



KEPOLISIAN NEGARA  
REPUBLIK INDONESIA

# Mental Sehat Kerja Hebat

*dalam*

# Mengelola Massa Saat Pengamanan Pemilu 2024



BIRO PSIKOLOGI  
SSDM POLRI  
2023

## Bio Data

Nama : .....

Pangkat/NRP : .....

Jabatan : .....

Kesatuan : .....

Alamat : .....

.....

.....

Nomor HP : .....

**E-book ini dapat di download di:**  
[http://gg.gg/mental\\_sehat\\_kerja\\_hebat-psi](http://gg.gg/mental_sehat_kerja_hebat-psi)



KEPOLISIAN NEGARA  
REPUBLIK INDONESIA

# Mental Sehat Kerja Hebat

*dalam*

# Mengelola Massa Saat Pengamanan Pemilu 2024



BIRO PSIKOLOGI  
SSDM POLRI





# SAMBUTAN



Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, saya menyambut baik dan bangga atas terbitnya buku **“MENTAL SEHAT KERJA HEBAT DALAM MENGELOLA MASSA SAAT PENGAMANAN PEMILU 2024”**. Sebuah buku saku yang dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan tugas pengamanan pemilu 2024 dengan menggunakan pendekatan psikologis.

Pemilihan umum merupakan sebuah proses yang sangat penting dalam menjamin keberlangsungan berbangsa dan bernegara, di negara yang menganut sistem demokrasi, termasuk Negara Kesatuan Republik Indonesia. Dalam setiap tahapan pelaksanaannya, karena melibatkan seluruh unsur masyarakat, maka disebut juga pesta demokrasi. Layaknya sebuah pesta, maka dalam pelaksanaannya harus dapat berlangsung secara damai dan riang gembira. Namun demikian, melihat begitu kompleksnya dinamika situasi yang terjadi, maka dimungkinkan dapat terjadi suatu situasi

yang justru kontradiktif dengan hakekat pesta demokrasi. Nuansa yang kompetitif dengan melibatkan kelompok simpatisan berupa massa, memerlukan pengelolaan yang baik agar seluruh tahapan dalam pemilu dapat berjalan lancar.

Berangkat dari pemikiran tersebut, maka saya sangat mengapresiasi dan mengucapkan terima kasih kepada Kepala Biro Psikologi SSDM Polri dan Tim penyusun, yang telah menuangkan gagasan dan pemikirannya untuk menyusun dan menerbitkan buku ini. Saya optimis dengan kesiapan personel pengamanan yang baik akan dapat mewujudkan mental yang kuat dan kerja yang hebat, sehingga pelaksanaan pemilu tahun 2024 dapat berjalan lancar, aman dan tertib.

Semoga Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kekuatan, perlindungan, dan bimbingan kepada kita dalam melanjutkan pengabdian terbaik kepada masyarakat, bangsa, dan negara.

Sekian dan Terima kasih.

ASISTEN KAPOLRI BIDANG SUMBER DAYA MANUSIA,



**Prof. Dr. DEDI PRASETYO, M.Hum, M.Si, M.M.**

INSPEKTUR JENDERAL POLISI

# KATA PENGANTAR

---



**BRIGJEN POL. KRISTIYONO, S.I.K., M.Si.**  
**KEPALA BIRO PSIKOLOGI SSDM**

---



Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan petunjuk dan melimpahkan rahmat serta hidayah-NYA, sehingga terwujud buku saku **“MENTAL SEHAT KERJA HEBAT DALAM MENGELOLA MASSA**

**SAAT PENGAMANAN PEMILU 2024”**, yang disusun oleh Biro Psikologi SSDM Polri.

Polri memiliki tanggung jawab yang sangat besar dalam mewujudkan keamanan dan kelancaran pelaksanaan pemilu 2024. Personel Polri sebagai petugas pengamanan, selain harus memahami aturan-aturan atau regulasi yang ada, disisi lain juga perlu memiliki pengetahuan dan wawasan yang komprehensif sebagai acuan dalam melaksanakan tugas pengamanan. Salah satu acuan tersebut adalah

bagaimana mengelola massa melalui pendekatan psikologis. Selain itu, personel petugas pengamanan juga perlu memiliki cara-cara praktis mengelola diri dalam menghadapi tekanan-tekanan psikologis saat melaksanakan tugas pengamanan. sehingga dapat menjaga Kesehatan mentalnya.

Dari pemikiran tersebut, maka kami bermaksud memberikan kontribusi kecil agar polri memiliki kesiapan maksimal dalam pengamanan pelaksanaan pemilu 2024. Buku ini disusun secara praktis, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan pendekatan psikologis kepada individu, kelompok atau massa. Dalam buku ini juga diberikan cara-cara praktis dalam mengelola Kesehatan mental diri sendiri saat melaksanakan tugas pengamanan pemilu .

Akhirnya kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah bersedia memberikan dukungan dalam penyusunan buku ini. Semoga kita senantiasa diberikan petunjuk dan kemudahan dari Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa dalam setiap langkah pengabdian.

Sekian dan Terima kasih.



# MENTAL SEHAT KERJA HEBAT DALAM MENGELOLA MASSA SAAT PENGAMANAN PEMILU 2024

## PENDAHULUAN

Pemilu berimplikasi luas terhadap aspek keamanan dan ketertiban masyarakat. Pemilu dapat mengakibatkan terganggunya keamanan dan ketertiban dengan adanya ketidakpuasan pihak tertentu, gelombang protes, hingga mobilisasi massa yang tidak didasari aturan. Hal ini merupakan tanggung jawab dan tugas pokok Polri yang melindungi, mengayomi, dan melayani masyarakat.

Sebagai wujud komitmen serta profesionalisme Polri selama pelaksanaan Pemilu, Polri bertugas untuk melakukan pengamanan pada setiap tahapannya, melakukan penyidikan terhadap tindak pidana pemilu, melakukan tugas lainnya menurut perundang-undangan yang berlaku serta senantiasa mempertahankan netralitas terhadap masyarakat. Pengamanan pemilu ini dilakukan untuk menjaga kondusifitas terlaksananya pesta demokrasi Indonesia yang secara serentak dilakukan di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Gangguan Kamtibmas yang paling rawan terjadi pada proses pemilu adalah mobilisasi massa.

Massa merupakan kumpulan sejumlah orang yang sifatnya sementara. Mobilisasi massa adalah tindakan pengerahan orang atau sumber daya lainnya secara serentak yang dilakukan secara sengaja dan terorganisir oleh orang atau kelompok demi kepentingan tertentu. Dalam pemilu, massa dapat terbentuk ketika kampanye baik terbuka maupun tertutup serta adanya ketidakpuasan/kekecewaan sejumlah orang atau calon sehingga

mereka berkumpul mengekspresikan kekecewaanya. Massa memiliki jenis/karakteristik tertentu mulai dari Audien (massa pasif), Crowd (kerumunan), Mob (massa emosional) dan Riot (massa anarkis/kacau). Aksi massa dapat menimbulkan gangguan Kamtibmas terutama jenis Riot (massa anarkis/kacau). Sikap dan perilaku yang tepat dengan setiap karakteristik massa akan menentukan keberhasilan pengamanan sehingga situasi tetap kondusif dan terkendali. Oleh karena itu penting untuk memahami sifat setiap jenis massa sehingga tahu apa yang harus dilakukan (Do's) dan apa yang tidak boleh dilakukan (Dont's).

Selain itu, perlu juga memahami bahwa intensitas aksi massa yang tinggi dan anarkis dapat berdampak pada kondisi psikologis polisi yang bertugas seperti meningkatnya emosi, stres, dan trauma. Maka dari itu perlu adanya pendekatan psikologis pada anggota Polri yang bertugas dalam pengamanan pemilu tahun 2024. Anggota Polri perlu mendapatkan sosialisasi tentang aksi massa dan tip menangani dampak psikologis dari pengamanan aksi massa.

# PSIKOLOGI MASSA



## Definisi Massa:

Massa merupakan suatu kumpulan orang yang berkumpul karena adanya hubungan, minat, dan kepentingan yang sifatnya sementara.







## Jenis-jenis Massa

Berdasarkan Maksud dan Tujuannya

**Audience**

(Massa Pasif)

1

**Crowd**

(kerumunan)

2

Jenis- jenis Massa

**Mob**

(Massa Agresif)

3

4

**Riot**

(Massa Anarkis)



# 1 Audience (Massa Pasif)



## Definisi Audience (Massa Pasif)

Audience (Massa Pasif) adalah sekelompok orang yang memiliki tujuan dan pusat perhatian yang sama.



## Kondisi Psikologi Audience

- Adanya rasa menghargai terhadap orang lain
- Memiliki motif yang sama dan saling memberikan dukungan
- Empati dan simpati terhadap orang lain
- Mampu memberi dan menerima masukan





PSIKOLOGI KEPOLISIAN

“Yakini bahwa yang kita lakukan didasari dengan penuh keikhlasan, maka akan mendapatkan buah dari keikhlasan”



Jenderal Polisi Drs. Listyo Sigit Prabowo, M.Si.

## Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Petugas dalam Audience



### Boleh dilakukan (Do's)

- ✔ Menunjukkan sikap ramah guna menarik simpati Masyarakat terhadap pelayanan yang diberikan Polri.
- ✔ Mengenali dan mengamankan lingkungan guna terciptanya suasana kondusif.
- ✔ Selalu siap siaga dan waspada.



### Tidak boleh dilakukan (Dont's)

- ✘ Bersikap acuh tak acuh sehingga tidak waspada terhadap lingkungan
- ✘ Bersikap sewenang-wenang terhadap orang-orang yang bergerombol.

## Rapat Koordinasi Partai



## Rapat Evaluasi Partai



## 2

## Crowd (Kerumunan)



### Definisi Crowd (Kerumunan)

Crowd adalah kumpulan orang yang berada di suatu tempat dan kejadian karena sadar atas kehadirannya atau pengaruh orang lain, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- Bersifat sementara
- Tertarik pada satu hal yang sama
- Jarak antar individu saling berdekatan



### Kondisi Psikologi Crowd

- Perhatian dan perilaku terfokus pada satu hal yang diinginkan
- Munculnya rasa kebebasan emosional
- Spontan dalam berperilaku
- Individu yang tenang menjadi crowd ketika ada insiden yang menarik perhatian



## Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Petugas dalam Crowd



### Boleh dilakukan (Do's)

- ✔ Upayakan pendekatan yang jujur dan spontan terhadap pimpinannya.
- ✔ Berikan penerangan-penerangan tentang peraturan yang ada kaitannya dengan keselamatan massa.
- ✔ Mampu memahami keinginan massa.
- ✔ Mampu menampung keinginan massa.



### Tidak boleh dilakukan (Dont's)

- ✘ Panik
- ✘ Terpancing emosi
- ✘ Bersikap arogan

## Pidato Politik



## Kampanye dalam Ruangan







PSIKOLOGI KEPOLISIAN

“

**JANGAN PERNAH LUPA  
AKAN TUJUAN KITA  
SEBAGAI POLISI, YAITU  
UNTUK MELINDUNGI DAN  
MELAYANI MASYARAKAT**

”



### 3

## Mob (Massa Agresif)



### Definisi Mob (Massa Agresif)

Mob adalah suatu bentuk kerumunan yang bersikap emosional dan agresif. Mob dibagi menjadi dua kelompok:

- Kelompok yang berada di pusat kejadian dan merupakan pelaku aktif
- Kelompok yang berada di luar atau sekitar tempat kejadian dan merupakan penonton pasif





## Kondisi Psikologi Mob

- Menghilangnya identitas diri menjadi identitas kelompok.
- Peningkatan emosi yang berlebihan.
- Hilangnya tanggung jawab sosial.
- Munculnya masalah yang serius.
- Munculnya perasaan tidak puas.
- Adanya tekanan yang memuncak dan meledak.



## Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Petugas dalam Mob



### Boleh dilakukan (Do's)

- ✔ Bersikap tenang (tidak panik) agar dapat mengorganisir dan membagi tugas sesama anggota.
- ✔ Berikan keyakinan pada kelompok massa bahwa permasalahan harus segera diselesaikan.
- ✔ Adanya upaya penyelesaian masalah.
- ✔ Kemampuan persuasif dan negosiasi.



### Tidak boleh dilakukan (Dont's)

- ✘ Petugas bertindak arogan agar tidak bertambah emosional.
- ✘ Memunculkan perilaku yang dapat memicu kemarahan massa.

## Kecewa Hasil Pemilu



## Unjuk Rasa Terkait Pemilu





PSIKOLOGI KEPOLISIAN

“**JADILAH POLISI  
YANG PROFESIONAL  
DAN BERDEDIKASI  
DALAM MELAYANI  
MASYARAKAT**”



# 4

## Riot (Massa Anarkis)



### Definisi Riot (Massa Anarkis)

Riot adalah Perilaku kekerasan yang diakibatkan oleh ekspresi emosi yang terjadi secara tiba-tiba sehingga menimbulkan kerusuhan dan kekacauan yang menggunakan kekerasan fisik.





## Kondisi Psikologi Riot

- Kondisi emosi tidak stabil, adanya sifat yang agresif (cenderung menyerang, menyakiti, atau melukai yang tergolong tinggi).
- Hilangnya rasionalitas sehingga tidak mampu mengendalikan diri.
- Hilangnya rasa tanggung jawab.





## Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Petugas dalam Riot



### Boleh dilakukan (Do's)

- ✓ Lakukan pergantian petugas untuk mencegah tindakan emosi dari petugas.
- ✓ Berperilaku humanis.
- ✓ Mengendalikan diri dan bersikap tegas.
- ✓ Mampu bernegosiasi.



### Tidak boleh dilakukan (Dont's)

- ✗ Terpancing emosi.
- ✗ Berperilaku kasar.
- ✗ Menggunakan alat yang dapat menyulut emosi massa.

## Kerusuhan Pendukung Partai yang Kalah dalam Pemilu





PSIKOLOGI KEPOLISIAN

“ ORANG SUKSES  
SELALU MENCARI  
KESEMPATAN  
UNTUK MEMBANTU  
ORANG LAIN ”



# Dampak Psikologi pada Petugas



Panik

1

2

Cemas



Trauma

3

# HADAPI KELOLA STRESS



## Sumber Stress

Perintah atasan yang kurang jelas

Kondisi di lapangan yang tidak menentu

Jadwal kerja yang tidak menentu

Masalah finansial

Masalah keluarga

Kelelahan fisik



## Macam - Macam Relaksasi yang Dapat Mengelola Stress Saat Bekerja di Lapangan

Luangkan waktu anda sejenak untuk bercerita dengan rekan kerja anda tentang apa yang membuat anda stress.



2



Lakukan teknik pernapasan yang baik dan benar seperti, tarik nafas dalam-dalam dan anda bisa menahannya selama 5 detik lalu buang .perlahan. Hal ini dilakukan berulang kali sampai anda merasa tenang.

Minumlah air putih dengan cukup dan cobalah untuk perlahan meminumnya sambil dirasakan air yang mengalir di tenggorokan anda



## VIDEO TEKNIK PERNAPASAN 478



[https://youtu.be/\\_CMRjBfE5CA](https://youtu.be/_CMRjBfE5CA)

Atau scan barcode di bawah ini  
untuk melihat Video



Melakukan peregangan tubuh kecil-kecilan agar tubuh anda menjadi relax



5



Mendengarkan musik favorit sejenak



6

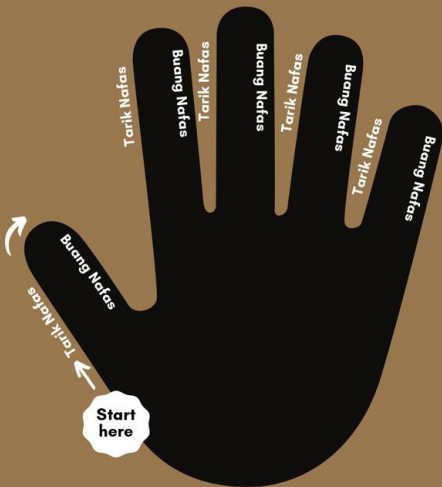
Menggunakan pernapasan 5 jari untuk mengistirahatkan otak anda dengan cara telusuri bagian luar tangan secara perlahan dengan jari telunjuk, tarik napas saat menelusuri jari ke atas, dan buang napas saat menelusuri ke bawah. Anda juga bisa melakukan latihan pernapasan ini dengan menggunakan tangan Anda sendiri.

lihat gambar pada halaman berikut





TENANGKAN DIRI ANDA DENGAN  
**PERNAPASAN 5 JARI**  
ISTIRAHAT OTAK



Telusuri bagian luar tangan secara perlahan dengan jari telunjuk, tarik napas saat menelusuri jari ke atas, dan buang napas saat menelusuri ke bawah. Anda juga bisa melakukan latihan pernapasan ini dengan menggunakan tangan Anda sendiri.

## VIDEO TEKNIK PERNAPASAN 5 JARI



<https://youtu.be/a7UX6K22HmU>

Atau scan barcode di bawah ini  
untuk melihat Video



