**Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan**

**Silmi Sagita Sari, Nana Sumarna2, & Sitti Mikarna K3**

**Jurusan Psikologi**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo**

**silmisagitas@gmail.com1, nanafkipuho@gmail.com2, smikarnak@uho.co.id3**

|  |
| --- |
| **Abstrak** : Hidup dalam Rutan dapat menimbulkan kecemasan bagi tahanan. Kecemasan merupakan bentuk emosi negatif. Kondisi ini merupakan hal yang dapat berdampak buruk bagi tahanan sehingga diperlukan alternatif atau cara dalam mengatur emosi negatif tersebut. Dengan regulasi emosi, tahanan mampu untuk mengatur serta mengelola emosi negatif menjadi emosi positif. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan Rutan Kelas IIA Kendari. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif *ex-post facto* dengan teknik *purpossive sampling* dengan kriteria subjek dengan usia 20-50 tahun sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 107 subjek. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran skala regulasi emosi dan skala kecemasan. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis regresi untuk melihat peran variabel X terhadap variabel Y. Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi paling banyak dialami pada kategori sedang sebanyak 65% sedangkan kecemasan sebanyak 64%. Koefisien determinasi R square sebesar 17,7% dimana regulasi emosi menyumbang nilai efektif sebesar 17,7%. Koefisien korelasi menunjukan nilai negatif negatif dimana hal ini menjelaskan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan sehingga pengajuan hipotesis diterima.**Kata kunci :** kecemasan; regulasi emosi ; tahanan |
| ***Abstract :*** *Live a life full of limitations in prison can cause anxiety for prisoners. Anxiety is a form of negative emotion. This condition is bad for prisoners so that alternatives or ways are needed to regulate these negative emotions. With emotional regulation, prisoners are able to regulate and manage negative emotions into positive emotions. The research was conducted with the aim of knowing the role of emotional regulation on the anxiety of prisoners at Kendari Class IIA detention center. This type of research is quantitative ex-post facto with purpossive sampling technique with the criteria for subjects aged between 20-50 years in order to obtain a total sample of 107 subjects. Data was collected by distributing the emotional regulation scales and the anxiety scales. The research data were analyzed using regression analysis to see the role of variable X on variable Y. The results showed that emotional regulation was mostly experienced in the moderate category as much as 65% while anxiety was 64%. The coefficient of determination R square is 17.7%, where emotional regulation contributes to the effective value of 17.7%. The correlation coefficient shows a negative value, which explains the higher the emotional regulation, the lower the anxiety so that the research hypothesis is accepted*.***Keywords :*** *anxiety; emotion regulation; prisoners* |

**Pendahuluan**

 Tindakan penyimpangan sosial dapat mengganggu dan meresahkan masyarakat, penyimpangan ini memiliki banyak jenis penyimpangan (Rachmat & Rusmawati 2018). Salah satu jenis penyimpangan sosial adalah tindak kriminal. Tindakan kriminal dapat dilakukan oleh siapapun baik pria atau wanita, dengan rentang usia anak-anak, dewasa hingga lansia (Ningsah & Kuncoro, 2017). Kenakalan juga merupakan penyimpangan sosial karena adanya perilaku melawan terhadap norma-norma hukum (Agripinata & Dewi, 2011). Tindakan kriminal merupakan tindakan yang tidak sesuai dengan norma-norma kesusilaan dalam sudut pandang kemanusiaan secara individu merupakan bagian dari suatu kelompok masyarakat (Herningsih, Fatmawati, & Salim, 2015). Tindakan ini membawa kerugian bukan hanya kepada korban atau masyarakat di sekelilingnya melainkan pelaku itu sendiri (Marcelena, Susilawati, & Selinaswati, 2019). Kartono (dalam Dulkiah & Nurjanah, 2018) menjelaskan bahwa faktor-faktor seperti fisik, biologis, ekonomis, mental (agama, bacaan, harian-harian, film), sosiologis, dan pribadi (ras, umur, perang nasionalitas, dan lain sebagainya) dapat menjadi pemicu timbulnya tindakan kriminalitas.

 Untuk memerangi tindak kriminal, pemerintah menetapkan undang-undang penjatuhan hukuman terhadap individu yang terbukti telah melakukan tindak kriminal. Tahanan merupakan individu yang terduga atau terdakwa melakukan tindak kriminal yang ditempatkan atau ditahan oleh hakim atau penuntut umum di tempat tertentu (Sulistyorini, Ahsan, & Susmiatin, 2015). Penahanan tersebut dilakukan di Rumah Tahanan (rutan). Hal ini dijelaskan dalam Pasal 1 angka 2 Peraturan Pemerintah Nomor 27 Tahun 1983 tentang Pelaksanaan Kitab Undang-Undang Hukum Acara Pidana yang menjelaskan bahwa Rutan adalah tempat tersangka atau terdakwa ditahan selama proses penyidikan, penuntutan dan pemeriksaan di persidangan selesai. Penahanan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menghindari tahanan melarikan diri atau mengulangi perbuatannya. Rutan kelas IIA Kendari merupakan salah satu Rutan di Sulawesi Tenggara dimana tahanan di tempatkan. Berdasarkan data harian Rutan kelas IIA Kendari 26 maret 2021 tercatat sebanyak 108 orang tahanan mendiami rutan tersebut.

 Berada di Rutan selama proses penahanan tentu membatasi ruang gerak tahanan. Pembatasan ini dapat membuat tahanan merasa gelisah dan menjadi cemas. *World Health Organization* (dalam Putri, Erwina & Adha, 2014) mengatakan bahwa individu cenderung mengalami masalah mental termasuk kecemasan ketika sedang terlibat masalah hukum seperti menjadi seorang narapidana atau sebagai tahanan. Menurut Williams (dalam Estu, 2017) situasi ketika awal masuk rumah tahanan negara (Rutan) adalah keadaan yang paling mempengaruhi kondisi psikis individu. Keadaan psikologis yang dialami di Rutan dapat berakibat seseorang tidak dapatmenerima keadaan dirinya, sebagai dampaknya adalah permasalahan-permasalahanpsikologis yang muncul seperti depresi serta kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan di tiga penjara North West of Amhara, Ethiophia (dalam Meiyanti, Sarjana & Hadiati, 2019) menyebutkan kecemasan yang dialami narapidana maupun tahanan sebesar 36,1%. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Pina, Duran, Eko, & Sanz (2006) mengenai kesehatan mental narapidana di Spanyol, didapatkan hasil diagnosa sebesar 70,6% narapidananya mengalami kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utari, Fitria & Rufiyah (2012) menyatakan bahwa dari 50 subjek penelitian, hampir seluruh subjek yaitu sebanyak 17 subjek (34%) mengalami kecemasan ringan, 19 subjek (38%) dengan kecemasan berat, sedangkan 14 responden (28%) mengalami kecemasan sedang serta penelitian yang dilakukan oleh Widianti, Mustikasari, & Waluyo (2017) menyebutkan bahwa sebesar 88% tahanan mengalami kecemasan berat, 15% dengan kecemasan sedang dan sisanya merupakan kecemasan ringan.

 Berdasarkan hal tersebut, peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap lima tahanan untuk melihat gambaran kecemasan yang dialami ketika berada di Rutan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa tahanan mengaku merasakan kecemasan yang ditandai dengan tidak nafsu makan, lebih mudah berkeringat, serta tidur tidak optimal. Kecemasan yang dirasakan merupakan bentuk kekhawatiran terhadap masa depan yang akan dijalani, hasil banding, serta nasib keluarga. Perasaan khawatir terhadap sesuatu dapat dikatakan sebagai kecemasan (Halgin & Richard, 2012).

 Nevid, Rathus, & Greene (2005) menjelaskan mengenai kecemasan merupakan suatu situasi atau kondisi emosional dengan ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Hurlock (1999) juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah bentuk kekhawatiran, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Priest (dalam Manafe, 2019) dimana kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berpikir tentang situasi yang buruk, sehingga menimbulkan perasaan cemas, tegang, tidak nyaman, serta merasa tidak bahagia, dan biasanya enggan berbuat sesuatu untuk kecemasannya. Lazarus (1976) menyatakan kecemasan merupakan kondisi atau situasi emosional individu yang kurang menyenangkan. Kecemasan yang dirasakan tahanan atau narapidana selama berada didalam Rutan serta kecenderungan mengalami depresi muncul akibat dari ketidakmampuan tahanan dalam menyesuaikan diri dengan kecemasannya (Panjaitan, Murhan & Purwati, 2014)

 Berdasarkan pandangan di atas mengenai kecemasan, dapat simpulkan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang dapat menyebabkan tahanan kurang optimal dalam menjalani hari-harinya selama berada di rutan. Emosi negatif tersebut tentu dapat diregulasi atau dikelola agar menjadi emosi positif. Peregulasian ini disebut regulasi emosi. Penelitian mengenai keterkaitan antara regulasi emosi dan kecemasan telah banyak dilakukan, penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari & Ranakusuma (2014) menunjukan bahwa regulasi emosi dapat menekan emosi negatif seperti kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyo (2014) juga menunjukan bahwa regulasi emosi dan kecemasan memiliki hubungan yang negatif dimana semakin tinggi regulasi emosi maka kecemasan akan semakin rendah. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Aprisandityas & Elfida (2012) dimana semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami. Seseorang yang memiliki regulasi emosi tinggi mampu memahami kondisi serta situasi dan mampu merubah pemikirannya atau penilai mengenai situasi yang dihadapinya secara positif sehingga dapat memberikan timbal balik rekasi emosional positif (Makmuroch, 2014). Lanjut, Pratisti & Prihartanti (2012) juga menambahkan bahwa regulasi emosi mampu mendorong invididu untuk mengendalikan emosi negatif. Penelitian yang dilakukan Syahadat (2013) juga mengungkapkan bahwa dengan regulasi emosi indvidu mampu untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Dimana perubahan emosi tersebut akan mempengaruhi perilakunya, misalnya ketika indvidu mengubah alur pikirnya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengontrol dan menurunkan emosi negatif tersebut maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif.

 Melihat kecemasan yang dialami tahanan serta keterkaitannya dengan regulasi emosi. Peneliti kemudian lanjut mewawancarai tahanan terkait bentuk-bentuk regulasi emosi yang dilakukan, dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh tahanan dengan gambaran regulasi emosi yang berbeda-beda. Tahanan menyebutkan bahwa ketika merasa cemas atau gelisah salah bentuk regulasi emosi yang dilakukan adalah dengan mengalihkan perhatian dengan beribadah seperti mengaji, berdzikir. Kemudian tahanan juga menyebutkan bahwa bentuk lain dari regulasi emosi yang dilakukan adalah menghibur diri dengan bercanda bersama dengan tahanan lain untuk memelihara emosi tetap positif atau stabil. Gross dan Thompson (2007) mengungkapkan bahwa bentuk regulasi emosi dapat dicapai dengan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan cara mengurangi, mengontrol, atau memperkuat emosi tergantung pada tujuan individu itu sendiri. Berdasarkan hal tersebut tahanan memiliki kemampuan regulasi emosi guna menekan kecemasan yang dialami.

 Bentuk regulasi emosi lain yang juga dilakukan oleh tahanan ialah dengan mengatur pola pikir yang kemudian memicu tindakan atau tingkah laku yang dapat memberikan efek positif terhadap tahanan. Hal tersebut merupakan *Control Emotional Responses*, yang merupakan salah satu aspek dari regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi yang dirasakan dan emosi yang diekspresikan secara fisik baik tingkah laku dan nada suara. Bentuk regulasi tersebut dilakukan untuk menghilangkan pikiran negatif yang muncul kemudian menimbulkan kecemasan. Silaen & Dewi (2015) juga mengemukakan bahwa dengan regulasi emosi individu mampu mengontrol dirinya.

#  Melihat gambaran-gambaran tersebut peneliti tertatarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai peran regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan Rutan Kelas IIA Kendari.

**Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang diterapkan merupakan jenis penelitian kuantitatif *ex-post facto,* dimana jenis penelitian bertujuan untuk mengukur seberapa besar peran regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan Variabel *independent* dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi dan variabel dependent yaitu kecemasan. Pupulasi dalam penelitian ini yaitu seluruh tahanan Rutan Kelas IIA Kendari yang berjumlah 108 subjek. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purpossive* sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik yang diinginkan peneliti. Karakteristik yang dimaksud adalah tahanan dengan usia minimal 20 dan maksimal 50 tahun. Sehingga diperoleh 113 subjek.

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran skala regulasi emosi dari skala yang disusun oleh Tarigan (2014) berdasarkan aspek regulasi emosi dari Gross (2007) yang terdiri dari *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed, control emotional responses* dan *acceptance of emotional responses* serta skala kecemasan Sasmita (2018) kedua skala kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Validitas skala dinilai berdasarkan nilai validitas skala penelitian ditentukan dari nilai *content-valid coefficient* menurut penilaian tiga orang ahli. Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi emosi yang dilakukan, sebanyak 31 aitem dinyatakan gugur dari total 60 butir aitem yang disebar karena tidak mencapai standar koefisien yang telah ditetapkan yaitu ≥ 0,25. Sedangkan untuk skala kecemasan terdapat sebanyak 14 aitem yang dinyatakan gugur dari 36 aitem yang disebar. Peneliti melakukan perbaikan skala dengan mengganti semua item tidak valid guna memenuhi kebutuhan penelitian. Peneliti juga melakukan uji nilai reliabilitas *Cronbach’s alpha* dengan bantuan SPSS 24. Hasil uji nilai reliabilitas skala regulasi emosi sebesar 0,745 dan skala kecemasan sebesar 0,865 sehingga dapat dinterpretasikan bahwa kedua alat ukur yang digunakan reliabel.

 Penelitian menggunakan analilis kuantitatif deskriptif untuk melihat gambaran tingkat dari kedua variabel yang diuji. Penelitian menggunakan teknik analisis sederhana untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap kecemasan. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* serta uji linearitas guna mengetahui apakah kedua variabel penelitian bergerak lurus atau tidak. Teknik dalam uji linearitas yang digunakan adalah *test from linearity*.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

 Data tabel di bawah ini menjelaskan nilai minimum variabel regulasi emosi sebesar 125 dan nilai maximum sebesar 199 dengan rata-rata atau mean sebesar 172,44 dan SD (standar deviasi) sebesar 15,038. Tabel tersebut dapat dijadikan acuan dasar dalam pengelompokkan subjek ke dalam kategori penelitian.

Tabel 1. Deskriptif Regulasi Emosi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Xmin | Xmax | Mean | SD |
| RegulasiEmosi | 108 | 125 | 199 | 172,44 | 15,038 |

 Mengacu pada tabel 1, maka diperoleh kategorisasi sampel dengan gambaran regulasi emosi yang rendah sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 15% dan 21 orang dengan gambaran regulasi emosi tinggi dengan persentase sebesar 20%.

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori Skor N Persentase

 (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Rendah |  X≤ 157,402 | 16 | 15% |
| Sedang | 157,402 ≤ X ˂187,478 |  70 | 65% |
| Tinggi | 187,478 ≤ X | 21 | 20% |
| Jumlah |  |  107 | 100% |

 Tabel di bawah, menjelaskan nilai mean dan standar deviasi kecemasan secara berturut sebesar 85,36 dan 10,949.

Tabel 3. Deskriptif Kecemasan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Xmin | Xmax | Mean | SD |
| kecemasan | 107 | 60 | 106 | 85,36 | 10,949 |

 Berdasarkan data deskriptif kecemasan, diperoleh hasil kategorisasi sampel sebanyak 16 orang termasuk dalam kategori kecemasan yang rendah dengan persentase sebesar 15% serta terdapat 23 orang sampel dengan kecemasan tinggi dengan persentase sebesar 21%. Berikut penyebaran kategorisasi kecemasan.

Tabel 4. Kategorisasi Kecemasan

Kategori Skor N Persentase

 (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Rendah |  X ≤ 74.411 | 16 | 15% |
| Sedang | 74,411 ≤ X ˂ 93,309 |  70 | 65% |
| Tinggi | 93.309 ≤ X | 21 | 20% |
| Jumlah |  |  107 | 100% |

Tabel di bawah ini menjelaskan, berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan kedua variabel memiliki tingkat signifikansi (ρ) sebesar 0,200 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kedua variabel regulasi emosi dan kecemasan memenuhi distribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Signifikansi | Keterangan |
| *Regulasi**emosi* | 0,200 | P ≥0,05 (Normal) |
| Kecemasan | 0,200 | P ≥0,05 (Normal) |

 Uji liearitas pada penelitian ini menggunakan uji linearitas *test for linearity* dengan bantuan *SPSS* 24.0 *for windows* Nilai 0.000 pada kolom sig (signifikan) pada tabel di bawah menunjukan bahwa nilai (ρ) lebih kecil dari 0,05 hal tersebut menjelaskan bahwa kedua data variabel regulasi emosi dan kecemasan memiliki hubungan yang linear.

Tabel 6. Uji Linearitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | F | Sig |
| Kecemasan Regulasi Emosi | *Linearity* | 23.285 | .000 |
| *Deviation From Linearity* | 1.106 | .356 |

 Tabel dibawah menunjukan hasil uji hipotesis regresi sederhana dengan nilai signifikansi (ρ) < dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis regresi yang dilakukan, didapatkan nilai positif sebesar 138,486 dimana hal tersebut menunjukan arah pengaruh positif dari variabel regulasi emosi terhadap variabel kecemasan. Bila variabel regulasi emosi berpengaruh satu satuan, maka kecemasan akan menurun dengan koefisien sebesar -0,306, nilai negatif pada koefisien kecemasan menjelaskan bahwa arah penelitian bersifat negatif artinya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki tahanan maka semakin rendah kecemasan tahanan.

Tabel 7. Uji Hipotesis Regresi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Unstandardized Coefficients* | . |
| Constant | B | Sig |
| Regulasi Emosi | 138.486 | .000 |
|  | -.306 | .000 |

 Berdasarkan hasil uji hopotesis regresi maka dapat dituliskan persamaannya sebagai berikut.

Ŷ = a + bX

= 138.486 - 0,306X

 Penelitian ini bertujan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan Rutan Kelas IIA Kendari. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pengajuan hipotesis pada penelitian ini diterima.

 Tabel berikut menunjukan nilai koefisien *R Square* sebesar 0.177 dimana hal tersebut menjelaskan bahwa besar sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan sebesar 17,7%. Nilai koefisien tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Sumbangan efektif

|  |
| --- |
| **Model Summary** |
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .421a | .177 | .169 | 10.00815 |
| a. Predictors: (Constant), RE FIXX |

 Tabel di bawah ini menjelaskan hubungan antara kedua variabel penelitian dimana sebanyak 16 tahanan memiliki regulasi emosi rendah dengan kecemasan paling banyak dialami pada kategori sedang sebanyak 8 tahanan, 70 tahanan dengan regulasi emosi sedang memiliki kategori kecemasan sedang sebanyak 47 tahanan dan sebanyak 21 tahanan memiliki regulasi emosi yang tinggi dengan kecemasan paling banyak dialami pada rentang kategori sedang sebanyak 13 tahanan.

 Tabel 8. Hubungan antara variabel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kecemasan  | Regulasi Emosi  |  |
| Rendah | Sedang | Tinggi | Total |
| Rendah | 1 | 9 | 6 | 16 |
| Sedang | 8 | 47 | 13 | 68 |
| Tinggi | 7 | 14 | 2 | 23 |
| Total | 16 | 70 | 21 | 107 |

 Regulasi emosi tinggi akan membantu seseorang untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat seseorang mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa. Regulasi emosi tinggi membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Regulasi emosi juga digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Keberhasilan dalam meregulasi emosi akan memunculkan kesejahteraan subjektif, sedangkan kegagalan dalam meregulasi emosi akan berdampak pada kecemasan (Pratisti & Prihartanti, 2012).

 Berdasarkan pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi rendah disebabkan oleh ketidakmampuan tahanan dalam mengelola emosi serta memahami situasi dengan baik. Pada umumnya, regulasi emosi rendah juga disebabkan oleh ketidakmampuan tahanan dalam mencakupi keempat aspek regulasi emosi yang diukur. Hal tersebut dibuktikan dari data hasil penelitian dimana terdapat kurangnya total jumlah skor yang dimiliki tahanan dari total skor penyebaran aitem, sehingga regulasi emosi tahanan paling banyak dimiliki pada kategori regulasi emosi sedang. Berdasarkan pernyataan di atas juga dapat disimpulkan bahwa tahanan dengan regulasi emosi tinggi disebabkan oleh kemampuan tahanan dalam mengelola, menilai, serta mengendalikan emosi dengan baik. Regulasi emosi yang baik juga ditandai dengan adanya beberapa contoh perilaku tahanan seperti memilih untuk melakukan kegiatan positif seperti mengaji untuk megalihkan perhatian dari emosi negatif

 Menurut Makmuroch (2014) individu dengan regulasi emosi tinggi mampu mengatur pikiran dan mampu memahami situasi atau penilaiannya terhadap masalah yang dihadapi secara positif, sehingga menghasilkan respon emosional atau tingkah laku yang positif. sebaliknya, apabila individu memiliki regulasi emosi rendah maka akan cenderung dapat memberikan dampak negatif seperti kecemasan. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat dijelaskan kecemasan tinggi yang dialami tahanan dipengaruhi oleh rendahnnya regulasi emosi yang dimiliki. Kemampuan regulasi emosi rendah ditandai dengan kurangnya kemampuan dalam mengelola serta menilai situasi dengan baik. Pernyataan tersebut juga menguatkan data hasil penelitian dimana sebanyak 7 tahanan mengalami kecemasan tinggi dengan regulasi emosi yang rendah. Hasil penelitian juga menemukan bahwa sebanyak 6 tahanan mengalami kecemasan rendah dengan regulasi emosi tinggi. Artinya bahwa, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka kecemasan tahanan akan semakin rendah.

 Hal di atas menunjukan hubungan negatif antara kedua variabel, artinya regulasi emosi berperan dalam kecemasan tahanan. Mendukung hal tersebut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyo (2014) juga menunjukan hubungan yang negatif antara regulasi emosi dan kecemasan. Hasil penelitian juga didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Gross, Richard, & Jhon (2006), bahwa regulasi emosi dapat menurunkan emosi negatif seperti kecemasan. Kemudian hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari & Ranakusuma (2014) dimana regulasi emosi berhubungan erat dengan kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arndt, Hoglund & Fujiwara (2013) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki dampak pada kecemasan. Namun ditemukan sebanyak 1 orang dengan regulasi emosi rendah memiliki kecemasan yang rendah dan sebanyak 2 orang memiliki kecemasan tinggi dengan regulasi emosi yang tinggi. Hasil tersebut menunjukan hubungan searah antara kedua variabel dimana hal tersebut tidak sejalan dengan hipotesis yang diajukan. Berdasarkan hasil tinjauan literasi peneliti, variabel lain seperti konsep diri (Nugroho, 2015) dan dukungan sosial (Utami, 2019) juga dapat mempengaruhi kecemasan seseorang sehingga hubungan searah antara kecemasan dan regulasi emosi bisa saja dipengaruhi oleh kedua variabel tersebut. Spielberger (2004) menerangkan bahwa ketika seseorang berada dalam situasi atau kondisi yang rentan terhadap kecemasan, bagaimana individu merespon situasi tersebut merupakan bagian dari ciri kepribadian. Artinya bahwa, ciri dari kepribadian seseorang juga dapat menentukan kecemasan yang dialami.

**Kesimpulan**

 Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap kecemasan tahanan Rutan Kelas IIA Kendari. Data penelitian juga menunjukan arah peran negatif antara kedua variabel penelitian dimana semakin tinggi regulasi emosi tahanan maka kecemasan yang dimiliki semakin rendah atau berkurang. Hasil penelitian juga menunjukan regulasi emosi tahanan paling banyak dialami dengan rentang kategori sedang sehingga dapat dikatakan regulasi emosi yang dimiliki cukup baik.

 Bagi tahanan, kecemasan yang dialami tidak dapat dihilangkan sehingga perlunya menghadapi situasi secara adaptif dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Peningkatan regulasi emosi dapat dilakukan dengan cara-cara seperti berolahraga, mengalihkan perhatian dengan meningkatkan intensitas ibadah, bercanda dengan tahanan lain serta berbicara dengan orang-orang terkasih seperti keluarga.

 Bagi peneliti selanjutnya diharapkan apabila ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama untuk seterusnya mengkaji lebih dalam terkait faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan. Faktor-faktor lain yang dapat dikaji seperti dukungan sosial, *psychological well-being,* efikasi diri dan lain-lain karena penelitian mengenai kecemasan terhadap tahanan sejauh yang peneliti ketahui masih sangat jarang dilakukan. Serta diharapkan untuk memastikan mengawasi secara langsung dalam proses pengisian skala dengan tetap menaati prosedur atau protokol yang berlaku.

# Daftar Pustaka

Agripinata, P., & Dewi, K. S. (2011). Pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi pada peningkatan optimisme masa depan (penelitian eksperimental pada narapidana remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo). *Jurnal Empati, 2(3)*, 330-336

Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi, 8(2),* 80-88

Arndt, J. E., Hoglund, W. I. G., & Fujiwara E. (2013). Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation and anxiety. *Personality and Individual Differences, 55,* 147-151. doi:10.1016/j.paid.2013.02.022

Dulkiah, M., & Nurjanah. (2018). Pengaruh kemiskinan terhadap tingkat tindak kriminalitas di Kota Bandung. *Jurnal Jispo*, *8(2)*, 36-57

Estu, M. P. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan dperesi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara kelas II B Purwodadi. *(Skripsi).* Fakultas Psikologi, Surakarta

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press

Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation conceptual. Handbook of emotion regulation, edited by James J. Gross*. New York: Guilfors Publication.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*. Washington, DC: American Psychological Association

Halgin & Richard, P. (2012). *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Ggngguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika

Herningsih, Fatmawati, & Salim, I. (2015). Penyebab terjadinya perilaku menyimpang ‘Ngelem’ pada siswa di SMPN 3 Subah Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan, 1(1)*, 1–10

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Tjandrasa, M & Zarkasih, M. Pengalih Bahasa. Jakarta: Erlangga

Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjusment and human effectiveness*. Tokyo: McGrawhill Kogausha

Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Wacana Jurnal Psikologi.* 6(11), 13-34

Manafe, C. G. (2019*).* Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan mengahadapi mutasi pada pegawai negeri sipil*. (Skripsi).* Fakultas Psikologi, Yogyakarta

# Marcelena, M., Susilawati, N., & Selinaswati. (2019). Respon masyarakat terhadap penyimpangan perilaku oleh supir angkot*. Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan, 2(4),* 475-480

Mayangsari, E. D. & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik Polri dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis, 3(1),* 13-27

Meiyanti, N, R., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan dan insomnia antara tahanan dan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro,* *8(1)*, 2540-8844

Nevid, J. S., Spencer, A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 2*. Jakarta : Erlangga

Ningsah, K. R. & Kuncoro, K. (2017) Persepsi terhadap perilaku tindak kriminal ditinjau darikepribadian *the* *big five* & status hukum wanita narapidana & wanita non narapidana. *Jurnal Proyeksi, 12(1),* 27-34

Nugroho, H. Y. A. (2015). Hubungan konsep diri dan kecemasan narapidana menjelang bebas di Lembanga Permasyarakatan kelas IIA Wirogunan Yogyakarta*.* (*Skripsi).* Fakultas Psikologi, Yogyakarta

Panjaitan, F. H., Murhan, A., & Purwati. (2014). Kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung. *Jurnal Keperawatan, 10(1),* 122-128

Pina, E, G., Durán, A, D., Edo, M, V., & Sanz, G. (2006). Psychiatric nursing care in prisons. *Rev Esp Sanid Penit,* *8*, 78-87

Pratisti, W. D. & Prihartanti, N. (2012). Konsep mawas diri suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora, 13(1),* 16-29

Putri, D. E., Erwina, I., & Adha, H. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Muaro Padang Tahun 2014. *Ners Jurnal Keperawatan*, *10(1)*, 118 – 135

Rachmat, N. A. P., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, *7(3)*, 151-157

Sasmita, W. (2018). Kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai Kementerian Agama Yang istrinya bekerja dan tidak bekerja. *(Skripsi).* Fakultas Psikologi, Riau

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati, 4(2),* 175-181

Spielberger, C. D. (2004). *The statetrait anxiety (S.T.A.I.) test* *manual for form.* Palo Alto: Consulting Psychologists Press

Sulistyo, E. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. *(Skripsi).* Fakultas psikologi, Surakarta

Sulistyorini, A., Ahsan, & Susmiatin, E. A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif dan terapi kognitif terhadap tingkat kecemasan tahanan di Ruang Tahanan Polres Kediri. *The Indonesian Journal of Health Science, 6(1),* 108-118

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Humanitas, 10(1),* 20-36

Tarigan, A. F. (2014). Perbedaan regulasi emosi pada siswa yang beragama islam di smp negeri 6 binjai ditinjau dari keikutsertaan dalam mentoring agama islam. *(Skrpsi).* Fakultas Psikologi, Sumatera Utara

Utari, D. I., Fitria, N., & Rafiyah, I. (2012). Gambaran tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita kelas IIA Bandung. *Students e-jornal 1(1),* 1-15

Utami, M.S. (2019). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap penerimaan diri narapidana Rumah Tahanan kelas IIA Aceh Tengah*. (Skripsi).* Fakultas Psikologi, Sumatera Utara

Widianti, E., Mustikasari, & Waluyo, A. (2011). Terapi logo dan suportif kelompok menurunkan ansietas remaja binaan Rutan dan Lapas. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia* *2(3),* 127-143