

Efektivitas Program Pembinaan Rohani dan Jasmani pada Kesehatan Mental dan Fisik Personil Polri di Polda Sulawesi Selatan

Mustamin Munir^{1*}, Kristian Hoegh Pride Lambe², Johannes Baptista Halik³

^{1,2,3}Program Magister Manajemen, Universitas Kristen Indonesia Paulus, Makassar, Indonesia

E-mail: mustaminm1974@gmail.com¹

*Penulis korespondensi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas program pembinaan rohani dan jasmani terhadap kesehatan mental dan fisik personel POLRI di Polda Sulawesi Selatan. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan kerangka evaluasi model CIPP (Context, Input, Process, Product). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima informan yang berasal dari Biro SDM dan satuan kerja terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pembinaan rohani dan jasmani berkontribusi positif dalam meningkatkan ketenangan mental, keseimbangan emosional, kebugaran fisik, serta produktivitas kerja personel. Kegiatan rohani berperan dalam menurunkan tingkat stres dan memperkuat disiplin mental, sementara pembinaan jasmani meningkatkan stamina, konsentrasi, dan kesehatan fisik. Faktor pendukung efektivitas program meliputi dukungan pimpinan, ketersediaan fasilitas, dan partisipasi aktif personel. Adapun kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu, kondisi cuaca, dan benturan jadwal tugas operasional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program pembinaan rohani dan jasmani efektif dalam mendukung kesehatan mental dan fisik personel POLRI, serta merekomendasikan peningkatan frekuensi kegiatan, variasi program, dan evaluasi berkelanjutan untuk memperkuat dampak program secara jangka panjang.

Kata kunci: efektivitas program; pembinaan rohani; pembinaan jasmani; kesehatan mental; personel POLRI..

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of spiritual and physical development programs on the mental and physical health of POLRI personnel at the South Sulawesi Regional Police. A qualitative descriptive approach was employed using the Context, Input, Process, and Product (CIPP) evaluation model. Data were collected through in-depth interviews, observations, and document analysis involving five informants from the Human Resources Bureau and related operational units. The findings reveal that the implementation of spiritual and physical development programs contributes positively to improving mental calmness, emotional stability, physical fitness, and work productivity of personnel. Spiritual activities were found to reduce work-related stress and strengthen mental discipline, while physical development activities enhanced stamina, concentration, and overall physical health. Supporting factors for program effectiveness include strong leadership commitment, adequate facilities, and high personnel participation. However, the program also faces several constraints, such as time limitations, weather conditions, and overlapping operational duties. Overall, the study concludes that integrated spiritual and physical development programs are effective in promoting the mental and physical well-being of POLRI personnel. Continuous evaluation, increased activity frequency, and program diversification are recommended to enhance long-term effectiveness and sustainability.

Keywords: program effectiveness; spiritual development; physical development; mental health; POLRI personnel

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan personel kepolisian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis dan profesional, tetapi juga mencakup aspek kesehatan mental dan fisik yang seimbang. Berbagai studi menunjukkan bahwa profesi kepolisian merupakan salah satu pekerjaan dengan tingkat tuntutan emosional, fisik, dan stres yang sangat tinggi akibat paparan terhadap situasi berisiko, beban tugas yang berat, serta tuntutan pelayanan masyarakat yang intensif (Grupe et al., 2021). Stres pekerjaan pada personel polisi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, tekanan emosional, bahkan potensi gangguan psikis yang serius jika tidak ditangani secara komprehensif (Grupe et al., 2021).

Dalam konteks kesehatan jasmani, kebugaran fisik mempunyai peran penting dalam menunjang kinerja personel kepolisian. Kebugaran yang optimal membantu polisi dalam menghadapi berbagai tekanan operasional dan pekerjaan fisik berat, serta berkaitan dengan kemampuan mengelola stress, daya tahan tubuh, serta persisten dalam tugas-tugas yang memerlukan stamina tinggi (Orr et al., 2025).

Di Indonesia, praktik pembinaan rohani dan jasmani telah diterapkan oleh beberapa satuan kerja Polri melalui program rutin seperti Bimbingan Rohani dan Mental (Binrohtal) untuk menunjang keseimbangan mental dan spiritual personel (SDM Polda Sumsel, 2024). Namun, meskipun terdapat program-program semacam itu, penelitian empiris yang mengkaji efektivitas pembinaan rohani dan jasmani secara terintegrasi terhadap kesehatan mental dan fisik personel kepolisian masih terbatas, terutama dalam konteks evaluasi sistematis dan mendalam.

Tabel berikut menunjukkan fenomena terkait urgensi kesehatan mental dan fisik personel kepolisian berdasarkan data penelitian sebelumnya:

Tabel 1. Fenomena Penelitian

Fenomena	Konsekuensi	Sumber
Tingginya tekanan emosional & stres kerja personel polisi	Dapat menyebabkan gangguan mental, kelelahan psikologis dan fisik	(Grupe et al., 2021)
Keterkaitan kebugaran fisik	Kebugaran fisik membantu mengurangi	(Orr et al., 2025)

Fenomena	Konsekuensi	Sumber
dengan kemampuan coping stress	risiko penyakit & meningkatkan daya tahan	
Praktik pembinaan rohani di institusi kepolisian Indonesia	Dilaksanakan secara rutin untuk memelihara kesehatan mental/spiritual	(SDM Polda Sumsel, 2024)

Sumber: Penelitian terdahulu (2026)

Penelitian ini penting dilakukan karena bukti empiris saat ini belum cukup kuat dalam menunjukkan secara sistematis bagaimana pembinaan rohani dan jasmani secara terpadu dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik personel kepolisian. Kesenjangan ini memunculkan kebutuhan untuk mengevaluasi secara menyeluruh efektivitas program pembinaan tersebut, agar organisasi kepolisian dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan personel secara holistik.

Berdasarkan uraian di atas, **rumusan masalah** yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Sejauh mana pembinaan rohani dan jasmani berdampak terhadap kesehatan mental personel kepolisian?
2. Bagaimana pembinaan rohani dan jasmani mempengaruhi kondisi fisik personel kepolisian?
3. Apa saja faktor yang mendukung dan menghambat efektivitas pembinaan rohani dan jasmani dalam meningkatkan kesejahteraan personel kepolisian?

TINJAUAN LITERATUR

Kesehatan Mental dan Fisik dalam Organisasi Kepolisian

Kesehatan mental dan fisik merupakan dua aspek fundamental yang menentukan keberlanjutan kinerja sumber daya manusia dalam organisasi publik, khususnya institusi kepolisian. Profesi kepolisian dikenal memiliki tingkat risiko pekerjaan yang tinggi, paparan stres kronis, serta tuntutan emosional yang intens akibat interaksi langsung dengan konflik sosial dan situasi darurat (Violanti et al., 2018). Kondisi tersebut berpotensi memicu gangguan psikologis seperti stres kerja, kelelahan emosional, serta penurunan kesejahteraan subjektif apabila tidak diimbangi

dengan mekanisme pengelolaan kesehatan yang memadai.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesehatan mental yang buruk pada aparat penegak hukum tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berimplikasi terhadap kualitas pelayanan publik, pengambilan keputusan, dan profesionalisme institusi secara keseluruhan (Karaffa et al., 2020). Oleh karena itu, upaya menjaga keseimbangan mental dan fisik personel kepolisian menjadi isu strategis dalam manajemen sumber daya manusia sektor publik.

Pembinaan Rohani sebagai Pendekatan Penguatan Mental

Pembinaan rohani dipahami sebagai upaya sistematis untuk memperkuat dimensi spiritual, nilai moral, dan ketenangan batin individu melalui kegiatan keagamaan dan refleksi spiritual. Dalam konteks organisasi kepolisian, pembinaan rohani berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap stres kerja dan tekanan emosional yang bersifat struktural maupun situasional (Koenig, 2019).

Sejumlah studi empiris menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual memiliki hubungan positif dengan ketahanan psikologis, pengendalian emosi, dan penurunan tingkat stres (Counted et al., 2020). Pada profesi berisiko tinggi seperti polisi dan militer, pendekatan spiritual terbukti mampu meningkatkan makna kerja, stabilitas emosional, serta komitmen moral terhadap tugas (Weber & Pargament, 2022). Temuan ini memperkuat asumsi bahwa pembinaan rohani bukan sekadar aktivitas normatif, melainkan instrumen strategis dalam pengelolaan kesehatan mental personel.

Pembinaan Jasmani dan Kebugaran Fisik Personel Kepolisian

Pembinaan jasmani berfokus pada peningkatan kebugaran fisik melalui aktivitas olahraga dan latihan fisik terstruktur. Kebugaran fisik yang optimal berperan penting dalam mendukung kesiapan operasional personel kepolisian, terutama dalam menghadapi tugas lapangan yang menuntut stamina, kekuatan, dan daya tahan tinggi (Anderson et al., 2019).

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara rutin tidak hanya berdampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental melalui penurunan stres, kecemasan, dan kelelahan kerja (Gerber et al., 2020). Dalam konteks kepolisian, personel

dengan tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki performa kerja yang lebih stabil serta risiko cedera dan gangguan kesehatan yang lebih rendah (Ramey et al., 2021).

Integrasi Pembinaan Rohani dan Jasmani dalam Perspektif Manajemen SDM

Pendekatan integratif antara pembinaan rohani dan jasmani mencerminkan paradigma manajemen sumber daya manusia modern yang menekankan kesejahteraan holistik (*holistic well-being*). Model ini memandang individu sebagai entitas bio-psiko-sosio-spiritual yang saling terhubung (Grawitch et al., 2018). Integrasi kedua bentuk pembinaan tersebut diyakini mampu menghasilkan dampak yang lebih berkelanjutan dibandingkan pendekatan parsial.

Dalam organisasi sektor publik, khususnya kepolisian, integrasi pembinaan rohani dan jasmani berpotensi meningkatkan ketahanan mental, disiplin, serta profesionalisme personel secara simultan (Purba & Anindita, 2022). Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih menelaah kedua pendekatan tersebut secara terpisah, sehingga kajian evaluatif yang mengintegrasikan keduanya, seperti yang dilakukan dalam penelitian ini, menjadi relevan dan penting untuk dikembangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian deskriptif-evaluatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pelaksanaan serta efektivitas program pembinaan rohani dan jasmani dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik personel kepolisian berdasarkan pengalaman, persepsi, dan konteks nyata di lapangan. Desain deskriptif-evaluatif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena secara sistematis sekaligus menilai keberhasilan program berdasarkan kriteria tertentu (Creswell & Poth, 2018).

Evaluasi program dalam penelitian ini mengadopsi model Context, Input, Process, and Product (CIPP) yang dikembangkan oleh Stufflebeam. Model CIPP digunakan karena mampu memberikan kerangka evaluasi yang komprehensif, mulai dari analisis kebutuhan dan konteks program, kesiapan sumber daya, proses pelaksanaan, hingga hasil dan dampak program terhadap sasaran yang dituju (Stufflebeam & Zhang, 2017). Model ini relevan untuk

mengevaluasi program pembinaan dalam organisasi publik yang bersifat kompleks dan berkelanjutan, seperti institusi kepolisian.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh personel dan unsur manajerial yang terlibat dalam pelaksanaan program pembinaan rohani dan jasmani di Kepolisian Daerah Sulawesi Selatan. Mengingat penelitian ini bersifat kualitatif, penentuan sampel tidak dilakukan secara probabilistik, melainkan menggunakan teknik purposive sampling. Informan dipilih secara sengaja berdasarkan pertimbangan keterlibatan langsung, pengetahuan, dan pengalaman mereka dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi program pembinaan. Sampel penelitian terdiri atas lima informan kunci yang berasal dari Biro Sumber Daya Manusia dan satuan kerja terkait yang dianggap mampu memberikan informasi yang kaya dan relevan (Patton, 2015).

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Kepolisian Daerah Sulawesi Selatan sebagai lokasi penelitian, dengan fokus pada unit kerja yang secara langsung bertanggung jawab terhadap pembinaan rohani dan jasmani personel. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa Polda Sulawesi Selatan secara rutin menyelenggarakan program pembinaan tersebut sebagai bagian dari kebijakan pengelolaan sumber daya manusia. Penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu tertentu yang memungkinkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data secara mendalam melalui interaksi langsung dengan informan serta observasi terhadap pelaksanaan program.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pandangan dan pengalaman informan terkait efektivitas program, faktor pendukung dan penghambat, serta dampak yang dirasakan oleh personel. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai proses pelaksanaan pembinaan rohani dan jasmani, sementara dokumentasi digunakan untuk memperkuat data melalui laporan kegiatan, kebijakan internal, dan arsip pendukung lainnya. Penggunaan berbagai teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas temuan melalui triangulasi sumber dan metode (Miles et al., 2020).

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan mengikuti tahapan analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan

penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terlebih dahulu direduksi dengan cara mengelompokkan informasi yang relevan sesuai dengan komponen model CIPP. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi analitis untuk memudahkan pemahaman hubungan antar temuan. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi secara berulang untuk memastikan konsistensi dan validitas interpretasi data (Miles et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah Kepolisian Daerah Sulawesi Selatan (Polda Sulsel), khususnya unit kerja yang bertanggung jawab dalam pelaksanaan pembinaan rohani dan jasmani bagi personel POLRI. Polda Sulsel secara struktural berada di bawah Mabes POLRI dan memiliki tanggung jawab strategis dalam menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat di wilayah Sulawesi Selatan. Sebagai organisasi publik dengan tingkat risiko kerja tinggi, Polda Sulsel secara rutin melaksanakan program pembinaan rohani dan jasmani sebagai bagian dari kebijakan pengelolaan sumber daya manusia guna menjaga kesehatan mental, fisik, serta kesiapsiagaan personel dalam menjalankan tugas operasional.

Program pembinaan rohani dilaksanakan melalui kegiatan keagamaan rutin sesuai dengan agama masing-masing personel, ceramah moral, serta pembinaan mental dan spiritual. Sementara itu, pembinaan jasmani dilakukan melalui kegiatan olahraga bersama, latihan fisik berkala, dan tes kebugaran jasmani. Kedua program tersebut dirancang untuk saling melengkapi dalam membentuk personel yang sehat secara fisik, stabil secara mental, dan profesional dalam bertugas.

Karakteristik Responden

Informan dalam penelitian ini merupakan personel yang dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan langsung dan pemahaman mereka terhadap pelaksanaan program pembinaan rohani dan jasmani. Karakteristik responden disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang informan yang menjadi sumber data utama dalam penelitian ini.

Tabel 2. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Jumlah
Jabatan	Pejabat Biro SDM	3
	Personel Satuan Kerja Terkait	2
Jenis Kelamin	Laki-laki	4
	Perempuan	1
Masa Kerja	10–15 tahun	2
	>15 tahun	3
Pendidikan Terakhir	Sarjana (S1)	3
	Pascasarjana (S2)	2

Sumber: Data primer penelitian (2026)

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki pengalaman kerja dan kapasitas struktural yang memadai untuk memberikan informasi yang mendalam dan kredibel terkait pelaksanaan serta efektivitas program pembinaan.

Hasil Wawancara dan Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan, diperoleh berbagai temuan yang berkaitan dengan efektivitas pembinaan rohani dan jasmani dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik personel. Ringkasan hasil wawancara disajikan pada **Tabel 3**.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Wawancara Informan

Aspek Evaluasi	Temuan Utama	Kutipan Wawancara
Context	Program pembinaan diperlukan untuk mengatasi stres kerja dan tekanan tugas	“Tugas kepolisian sangat berat, pembinaan rohani dan jasmani sangat dibutuhkan agar personel tetap stabil secara mental.”
Input	Fasilitas dan dukungan pimpinan relatif memadai	“Pimpinan mendukung penuh kegiatan ini, fasilitas juga sudah tersedia meskipun belum sempurna.”
Process	Pelaksanaan rutin, namun terkendala waktu dan tugas operasional	“Kadang kegiatan terganggu karena jadwal tugas yang padat.”
Product	Terjadi peningkatan ketenangan mental dan kebugaran fisik	“Setelah rutin ikut kegiatan, personel lebih tenang dan fisik lebih siap bertugas.”

Sumber: Rangkuman hasil wawancara (2026)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa secara umum program pembinaan rohani dan jasmani telah dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan organisasi, meskipun masih menghadapi kendala teknis dalam implementasinya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan rohani dan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik personel POLRI di Polda Sulawesi Selatan. Dari aspek **context**, program ini dilaksanakan sebagai respons terhadap tingginya tekanan kerja dan risiko psikologis yang dihadapi personel. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa profesi kepolisian membutuhkan pendekatan manajemen SDM yang berorientasi pada kesejahteraan mental dan fisik secara simultan.

Dari sisi **input**, ketersediaan fasilitas, sumber daya manusia, serta dukungan pimpinan menjadi faktor pendukung utama keberhasilan program. Namun demikian, beberapa informan menyoroti perlunya peningkatan sarana dan penguatan sistem evaluasi agar pelaksanaan program lebih optimal. Pada aspek **process**, kegiatan pembinaan telah berjalan secara rutin, tetapi efektivitasnya belum maksimal akibat keterbatasan waktu dan benturan dengan tugas operasional yang bersifat mendesak.

Pada aspek **product**, hasil penelitian menunjukkan adanya dampak positif berupa peningkatan ketenangan mental, pengendalian emosi, kebugaran fisik, serta kesiapan kerja personel. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu bahwa pembinaan rohani dan jasmani berkontribusi signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan fisik personel, dengan catatan bahwa efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan dan dukungan struktural organisasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa integrasi pembinaan rohani dan jasmani merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam pengelolaan sumber daya manusia kepolisian. Namun, untuk mencapai hasil yang berkelanjutan, diperlukan penguatan pada aspek perencanaan, penjadwalan yang fleksibel, serta evaluasi program secara berkala.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa: **(1)** pembinaan rohani dan jasmani tidak berfungsi

sebagai program pendukung semata, melainkan sebagai instrumen strategis dalam menjaga stabilitas mental dan kesiapan fisik personel kepolisian; temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan personel merupakan prasyarat penting bagi keberlanjutan kinerja organisasi publik berisiko tinggi. (2) efektivitas program pembinaan sangat ditentukan oleh faktor kontekstual dan struktural, terutama komitmen pimpinan, konsistensi pelaksanaan, serta fleksibilitas penjadwalan yang mampu menyesuaikan dengan dinamika tugas operasional. Tanpa dukungan sistemik tersebut, dampak program cenderung bersifat sementara dan tidak optimal. (3) integrasi antara pembinaan rohani dan jasmani menghasilkan dampak yang lebih holistik dibandingkan pendekatan parsial, karena mampu memperkuat ketahanan mental sekaligus kebugaran fisik personel secara simultan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan profesionalisme dan kesiapan kerja.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. **Pertama**, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jumlah informan yang terbatas, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi ke seluruh satuan kepolisian di Indonesia. **Kedua**, pengukuran dampak program masih bersifat perseptual dan belum didukung oleh indikator kuantitatif kesehatan mental dan fisik yang terstandar. Ketiga, penelitian ini belum mengeksplorasi perbedaan dampak program berdasarkan karakteristik individu seperti usia, pangkat, atau jenis tugas operasional.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed methods dengan melibatkan sampel yang lebih luas serta mengombinasikan data kualitatif dan kuantitatif agar evaluasi efektivitas program menjadi lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga perlu menguji model pembinaan rohani dan jasmani dalam konteks satuan kerja yang berbeda, serta memasukkan variabel kinerja dan kepuasan kerja sebagai outcome tambahan.

Penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan sumber daya manusia di institusi kepolisian tidak dapat lagi dipandang semata-mata dari aspek struktural dan operasional, melainkan harus menempatkan kesejahteraan mental dan fisik personel sebagai fondasi utama. Pembinaan rohani dan jasmani yang terintegrasi, konsisten, dan berbasis evaluasi bukan hanya memperkuat individu, tetapi juga membangun

organisasi kepolisian yang lebih tangguh, profesional, dan berkelanjutan..

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, G. S., Plecas, D., & Segger, T. (2019). Police officer physical ability testing: Re-validating a selection criterion. *Policing: An International Journal*, 42(3), 461–476. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2018-0082>
- Counted, V., Possamai, A., McAuliffe, C., & Meade, T. (2020). Religious and spiritual well-being and mental health: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 59(3), 1429–1454. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00871-0>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Gerber, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Physical activity, stress, and mental health in law enforcement. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 362–373. <https://doi.org/10.1037/str0000155>
- Grawitch, M. J., Ballard, D. W., & Erb, K. R. (2018). To be or not to be (stressed): The critical role of a psychologically healthy workplace. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(2), 229–243. <https://doi.org/10.1037/ocp0000064>
- Grupe, D. W., Alonso, C., McGehee, C., Smith, C., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., & Davidson, R. J. (2021). The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels. *Frontiers in Psychology*, 12(September), 720753. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720753>
- Karaffa, K. M., Koch, J. M., & Taylor, B. G. (2020). Perceived stress and well-being among police officers. *Policing: An International Journal*, 43(4), 727–742. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2019-0094>
- Koenig, H. G. (2019). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2019, 1–33. <https://doi.org/10.1155/2019/278730>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications <https://doi.org/10.1037/rel0000406>
- Orr, R., Canetti, E. F. D., Gough, S., Macdonald, K., Dulla, J., Lockie, R. G., Dawes, J. J., Blacker, S. D., Milligan, G. S., & Schram, B. (2025). Police Fitness: An International Perspective on Current and Future Challenges. In *Sports* (Vol. 13, Issue 7, p. 219). <https://doi.org/10.3390/sports1307021>.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.
- Purba, S. D., & Anindita, R. (2022). Human resource well-being in public sector organizations: A holistic approach. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 13(2), 101–115. <https://doi.org/10.29244/jmo.v13i2.38562>
- Ramey, S. L., Downing, N. R., & Knoblauch, A. (2021). Developing physical fitness standards for law enforcement officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(3), 215–222. <https://doi.org/10.1097/JOM.00000000000002138>
- SDM Polda Sumsel. (2024). *Polda Sumsel Gelar Bimbingan Rohani dan Mental Rutin, Perkuat Mental Personel Lewat Pendekatan Spiritual*. Webpage. <https://tribrataneews.sumsel.polri.go.id/main/detail/4489/Polda-Sumsel-Gelar-Bimbingan-Rohani-dan-Mental-Rutin--Perkuat-Mental-Personel-Lewat-Pendekatan-Spiritual>
- Stufflebeam, D. L., & Zhang, G. (2017). *The CIPP evaluation model: How to evaluate for improvement and accountability*. Guilford Press.
- Violanti, J. M., Owens, S. L., McCanlies, E., Fekedulegn, D., & Andrew, M. E. (2018). Law enforcement suicide: A review. *Policing: An International Journal*, 41(2), 141–164. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-05-2017-0061>
- Weber, S. R., & Pargament, K. I. (2022). Spiritual coping and resilience in high-risk occupations. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 318–329.