

## **KESEJAHTERAAN MENTAL PADA POLISI WANITA DALAM MENGHADAPI PERAN GANDA DAN STRES KERJA**

**Aisatul Hasanah<sup>1</sup>, Hanum Chaerunnisa<sup>2</sup>, Dea Alzahra<sup>3</sup>,  
Galuh Kusuma Dewi<sup>4</sup>, Tugimin Supriyadi<sup>5</sup>**

[202310515118@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515118@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>, [2023105151092@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:2023105151092@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>,

[202310515100@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515100@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>, [202310515114@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515114@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>,

[tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>5</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### **Abstrak**

Polisi wanita erat kaitannya dengan peran ganda, peran ganda umumnya dapat memicu stres kerja sehingga kesejahteraan mental menurun, Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan informasi berharga tentang stres kerja dan peran ganda yang mempengaruhi kesejahteraan mental petugas polisi wanita, serta bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan polisi wanita guna mencegah kinerja yang buruk. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan literatur review, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan informasi dan data-data yang relevan serta dapat dipertanggung jawabkan menggunakan jurnal-jurnal ilmiah sebagai rujukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran ganda tidak mempengaruhi kinerja polisi wanita dan stres kerja pada polisi wanita memiliki tingkat yang rendah. Polisi wanita mampu menggunakan manajemen waktu dan berkomitmen dengan baik antara keluarga dan pekerjaan yang dilakukannya. Dalam meningkatkan kesejahteraan mental perlu menerapkan psychological capital yang terdiri dari empat komponen, yaitu confidence, hope, optimism, resilience.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Mental, Polisi Wanita, Peran Ganda, Stres Kerja.

## PENDAHULUAN

Polisi wanita merupakan bagian kekuatan pelaksanaan tugas dan fungsi Polri sebagai alat penegak hukum, pengayom dalam memberikan perlindungan dan pelayanan kepada masyarakat, membina dan mewujudkan kamtibmas, serta melaksanakan tugas lain sesuai dengan jabaran teori tugas dan fungsi Polwan sebagai bagian integral dari Polri berdasarkan Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Republik Indonesia (POLRI). Irjen Pol. Juansih mengatakan bahwa jumlah polisi wanita belum mencapai angka enam persen dari jumlah keseluruhan personel Polri yang mencapai 450 ribu personel, ia mengatakan bahwa saat ini polisi wanita jumlahnya belum sampai enam persen, tapi jumlah Polwan sudah sekitar 25.700. Dengan rendahnya jumlah Polwan menjadi tantangan yang dihadapi Polri dalam kesetaraan gender. Namun, menjadi seorang polisi wanita pun bukanlah hal yang mudah, pada profesi ini bisa menyebabkan job stress atau stress kerja yang berdampak pada mental polisi wanita tersebut. Dalam Mangkunegara Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan (Mendila, 2021).

Peran dan tanggung jawab yang dilakukan polisi dalam menjalankan tugas seperti situasi yang menantang dan membuat stress, yang akan berdampak signifikan pada kesejahteraan mental mereka dan bahkan mungkin kinerja. Kesejahteraan mental adalah konstruksi luas yang mencakup keberadaan penanda positif dari penyesuaian psikologis, seperti harga diri yang tinggi, pengaruh positif, dan kepuasan hidup, serta tanda-tanda ketidaksesuaian psikologis, termasuk pengaruh negatif yang rendah, kepuasan hidup, dan stres. Oleh karenanya tuntutan dalam membangun kesejahteraan mental tidak hanya menanggapi masalah yang muncul, tetapi harus bertindak memberikan solusi untuk mengelola stres, mengatasi kesulitan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Syamsih, 2024). Menurut fronte & cooper Menjelaskan bahwa konflik antara pekerjaan dan keluarga akan menimbulkan bentrokan tanggung jawab antara kehidupan pekerjaan di rumah dan kehidupan rumah tangga (Markuwati, Rahardjo, & Setyawati, 2015). Pada beberapa penelitian mengembangkan kesejahteraan mental dalam ruang lingkup kepolisian agar terwujudnya lingkungan pekerjaan yang terdapat dukungan sosial, tidak terjadinya beban kerja agar kesejahteraan mental bisa terminimalisir.

Dalam penegakkan hukum, polisi wanita mempunyai peranan biasanya polisi wanita memiliki kepekaan gender yang lebih baik dalam meningkatkan respons terhadap kejahatan berbasis seksual dan gender. Polisi wanita memiliki peranan sangat penting dalam menjaga kamtibmas. Terlebih adanya beberapa bagian tugas dari polisi wanita yang harus dilakukan, mungkin polisi pria tidak bisa melakukannya, Polisi wanita mempunyai pengetahuan, kemampuan, keterampilan, yang tak kalah dengan polisi laki-laki. Untuk itu, polisi wanita diberi kesempatan dan kepercayaan untuk menjabat posisi strategis. Sosok Polisi Wanita (Polwan) di Insitusi Polri menjadi semakin penting, bahkan dianggap sebagai penyempurna tugas Polri untuk melayani masyarakat (Prasetijowati, Maulana, & Agustin, 2022). Selain itu polisi wanita yang sudah menikah tidak hanya mempunyai peran dalam pekerjaan namun mempunyai peran menjadi ibu rumah tangga, hal ini disebut sebagai peran ganda. Dalam Greenhaus dan Beuttell peran ganda sebagai konflik yang muncul karena tanggung jawab kerja yang dapat menimbulkan ketegangan dalam keluarga (Saviera & Juniarily, 2020).

Rivai mendefinisikan stres kerja sebagai suatu kondisi yang dialami individu berupa tuntutan dan tekanan berlebihan yang menyebabkan terjadinya keadaan fisik dan psikis tidak stabil (Purwanto & Sahrah, 2020). Biasanya stres yang dialami seorang polisi wanita menyebabkan kinerjanya menurun. Ada beberapa penyebab stres yang dialami polisi wanita, seperti tugas yang menyita waktu seorang polisi wanita, sehingga tidak mempunyai waktu untuk keluarga dan anak, masalah rumah tangga yang merambah ke pekerjaan atau sebaliknya. Peran ganda seorang polisi wanita dalam mengurus rumah tangga dan pekerjaan membuatnya harus berhadapan dengan hal tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada Polisi wanita mengacu pada faktor yang melibatkan pihak organisasi atau perusahaan tempat individu

bekerja. Namun penyebabnya tidak hanya di dalam perusahaan, karena masalah rumah tangga yang terbawa ke pekerjaan dan masalah pekerjaan yang terbawa ke rumah dapat juga menjadi penyebab stres kerja (Markuwati, Rahardjo, & Setyawati, 2015).

Kesejahteraan mental diisyaratkan dengan seseorang yang tidak mempunyai gejala-gejala mental dan gangguan psikologis. Orang yang memiliki kesejahteraan mental biasanya memiliki kehidupan yang normal dan mampu menghadapi masalah-masalah rumit yang dihadapinya, Kesejahteraan mental sangat penting serta perlu kita rawat seperti merawat tubuh, karena ketika mengalami gangguan psikologis, kesehatan fisik juga akan menurun dan tidak bisa beraktivitas normal seperti biasanya. Kesejahteraan mental menjadi faktor yang berperan penting dalam dunia pekerjaan, pasalnya stress kerja yang berlarut mengakibatkan munculnya gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, dan stress post-traumatik. Stress kerja dapat memengaruhi kesejahteraan mental dengan membantu mengembangkan strategi pengelolaan stress yang lebih efektif dan membantu orang mengatasi stress dengan lebih baik. Stress kerja merupakan bagian alami dari pengalaman manusia dan dapat terjadi sebagai reaksi terhadap situasi sulit. Meskipun stress dapat membantu orang mengatasi tantangan, stress yang berlebihan atau berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Kesejahteraan mental yang baik adalah menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna bagi individu. Kesejahteraan mental mencakup berbagai aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, ketahanan psikologis, dan kesehatan mental secara umum, oleh karena itu dampak pada kesejahteraan mental menjadi perhatian bagi masyarakat, dalam hal stress yang berlebihan atau berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan stress pascatrauma, dan lain sebagainya (Halawa, 2023).

Dalam Rusnika pada teori psikologi yang dicetuskan oleh Sigmund Freud, seorang ahli psikoanalisis, Menurutnya wanita mudah mengalami stress, mengalami gangguan kecemasan, fobia, gangguan makan, baby blues, depresi, dan lain-lain (Dilang & Hermanto, 2022). Perempuan seringkali dituntut untuk menunjukkan kepribadian dengan mengutamakan hubungan, perasaan (kasih sayang), menjadi penolong, mendahulukan kepentingan orang lain, bahkan berkorban untuk orang lain. Tuntutan-tuntutan ini menunjukkan bahwa perempuan mempunyai berbagai peran dan tekanan yang harus dihadapi, baik di dalam maupun di luar pribadi seorang perempuan.

Dalam hal ini, penting untuk mengetahui bagaimana peran dan tanggung jawab yang dimiliki polisi wanita, stress kerja yang mempengaruhi kesehatan mental serta cara meningkatkan kesejahteraan mental pada polisi wanita dalam menghadapi stress kerja. Tujuan dari penulisan ini yaitu memberikan wawasan yang berharga tentang peran ganda serta stress kerja yang mempengaruhi kesejahteraan mental pada polisi wanita.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif menggunakan studi kepustakaan atau literatur review. studi kepustakaan adalah suatu teknik pengumpulan data yang didalamnya dilakukan telaah terhadap buku-buku, literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir, 2003). Melalui metode ini peneliti menganalisis informasi dan data-data yang relevan serta dapat dipertanggung jawabkan, dengan menggunakan jurnal-jurnal ilmiah sebagai rujukan dalam membuat penelitian ini. Tujuan dari metode literature itu sendiri adalah untuk memberikan pemahaman dan gambaran terkait topik yang diteliti yaitu "kesejahteraan mental pada polisi wanita dalam menghadapi stress.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Polisi wanita memiliki peran ganda yang dijalankan dalam waktu bersamaan. Peran yang dimaksud adalah sebagai ibu untuk anak-anaknya, sebagai istri untuk suaminya, lalu sebagai wanita yang berkarir. Dalam menjalankan peran ganda tidak mudah bagi seorang polisi wanita, mereka sering dihadapkan pada dua hal penting untuk bagaimana keberhasilannya sebagai seorang polisi wanita dan bagaimana kesuksesan dalam membina rumah tangga. Sebagai hal ini, mereka harus tetap bersikap profesional dalam peran menjadi ibu atau wanita karir. Sebagaimana menurut susanto, 2009 ketika jabatan dapat dikendalikan maka semakin berat masalah yang akan sulit dipecahkan (Yurendra & Rasyidah, 2019).

Selanjutnya, polisi wanita (polwan) memiliki tanggung jawab sebagai anggota kepolisian untuk menjalankan tugasnya dimulai dari menjaga keamanan, melindungi masyarakat serta mengabdikan pada negara dan rakyat Indonesia. Kode etik profesi Kepolisian menjadi panduan bagi anggota polisi dalam menjalankan tugas mereka sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang ditetapkan (Destiani, et al., 2023). Tugas kepolisian dimuat dalam undang-undang yang mengatur fungsi mereka, tugasnya mencakup memberikan pengamanan dan penegakkan hukum pada Masyarakat kecil hingga ketinggian yang tinggi. Undang-undang yang diatur dalam pasal 14 ayat (1), menyatakan bahwa Kepolisian Republik Indonesia memiliki tanggung jawab sebagai berikut:

- a. melakukan pengaturan, pengawasan, penjagaan, pengawalan, dan patrol sesuai dengan kebutuhan terhadap kegiatan Masyarakat dan pemerintah.
- b. menjalankan segala kegiatan guna menjamin keamanan. Ketertiban, dan kelancaran lalu lintas di jalan.
- c. Berperan serta dalam pembinaan hukum nasional.
- d. Menjaga ketertiban dan menjamin keamanan umum.
- e. Melayani kepentingan warga Masyarakat sementara sebelum ditangani oleh instansi atau pihak yang berwenang

Dalam Kaswan Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan. Stres kerja dapat berakibat pada gangguan kesehatan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan karyawan yang tentunya dapat berakibat pada penurunan produktivitas dan performa kerja karyawan. Serta Stres adalah aspek umum dari pengalaman kerja, yang sebagian besar bermanifestasi sebagai ketidakpuasan kerja, namun juga bermanifestasi sebagai keadaan emosional yang kuat: kemarahan, frustrasi, permusuhan, dan kemarahan. Reaksi yang lebih pasif seperti jenuh dan bosan (bored), kelelahan mental (fatigue), penat (tired), ketidakberdayaan, keputusasaan, kurang gairah dan suasana hati yang tertekan juga sering terjadi (Asih, Widhiastuti, & Dewi, 2018).

Menurut Robbins faktor penyebab stres kerja antara lain yaitu faktor lingkungan, faktor Individual, faktor organisasional dan faktor-faktor lainnya (Hayati, Maslihah, & Musthofa, 2020). Faktor lingkungan dimanakan lingkungan organisasional terdapat perubahan yang tidak menentu dapat menimbulkan stres seperti perubahan visi misi dan kurangnya kemampuan kerja. Faktor Individual mencakup pada kehidupan pribadi individu, seperti permasalahan keluarga, perekonomian dan ciri-ciri kepribadian individu itu sendiri. Faktor organisasional mencakup pada tuntutan atau tugas yang berlebihan akan menjadikan kerja yang berlebihan.

Dalam Penelitian mengenai peran ganda pada polisi wanita berjudul "Peran Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Polisi Wanita di Polresta Padang" yang dilakukannya oleh Ismiati & Zumawati (2020) menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak mempengaruhi kinerja polisi wanita, ini menunjukkan bahwa polisi wanita yang berperan ganda sudah dapat menangani konflik peran ganda dengan profesional. Selain itu pada penelitian (Agustin, 2020)

yang berjudul “Konflik Peran Ganda dan Komitmen Polisi Wanita dalam Organisasi Ke-polisian Resor Kulon Progo” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel konflik peran ganda dan komitmen organisasi, ini dapat terlihat ketika anggota polisi wanita tidak dapat memenuhi imbalan peran mereka di organisasi dan di luar organisasi. Jadi, bisa berdampak pada komitmen anggota polisi wanita. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa polisi wanita memiliki masalah dengan komitmen yang baik antara organisasi dan pemerintah yang dilakukannya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukannya oleh (Yusri & Farida, 2018) yang berjudul “Gambaran Stress Kerja Pada Polisi Wanita di Ke-polisian Resor Padang” menggunakan wawancara dengan Polisi wanita di Ke-polisian Resor Kota Padang memiliki tingkat stress kerja yang rendah, sebanyak 47 orang atau 98 persen, dan 1 orang atau 2 persen memiliki tingkat stress kerja yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa tugas ke-polisian wanita di resor kota Padang memiliki tingkat stress kerja yang rendah. Lalu, pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Konflik Peran Ganda dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Polisi Wanita di Polresta Yogyakarta” yang dilakukannya oleh (Siswatiningsih & Wening, 2021) ditunjukkan bahwa Stress kerja berdampak positif dan signifikan pada kinerja anggota polisi Polresta Yogyakarta. Menunjukkan bahwa tugas, peran, dan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh polisi wanita di Polresta Yogyakarta tidak terlalu berat. Stress kerja dapat dari individu, tim, atau organisasi. Meskipun demikian, tekanan kerja yang dialami oleh polisi wanita di tim ini bersifat positif, yang mendorong mereka untuk tampil dengan baik. Disimpulkan bahwa polisi wanita tidak mempunyai stress kerja yang negatif namun memiliki stress kerja positif, dimana stress kerja positif mendorong polisi wanita untuk lebih berprestasi dan melakukannya dengan tanggung jawab serta tugasnya dengan baik.

Polisi wanita (Polwan) telah hidupnya yaitu dengan peran ganda dalam hidupnya itu dengan ibu dan wanita yang berkarir, tetapi dengan peran ganda ini bisa membuat seorang polisi wanita dihadapkan pada stress kerja, beban kerja, dan kesenjangan mental. Menurut Febrina dan Harlina kinerja ke-polisian yang baik itu dibutuhkan kerja keras dari perannya terutama suk polisi wanita, guna untuk mendukung kinerja maka dapat meningkatkan kesenjangan mental (Septina & Soeharto, 2023). Masalah yang terjadi pada kesenjangan mental terjadi jika polisi wanita tidak dapat memenuhi imbalan perannya, sehingga dengan ini untuk polisi wanita dalam menjalaninya.

Menurut Carter dan Houber kesenjangan mental adalah konstruksi luas yang mencakup tanda-tanda psikologis positif, seperti harga diri yang tinggi, pengaruh positif dan kepuasan hidup serta tanda-tanda psikologis, terutama sukun dengan negatif yang rendah, kepuasan hidup dan stress. Sedangkan Menurut Johnson tim dapat meningkatkan peran penting dalam menentukannya kesenjangan mental sehingga dengan (Sulaikah, Maharani, & Hidayah, 2021). Polisi wanita yang mengalami stress dan persiapan hingga kesenjangan mentalnya menurut dapat dengan psikologi kognitif. Menurut Luthans dkk. Psikologi kognitif merupakan kondisi psikologi positif berupa karakter yang kuat, memiliki kepercayaan diri, kemampuan untuk memimpin saat ini dengan tantangan, kemampuan belajar dari kegagalan, dapat membuat strategi atau rencana untuk mengatasi, serta dapat tim psikologi kognitif yaitu *confidence*, *hope*, *optimism*, dan *resilience* (Bone, 2023). Komponen yang penting yaitu *confidence*, dengan menggunakan konsep efikasi diri bandura, efikasi diri yang

individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk melakukannya sesuai kebutuhan ke mampuan kognitif, kondisi fisik, motivasi, maupun kemampuan untuk melakukannya secara optimal. Komponen kedua yakni harapan (hope) merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki motivasi positif dari rasa keberhasilaan yang berakibat dengan proses dan tujuannya ingin dicapai, harapan positif dapat meningkatkan kinerja. Harapan juga berakibat dengan komponen ketiga yakni optimisme. Optimisme merupakan sesuatu orang harus memiliki sikap mental optimis, yaitu keyakinan bahwa harapan positif dalam hidup. Komponen keempat yakni *resilience* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk bergerak menuju kehidupan yang lebih baik, kemampuan yang mengacu pada sikap mental individu untuk bangkit dan melakukannya dengan baik dalam hidupnya.

## SIMPULAN

Polisi wanita memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan tugas sebagai alat penegak hukum dan memberikan pengayoman serta pelayanan kepada masyarakat, namun pada polisi wanita yang sudah menikah dan mempunyai anak juga memiliki peran sebagai ibu rumah tangga, fenomena ini disebut dengan peran ganda. Memiliki dua peranan tidaklah mudah bagi seorang individu, peran dan tanggung jawab yang dilakukan polisi wanita seperti situasi yang menantang akan membuat stress, dan berdampak pada kesejahteraan mental bahkan kinerja.

Namun, pada penelitian-penelitian yang dilakukan mengenai peran ganda dibuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel konflik peran ganda dan komitmen organisasi, yang berarti peran ganda tidak mempengaruhi kinerja polisi wanita. Serta pada hasil penelitian mengenai stres kerja pada polisi wanita menunjukkan bahwa polisi wanita memiliki tingkat stres kerja yang rendah. Disimpulkan bahwa polisi wanita memiliki kesejahteraan mental yang baik dan tingkat stres kerja yang rendah. Kesejahteraan mental adalah konstruksi pada acuan positif seperti orang yang memiliki sehat mental dan fisik. Ada cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental untuk polisi wanita dengan menerapkan *psychological capital*. *Psychological capital* merupakan kondisi psikologi yang positif seperti kekuatan diri, kepercayaan dan karakter yang kuat. Dalam *psychological capital* terdapat empat komponen yaitu, *confidence*, *hope*, *optimism*, dan *resilience*. Kesejahteraan mental sangatlah penting bagi individu untuk melakukan kegiatan sehari-hari serta melaksanakan tanggung jawab maupun tugas yang kompeten, maka dari itu setiap individu perlu memperhatikan kesehatan mentalnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, v. R. (2020). Konflik peran ganda dan komitmen polisi wanita dalam organisasi kepolisan rektorat kulon progo. *Journal of psychology*, 191-198.
- Asih, g. Y., widhiastuti, h., & dewi, r. (2018). Stres kerja. Semarang: Semarang University Press.
- Bone, d. (2023). Pengambilan psikologi capital untuk meningkatkan kesejahteraan anggota komunitas bina bina cucu kasih sehat. *Journal of education and social science*.
- Destiani, c., lumba, a. F., we nur, a. S., halim, m. A., effendi, m. E., & dewi, r. R. (2023). *Journal of science*.
- Dilang, m., & hermananto, y. P. (2022). Peran kesehatan psikologis wanita dengan peran ganda berdasarakan masalah 31:10-31. *Journal of theology and christian education*. Doi: <https://doi.org/10.52960/a.v2i2.161>
- Halawa, n. (2023). Dampak stress pada kesehatan mental: penelitian meta analisis. *Literature note*.
- Hayati, u., masliha, s., & musthofa, m. A. (2020). Stres kerja pada polisi. *Journal of psychology*, 96-103.

- Ismiati, n., & zushima, w. (2020). Pe nga ruh konflik pe ra n ga nda da n stre s ke rja te rha da p kine rja polisi wa nita di polre sta pa da ng. Dia mbil ke mba li da ri <https://doi.org/10.31219/osf.io/yfjrb>
- Markuwati, d., rahardjo, p., & setyawan, r. (2015). Konflik pe ra n ga nda stre s ke rja pa da a nggota polisi wa nita (polwan). *Jurnal nasional*. Doi:10.30595/psychoidea.v13i1.1561
- Mendila, v. (2021). Pe nga ruh stre s ke rja te rha da p kine rja a nggota polisi ke polisia n re sor ma ppi. *Jurnal ilmu hukum, humaniora da n politik*. Dia mbil ke mba li da ri <https://doi.org/10.38035/jihhp.v1i4>
- Nazir, m. (2003). *Me tode pe ne litian*. Ghalia indonesia .
- Pra setijowati, t., Maulana, a. H., & Agustini, d. E. (2022). Pe ra n polisi wa nita (polwan) da la m e ra digita l. *Jurnal inte le ktua l administra si publik da n ilmu komunika si*. Dia mbil ke mba li da ri <https://doi.org/10.55499/intelektual.v9i2.78>
- Purwanto, a. B., & Sahraha, a. (2020). Re silien si da n be ba n ke rja te rha da p stre ss ke rja pa da polisi la lu linta s. *Jurnal psikologi*. Doi:10.30872/psikostudia
- Saviera, b., & Juniarly, a. (2020). Ke terlibatan ke rja da n konflik pe ra n ga nda pa da polisi wa nita . *Psychology journal of mental health*.
- Septina, v. D., & Soeharto, t. N. (2023). Work life ba la nce da n ke pua sa n ke rja de nga n psychologika l we ll-be ing pa da a nggota polisi wa nita . *Jurnal psikologi ma la ya ha ti*.
- Siswatiningsih, t., & Wening, n. (2021). Pe nga ruh konflik pe ra n ga nda da n stre s ke rja te rha da p kine rja polisi wa nita di polre sta yoga ka rta . *Jurnal a kme nika* .
- Sulaikah, maharani, a., & Hidayah, z. (2021). Pe ra n ke se ja hte ra a n psikologis, dukunga n sosia l se ba ga i me dia da la m pe nga ruh pe nga la ma n ke rja da n kompe te nsi ma na je ria l te rha da p kine rja pe ga wa i. *Jurnal ilmiah ma nda la e duca tion*.
- Syamsih, d. (2024). Tuntutan me mba ngun ke se ja hte ra a n me nta l: pe ra n bimbinga n da n konse ling. *Journal of the rapia* .
- Yurendra, m. P., & Rasidah. (2019). Pe ra n ga nda polisi wa nita te rha da p tuntutan ka rir da n ke butuha n. *Jurnal ilmiah ma ha siswa fisip unsyiah*.
- Yusri, n. A., & Farida, m. (2018). Ga mba ra n stre s ke rja pa da polisi wa nita di ke polisia n re sor pa da ng. *Jurnal psikologi isla m* .