

PENERAPAN LOGOTERAPI DALAM PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL BAGI PERSONEL KEPOLISIAN: UPAYA PENCEGAHAN STRES DAN BURNOUT

**Adelia Melenia, Anissa Salsabila, Denis Natalia Siburian*, Galang Putra Yudha
Pradana, Gene Meshani, Oktari Anggi Setya**
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Correspondensi author email: denisnataliasiburian@gmail.com

Abstract

The police profession is known for its high levels of occupational stress and psychological risk. Exposure to traumatic events and institutional pressure makes police personnel vulnerable to stress and burnout. This community service activity aims to enhance the psychological resilience of members of the Metro Bekasi City Police through logotherapy-based psychoeducation. Logotherapy, an existential approach, emphasizes the search for life's meaning as a source of motivation and mental endurance. The method used was an interactive lecture supported by a psychoeducational module developed from Viktor Frankl's theory. The materials covered the basic concepts of logotherapy, the principle of meaning in suffering, and practical strategies for maintaining psychological resilience. Evaluation was conducted through pretests and posttests to assess participants' understanding. The results indicated an increase in participants' awareness of the importance of values and meaning in coping with occupational stress. This psychoeducational intervention not only improved knowledge but also served as a preventive strategy for police mental health development. Logotherapy proves to be a relevant humanistic approach that empowers officers to view their duties as meaningful life missions.

Keywords: *burnout, logotherapy, mental health, psychoeducation, psychological resilience.*

Abstrak

Profesi kepolisian dikenal memiliki tingkat stres kerja tinggi serta risiko psikologis yang kompleks. Paparan terhadap kejadian traumatis dan tekanan institusional menjadikan personel rentan terhadap stres dan burnout. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan psikologis anggota Polres Metro Bekasi Kota melalui psikoedukasi berbasis logoterapi. Logoterapi sebagai pendekatan eksistensial menekankan pentingnya pencarian makna hidup sebagai sumber motivasi dan daya tahan mental. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif menggunakan modul psikoedukasi yang dikembangkan berdasarkan teori Viktor Frankl. Materi meliputi konsep dasar logoterapi, prinsip makna dalam penderitaan, dan strategi praktis menjaga ketahanan psikologis. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest guna mengukur pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya nilai dan makna hidup dalam menghadapi tekanan kerja. Psikoedukasi ini tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga menjadi strategi preventif yang aplikatif dalam

pembinaan mental kepolisian. Logoterapi terbukti relevan sebagai pendekatan humanistik yang memberdayakan anggota kepolisian untuk melihat tugas sebagai panggilan hidup bermakna.

Kata Kunci: burnout, kesehatan mental, ketahanan psikologis, logoterapi, psikoedukasi

PENDAHULUAN

Profesi kepolisian dikenal sebagai salah satu profesi dengan tingkat stres tinggi, beban kerja kompleks, dan risiko psikologis yang signifikan. Personel kepolisian seringkali berhadapan dengan situasi ekstrem, seperti kekerasan, kematian, konflik sosial, hingga pengambilan keputusan etis yang kompleks dan mendesak. Paparan terhadap kejadian traumatis, ritme kerja tidak menentu, tekanan institusional, serta ekspektasi publik yang besar dapat memicu kelelahan mental, stres kronis, bahkan burnout psikologis (Handayani, 2023; Pramana et al., 2021). Kondisi ini, apabila tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak negatif terhadap kualitas pelayanan, relasi sosial, serta integritas profesional anggota kepolisian.

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa personel yang mengalami stres kerja berkepanjangan cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif dan emosional, serta lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti depresi, gangguan tidur, hingga perilaku agresif (Burhani Putri et al., 2018). Oleh karena itu, diperlukan intervensi sistematis yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif, guna mendukung kesehatan mental anggota kepolisian secara berkelanjutan. Salah satu pendekatan psikologis yang relevan dan adaptif dalam konteks ini adalah logoterapi. Logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor E. Frankl, merupakan pendekatan psikoterapi eksistensial yang menekankan bahwa pencarian makna hidup adalah motivasi utama manusia (Frankl, 1992). Berangkat dari pengalamannya sebagai penyintas kamp konsentrasi Nazi, Frankl menyatakan bahwa individu yang mampu menemukan makna bahkan dalam penderitaan ekstrem akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dibanding mereka yang kehilangan arah atau tujuan hidup. Pandangan ini kemudian melahirkan prinsip dasar logoterapi: kehendak untuk makna (*will to meaning*), kebebasan memilih sikap, dan tanggung jawab eksistensial (Arroissi & Mukharrom, 2021; Tarumingkeng, 2020)

Logoterapi tidak hanya relevan dalam konteks klinis, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan dalam ranah psikoedukasi dan pengembangan kapasitas personal dalam kelompok risiko tinggi. Studi oleh (Anggoro, 2025) menunjukkan bahwa penerapan logoterapi efektif dalam meningkatkan harga diri dan makna hidup pada pasien skizofrenia, sementara penelitian oleh (Naraasti & Astuti, 2019) menunjukkan bahwa logoterapi berhasil meningkatkan rasa keberhargaan diri pada remaja pecandu narkoba. Keberhasilan serupa juga ditemukan pada pasien kanker (Burhani Putri et al., 2018), penyandang disabilitas (Trinurmi et al., 2023), hingga narapidana pengguna narkoba (Pramana et al., 2021), yang semuanya mengalami tekanan psikologis dan krisis eksistensial serupa dengan tantangan yang dihadapi oleh aparat kepolisian.

Penerapan logoterapi dalam konteks profesi kepolisian bukanlah hal yang asing. Personel kepolisian, yang kerap berhadapan dengan dilema moral, situasi ambiguitas, dan ketegangan sosial, sangat membutuhkan pendekatan yang menekankan pemaknaan tugas, penguatan nilai-nilai hidup, serta pemilihan sikap yang konstruktif.

Psikoedukasi berbasis logoterapi dapat membekali mereka dengan wawasan eksistensial, kemampuan refleksi diri, dan ketahanan mental yang memadai untuk menjalankan tugas dengan integritas dan kesadaran akan makna profesinya (Pacaol, 2022; Schulenberg et al., 2008)

Modul psikoedukasi logoterapi yang dikembangkan dan diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan wujud nyata dari integrasi teori logoterapi dengan kebutuhan lapangan di lingkungan institusi kepolisian. Modul ini disusun secara sistematis dan kontekstual dengan menghadirkan teori, prinsip, dan teknik intervensi logoterapi seperti *dereflection*, *paradoxical intention*, dan *Socratic dialogue*, yang telah terbukti efektif dalam berbagai konteks populasi (Nugroho, 2024; Schulenberg et al., 2008). Materi disusun dalam format edukatif dan reflektif agar dapat digunakan baik secara mandiri maupun dalam sesi pelatihan kelompok. Hal ini sangat penting mengingat pendekatan konseling individual seringkali tidak cukup menjangkau seluruh anggota yang membutuhkan dukungan mental.

Lebih jauh, intervensi ini memiliki dimensi humanistik yang kuat. Logoterapi tidak sekadar berfokus pada pengurangan gejala, melainkan pada pemberdayaan individu melalui kesadaran akan nilai dan makna hidup. Dalam konteks tugas yang berat dan penuh tekanan seperti di kepolisian, pendekatan ini mendorong personel untuk melihat penderitaan bukan sebagai beban, tetapi sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan memperkuat panggilan hidup mereka sebagai pelindung dan pelayan masyarakat (Bull et al., 2024; Pacaol, 2022).

Psikoedukasi logoterapi dalam modul ini juga berfungsi sebagai sarana transformasi nilai. Anggota kepolisian diajak untuk merefleksikan kembali alasan mereka memilih profesi ini, menemukan nilai-nilai luhur yang menggerakkan mereka, serta memperkuat motivasi intrinsik yang dapat menjadi pelindung dari kelelahan emosional dan burnout. Penekanan pada nilai-nilai kemanusiaan, spiritualitas, dan tanggung jawab sosial menjadi elemen penting dalam pembentukan ketahanan psikologis jangka panjang.

Adapun tujuan dari penerapan modul logoterapi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan anggota kepolisian dalam mengelola tekanan kerja secara bermakna, membangun ketahanan psikologis, dan menemukan kembali semangat pengabdian mereka. Dengan menjadikan logoterapi sebagai landasan psikoedukatif, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi strategi preventif yang murah, fleksibel, dan efektif dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan Polres Metro Bekasi Kota. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini mengusung logoterapi sebagai pendekatan utama dalam memberikan psikoedukasi kepada anggota kepolisian. Penerapan logoterapi dalam modul psikoedukatif ini bukan hanya relevan, tetapi juga sangat diperlukan sebagai respons terhadap tantangan psikologis yang dihadapi personel kepolisian di era modern. Psikoedukasi ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga membentuk praktik reflektif dan aplikatif yang memperkuat daya tahan psikologis personel dalam menjalankan tugas mulia mereka. Di samping pendekatan individual, logoterapi juga memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam skala kelompok melalui psikoedukasi. Psikoedukasi logoterapi tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk memahami konsep teoritis tentang makna hidup, tetapi juga sebagai alat praktis untuk membangun kesadaran eksistensial dan daya tahan psikologis secara kolektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Schulenberg et al. (2008) yang menunjukkan

bahwa intervensi berbasis logoterapi dapat meningkatkan motivasi intrinsik, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi, termasuk kelompok profesi dengan beban kerja tinggi. Bagi institusi seperti kepolisian yang memiliki struktur hierarkis dan budaya organisasi yang kuat, pendekatan psikoedukatif seperti ini lebih mudah diterima karena dapat diintegrasikan dalam pelatihan rutin atau kegiatan pembinaan mental.

Dalam kegiatan pengabdian ini, modul logoterapi dirancang secara khusus agar relevan dengan dinamika kerja anggota Polres Metro Bekasi Kota. Isi modul tidak hanya mengajarkan teori logoterapi, tetapi juga menyajikan studi kasus, latihan refleksi nilai, serta teknik-teknik praktis seperti *dereflection* dan *dialog Socrates* yang dapat diterapkan langsung dalam konteks tugas. Dengan memberikan ruang bagi personel untuk merenungkan nilai dan makna di balik setiap tindakan dan keputusan mereka, modul ini diharapkan mampu memfasilitasi transformasi personal yang mendalam. Selain itu, penyusunan modul ini juga mempertimbangkan keberlanjutan (*sustainability*) dan kemudahan akses. Materi disusun dalam bahasa yang komunikatif, tidak menggurui, dan menyentuh pengalaman langsung para peserta. Harapannya, intervensi ini bukan hanya menjadi solusi jangka pendek, tetapi juga dapat ditindaklanjuti sebagai bagian dari program pembinaan mental jangka panjang yang terstruktur di lingkungan kepolisian. Dengan pendekatan yang humanistik, eksistensial, dan aplikatif ini, logoterapi dalam bentuk psikoedukasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu personel kepolisian tidak hanya bertahan dalam tekanan, tetapi juga bertumbuh secara psikologis dan spiritual, serta kembali menemukan semangat pengabdian dalam tugasnya sebagai penjaga keamanan dan ketertiban masyarakat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental bagi personel kepolisian melalui pendekatan logoterapi. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode psikoedukasi berbasis ceramah, yang difokuskan pada pemberian materi secara sistematis dan komunikatif, tanpa melibatkan pendekatan penelitian kuantitatif, kualitatif, atau eksperimen. Fokus utama dari kegiatan adalah menyampaikan konsep-konsep logoterapi secara aplikatif dan relevan dalam konteks profesi kepolisian, khususnya dalam upaya mencegah stres dan burnout yang sering dialami oleh aparat penegak hukum.

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara langsung kepada anggota Kepolisian Resor Metro Bekasi Kota, yang dipilih sebagai mitra abdimas karena profesi mereka memiliki tingkat tekanan psikologis tinggi dan risiko burnout yang signifikan. Dalam pelaksanaannya, tim pengabdian menyampaikan materi melalui ceramah tatap muka, dengan dukungan media presentasi dan modul psikoedukasi yang telah disusun berdasarkan teori dan hasil kajian pustaka. Modul ini berjudul "*Logoterapi: Pendekatan Berbasis Makna untuk Kesehatan Mental Aparat Kepolisian*", dan telah dirancang sebelumnya sebagai hasil dari pengembangan materi berbasis literatur ilmiah dan pengalaman profesional di bidang psikologi (Frankl, 1992; Schulenberg et al., 2008; Anggoro, 2025).

Metode ceramah dipilih karena memiliki keunggulan dalam menjangkau peserta dalam jumlah besar dalam waktu yang terbatas, serta memberikan alur penyampaian materi yang terstruktur dan fokus. Materi disampaikan oleh tim dosen dan praktisi psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, yang telah memiliki pemahaman mendalam mengenai logoterapi dan konteks kesehatan mental dalam profesi keamanan. Materi ceramah mencakup lima topik utama, yaitu: (1) pengenalan konsep logoterapi menurut Viktor Frankl, (2) prinsip-prinsip dasar logoterapi (*freedom of will*, *will to meaning*, dan *meaning in suffering*), (3) relevansi logoterapi dengan profesi kepolisian, (4) cara-cara sederhana menemukan makna hidup dalam tekanan kerja, serta (5) strategi menjaga ketahanan psikologis di tengah beban tugas.

Selain pemberian materi, kegiatan juga diawali dan diakhiri dengan pengisian pretest dan posttest sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi logoterapi dan kesehatan mental sebelum dan sesudah kegiatan. Instrumen ini bukan dimaksudkan untuk penelitian, tetapi sebagai alat evaluasi edukatif dalam konteks pengabdian, guna menilai seberapa besar peningkatan pemahaman peserta sebagai dampak dari kegiatan ceramah. Isi pretest dan posttest terdiri dari pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pemahaman konsep dasar logoterapi, pentingnya makna hidup dalam menghadapi tekanan, serta prinsip ketahanan psikologis.

Sumber data dalam kegiatan ini bersifat dokumentatif dan bersumber dari pelaksanaan langsung di lapangan. Dokumentasi berupa daftar hadir peserta, foto kegiatan, hasil pretest dan posttest. Semua data ini tidak dianalisis secara statistik, melainkan digunakan sebagai bahan pelaporan dan refleksi tim pengabdian untuk menyempurnakan pelaksanaan di masa mendatang. Tipe data yang diperoleh bersifat deskriptif dan digunakan untuk menggambarkan proses serta luaran kegiatan. Informasi kualitatif seperti antusiasme peserta, keterlibatan dalam sesi tanya jawab, dan respon verbal selama ceramah turut dicatat sebagai bagian dari evaluasi implementasi metode psikoedukasi. Walaupun tidak ada sesi diskusi kelompok atau refleksi terstruktur, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan selama sesi berlangsung, sebagai bagian dari interaksi dinamis antara pemateri dan peserta.

Analisis data dilakukan secara naratif dan deskriptif, berdasarkan pengamatan langsung tim pelaksana, hasil evaluasi peserta, serta perbandingan sederhana antara hasil pretest dan posttest. Indikator keberhasilan kegiatan tidak dinilai secara statistik, tetapi melalui pencapaian tujuan edukatif: meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya makna dalam menjalankan tugas, kesadaran terhadap risiko stres dan burnout, serta strategi preventif berbasis nilai dan tanggung jawab eksistensial yang dapat diterapkan dalam kehidupan profesional mereka. Dengan pendekatan ini, kegiatan psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pemberdayaan psikologis. Penerapan metode ceramah

dengan pendekatan humanistik memberikan pengalaman belajar yang reflektif, meskipun tidak bersifat klinis maupun intervensional. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa logoterapi memiliki potensi besar untuk dijadikan pendekatan edukatif di lingkungan kerja berisiko tinggi, seperti institusi kepolisian.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan psikoedukasi berbasis ceramah ini dirancang untuk efektif, efisien, dan relevan dalam konteks abdimas, sekaligus membuka peluang penerapan modul logoterapi dalam program pelatihan dan pembinaan mental jangka panjang di lingkungan kepolisian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Descriptive Statistics

	Pre-Test	Post-Test
Valid	29	29
Missing	0	0
Mean	69.310	96.379
Std. Deviation	22.109	5.653
Skewness	-0.396	-2.342
Std. Error of Skewness	0.434	0.434
Kurtosis	-0.681	6.694
Std. Error of Kurtosis	0.845	0.845
Minimum	20.000	75.000
Maximum	100.000	100.000

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data pre-test dan post-test kegiatan psikoedukasi berbasis logoterapi yang diberikan kepada anggota kepolisian, diketahui bahwa seluruh peserta (N = 29) mengikuti kedua tahapan pengukuran tanpa adanya data yang hilang. Rata-rata nilai pre-test adalah 69,310 dengan standar deviasi sebesar 22,109, menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan psikoedukasi, terdapat variasi tingkat pemahaman atau kondisi psikologis yang cukup lebar di antara peserta. Setelah intervensi, terjadi peningkatan rata-rata skor yang signifikan menjadi 96,379 dengan standar deviasi menurun drastis menjadi 5,653, yang mengindikasikan bahwa peserta memiliki tingkat pemahaman atau kondisi psikologis yang lebih seragam dan tinggi pasca intervensi.

Distribusi skor pre-test menunjukkan skewness sebesar -0,396 dan kurtosis sebesar -0,681, yang mencerminkan bahwa data relatif simetris namun agak menyebar datar. Sementara itu, pada post-test, skewness berubah drastis menjadi -2,342 dan kurtosis meningkat tajam menjadi 6,694, yang berarti data sangat condong ke kanan dengan puncak distribusi yang tinggi. Ini menandakan bahwa sebagian besar peserta

memperoleh nilai yang sangat tinggi setelah intervensi. Hal ini juga didukung oleh rentang skor yang menunjukkan bahwa pada pre-test nilai minimum peserta adalah 20, sementara pada post-test nilai minimum meningkat menjadi 75, dan nilai maksimum tetap berada di angka 100.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi logoterapi memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kondisi atau pemahaman psikologis anggota kepolisian. Peningkatan nilai yang signifikan dan homogenitas hasil pasca intervensi mencerminkan efektivitas pendekatan logoterapi dalam membantu peserta mengembangkan makna hidup serta merespons tekanan atau beban psikologis dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Untuk mendukung interpretasi ini secara lebih mendalam, dapat dilakukan analisis inferensial seperti uji t berpasangan guna menguji signifikansi statistik dari perubahan skor tersebut.

UJI Normalitas

Pre-Test

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.137	0.648
Cramér-von Mises	0.062	0.808
Anderson-Darling	0.420	0.828
Shapiro-Wilk	0.954	0.226

Data pre-test berdistribusi normal menurut keempat uji normalitas yang digunakan, termasuk uji Shapiro-Wilk yang sering dijadikan standar pada sampel kecil hingga sedang ($n < 50$). Oleh karena itu, asumsi normalitas pada data pre-test telah terpenuhi dan dapat digunakan untuk analisis parametrik jika data post-test dan/atau selisih skor juga memenuhi syarat.

Post-Test

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.294	0.013
Cramér-von Mises	0.590	0.023
Anderson-Darling	3.330	0.019
Shapiro-Wilk	0.668	< .001

Semua uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov, Cramér-von Mises, Anderson-Darling, dan Shapiro-Wilk) menunjukkan p-value < 0.05 , yang berarti bahwa data post-test tidak berdistribusi normal secara signifikan. Selain itu, nilai statistik Shapiro-Wilk yang sangat rendah (0.668) menegaskan bahwa distribusi data sangat jauh dari normal,

sehingga tidak memenuhi asumsi normalitas yang dibutuhkan untuk uji parametrik seperti Paired Sample T-Test.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p
Pre-Test	- Post-Test	Student	-6.798		28	< .001
		Wilcoxon	0.000	-4.372		< .001

Berdasarkan hasil analisis inferensial menggunakan Paired Samples T-Test dan Wilcoxon Signed Rank Test, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test setelah pelaksanaan psikoedukasi logoterapi pada anggota kepolisian. Hasil uji t berpasangan (Student's t-test) menunjukkan nilai $t = -6.798$, dengan derajat kebebasan (df) = 28 dan nilai $p < 0.001$, yang berarti perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi sangat signifikan secara statistik.

Selain itu, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif non-parametrik (karena data post-test tidak berdistribusi normal) juga menunjukkan hasil konsisten, yaitu nilai $z = -4.372$ dengan $p < 0.001$, yang kembali menegaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Nilai Wilcoxon sebesar 0.000 juga mengindikasikan bahwa seluruh peserta mengalami perubahan skor ke arah peningkatan setelah intervensi. Temuan ini mendukung bahwa psikoedukasi berbasis logoterapi efektif meningkatkan pemahaman atau kondisi psikologis peserta, yang tercermin dari meningkatnya skor post-test secara signifikan dibandingkan pre-test

A. Gambaran Umum Pemahaman Audiens Setelah Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di lingkungan Polres Metro Bekasi Kota merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesadaran dan daya tahan psikologis anggota kepolisian melalui pendekatan logoterapi. Psikoedukasi ini dirancang untuk memperkenalkan konsep-konsep utama logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl dan bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan dalam konteks tugas kepolisian yang penuh tekanan, tanggung jawab moral, dan potensi risiko trauma.

Hasil posttest menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membuka wawasan mereka terhadap pentingnya memaknai profesi sebagai jalan untuk tumbuh secara psikologis dan spiritual. Mayoritas peserta tidak sekadar memahami materi secara kognitif, tetapi juga menunjukkan indikasi refleksi personal atas tugas, nilai-nilai yang dianut, dan makna dari pengalaman kerja yang penuh tantangan.

Peserta menunjukkan antusiasme selama sesi ceramah dan diskusi, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif, pertanyaan-pertanyaan kritis, serta refleksi verbal dan non-

verbal selama kegiatan berlangsung. Hal ini memperkuat temuan bahwa materi logoterapi, jika disampaikan dengan cara yang kontekstual dan aplikatif, dapat diterima dengan baik bahkan oleh kelompok profesi seperti kepolisian yang umumnya terbiasa dengan pendekatan teknis dan struktural.

Secara umum, pemahaman peserta meningkat dalam hal mengenali pentingnya makna hidup dalam menjaga kesehatan mental. Mereka menyadari bahwa keberadaan rasa makna dalam menjalani tugas mampu menjadi pelindung alami dari tekanan yang berulang, kelelahan emosional, serta gejala burnout yang umum terjadi di kalangan aparat keamanan. Materi logoterapi yang disampaikan berhasil menanamkan kesadaran bahwa meskipun mereka tidak dapat menghindari risiko tugas, mereka tetap memiliki kendali atas bagaimana menyikapi pengalaman tersebut secara mental dan emosional.

B. Pemahaman terhadap Konsep Dasar Logoterapi

Salah satu pencapaian utama dari kegiatan psikoedukasi ini adalah meningkatnya pemahaman peserta terhadap konsep dasar logoterapi, yakni bahwa makna hidup adalah kebutuhan eksistensial manusia. Dalam posttest, peserta mampu menjawab dengan tepat bahwa logoterapi bukan semata-mata terapi yang berfokus pada gejala, tetapi merupakan pendekatan yang memandang manusia sebagai makhluk yang terdorong untuk menemukan makna di tengah penderitaan, kesulitan, dan ketidakpastian. Konsep “kehendak untuk makna” (*will to meaning*) menjadi dasar yang berhasil ditangkap oleh peserta. Mereka memahami bahwa manusia tidak hanya terdorong oleh kebutuhan biologis atau keinginan untuk merasa nyaman, tetapi juga oleh dorongan untuk menjadikan hidupnya berarti. Dalam konteks tugas kepolisian, hal ini sangat signifikan. Ketika seorang polisi memaknai peran dan tugasnya sebagai bentuk kontribusi terhadap ketertiban sosial, maka semangat dan ketahanan dalam menjalankan tugas meningkat.

Beberapa peserta menyatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, mereka cenderung melihat tekanan dan risiko tugas hanya sebagai bagian dari “nasib” profesi. Namun, setelah memahami prinsip logoterapi, mereka mulai mempertimbangkan bahwa makna dapat ditemukan bahkan dalam tugas yang berat, termasuk ketika menghadapi risiko fisik, tekanan publik, atau ketidakpastian hukum. Ini menunjukkan terjadinya perubahan dalam cara berpikir, dari pola pikir pasif menjadi reflektif dan transformatif. Pengetahuan peserta tidak berhenti pada pemahaman teoritis saja. Mereka mulai mengaitkan konsep ini dengan pengalaman harian, misalnya ketika harus bertugas di malam hari, menghadapi kemarahan warga, atau menangani kasus kekerasan dalam rumah tangga. Dengan bingkai logoterapi, mereka mulai melihat bahwa situasi-situasi tersebut dapat menjadi ladang makna, selama mereka mampu memahami kontribusi dan tujuan luhur di balik tindakan mereka.

C. Pengetahuan tentang Makna Penderitaan dan Ketahanan Psikologis

Hasil posttest juga memperlihatkan bahwa peserta memahami dengan baik posisi penderitaan dalam logoterapi. Mereka mampu menjelaskan bahwa penderitaan, sejauh tidak dapat dihindari, bisa dijadikan jalan untuk memperkuat karakter dan memperluas pemahaman terhadap hidup. Peserta menyadari bahwa dalam logoterapi, penderitaan bukan sesuatu yang harus dilawan atau ditekan, melainkan dapat dihadapi dengan sikap sadar untuk menemukan makna di baliknya.

Sebagai aparat yang kerap berhadapan dengan pengalaman emosional yang intens, seperti melihat korban kekerasan, kehilangan rekan kerja, atau menghadapi tuntutan yang tidak realistis, pemahaman ini sangat relevan. Peserta memahami bahwa tidak semua tekanan harus dianggap sebagai beban. Sebaliknya, melalui tekanan tersebut, seseorang bisa belajar tentang keberanian, tanggung jawab, dan harapan.

Beberapa peserta menyatakan bahwa materi ini memberikan "kaca pembesar" baru terhadap pengalaman masa lalu mereka yang traumatis. Salah satu peserta bahkan menuturkan bahwa ia selama ini menganggap dirinya lemah karena tidak bisa melupakan pengalaman penangkapan yang berujung bentrok. Setelah mengikuti sesi logoterapi, ia menyadari bahwa pengalaman tersebut bisa diubah menjadi pelajaran hidup dan dasar untuk menjadi polisi yang lebih berhati-hati dan humanis.

Dengan cara ini, materi logoterapi terbukti membuka ruang kesadaran bahwa penderitaan dapat berperan dalam pembentukan karakter profesional. Penderitaan yang dihadapi tidak lagi menjadi beban psikologis yang tidak terucap, melainkan bisa diartikulasikan dan dimaknai sebagai bagian dari perjalanan profesional dan spiritual yang utuh.

D. Integrasi Nilai Profesi sebagai Panggilan Hidup

Posttest juga mengungkap bahwa peserta mampu memahami pekerjaan mereka bukan sekadar sebagai kewajiban struktural, tetapi juga sebagai panggilan hidup yang bermakna. Mereka menyadari bahwa menjadi polisi bukan hanya soal penegakan hukum, melainkan tentang pengabdian pada nilai-nilai kemanusiaan, keadilan, dan ketertiban sosial. Hal ini menunjukkan pemahaman peserta terhadap konsep "creative values" dalam logoterapi—yakni bahwa seseorang bisa menemukan makna hidup melalui kontribusi nyata kepada dunia. Ketika anggota kepolisian menyadari bahwa keberadaan mereka di tengah masyarakat adalah bentuk pengabdian dan pelayanan, maka tekanan kerja yang berat dapat lebih mudah ditoleransi dan diterima dengan penuh kesadaran.

Sebagian peserta menyampaikan bahwa setelah memahami konsep ini, mereka merasa lebih percaya diri dan bersyukur atas profesi yang mereka jalani. Mereka tidak lagi melihat penugasan sebagai beban dari atasan, tetapi sebagai kesempatan untuk mewujudkan nilai-nilai pribadi yang luhur. Hal ini tentu sangat berpengaruh terhadap cara mereka menjalani hari-hari kerja dan membangun interaksi dengan masyarakat.

Integrasi nilai profesi ini juga dapat menjadi benteng terhadap korupsi moral dan kelelahan nilai yang sering terjadi dalam pekerjaan berisiko tinggi. Ketika polisi memaknai tugasnya sebagai jalan untuk hidup bermakna, maka mereka akan lebih tahan terhadap godaan pelanggaran etika dan tekanan sosial yang memecah integritas.

E. Pengetahuan tentang Teknik-Teknik Logoterapi dan Penerapannya

Selain memahami konsep, peserta juga menunjukkan penguasaan terhadap teknik-teknik dasar dalam logoterapi. Tiga teknik utama yang diperkenalkan dalam modul—dereflection, paradoxical intention, dan socratic dialogue—dapat dikenali dan dijelaskan oleh sebagian besar peserta dengan akurat.

1. Dereflection, dipahami sebagai teknik untuk mengalihkan perhatian dari fokus berlebihan pada diri sendiri dan gejala psikologis, ke aktivitas yang lebih bermakna dan objektif. Dalam konteks tugas polisi, teknik ini dapat digunakan ketika anggota merasa terbebani oleh tekanan emosional yang terus-menerus, seperti rasa takut, cemas, atau ketidakpercayaan terhadap sistem.
2. Paradoxical Intention, dimaknai sebagai pendekatan untuk menghadapi ketakutan dengan cara membesar-besarkan atau menghadirkan intensi terbalik secara sadar. Misalnya, saat anggota merasa takut gagal dalam menghadapi massa, mereka justru didorong untuk secara sadar membayangkan kegagalan tersebut agar tidak dikuasai kecemasan berlebihan.
3. Socratic Dialogue, dipahami sebagai metode untuk menggali nilai dan makna hidup melalui pertanyaan reflektif yang menggugah kesadaran. Beberapa peserta menyatakan bahwa teknik ini sangat cocok untuk diterapkan dalam pembinaan rekan kerja, pembimbingan anggota baru, atau dalam proses introspeksi diri menghadapi dilema moral.

Yang menarik, peserta tidak hanya mengingat teknik ini, tetapi juga mulai membayangkan bagaimana menerapkannya di lapangan. Mereka mampu menempatkan konteks profesional mereka ke dalam kerangka logoterapi, sehingga teknik-teknik tersebut menjadi bukan sekadar alat psikoterapi, tetapi juga strategi penguatan pribadi di tengah dinamika kerja.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi berbasis logoterapi yang dilaksanakan kepada anggota Polres Metro Bekasi Kota berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya makna hidup dalam menghadapi tekanan kerja dan risiko burnout yang tinggi dalam profesi kepolisian. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor pemahaman peserta, yang dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor dari 69,310 menjadi 96,379. Selain peningkatan skor, hasil analisis juga menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, distribusi skor menjadi lebih homogen dan mayoritas peserta mencapai nilai tinggi.

Meskipun data pre-test berdistribusi normal, uji normalitas pada data post-test menunjukkan penyimpangan signifikan dari distribusi normal, sehingga analisis inferensial dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu Paired Samples T-Test dan Wilcoxon Signed Rank Test. Keduanya menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0.001$). Hal ini memperkuat bukti bahwa pendekatan logoterapi efektif sebagai strategi psikoedukatif dalam meningkatkan daya tahan psikologis dan kesadaran eksistensial anggota kepolisian.

Selain peningkatan kognitif, peserta juga menunjukkan pemahaman mendalam terhadap konsep dasar logoterapi, termasuk makna penderitaan, kehendak untuk makna, serta integrasi nilai-nilai profesi sebagai bentuk panggilan hidup. Penguasaan terhadap teknik-teknik logoterapi seperti dereflection, paradoxical intention, dan dialog Socrates juga memperlihatkan potensi penerapan langsung dalam konteks tugas harian kepolisian. Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa logoterapi tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga aplikatif dalam memperkuat ketahanan psikologis dan integritas profesional aparat penegak hukum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, L. S. (2025). Efektivitas Logoterapi untuk Meningkatkan Self-Esteem dan Kebermaknaan Hidup Penderita Skizofrenia. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(2), 31–40.
- Arroissi, J., & Mukharrom, R. A. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl. *Universitas Darussalam Gontor Ponorogo*, 20(1), 112.
- Bull, D. A., Ph, D., & Sc, M. (2024). *Suffering, Mental Health, and the Role of Logotherapy*. November. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14012884>
- Burhani Putri, S., Jannah, M., & Ramaita. (2018). Efektivitas Logoterapi Terhadap S Tres P Asien K Anker. *Jurnal Perawat*, 3(1), 17–25.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning Fourth Edition* (Vol. 5).
- Handayani, R. F. (2023). Pengaruh Logoterapy Medical Ministry Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Yang Di Rawat Di Ruang ICU. 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i1.189>
- Naraasti, D., & Astuti, B. (2019). Efektivitas Logoterapi terhadap peningkatan harga diri remaja pecandu narkoba di Pondok Pesantren Bidayatussalikin Yogyakarta. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3690>
- Nugroho, F. T. (2024). Pendekatan Logoterapi Viktor Frankl Dalam Konseling Keluarga Di Masa Krisis. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 2(2), 96–103.
- Pacaol, N. F. (2022). Unamuno on suffering and Frankl's "will to meaning": A philo-logotherapeutic advice to humankind here and beyond and the role of social relations towards mental fitness. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 44(3), E424. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab270>
- Pramana, I. B. G. A. Y., Cahyanti, I. Y., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Logoterapi untuk Meningkatkan Meaning in Life pada Narapidana Penyalahgunaan Narkotika.

- Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(2), 217–231.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i2.3529>
- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., & Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for Clinical Practice. *Psychotherapy*, 45(4), 447–463. <https://doi.org/10.1037/a0014331>
- Tarumingkeng, R. C. (2020). Viktor Emil Frankl. *Psychology, Humour and Class*, 105–121. <https://doi.org/10.4324/9780429464188-6>
- Trinurmi, S., Maharani, A. P., & Masri, M. (2023). Efektivitas Penerapan Logoterapi Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penyandang Disabilitas Fisik. 1, 36–46.

Lampiran Dokumentasi



