkan emosi dihadapan orang lain; (2) Dapat menilai situasi secara kritis (3) Memiliki emosional yang stabil (4) Belajar memperoleh Gambaran yang dapat menimbulkan reaksi emosional. (5) Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosi (Amartya et al, 2024).

Berdasarkan serangkaian permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kematangan Emosi dengan Stres Kerja pada Bintara di Polda Jambi".

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini membahas tentang hubungan kematangan emosi dan stres kerja pada Bintara yang dilaksanakan di Kepolisian Daerah (Polda) Jambi, yang merupakan salah satu instansi kepolisian tingkat daerah di bawah naungan Kepolisian Negara Republik Indonesia. Kematangan emosi tercermin dari kemampuan individu dalam

mengendalikan emosi, bersikap stabil, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap tuntutan dan permasalahan yang muncul selama menjalankan tugas. Tingkat kematangan emosi yang baik memungkinkan Bintara untuk mengambil keputusan secara rasional, menjaga sikap profesional, serta mengelola emosi secara tepat saat berhadapan dengan masyarakat maupun dalam situasi kerja yang berisiko tinggi. Sebaliknya, rendahnya kematangan emosi dapat menyebabkan individu lebih mudah terpengaruh oleh tekanan situasional dan kesulitan dalam mengelola tuntutan pekerjaan.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif untuk menguji teori yang digunakan melalui analisis data statistik. Penelitian kuantitatif mengikuti desain yang terstruktur sesuai dengan prosedur penelitian ilmiah (Paramita et al., 2021). Penelitian ini mengaplikasikan metode korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel yang akan dianalisis menggunakan koefisien korelasi. Berdasarkan cara perlakuan terhadap responden, penelitian ini dapat dikategorikan sebagai survei (alamiah), di mana responden tidak diberi perlakuan khusus dan hanya diminta untuk mengisi instrumen penelitian guna menggali kondisi yang ada pada diri mereka (Periantalo, 2020).

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan April 2025 di Polda Jambi, yang berlokasi di Jl. Jend. Sudirman No. 45, Tambak Sari, Kec. Jambi Sel., Kota Jambi, Jambi 36138. Populasi penelitian merupakan responden yang digeneralisasi dari hasil penelitian. Populasi penelitian dapat berupa lingkungan, rangkaian, dan karakteristik pribadi (Periantalo, 2020). Populasi penelitian ini adalah Bintara di Polda Jambi yang berjumlah 1247 personel Bintara.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mencapai tujuan penelitian. Instrumen ini berfungsi sebagai sumber data yang akan dianalisis, sehingga harus mencerminkan variabel-variabel yang diteliti (Periantalo, 2020). Penelitian ini menggunakan instrumen skala psikologi untuk mengungkap konstruk psikologi yang bersifat afektif melalui aitem tersirat. Skala psikologi menghasilkan skor tertentu untuk digunakan dalam uji statistik. Skala tersebut berasal dari berbagai teori sehingga dibentuk komponen, indikator perilaku, dan aitem. Teknik penskalaan penelitian ini adalah skala likert. Menurut Periantalo (2020), skala likert memiliki dua jenis, yaitu favorable dan unfavorable. Aitem favorable mendukung konstruk yang ingin diungkap, sedangkan aitem unfavorable merupakan penyangkalan dari konstruk tersebut. Pemberian skor pada skala likert adalah sebagai berikut:

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kontrol Emosi	Mampu mengontrol dan menerapkan emosi dengan tepat	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2.	Realistis	Mampu memahami dan memperhitungkan situasi yang sebenarnya terjadi	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3.	Tidak Impulsif	Mampu berpikir secara bijak dan menerima konsekuensi	17,18,19,20	21,22,23	7
4.	Tanggung Jawab	Bertanggung jawab dalam menghadapi masalah dengan penuh pemahaman	24,25	26,27,28,29	6
Jumlah					29

Alat ukur stress Kerja menggunakan skala stress kerja pada penelitian ini diangkat berdasarkan teori Wulandari (2013), yang menjelaskan terdapat tiga aspek, yang terdiri dari fisiologis, psikologi, perilaku. Dari teori yang telah di jabarkan peneliti mendapatkan sebanyak 20 item yang telah didapatkan melalui indikator dari tiap variabel. Skala stress kerja ini adalah skala likert menggunakan aitem favourable dan unfavourable. Berikut adalah tabel blueprint skala stress kerja:

No	Aspek	Indikator	Aitem Unfavorable	Jumlah
1.	Kecemasan	1.perasaan gelisah atau tidak tenang saat menjalankan tugas pekerjaan 2. kekhawatiraan berlebihan terhadap hasil pekerjaan atau penilaian atasan 3. ketegangan emosional ketika menghadapi masalah atau risiko dalam pekerjaan 4. kesulitan berkonsentrasi akibat tekanan dan tuntutan kerja 5. perasaan takut gagal atau melakukan kesalahan dalam pelaksanaan tugas	30,32,34,36,39	5
2.	Tekanan Waktu	1. perasaan terburu-buru dalam menyelesaikan tugas pekerjaan 2. tuntutan penyelesaian pekerjaan dengan tenggat waktu yang ketat 3. beban tugas yang menumpuk dalam waktu yang bersamaan 4. kesulitan mengatur waktu antara berbagai tugas dan tanggung jawab	31,33,35,37,38,40,41,42	8
Jumlah				13

Alat Ukur Kematangan Emosi menggunakan skala kematangan emosi pada penelitian ini diangkat berdasarkan teori Walgito (2004) yang menjelaskan terdapat lima aspek, yang terdiri dari penerimaan diri, tidak impulsive, kontrol emosi, berfikir objektif, tanggung jawab menghadapi frustrasi. Dari teori yang telah di jabarkan peneliti mendapatkan sebanyak 20 item yang telah didapatkan melalui indikator dari tiap variabel. Skala kematangan emosi ini adalah skala likert menggunakan aitem favourable dan unfavourable. Berikut adalah tabel blueprint skala kematangan emosi:

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif bertujuan untuk menyajikan data secara sederhana. Analisis ini tidak memfokuskan pada hubungan, perbedaan, atau pengaruh antara variabel. Sebaliknya, analisis ini hanya melibatkan satu variabel dalam pengolahan data tanpa mempertimbangkan variabel lainnya (Periantalo, 2022). Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kematangan emosi dan stres kerja pada Bintara di Polda Jambi. Proses analisis deskriptif dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Program for Social Science).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang hubungan kematangan emosi dan stres kerja pada Bintara yang dilaksanakan di Kepolisian Daerah (Polda) Jambi, yang merupakan salah satu instansi kepolisian tingkat daerah di bawah naungan Kepolisian Negara Republik Indonesia. Kematangan emosi tercermin dari kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, bersikap stabil, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap tuntutan dan permasalahan yang muncul selama menjalankan tugas. Tingkat kematangan emosi yang baik memungkinkan Bintara untuk mengambil keputusan secara rasional, menjaga sikap profesional, serta mengelola emosi secara tepat saat berhadapan dengan masyarakat maupun dalam situasi kerja yang berisiko tinggi. Sebaliknya, rendahnya kematangan emosi dapat menyebabkan individu lebih mudah terpengaruh oleh tekanan situasional dan kesulitan dalam mengelola tuntutan pekerjaan.

Di sisi lain, stres kerja merupakan kondisi yang umum dialami oleh Bintara Polda Jambi akibat beban tugas, tekanan waktu, tanggung jawab pekerjaan, serta tuntutan kinerja yang tinggi. Oleh karena itu, keseimbangan antara kematangan emosi dan kemampuan mengelola stres menjadi hal yang sangat penting bagi Bintara Polda Jambi agar dapat menjalankan tugas secara efektif, profesional, dan berkelanjutan.

Kematangan emosi diharapkan mampu membantu Bintara dalam menghadapi tekanan kerja secara lebih adaptif, sehingga stres kerja yang dialami dapat diminimalkan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara kematangan emosi dan stres kerja pada Bintara Polda Jambi, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis serta profesionalisme anggota kepolisian.

Tabel di bawah ini menjelaskan deskripsi data kematangan emosi, yang mencakup nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi.

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Kematangan Emosi	217	81	145	126.91	16.360

Hasil statistik deskriptif pada variabel kematangan emosi menunjukkan bahwa dari 217 responden, skor kematangan emosi berada pada rentang nilai 81 hingga 145. Nilai rata-rata kematangan emosi yang diperoleh sebesar 126,91, disertai dengan standar deviasi 16,360, yang menggambarkan adanya penyebaran skor yang cukup luas. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi pada Bintara Polda Jambi tidak bersifat homogen, melainkan menunjukkan perbedaan antar individu, sehingga mencerminkan variasi kemampuan dalam mengelola dan mengendalikan emosi di lingkungan kerja. Kategori hasil deskripsi data dijelaskan dalam table:

Variabel	N	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
Kematangan emosi-Stres Kerja	217	0.000	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan jumlah responden sebanyak 217 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data variabel kematangan emosi dan stres kerja tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas data dalam penelitian ini tidak terpenuhi. Tidak terpenuhinya asumsi normalitas menjadi dasar dalam penentuan teknik analisis data yang digunakan pada tahap selanjutnya. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan uji statistik nonparametrik, yaitu uji Spearman, yang tidak mensyaratkan distribusi data normal.

Terdapat 2 kategori satuan pada penelitian ini, sehingga uji beda yang digunakan

adalah uji Mann Whitney Hasil uji beda perbedaan kematangan emosi dan stres kerja pada anggota bintara di Polda Jambi berdasarkan satuan dijelaskan pada tabel berikut:

Variabel	Lama ber dinas	N	Mean	Sig	Ket
Kematangan Emosi	Dibawah 5 tahun	128	128.46	0.274	Tidak ada Perbedaan
	Diatas 5 tahun	89	124.69		
Stres Kerja	Dibawah 5 tahun	128	17.71	0.001	Terdapat perbedaan
	Diatas 5 tahun	89	21.40		

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel di atas, variabel kematangan emosi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,274 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kematangan emosi berdasarkan lama ber dinas. Hasil ini mengindikasikan bahwa lama masa dinas tidak menjadi faktor pembeda yang berarti dalam tingkat kematangan emosi pada Bintara Polda Jambi. Sementara itu, pada variabel stres kerja diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres kerja berdasarkan lama ber dinas.

Korelasi	N	Spearman Correlation	Sig	Kategori
Kematangan Emosi	217	1.000	0.000	Sangat kuat
	217	-0.398	0.000	
Stres Kerja				Rendah

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman dengan jumlah responden sebanyak 217 orang, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kematangan emosi dengan kematangan emosi sebesar $r_s = 1,000$ dengan signifikansi $p = 0,000$, yang menunjukkan korelasi sempurna karena pengujian dilakukan pada variabel yang sama dan tidak diinterpretasikan dalam pengujian hipotesis penelitian. Selanjutnya, hasil uji korelasi antara kematangan emosi dan stres kerja menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,398$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif dan kekuatan hubungan berada pada kategori rendah, yang berarti semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah tingkat stres kerja pada Bintara Polda Jambi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan stress kerja pada polisi bintara di polda jambi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi normalitas terhadap data penelitian menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variable kematangan emosi dan stress kerja lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Namun demikian, tidak normalnya distribusi data dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah karakteristik subjek penelitian yang memiliki latar belakang pengalaman psikologis yang beragam, sehingga respons yang diberikan cenderung bervariasi dan tidak homogen.

Berdasarkan hasil uji Spearman yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien sebesar 0.000 ($p < 0,05$) dengan nilai r_s sebesar -0,398. Hasil demikian, menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yakni adanya hubungan signifikan dengan arah negatif kematangan emosi dengan stress kerja. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah tingkat stres kerja dan berlaku sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi stress kerja pada Bintara Polda Jambi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mahardika, Maryanti dan Safitri

(2019), yakni adanya pengaruh negatif antara kematangan emosi dan stres kerja yang artinya seseorang yang mampu mengontrol emosinya saat dihadapkan dengan tekanan kerja dapat menyesuaikan diri tuntutan yang diberikan sehingga tidak merasa stres saat bekerja. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki tingkat stress kerja yang rendah, hal ini disebabkan individu memiliki kemampuan untuk mengenali emosinya sendiri (Baharuddin, Jufri & Hamid, 2019).

Pada penelitian ini, peneliti mengkategorikan subjek menjadi 3 kategori yakni rendah, sedang dan tinggi. Variabel yang menjadi kategorisasi pertama adalah stres kerja. Stres kerja merupakan kondisi fisik dan emosional yang dialami seseorang akibat tuntutan dan beban kerja yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan psikologis (Wulandari, 2018). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa stres kerja pada subjek penelitian Bintara Polda Jambi tergolong rendah yakni sebanyak 114 partisipan dengan persentase 52.5%.

Pada penelitian ini, peneliti mengkategorikan subjek menjadi 3 kategori yakni rendah, sedang dan tinggi. Variabel yang menjadi kategorisasi kedua adalah kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya yang berkembang melalui proses perubahan berkelanjutan dari pengalaman (Hurlock, 2012). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kematangan emosi pada subjek penelitian Bintara Polda Jambi tergolong sedang yakni sebanyak 96 partisipan dengan persentase 44.2%.

Terdapat pula analisis tambahan dalam penelitian ini untuk melihat perbedaan dari variabel kematangan emosi dan stres kerja berdasarkan usia, pangkat, jenis kelamin dan lama berdinis. Pada penelitian ditemukan adanya perbedaan stres kerja berdasarkan lama berdinis pada bintanga polda Jambi. Sedangkan, hasil uji beda berdasarkan faktor lainnya tidak ditemukan ada perbedaan terhadap variabel kematangan emosi maupun stres kerja.

Hasil analisis uji beda pada variabel stres kerja berdasarkan lama berdinis, menunjukkan nilai $0,001 < 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stress kerja yang signifikan berdasarkan lama berdinis pada bintanga polda jambi. Lamanya masa kerja merupakan salah satu faktor yang memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya stres kerja (Yanti & Bausad, 2025).

Dalam penelitian ini Bintara yang berdinis atau memiliki masa kerja lebih dari 5 tahun memiliki stres kerja yang rendah dengan mean sebesar 21.40. Hal ini dapat terjadi dikarenakan masa kerja mempengaruhi tingkat stres pada polisi terutama bagi yang baru memulai karirnya sebagai bintanga. Sejalan dengan penelitian Kasim, Irwan dan Aulia (2015), Bintang polisi yang sudah bekerja lebih dari 5 tahun sudah menghadapi berbagai tekanan kerja, konflik peran dan tanggung jawab yang beragam, sehingga individu lebih mudah untuk beradaptasi dibandingkan dengan bintanga dengan masa kerja dibawah 5 tahun. Penelitian lain juga mengatakan bahwa karyawan yang telah lama bekerja biasanya memiliki keterampilan dan pemahaman yang lebih mendalam terkait pekerjaannya dibandingkan dengan karyawan yang baru (Mahardika, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan stres kerja pada Bintara Polda Jambi, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin rendah tingkat stres kerja. Kekuatan hubungan berada pada kategori rendah, sehingga kematangan emosi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres kerja, meskipun tetap berperan penting. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Secara deskriptif, kematangan emosi anggota Bintara berada pada kategori sedang dan tingkat stres kerja cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota telah memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Berdasarkan hasil uji beda, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kematangan emosi maupun stres kerja jika ditinjau dari usia. Hal ini menunjukkan bahwa usia bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kedua variabel tersebut, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman tugas, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab peran, dan lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, E., Budiono, A. (2024). Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Siswa. JKI (Jurnal Konseling Indonesia) Vol. 9(2) 77-84.
- Almaida, A., Purnomo, S. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kepuasan Kerja pada Satuan Polisi Lalu Lintas Polrestabes Makassar. Studi Ilmu Manajemen dan Organisasi Vol. 2(1) 19-32.
- Annisavitry, Y. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Agresivitas Pada Remaja.
- Christian, F., & Ireuw, C. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Prajurit Tni Bidang Teritorial Kodam Xvii/ Cendrawasih (Studi Kasus Pada Prajurit Tni Yang Berpangkat Bintara Dan Tamtama). 1(2).
- Damayanti, R., Sovfitriana, R., Nilawati. (2018). Konformitas Dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Siswa SMK Di Jakarta Timur.
- Daniaputri, N., Abidin, Z. (2014). Hubungan Antara Dukungan Rekan Kerja Dengan Stres Kerja Anggota Tamtama Bintara Tni Angkatan Darat Detasemen Pemeliharaan Pesawat Terbang Landasan Udara Ahmad Yani Semarang.
- Desiningrum, D. R. (2016). Psikologi anak berkebutuhan khusus. Psikosain. Hurlock, E. B. (2004). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Fatia F., & Pratikto, H. (2012). KEMATANGAN EMOSI, KONSEP DIRI DAN KENAKALAN REMAJA (Vol. 7, Issue 1).
- Fatikhah, A. (2024). Stress Kerja Pada Anggota Kepolisian Indonesia. Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan Vol. 2.
- Fitri, N., Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI Vol. 2(2).
- Fitri, R. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja.
- Fitriana, D. (2022). Meningkatkan perkembangan kognitif anak usia dini melalui alat permainan edukatif (APE).
- Hayu, F. (2024). Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kematangan Emosi Pada Siswa Di Sma N 13 Semarang. .
- Hutabarat, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kerja Pedeta Gkpi Kota Medan.
- Kasim, F., & Aulia, U. (2025). Analisis Faktor Risiko Kejadian Stress Kerja Pada Polisi Di Polres Bone Bolango. Jurnal Kolaboratif Sains, 8(7), 4713-4719.
- Gracia, S., Rapali, J., Lestari, N. E., Anindya, I., & Suryadi, B. (2023).
- Komarudin, K. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(2), 67-75.
- Kumar, R. (2011). Research Methodology: A Step-by Step Guide for Beginners (3rd ed.). Sage Publications.
- Mahardhika, T. S., & Dwi Astuti, S. K. M. (2017). Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Winding Di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Maslihah, S., Musthofa, M. A., Artikel, I., & Tanggal, A. (2019). Ulfah Hayati Stress Kerja Pada Polisi. Muawanah, L. B., Psikologi,
- Mufidah, W., Firmansyah, D., & Wigati, D. (2024). Kematangan Emosi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Jombang. Idea: Psikologi,

8(1), 33-39.

- Nashukah, F., Darmawanti, L. (2013). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau Dari Struktur Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 3(No. 2) 93-102.
- Nigrat, Q. (2019). Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja.
- Nugrahini, L. (2015). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Polisi Polresta Surakarta.
- Periantalo, J. kuantitatif (2016). untuk Penelitian psikologi (edisi kedua). pustaka pelajar
- Pranoto, Y., & Simbolon, M. J. (2021). Perbedaan Kematangan Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin di FK UISU Angkatan 2017.
- Pratiwi, F. (2023). Analisis Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Anggota Kepolisian di Polres Wajo.
- Puspita, A., Nuraini, N., Yulia, C. (2024). Perbedaan Kematangan Emosi Mahasiswa Laki Laki Dan Perempuan di Prodi Bimbingan Dan Konseling Fkip Uhamka. *Research and Development Journal Education* Vol 10(2) 646.
- Putranto, C. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigenouse Pada Guru Bersuku Jawa.
- Rahmawati, A. (2013). Kematangan Sosial, Jenis Kelamin, Dan Presepsi Tentang Interaksi Ayah Dan Ibu. *Jurnal Psikologi Tablurasa* (2013) 8(No 2) 733-741.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior*. New Pearson Education. Jersey:
- Rohmaningrum, F. (2023). Analisa faktor penyebab stres kerja Polisi di Satuan Pengawasan Protokol (SATWALPROT) dan anggota harian (ANGHAR) Satuan Fungsi Detasemen Markas Polda Jatim. *Jurnal Psikologi*
- Setya, B. (2016). Pengendalian Stres Upaya Kerja Dalam Meningkatkan Kinerja Prajurit Batalyon Taruna Remaja Mentar Akademi Militer Magelang Tahun 2015 Tesis.
- Tendean, A. F., Deeng, E., & Ering, C. N. (2024). KEMATANGAN EMOSI DAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 17-23.
- Walpole, R.E., Myers, R.H., & Myers, S.L. (2012). "Probability and Statistics for Engineers and Scientists".
- Wijayanti, R. A., & Prihatsanti, U. (2014). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Kepemimpinan Gaya Melayani Pimpinan Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Pusdik Binmas Polri Banyubiru.
- Wulandari, M. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Melalui Sosial Sebagai Intervening Dukungan Variabel (Studi Kepolisian Barat). Sektor Pada Depok
- Yuliana, Irma (2022) Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Bintara Remaja Di Ditsamapta Polda Daerah Istimewa Yogyakarta. Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Bintara Remaja Di Ditsamapta Polda Daerah Istimewa Yogyakarta. pp. 1-10.
- Yuliarna Irma. (2022). Hubungan Anatara Kematangan Emosi Dengan Stres Kerja Bintara di Ditsamapta Polda DIY.
- Yurista, D., Bakar, A., & Mirza, M. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Psikogenesis*,