

# HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA PEMBEBASAN PADA NARAPIDANA

**Sella Ivon Martha dan Libbie Annatagia**

Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Email: sella\_ivma@yahoo.co.id, libbie.annatagia@gmail.com

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana. Hipotesis yang diajukan adalah ada korelasi negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana. Semakin tinggi kecerdasan emosi seorang narapidana maka kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan akan semakin rendah. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 50 narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Yogyakarta yang akan bebas dalam kurun waktu 5-6 bulan, telah menjalani masa pidana lebih dari 1 tahun dan berusia 18-40 tahun. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosi milik Oryza (2009) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Goleman (1999) dan skala kecemasan menghadapi masa pembebasan yang disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Nevid, dkk (2005). Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik Product Moment Pearson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan dengan nilai  $r = -0.639$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** *Kecerdasan Emosi, Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan, Narapidana.*

## ABSTRACT

This study aimed to understand the relationship between emotional intelligence and anxiety of prisoner were facing the period of exemption. The hypothesis of this study is that there was a negative relationship between emotional intelligence and anxiety. The higher emotional intelligence of prisoner can be found, the lower anxiety to face the exemption will be. Participants of this study were 50 prisoners who will be immediately exempted for the next five or six months, lived in jail for more than a year. Participants' age ranged between 18 to 40 years old. This study used emotional intelligence scale by Oryza (2009) that consist of emotional intelligence aspects of Goleman (1999) and anxiety to face the exemption scale based on anxiety aspect by Nevid, et al, (2005). Data analysis method on this study was using Pearson Product Moment technique. The result of this study indicated that emotional intelligence is correlated significantly with anxiety of prisoner who are facing the period of exemption with a value of  $r = - 0.639$ ,  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** *emotional intelligence, anxiety, prisoner.*

## LATAR BELAKANG

Kejahatan atau kriminalitas merupakan bagian dari masalah manusia dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari. Semakin maraknya

kejahatan atau kriminalitas menyebabkan semakin banyak pula masalah-masalah dan keresahan yang dirasakan oleh masyarakat. Sebagai Negara yang berlandaskan hukum,

bagi yang melanggar atau terkena rumusan kaidah hukum dianggap melakukan perbuatan jahat dan perlu dijatuhi hukuman (Abdulsyani, 1987). Adapun para pelaku kejahatan yang di proses secara hukum atau sedang menjalani pidana dapat dikatakan sebagai seorang narapidana (Widagdo dalam Ardilla & Herdiana, 2013). Kehidupan di dalam tahanan atau Lembaga Pemasyarakatan berbeda dengan lingkungan masyarakat umum karena ruang gerak narapidana dibatasi dan terisolasi dari masyarakat. Muncul beragam konflik baik konflik sosial maupun batiniah. Para narapidana merasa dikucilkan dan akan muncul trauma atau luka psikis karena tidak siap menghadapi realitas yang bengis di dalam penjara (Kartono, 2011). narapidana kehilangan kebebasan fisik, kontrol atas hidup/autonomi, kehilangan keluarga, barang dan jasa, keamanan, kehilangan hubungan heteroseksual, kurangnya stimulasi dan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, bunuh diri, menyakiti diri sendiri (*self injury*) dan membatasi diri untuk berkomunikasi (Cooke & Sykes dalam Silawaty & Ramdhan, 2007). Hal ini jelas membuat narapidana menginginkan sebuah kebebasan di luar tahanan.

Kebebasan adalah proses kembalinya narapidana ke lingkungan keluarga, masyarakat dan mendapatkan kebebasan dari hak-hak yang dicabut sementara. Namun hari kebebasan yang semakin dekat dapat memunculkan masalah baru bagi narapidana. Narapidana yang menjelang bebas memiliki kecenderungan depresi yang disebabkan oleh kecemasan narapidana dalam menghadapi masa depan (Novianto dalam Utari, dkk., 2012). Kecemasan merupakan kondisi emosi yang ditandai dengan keterangsangan fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan dan perasaan apprehensif atau kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk., 2005).

Durand & Barlow (2006) menjelaskan bahwa kecemasan berkaitan dengan kekhawatiran pada kemalangan yang akan terjadi di masa yang akan datang. Kecemasan

mengacu pada orientasi masa depan tentang suatu stimulus yang sebenarnya belum tentu membahayakan namun dipersepsi sebagai sesuatu yang berbahaya atau membuat diri tidak berdaya (Halgin & Whitebourne, 2010). Masa depan yang belum jelas, label sebagai mantan narapidana membuat seorang narapidana berpikir tentang stigma-stigma negatif yang akan masyarakat berikan kepadanya sehingga akan terjadi konflik emosional yang menimbulkan kecemasan pada diri narapidana menjelang bebas (Utari, dkk., 2012). Secara umum, dapat dikatakan bahwa kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana adalah suatu kondisi emosi yang meliputi rasa tidak nyaman, khawatir, perasaan-perasaan negatif seperti rasa takut, gelisah dan rasa tidak aman yang muncul ketika seorang narapidana menghadapi masa bebas karena adanya pikiran-pikiran buruk tentang respon masyarakat terhadapnya yang sebenarnya belum tentu akan terjadi ketika tiba masa bebas tersebut.

Hasil penelitian Utari, dkk. (2012) di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Bandung menunjukkan 38% mengalami kecemasan berat, 28% kecemasan sedang dan 34% kecemasan ringan ketika menjelang masa pembebasan. Kecemasan berat yang dialami disebabkan oleh adanya stigma-stigma negatif pada mantan narapidana yang masih melekat sehingga akan terjadi konflik emosional yang menimbulkan kecemasan pada diri warga binaan menjelang bebas. Hal ini didukung dengan hasil wawancara salah satu subjek yang menyatakan bahwa dirinya merasa khawatir dengan penerimaan masyarakat ketika bebas, kepercayaan masyarakat terhadap mantan narapidana seperti dirinya dan sulitnya memperoleh pekerjaan. Haney (Utari, dkk., 2012) menemukan bahwa kecemasan sangat tinggi terjadi pada narapidana menjelang bebas di California karena isolasi yang terlalu lama di dalam penjara.

Perasaan cemas merupakan salah satu hasil dari dinamika emosi (Baskara, dkk., 2008). Emosi merupakan titik pusat jiwa manusia.

Menurut para ahli, emosi akan menuntut individu untuk menghadapi saat-saat kritis, kondisi kehilangan yang menyedihkan, bertahan dalam kekecewaan dan tugas-tugas riskan yang bila hanya diserahkan pada otak dan menjadi salah satu pendorong manusia untuk bertindak dalam menghadapi sesuatu (Goleman, 2009).

Keyakinan-keyakinan dan kondisi emosional turut mempengaruhi kecemasan (Nevid, dkk, 2005). Muncul tidaknya dan tinggi rendahnya tingkat kecemasan seseorang tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola emosinya yang dikenal dengan kecerdasan emosi. Sunil & Rooprai (2009) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi dapat membantu menangani stres dan cemas.

Kecerdasan emosi menurut Goleman adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan dirinya sendiri dan orang lain, memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi baik dalam diri sendiri maupun hubungannya dengan orang lain (Muthusami & Jayaraman, 2013). Cerdas secara emosi berarti mampu untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, mampu membedakan atau memilah antara keduanya dan menggunakan kemampuan ini untuk menuntun pikiran dan tindakan (Salovey & Mayer, 1990). Nuraini (2013) menyebutkan bahwa subjek dengan kecerdasan emosi yang baik akan mampu menghindari atau mengatasi kecemasan, sedangkan subjek dengan kecerdasan emosi yang kurang baik maka akan mengalami kecemasan bahkan terkadang tidak mampu untuk mengatasinya.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana keterlibatan kecerdasan emosi pada kecemasan khususnya kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan.

## **METODE**

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 orang narapidana yang berada di Lembaga Pemasyarakatan yang akan bebas dalam kurun waktu 5-6 bulan dengan karakteristik telah menjalani masa tahanan/pidana lebih dari 1 tahun, berusia 18-40 tahun, mampu membaca dan menulis dan bersedia menjadi responden penelitian.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel didasarkan pada penilaian atas karakteristik sampel dengan tujuan akan diperolehnya suatu data yang sesuai dengan maksud penelitian (Silalahi, 2009).

### **Skala**

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosi milik Oryza (2009) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Goleman (1999) yakni kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Nilai *item total correlation* skala ini bergerak dari -0,040 – 0,643. Adapun nilai reliabilitas skala kecerdasan emosi ini sebesar 0,723. Skala kedua yaitu skala kecemasan menghadapi masa pembebasan disusun oleh peneliti mengacu pada teori Nevid, dkk (2005) yang terdiri dari 3 aspek yaitu aspek fisik, tingkah laku dan kognitif. Nilai *item total correlation* skala ini bergerak dari 0,074 – 0,742. Adapun nilai reliabilitas skala kecemasan menghadapi masa pembebasan ini sebesar 0,846. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk karena pembuatan alat ukur ini didasarkan pada teori yang diacu.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan statistik parametrik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

Proses analisis yang dilakukan menggunakan bantuan program computer *Statistical Package for Social Science (SPSS) 18,0 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Subjek Penelitian

Sebaran tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki oleh subjek yaitu sebagian besar berada pada kategori kecerdasan emosi yang tinggi (76%), kemudian berada pada kategori sangat tinggi sebanyak (2%), kategori sedang (16%), kategori rendah (6%) dan kategori sangat rendah hanya 0%. Sedangkan sebaran tingkat kecemasan menghadapi masa pembebasan memiliki tingkat yang rendah (68%) dan sebagian yang lain berada pada kategori sedang (18%), kategori sangat rendah (10%) sedangkan kategori tinggi (4%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 0%.

### Uji Asumsi

Dari hasil uji normalitas skala kecerdasan emosi didapatkan koefisien K-SZ-1.208 dengan  $p=0.108$  ( $p>0.05$ ) dan data skala kecemasan menghadapi masa pembebasan diperoleh K-SZ-0.928 dengan  $p=0.355$  ( $p>0.05$ ). Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa kedua skala yaitu skala kecerdasan emosi dan skala kecemasan menghadapi masa pembebasan memiliki sebaran yang normal (merepresentasikan populasi).

### Uji Linearitas

Suatu skala dikatakan linear ketika memiliki nilai  $p<0.05$ . Berdasarkan hasil uji linearitas didapatkan hasil F sebesar 65.888 dan  $p=0.00$  ( $p<0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data kedua variabel **linear (tidak mengukur variabel yang sama)**.

### Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas, homogenitas data pada variabel kecemasan menghadapi masa pembebasan ditunjukkan dengan nilai *leven statistic* 0.317 dan  $p=0.576$  ( $p>0.05$ ) kemudian variabel kecerdasan emosi

memiliki nilai homogenitas dengan *leven statistic* 0.585 dan  $p=0.448$ . Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data kedua variabel homogen (memiliki kesamaan varian).

### Uji Hipotesis

Besarnya koefisien korelasi antara kedua variabel dapat dilihat dari hasil analisis yaitu  $r=-0.639$  dengan  $p=0.00$  ( $p<0.05$ ). Hal tersebut menandakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana. Hal ini bermakna ketika tingkat kecerdasan emosi narapidana tinggi maka kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana tersebut rendah, begitu pula berlaku sebaliknya sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

### Uji Beda

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan pada subjek yang memiliki lama masa tahanan  $\leq 3$  tahun adalah 47.1471 dan untuk kelompok subjek yang memiliki lama masa tahanan  $> 3$  tahun adalah 51.5625. Sedangkan rata-rata kecerdasan emosi pada subjek yang memiliki lama masa tahanan  $\leq 3$  tahun adalah 45.0588 dan untuk kelompok subjek yang memiliki lama masa tahanan  $> 3$  tahun adalah 42.8750. Pada kedua variabel secara absolut menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan dan kecerdasan emosi pada subjek dengan lama masa tahanan  $\leq 3$  tahun dan  $> 3$  tahun menunjukkan perbedaan.

Dapat dilihat pula bahwa F hitung *leven's test* pada variabel kecemasan adalah 0.317 dengan  $p=0.576$  sedangkan variabel kecerdasan emosi nilai F adalah 0.585 dengan  $p=0.448$ . Sehingga dari keduanya disimpulkan bahwa kedua jenis subjek ( $\leq 3$  tahun dan  $> 3$  tahun) pada kedua variabel tidak memiliki varian yang berbeda. Hal ini terjadi karena ketika dilakukan uji coba secara absolut tingkat perbedaannya tidak terlampaui tinggi.

## **Diskusi**

Kecemasan merupakan suasana hati yang ditandai dengan afek negatif dimana seseorang merasa khawatir dengan kemalangan dan bahaya yang akan terjadi di masa yang akan datang dan munculnya gejala-gejala fisiologis tubuh seperti ketegangan otot, dan meningkatnya denyut jantung (Durand & Barlow, 2006). Kecemasan yang dialami oleh seorang narapidana dapat disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan dan emosi-emosi negatif. Emosi negatif yang muncul karena menghadapi konflik, rasa tegang, perasaan gagal dan tidak aman akan menimbulkan kecemasan (Whitehead dalam Anggawira, 2013). Seorang narapidana perlu mengendalikan emosi-emosi di dalam dirinya agar dapat merasakan emosi-emosi yang positif. Perasaan cemas merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang disebabkan kurangnya kemampuan dalam memahami dan mengendalikan emosinya tersebut. Pemahaman, pengendalian dan penempatan emosi yang tepat ini dikenal dengan istilah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, mampu membedakan atau memilah antara keduanya dan menggunakan kemampuan ini untuk menuntun pikiran dan tindakan (Salovey & Mayer, 1990).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nuraini (2013) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan atau kecemasan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengatur emosi, mengolah emosi sehingga dapat meminimalisir perasaan cemas yang muncul dan menjadi suatu kekuatan yang lebih positif. Selain itu penelitian Sunil & Rooprai (2009) menyebutkan bahwa kecemasan dapat ditangani atau diatur dengan adanya kemampuan mengendalikan emosi yakni kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi dapat menjadi suatu kemampuan untuk menahan perasaan negatif seperti cemas mau-

pun stres. Goldenberg, Matheson, dan Mantler (Abdollahi, dkk., 2013) melaporkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengelola pengalaman emosi dan memecahkan masalah secara lebih efektif dibandingkan dengan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah.

Dalam penelitian ini, kecerdasan emosi berhubungan dengan tingkat kecemasan seseorang. Studi terbaru oleh Fernandez-Berrocal, Alcaide, Extremera, dan Pizarro (Abdollahi, dkk., 2013) yang meneliti hubungan antara kecerdasan emosi, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa di Spanyol (usia 14-19) memberikan hasil penelitian yang mendukung penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan depresi dan kecemasan pada remaja.

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang terbentuk karena adanya tekanan atau represi dari masalah-masalah emosional (Kartono, 2011). Ketika seseorang merasakan hal demikian, dibutuhkan kemampuan pengaturan diri agar mampu mengendalikan emosi dengan menempatkannya ke dalam hal positif serta mampu menghibur diri sendiri sehingga emosi-emosi buruk ini tidak akan berlanjut menjadi rasa cemas yang akan mengganggu kondisi psikologis narapidana (Goleman, 2009). Schutte et al. (Abdollahi, dkk., 2013) menemukan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih mampu mengenali dan mencegah emosi negatif diri sendiri dan orang lain sehingga emosinya lebih positif.

Selain itu kecemasan yang berkaitan dengan kekhawatiran seseorang akan kemalangan yang akan terjadi di masa yang akan datang (Durand & Barlow, 2006) akan mampu diminimalisir dengan adanya kepercayaan diri yang kuat dalam komponen kecerdasan emosi (Goleman, 2009). Kepercayaan diri akan membuat seseorang untuk selalu yakin akan masa depannya dan tidak mengkhawatirkan hal yang belum pasti terjadi.

Mengacu pada data yang telah diperoleh, diketahui bahwa 68 % narapidana di Lembaga Pemasyarakatan yang akan menghadapi masa pembebasan memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Utari, dkk. (2012) menyebutkan bahwa stigma-stigma negatif masyarakat terhadap seorang narapidana menimbulkan konflik emosional sehingga muncul kecemasan pada diri narapidana menjelang bebas. Hal ini tentunya tidak begitu dialami oleh subjek pada penelitian ini kemungkinan disebabkan karena beberapa tahap pembinaan yang telah dilaksanakan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan guna mempersiapkan narapidana untuk kembali di masyarakat. Menjadi tugas pokok Lembaga Pemasyarakatan untuk membina dan mendidik narapidana sehingga menyadari kesalahan, memperbaiki diri, tidak mengulangi tindak pidana kembali yang kemudian dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat. Pembinaan-pembinaan yang dilakukan adalah pembinaan kepribadian dan kemandirian yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap pembinaan awal (0-1/3 masa pidana), tahap pembinaan lanjut (1/3-2/3 masa pidana) dan tahap pembinaan akhir (2/3-selesai masa pidana). Pembinaan ini memberikan keterampilan-keterampilan dan kesiapan psikis para narapidana untuk siap kembali ke masyarakat. Salah satu contoh kegiatan yang ada di Lembaga Pemasyarakatan yakni kegiatan “melukis pelangi di luar jeruji”, merupakan kegiatan yang memang khusus untuk mengurangi kecemasan para narapidana menjelang bebas dengan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT).

Berdasarkan uji beda yang telah dilakukan pada kedua variabel menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan dan kecerdasan emosi pada subjek dengan lama masa tahanan  $\leq 3$  tahun dan  $> 3$  tahun tidak menunjukkan perbedaan. Hal ini tidak sesuai dengan pernyataan Haney (Utari, dkk., 2012) yang menjelaskan bahwa kecemasan sangat tinggi terjadi pada narapidana karena isolasi yang terlalu lama di dalam penjara. Lamanya masa hukuman memang berakibat pada menurunnya status kesehatan

mental dan munculnya gejala marah, frustrasi, kecemasan (Nurse J, Woodcock P, Ormsby J., 2003), namun hal ini tidak terjadi pada subjek di penelitian ini.

Adapun variabel kecerdasan emosi menyumbang secara efektif kepada variabel kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan sebesar 40,8 % yang dilihat dari nilai *R-Square* sebesar 0,408, yang berarti terdapat 59,2 % faktor lain yang mempengaruhi kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan. Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah keterbatasan subjek penelitian (50 subjek) sehingga generalisasi hasil penelitian masih bersifat terbatas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan. Dengan demikian hipotesis diterima.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian (Narapidana) Subjek penelitian diharapkan mampu meningkatkan kecerdasan emosinya agar mampu mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan dan turut berperan aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan agar memperoleh bekal keterampilan serta kematangan emosi yang baik sehingga lebih percaya diri ketika kembali ke lingkungan masyarakat.

2. Bagi pihak Lapas

Pihak Lapas diharapkan semakin aktif memberikan bimbingan dan pelatihan yang bermanfaat kepada narapidana serta tegas dalam membina para narapidana dengan tujuan membentuk manusia yang lebih baik dan bermanfaat di lingkungan masyarakat.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya yang akan mengukur variabel yang sama atau variabel yang berbeda namun subjek yang sama, peneliti hendaknya melakukan spesifikasi karakteristik subjek penelitian. Adapun karakteristik dari subjek yang perlu diperinci kembali seperti jenis tindak pidana kejahatan yang nantinya akan menentukan apakah narapidana yang terlibat kasus pidana ringan merasakan kecemasan yang sama dengan narapidana dengan kasus pidana yang berat. Kemudian perlu diperjelas kembali tentang lama masa tahanan narapidana apakah terkait lamanya vonis atau lamanya narapidana berada di dalam lembaga pemasyarakatan karena vonis narapidana biasanya masih dikurangi dengan remisi dan keringanan lain.

Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan memasukkan variabel religiusitas sebagai variabel moderator atau meneliti kembali dengan topik yang berbeda misalnya variabel religiusitas dihubungkan dengan kecemasan menghadapi masa bebas narapidana dalam lingkup Lembaga Pemasyarakatan karena tingginya kecerdasan emosi para narapidana dari hasil penelitian ini.

Selanjutnya penelitian di Lembaga Pemasyarakatan perlu dikembangkan kembali karena penelitian di instansi tersebut saat ini masih cukup terbatas khususnya bidang ilmu psikologi dan diharapkan penelitian sejenis dapat dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan dengan wilayah yang berbeda dengan subjek yang lebih besar agar semakin memperkaya hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdollah, A., Hosseini, S.M.E.N., Motalebi, S.A., & Talib, M.A. (2013). Examining the association between emotional intelligence with depression among iranian boy students. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2, 3.
- Abdulsyani.(1987). *Sosiologi kriminalitas*. Bandung: Remadja Karya.
- Anggawira, A. (2013). *Terapi eye movement disentisization reprocesing (emdr) untuk menurunkan kecemasan dan depresi pada narapidana kasus penyalahgunaan napza*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013).Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2, 1, Diunduh di <http://journal.unair.ac.id/filer-PDF/Fauziya%20Ardilla%20Ringkasan.pdf> pada 5 April 2014.
- Baskara, A., Soetjipto, H.P., & Atamini, N. (2008). Kecerdasan emosi ditinjau dari keikutsertaan dalam program meditasi. *Jurnal Psikologi*, 35, 101-115.
- Durand, V.M. & Barlow, D.H. (2006). *Psikologi abnormal edisi ke empat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence: kecerdasan emosional, mengapa ei lebih penting dari iq*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Halgin, R.P & Whitbourne, S.K. (2010). *Psikologi abnormal: perspektif klinis pada gangguan psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kartono, K. (2011). *Patologi sosial jilid 1*. Jakarta: Rajawali.
- Muthusami, M., & Jayaraman, K. (2013). Relationship between emotional intelligence and leadership traits of higher secondary student in pudukkottai district. *Monthly Multidisciplinary Research Journal, Golden Research Thought*, 3, 1-4.

- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal edisi ke lima jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nuraini, D.E. (2013). Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada pns. *E-journal Psikologi*, 1, 3, 324-331 Diunduh di [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal%20%20Psikologi%20\(02-27-14-01-42-03\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal%20%20Psikologi%20(02-27-14-01-42-03).pdf) pada 07 April 2014
- Nurse J, Woodcock, P, & Ormsby, J. (2003). Influence of environmental factors on mental health within prisons: focus group study. *BMJ*, 327, 480-483.
- Oryza, D.C.F. (2009). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja pada perawat. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. Baywood Publishing Co,inc. Diunduh di [http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf) pada 06 Juni 2014.
- Silalahi, U. (2009). Metode penelitian sosial. Bandung. Refika Aditama.
- Silawaty, I., & Ramdhan, M. (2007). Peran agama terhadap penyesuaian diri narapidana di dalam lembaga pemasyarakatan. *JPS*, 13, 3, 225-234, Diunduh di <http://himcyoo.files.wordpress.com/2012/06/peran-agama-thd-penyeseuaian-diri-narapidana.pdf> pada 7 April 2014.
- Sunil, K., & Rooprai, K.Y. (2009). Role of emotional intelligence in managing stress and anxiety at workplace. *Proceedings of ASBBS*, 16, 1. Las Vegas.
- Upton, P. 2012. Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Utari, D.I., Fitria, N., & Rafiyah, I. (2012). Gambaran tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan wanita kelas II A Bandung. *Student e-journals*, 1, 1, 1-15, Diunduh di <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/777> pada 8 April 2014.