

## HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KECEMASAN PADA PETUGAS PENYIDIK POLRI DAN PENYIDIK PNS

Euis Desy Mayangsari, Octaviani I. Ranakusuma  
Fakultas Psikologi Universitas YARSI  
euisdesyari@yahoo.com; octaviani@yarsi.ac.id

**Abstract.** *Previous studies demonstrated correlations between emotional regulation and anxiety. Reappraisal was considered as a better regulation than suppression. Further, suppression increased physiological responses which would be health damaging in a long-term. Investigator officers are professionals who are prone to experience anxiety in their duties. The officers have to do some careful and prudent investigation to collect evidences of crimes, which may put them in danger, before submitting to the attorney. The nature of the job put investigator officers in high risk of experiencing anxiety unless they effectively regulated their emotion. The study investigated the correlation between emotional regulation and anxiety among investigator officers of Police Department and Civil Departments. Participants were investigator officers who were participating in a training organized by Educational Institution of Rechercheur and Crime in Megamendung, Bogor. Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) from Gross and John (2003) and State-Trait Anxiety Inventory (STAI) from Spielberger (2004) were conducted to 311 participants. Data analysis resulted that there was significant negative correlation between reappraisal and state anxiety. Further, t-tests demonstrated that investigators of Police Department were more likely to do suppression and so those married participants.*

**Keywords:** *investigator officers, reappraisal, suppression, state anxiety, trait anxiety*

**Abstrak.** *Sejumlah studi telah memperlihatkan hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan. Reappraisal dianggap bentuk regulasi emosi yang lebih baik daripada supresi. Menekan (supresi) ekspresi emosi dapat meningkatkan aktivitas respon fisiologis sehingga dalam jangka panjang merugikan kesehatan. Petugas Penyidik merupakan suatu profesi yang memiliki beban dan tanggung jawab kerja yang spesifik. Ia memiliki wewenang untuk melakukan penyidikan sehingga terkumpul bukti-bukti yang menguatkan aduan untuk kemudian diserahkan ke Jaksa Penuntut Umum. Penyidik harus waspada atas segala situasi yang mungkin membahayakan dirinya selama penyelidikan, namun tetap berhati-hati agar tidak melanggar asas praduga tidak bersalah. Penyidik rentan mengalami kecemasan, yang apabila tidak dapat di kelola dengan baik tentunya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Studi ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik di kepolisian (Penyidik Polri) dan yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (Penyidik PNS). Partisipan penelitian (N=311) merupakan penyidik yang sedang mengikuti pelatihan di Lembaga Pendidikan Reserse dan Kriminal, Megamendung, Bogor. Data diperoleh melalui kuesioner dengan*

*menggunakan alat ukur Emotional Regulation Questionnaire/ ERQ (Gross & John, 2003) dan State-Trait Anxiety Inventory (STAI) dari Spielberger (2004). Hasil uji korelasi memperlihatkan korelasi negatif yang signifikan antara reappraisal dan state anxiety. Uji T memperlihatkan hasil bahwa supresi sebagai bentuk regulasi emosi lebih banyak dilakukan oleh Penyidik Polri dan lebih banyak dilakukan oleh Penyidik yang sudah menikah. Kata kunci: Penyidik, reappraisal, supresi, cemas/ anxiety, state anxiety, trait anxiety.*

## **PENDAHULUAN**

Indonesia akhir-akhir ini diterpa beberapa kasus hukum seperti korupsi, tindak pidana, dan kriminalitas yang mengganggu ketentraman hidup masyarakat. Penyidik, sebagai bagian dari penegak hukum, dibutuhkan untuk melakukan penyelidikan atas setiap aduan dan dugaan kejahatan sebelum membawanya ke meja hijau pengadilan. Akan tetapi pada kenyataannya jumlah penyidik di lapangan tidak sebanding dengan jumlah masyarakat dan peluangnya munculnya tindak pidana yang meningkat. Sebagaimana diutarakan oleh Direktur Tindak Pidana Kasus Korupsi Badan Reserse dan Kriminal Kepolisian Republik Indonesia (Bareskrim Polri), Brigjen Pol. Idham Azis bahwa Mabes Polri hanya memiliki 103 orang penyidik untuk menangani kasus korupsi sedangkan di wilayah Polda jumlah penyidik hanya sekitar 500 orang (Harian Kompas, 2013).

### *Tugas dan wewenang penyidik*

Penyidik adalah pejabat kepolisian Negara Republik Indonesia atau pejabat pegawai negeri sipil (PNS) yang diberi wewenang khusus untuk melakukan penyidikan (Sanudin, 2004). Penyidik menurut Pasal 1 butir ke-1 KUHAP adalah pejabat polisi Negara Republik Indonesia atau pejabat PNS tertentu yang diberi wewenang khusus oleh undang-undang untuk melakukan penyidikan. KUHAP lebih jauh lagi mengatur tentang penyidik dalam pasal 6, yang memberikan batasan pejabat penyidik dalam proses pidana. Adapun batasan pejabat dalam tahap penyidikan tersebut adalah pejabat penyidik Polri dan Pejabat penyidik negeri sipil (PNS).

Berdasarkan ketentuan pasal 6 KUHAP yang berhak diangkat sebagai pejabat penyidik antara lain adalah:

a) Penyidik Polri

Seorang pejabat kepolisian dapat diberi jabatan sebagai penyidik harus memenuhi syarat kepangkatan sebagaimana hal itu ditegaskan dalam Pasal 6 ayat (2) KUHAP. Menurut penjelasan Pasal 6 ayat 2, kedudukan dan kepangkatan yang diatur dalam Peraturan Pemerintah, diselaraskan dan diseimbangkan dengan kedudukan dan kepangkatan penuntut umum dan hakim peradilan umum. Peraturan Pemerintah yang mengatur masalah kepangkatan penyidik adalah berupa PP Nomor 27 Tahun 1983.

b) Penyidik Pegawai Negeri Sipil

Penyidik Pegawai Negeri Sipil diatur dalam Pasal 6 ayat (1) huruf b KUHAP, yaitu pegawai negeri sipil yang mempunyai fungsi dan wewenang sebagai penyidik. Pada dasarnya, wewenang yang mereka miliki bersumber pada undang-undang pidana khusus, yang telah menetapkan sendiri pemberian wewenang penyidikan pada salah satu pasal. Wewenang penyidikan yang dimiliki oleh pejabat pegawai negeri sipil hanya terbatas sepanjang yang menyangkut dengan tindak pidana yang diatur dalam

undang-undang pidana khusus itu. Hal ini sesuai dengan pembatasan wewenang yang disebutkan dalam Pasal 7 ayat (2) KUHAP yang berbunyi:

*“Penyidik pegawai negeri sipil sebagaimana dimaksud Pasal 6 ayat (1) huruf b mempunyai wewenang sesuai dengan undang-undang yang menjadi landasan hukumnya masing-masing dan dalam pelaksanaan tugasnya berada dibawah koordinasi dan pengawasan penyidik Polri”*

Penyidikan sendiri adalah serangkaian tindakan penyidik dalam hal dan menurut cara yang diatur dalam Undang-Undang untuk mencari serta mengumpulkan bukti yang membuat terang tindak pidana yang terjadi untuk menemukan tersangkanya. Seperti yang diuraikan dalam Pasal 1 butir 2 KUHAP yakni dalam Bab I mengenai Penjelasan Umum Penyidikan, yaitu:

*“Penyidikan adalah serangkaian tindakan penyidik dalam hal dan menurut cara yang diatur dalam undang-undang ini untuk mencari serta mengumpulkan bukti yang dengan bukti itu membuat terang tentang pidana yang terjadi dan guna menemukan tersangkanya”.*

Penyidikan merupakan tahapan penyelesaian perkara pidana setelah penyelidikan yang merupakan tahapan permulaan mencari ada atau tidaknya tindak pidana dalam suatu peristiwa. Ketika diketahui ada tindak pidana terjadi, maka saat itulah penyidikan dapat dilakukan berdasarkan hasil penyelidikan. Pada tindakan penyelidikan, penekanannya diletakkan pada tindakan “mencari dan menemukan” suatu “peristiwa” yang dianggap atau diduga sebagai tindakan pidana. Sedangkan pada penyidikan, titik berat penekanannya diletakkan pada tindakan “mencari serta mengumpulkan bukti”. Penyidikan bertujuan membuat terang tindak pidana yang ditemukan dan juga menentukan pelakunya. Penyidikan adalah tugas penyidik, baik penyidik Polri maupun penyidik Pegawai Negeri Sipil (Sanudin, 2004).

Terdapat beberapa perbedaan wewenang antara penyidik Polri dan penyidik PNS. Penyidik Polri memiliki wewenang untuk melakukan penangkapan, penahan, pengeledahan, dan penyitaan, sedangkan penyidik PNS mempunyai wewenang terbatas melakukan tugas penyidikan sesuai dengan undang-undang yang menjadi dasar hukum masing-masing (Pasal 7 ayat (2) KUHAP dan pasal 1 ayat (1) Keputusan Menteri Kehakiman No.: M-04-PW.07.03 tahun 1984). Penyidik PNS pada akhirnya harus menyerahkan laporan dan berkas perkara kepada penyidik Polri.

Pada praktiknya, jumlah penyidik yang terbatas membuat seorang penyidik harus menanganai sejumlah besar kasus dalam waktu yang bersamaan. Di sisi lain, penyidik harus bekerja dengan sangat teliti dalam mencari dan mengumpulkan bukti-bukti setiap aduan atau dugaan tindak kejahatan dan melakukan pembuktian tersebut kepada Jaksa Penuntut Umum (JPU) (Marbun, 2011). Proses pencarian bukti terkadang dapat membawa penyidik ke dalam situasi yang tidak menguntungkan bahkan dapat mengancam keselamatannya (Maguen, Metzler, McCaslin et al, 2009). Meskipun seringkali berhadapan dengan situasi-situasi yang menekan yang menghambat jalannya tugas dan terkadang membahayakan keselamatannya, penyidik dalam melaksanakan tugasnya tetap harus menjunjung tinggi HAM dan berasas *presention of innocent* (asas praduga tak bersalah) bahwa setiap orang yang disangka, dituntut, atau dihadapkan di sidang pengadilan dianggap tidak bersalah sebelum ada keputusan hakim yang tetap

(Sanudin, 2004). Karenanya, penyidik diharapkan bersikap dan berlaku waspada namun tetap cermat dan berhati-hati dalam proses pengumpulan bukti.

Tugas yang dimiliki penyidik dalam melakukan penangkapan terhadap pelaku tindak pidana rentan menimbulkan kecemasan. Kecemasan juga bisa muncul karena ada tuntutan untuk bekerja dengan baik dan keinginan untuk diterima oleh lingkungan kerja terutama pimpinan. Newman dan Reed (2004) berpendapat bahwa kecemasan yang dialami anggota kepolisian berasal dari lingkungan polisi itu sendiri seperti manajemen, tekanan pimpinan, dan lingkungan pekerjaan. Tidak jarang dalam menjalankan tugasnya, seorang penyidik harus rela meninggalkan keluarga untuk waktu yang lama. Berada jauh dari lingkungan orang yang disayangi dapat menjadi salah satu tekanan tersendiri bagi penyidik dalam menjalankan tugas yang dimiliki.

#### *Kecemasan sebagai suatu bentuk emosi*

Kecemasan adalah suatu kondisi atau keadaan emosi yang kurang menyenangkan yang dialami manusia. Dalam kondisi cemas, seseorang akan merasa ragu-ragu dalam bertindak, ada perasaan tidak tenang, was-was, curiga dan sulit untuk melakukan tindakan aktifitasnya dengan baik sehingga keberhasilan akan sulit dicapai. Dalam keadaan seperti ini akan terjadi suatu hal yang samar-samar (*vague*) yang disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu (Lazarus, 1976).

Atkinson (1996) mengemukakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Secara singkat dapat dikatakan bahwa segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme seperti ancaman fisik, harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menimbulkan kecemasan.

Menurut Spielberger (1972) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Spielberger (2004) membedakan kecemasan kedalam *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* (kecemasan sesaat) didefinisikan sebagai emosi tidak menyenangkan karena dihadapkan dengan sesuatu yang menngancam dan berbahaya. *State anxiety* dijelaskan sebagai kondisi psikologis, biologis, dan emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa tegang, gugup, ketakutan, dan kekhawatiran yang bervariasi dalam intensitas yang tidak menentu dari waktu ke waktu (fluktuatif) (Spielberger, 2004). Dengan kata lain, tingkat kecemasan akan meningkat saat keadaan dianggap mengancam dan akan menurun saat keadaan dinilai tidak menekan atau tidak membahayakan.

Persepsi tentang membahayakan atau tidaknya suatu keadaan dipengaruhi oleh kecenderungan kepribadian seseorang dan pengalaman yang dimiliki atau dipelajari pada waktu yang lalu. *State anxiety* dikarakteristikan oleh setiap individu secara subjektif. Sementara itu, *trait anxiety* (kecemasan dasar) merupakan kecemasan yang sifatnya relatif menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dari kepribadian. *Trait anxiety* tidak langsung terlihat pada tingkah laku individu, tetapi dapat dilihat dari frekuensi *state anxiety*. *Trait anxiety* mengacu pada perbedaan kestabilan individu dan bagaimana individu menampilkan respon terhadap situasi yang menyebabkan kecemasan. Meskipun sedang berada dalam kondisi yang rentan terhadap kecemasan, bagaimana individu dapat merespon situasi yang menimbulkan kecemasan merupakan ciri dari kepribadian (Spielberger, 2004).

Kecemasan pada individu dapat terjadi melalui suatu proses atau rangkaian yang dimulai dengan adanya suatu rangsangan eksternal maupun internal, sampai suatu keadaan yang dianggap sebagai ancaman atau membahayakan. Spielberger (1972) menyebutkan terdapat lima proses terjadinya kecemasan pada individu, antara lain:

- 1) *Evaluated situation*, yaitu adanya situasi yang mengancam secara kognitif sehingga ancaman dapat menimbulkan kecemasan.
- 2) *Perception of situation*, dimana situasi yang mengancam diberi penilaian oleh individu, dan biasanya penilaian tersebut dipengaruhi oleh sikap, kemampuan, dan pengalaman individu.
- 3) *Anxiety state of reaction*, ketika individu menganggap bahwa terdapat situasi yang berbahaya, maka reaksi kecemasan akan timbul. Kompleksitas respon dikenal sebagai reaksi kecemasan sesaat yang melibatkan respon fisiologis seperti denyut jantung dan tekanan darah.
- 4) *Cognitive reappraisal follows*, saat individu menilai kembali situasi yang mengancam tersebut, untuk itu individu menggunakan pertahanan diri (*defense mechanism*) atau dengan cara meningkatkan aktivitas kognisi atau motoriknya.
- 5) *Coping*, individu menggunakan jalan keluar dengan menggunakan *defense mechanism* (pertahanan diri) seperti proyeksi atau rasionalisasi.

Berdasarkan beberapa pandangan mengenai teori kecemasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan seperti rasa gelisah, kekhawatiran, dan keprihatinan. Kondisi ini dialami dalam tingkat berbeda-beda secara subjektif yang terbagi dalam *state anxiety* (kecemasan sesaat) dan *trait anxiety* (kecemasan dasar).

Telah banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan. Studi yang dilakukan oleh Egloff, Schmukle, Burns & Schwerdtfeger (2006) memperlihatkan bahwa pada situasi menekan dimana partisipan diminta menyiapkan diri untuk pidato di depan umum dalam waktu yang terbatas, supresi yang dilakukan partisipan berhasil menekan ekspresi cemas, namun meningkatkan respon fisiologis dan juga mempengaruhi ingatan responden akan materi pidato yang harus disampaikan. Sebaliknya, partisipan yang melakukan *reappraisal* tidak terlihat mengalami peningkatan aktivitas fisiologis, tidak mengurangi ingatan akan materi pidato, meskipun *reappraisal* yang dilakukan membuatnya menjadi kurang ekspresif. Demikian pula dengan studi yang dilakukan oleh Hofmann, Heering, Sawyer, dan Asnaani (2009) yang menemukan bahwa partisipan yang menekan rasa cemasnya bahkan menjadi lebih cemas. Sebaliknya, dengan melakukan penilaian ulang (*reappraisal*) terhadap rasa cemas, partisipan menjadi lebih efektif dalam mengurangi kecemasan tersebut.

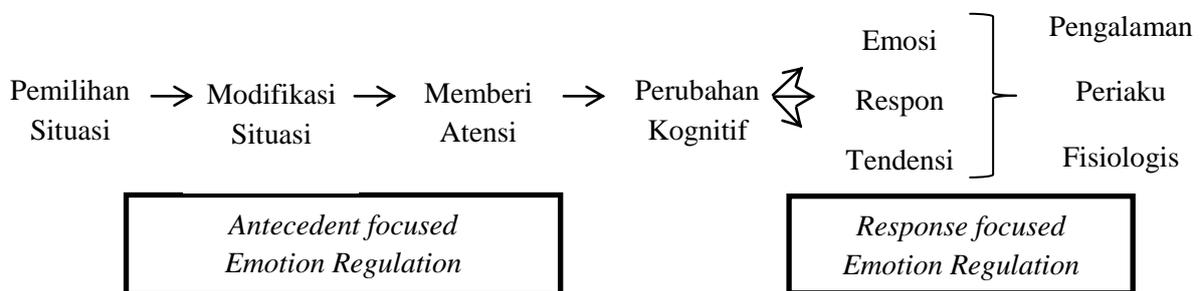
*Reappraisal* juga efektif dalam mengelola aktivitas fisiologis. Kedua temuan tersebut sejalan dengan temuan Gross (2002) yang berpendapat bahwa *reappraisal* mengurangi pengalaman emosi dan ekspresi tingkah laku dan tidak berdampak pada ingatan. Sebaliknya, meskipun supresi juga berhasil mengurangi ekspresi, tetapi tidak mampu mengurangi pengalaman emosional dan juga mengganggu ingatan. Keadaan ini membuat supresi meningkatkan respon fisiologis. Padahal, aktivitas fisiologis yang meningkat terus menerus setiap kali individu mengalami kecemasan akan membuatnya rentan mengalami gangguan kesehatan seperti hipertensi, stroke atau penyakit pembuluh darah lainnya (McEwan, 2008).

*Regulasi Emosi*

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998). Respon emosional yang tidak tepat dapat menimbulkan permasalahan yang justru dapat merugikan diri. Individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan. Untuk itu diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif (Gross, 2006).

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Gross (2007) menggambarkan proses emosi sebagai model modalitas yang berdasarkan transaksi antara seseorang dengan situasi. Menurut Gross (2007), proses emosi meliputi rangkaian sebagai berikut: *situation – attention – appraisal – response*. Rangkaian dimulai dengan adanya situasi eksternal maupun internal yang dialami individu. Individu akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu memberi penilaian hingga akhirnya muncul respon emosi. Respon emosi disini meliputi tiga aspek yaitu perilaku nyata, pengalaman subyektif, dan perubahan fisiologis. Siklus ini berjalan dinamis, karena respon dari suatu situasi dapat menjadi situasi baru untuk proses berikutnya, dan begitu seterusnya. Oleh karena itu, proses emosi ini merupakan proses yang dapat terjadi berulang dan berlangsung dalam waktu yang panjang, tergantung dari situasi yang dihadapi individu tersebut. Proses regulasi emosi dapat dilihat pada bagan berikut ini:



**Gambar 1. Model Regulasi Emosi (Gross, 2003)**

Siklus situasi – respon ini dapat terus berulang. Individu diharapkan dapat adaptif dengan situasi yang ada dengan memanipulasi unsur-unsur dari proses emosi tersebut, sehingga respon emosi dapat diminimalisir, terutama emosi negatif.

Manipulasi terhadap unsur –unsur tersebut selanjutnya disebut regulasi emosi. Karenanya, regulasi emosi dapat terjadi pada berbagai tahap emosi, yaitu pada saat situasi itu muncul (*situation*), perhatian (*attention*), penilaian (*appraisal*) maupun respon (*response*).

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) dibagi menjadi dua. Strategi pertama berupa *Cognitive Reappraisal (Antecedent-Focused)*, yaitu regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent* menyangkut hal-hal yang dilakukan individu sebelum emosi tersebut diekspresikan. Strategi ini adalah suatu bentuk perubahan kognitif dalam menguraikan suatu situasi yang secara potensial mendatangkan emosi sehingga bisa mengubah respon emosional. Strategi selanjutnya adalah *Expressive Suppression (response-focused)* merupakan suatu bentuk modulasi respon yang melibatkan hambatan perilaku ekspresi emosi. *Suppression* adalah strategi yang berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif.

Beberapa penelitian di Barat telah mengungkapkan kaitan antara regulasi emosi dengan tingkat kecemasan pada individu. Salah satunya adalah penelitian terhadap individu dengan kecemasan sosial (Farmer & Kashdan, 2012). Individu dengan kecemasan sosial tinggi dan supresi cenderung mengalami lebih sedikit kejadian sosial dan emosi yang positif (Farmer & Kashdan, 2012). Melalui studi eksperimen, Gross (2002) yakin bahwa supresi tidak mampu mengurangi emosi negative, selain dapat meningkatkan reaksi fisiologis (Gross, 1998). Penelitian lain dengan partisipan remaja menunjukkan mereka yang menggunakan supresi, penolakan, dan perenungan untuk mengendalikan emosi negatif memiliki skor trait depresi yang tinggi (Silk, Steinberg, & Morris, 2003). Sebaliknya, partisipan yang menggunakan *reappraisal* memiliki level emosi positif dan *self esteem* yang tinggi (Nezlek & Kuppens, 2008).

Berbagai penelitian di Barat tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi *reappraisal* lebih dinilai positif dibandingkan supresi yang dianggap berdampak buruk pada aktivitas fisiologis maupun pada kualitas interaksi sosial. Supresi yang dilakukan individu seringkali dianggap sebagai sinyal menarik diri dan menolak kelekatan (Gross & John, 2003). Hal yang berbeda ditemukan pada individu yang memiliki nilai ketimuran yang kuat, seperti yang biasa ditemukan pada orang-orang Asia. Butler, Tiane, dan Gross (2007) menemukan bahwa orang Asia cenderung melakukan supresi sebagai upaya menjaga hubungan dan mencegahnya melakukan tindakan yang dapat melukai perasaan orang lain.

Telah banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan. Studi yang dilakukan oleh Egloff, Schmukle, Burns & Schwerdtfeger (2006) memperlihatkan bahwa pada situasi menekan dimana partisipan diminta menyiapkan diri untuk pidato di depan umum dalam waktu yang terbatas, supresi yang dilakukan partisipan berhasil menekan ekspresi cemas, namun meningkatkan respon fisiologis dan juga mempengaruhi ingatan responden akan materi pidato yang harus disampaikan. Sebaliknya, partisipan yang melakukan *reappraisal* tidak terlihat mengalami peningkatan aktivitas fisiologis, tidak mengurangi ingatan akan materi pidato, meskipun *reappraisal* yang dilakukan membuatnya menjadi kurang ekspresif.

Demikian pula dengan studi yang dilakukan oleh Hofmann, Heering, Sawyer, dan Asnaani (2009) yang menemukan bahwa partisipan yang menekan rasa cemasnya bahkan menjadi lebih cemas. Sebaliknya, dengan melakukan penilaian ulang (*reappraisal*) terhadap rasa cemas, partisipan menjadi lebih efektif dalam mengurangi

kecemasan tersebut. *Reappraisal* juga efektif dalam mengelola aktivitas fisiologis. Kedua temuan tersebut sejalan dengan temuan Gross (2002) yang berpendapat bahwa *reappraisal* mengurangi pengalaman emosi dan ekspresi tingkah laku dan tidak berdampak pada ingatan. Sebaliknya, meskipun supresi juga berhasil mengurangi ekspresi, tetapi tidak mampu mengurangi pengalaman emosional dan juga mengganggu ingatan. Keadaan ini membuat supresi meningkatkan respon fisiologis. Padahal, aktivitas fisiologis yang meningkat terus menerus setiap kali individu mengalami kecemasan akan membuatnya rentan mengalami gangguan kesehatan seperti hipertensi, stroke atau penyakit pembuluh darah lainnya (Roberts, Lavenson, & Gross, 2008).

Penyidik memiliki tugas dan kewenangan yang tidak sedikit seperti menerima laporan dari masyarakat, “mencari dan menemukan” suatu “peristiwa” yang dianggap atau diduga sebagai tindakan pidana sebagaimana telah dijelaskan dalam KUHAP membuat penyidik banyak dihadapkan pada berbagai persoalan seperti kesulitan menghadapi pelaku tindak pidana, menemukan barang bukti, bahkan sampai melakukan pembuktian di persidangan. Apalagi ditambah dengan beberapa persoalan beban kerja yang tidak seimbang antara jumlah penyidik dengan kasus yang ditangani (Marbun, 2011). Hal ini rentan sekali menimbulkan situasi yang menekan pada diri penyidik yang bisa jadi berupa rasa cemas.

Kemampuan dalam meregulasi rasa cemas sebagai suatu bentuk emosi sangat dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungan kerja itu sendiri. Pekerjaan sehari-hari seorang penyidik tidak jarang menimbulkan situasi yang menekan dan tidak menyenangkan, sehingga membutuhkan regulasi emosi yang baik. Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi yang melihat hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan yang dimiliki oleh penyidik baik penyidik dari kepolisian, maupun penyidik dengan latar belakang Pegawai Negeri Sipil (PNS). Diharapkan penyidik memiliki regulasi emosi yang tepat dalam mengelola kecemasan yang dialaminya di tempat kerja

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Terdapat dua variabel penelitian, yaitu regulasi emosi (variabel 1) dan kecemasan (variabel 2) yang dilakukan uji korelasional untuk melihat hubungan antara kedua variabel tersebut. Uji T juga dilakukan untuk melihat signifikansi perbedaan nilai rata-rata kelompok. Partisipan penelitian berjumlah 311 orang yang terdiri dari Penyidik PNS dan Penyidik Polri dari seluruh wilayah Indonesia yang mengikuti pelatihan di Lembaga Pendidikan Reserse dan Kriminal, Megamendung, Bogor pada periode 19 Mei 2014 s/d 23 Mei 2014.

Alat ukur yang digunakan adalah *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross & John (2003) dan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dari Spielberger (2004). *Emotion Regulation Questionnaire/ ERQ* (Gross & John, 2003) terdiri dari 10 item dan terbagi dalam dua dimensi: *cognitive reappraisal* (item 1,3,5,7,8, dan item 10) dan *expressive suppression* (item 2,4,6,9) dengan skala Likert 7 poin (1= *strongly disagree/ sangat tidak setuju*; 7= *strongly agree/ sangat setuju*). Alat ukur ERQ yang digunakan telah melalui proses translasi dari bahasa asli (bahasa Inggris) ke bahasa Indonesia. Tahapan translasi tersebut adalah sebagai berikut: (1) menerjemahkan alat ukur ERQ ke dalam bahasa Indonesia, (2) melakukan diskusi hasil terjemahan dengan peneliti lain sejumlah 3 orang yang berprofesi di bidang psikologi, (3) setelah mencapai kesepakatan penerjemahan yang digunakan dari proses diskusi maka proses

penerjemahan diberikan pada penerjemah tersumpah di LBI FIB UI (terlampir), (4) *review* dari penyusun alat ukur yaitu James Gross. Proses *review* ini dilakukan untuk memastikan apakah alat ukur yang diterjemahkan sesuai dengan alat ukur dalam bahasa asli dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

*State Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang terdiri dari 2 bagian dan bertujuan untuk mengukur kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan dasar (*trait anxiety*). Alat ukur ini telah tersedia dalam Bahasa Indonesia dan telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian tentang kecemasan dengan populasi orang Indonesia. Formulir STAI Y-1 mengukur kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan formulir STAI Y-2 mengukur kecemasan dasar (*trait anxiety*). Pada formulir STAI Y-1 terdiri dari 10 *item favourable* dan 10 *item unfavourable* dengan alternatif jawaban menggunakan skala likert dari skala 1 sampai 4 dengan penjabaran; 1 (tidak sama sekali), 2 (agak), 3 (cukup/sedang-sedang), 4 (amat sangat). Pada formulir STAI Y-2 terdiri dari 11 *item favourable* dan 9 *item unfavourable* yang juga terdiri dari 4 skala likert namun alternatif pilihan jawabannya berbeda, yaitu; 1 (hampir tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (hampir selalu). Skor pada setiap *item* berkisar dari 1 sampai 4 diberikan untuk *item* yang bersifat *favourable*, sedangkan untuk *item unfavourable* perhitungannya dilakukan dengan membalik skor yaitu dari 4 sampai 1. Alat ukur ini menggunakan skor total dengan rentang skor 20 – 80.

Untuk mengetahui kelayakan dari alat ukur yang digunakan, maka dilakukan uji coba untuk melihat reliabilitas dan validitas alat ukur dengan menggunakan teknik reliabilitas *Cronbach's Alpha*, melalui hasil perhitungan menggunakan *SPSS for Windows 21,0*. Setelah dilakukan perhitungan melalui hasil *try out* yang dilakukan pada tanggal 13 Mei 2014 dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang, maka diperoleh angka reliabilitas untuk alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) sebesar 0,811 dan untuk alat ukur *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) untuk formulir Y-1 (*state anxiety*) didapatkan hasil sebesar 0,910 dan untuk formulir STAI Y-2 (*trait anxiety*) didapatkan hasil sebesar 0,925. Menurut Nunnally (dalam Sunjoyo, 2013) dapat dinyatakan skala ERQ dan STAI ini sudah reliabel ( $\alpha > 0,6$ ), dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Pengukuran dianggap valid apabila instrumen atau item yang dimuat dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2011). Pada penelitian ini peneliti menguji validitas dengan menggunakan uji validitas isi (*content validity*), yaitu berupa uji keterbacaan pada 5 subjek yang dapat mewakili populasi penelitian. Pengujian pada butir *item* menggunakan metode korelasi Pearson atau *Corrected item total correlation*. Metode ini dilakukan dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor *item* dan melakukan koreksi terhadap nilai koefisien korelasi yang overestimasi atau memiliki estimasi nilai yang lebih tinggi dari yang sebenarnya (Priyatno, 2011).

Pengujian validitas dilakukan untuk mendapatkan item yang sesuai dengan penelitian, sehingga diharapkan alat ukur yang dihasilkan menjadi valid. Untuk mengukur validitas item, peneliti menggunakan tabel *Corrected Item Total Correlation*. Penelitian ini menggunakan batasan koefisien korelasi item - total minimal 0,2 ( $r_{ix} \geq 0,2$ ) (Nisfiannoor, 2009). Item dengan skor lebih dari atau sama dengan 0,2 adalah item yang dapat digunakan. Sedangkan item dengan koefisien korelasi item total kurang dari 0,2 adalah item yang gugur atau tidak dapat digunakan.

Sebelum menganalisa lebih lanjut hubungan antara kedua variabel penelitian, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diambil terdistribusi dengan normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan Uji *Kolmogoro-*

Smirnov. Uji Kolmogoro-Smirnov bertujuan untuk membandingkan distribusi data dengan distribusi normal yang baku. Hasil uji coba Kolmogoro-Smirnov menunjukkan data yang normal jika sesuai dengan daftar tabel uji normalitas yaitu  $p > 0.05$ .

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Variabel	K-SZ	Sig. (2 tailed)
<i>Regulasi Emosi</i>		
Reappraisal	1,157	0,137
Supresi	1,129	0,156
<i>Kecemasan</i>		
State Anxiety	1,292	0,071
Trait Anxiety	0,785	0,569

Dimensi *reappraisal* memiliki nilai signifikansi  $p = 0,137 > 0,05$  dan *supresi*  $p = 0,156 > 0,05$ , maka dapat dikatakan penyebaran data untuk alat ukur kecemasan ERQ adalah normal. Sedangkan untuk *state anxiety*  $p = 0,071 > 0,05$  dan *trait anxiety*  $p = 0,569 > 0,05$ , maka berdasarkan tabel uji normalitas variabel kecemasan dinyatakan normal.

## ANALISIS DAN HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner di Lembaga Pendidikan Reserse dan Kriminal, Megamendung, Bogor. Kuisisioner yang disebar sebanyak 320, tapi hanya digunakan sebanyak 311 untuk dianalisis karena 9 data dianggap tidak lengkap sehingga tidak disertakan dalam analisa. Tabel berikut ini memperlihatkan data demografis responden.

**Tabel 2. Profil Demografis Responden (N=311)**

Kategori	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	242	77,8%
Laki-laki	69	22,2%
Status Pernikahan		
Menikah	210	65,5%
Belum menikah	101	32,5%
Suku		
Jawa	169	54,3%
Non Jawa	142	45,7%
Pekerjaan		
PNS	201	64,6%
Polisi	110	35,4%

Responden penelitian berusia 20 hingga 40 tahun ( $M = 30,24$  tahun;  $SD = 6,231$ ), terdiri dari 242 laki-laki (77,8%) dan 69 perempuan (22,2%). Responden yang sudah menikah sebanyak 210 (67,5%) dan yang belum menikah sebanyak 101 (32,5%). Responden yang berasal dari suku Jawa sebanyak 169 orang (54,3%) dan yang berasal dari suku non Jawa sebanyak 142 orang (45,7%). Sebagian responden memiliki profesi sebagai PNS sebanyak 201 orang (64,6%) dan sisanya berprofesi sebagai polisi sebanyak 110 orang (35,4%).

Gambaran hasil penelitian berdasarkan data antar variabel penelitian yaitu regulasi emosi yang terdiri dari supresi emosi dan *reappraisal*, serta kecemasan yang terdiri dari *state anxiety* dan *trait anxiety* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Variabel Penelitian**

Variabel	Min	Max	M	SD
Regulasi Emosi				
<i>Reappraisal</i>	11	42	31,20	5,472
Supresi	7	28	18,42	3,866
Kecemasan				
<i>State anxiety</i>	20	77	34,80	9,357
<i>Trait anxiety</i>	23	63	38,32	8,413

Tabel di atas memperlihatkan nilai rata-rata *reappraisal* terlihat lebih tinggi daripada supresi ( $M_{reappraisal}= 31,20$ ;  $SD=5,472$ ;  $M_{supresi}=18,42$ ;  $SD=3,866$ ). Data juga memperlihatkan bahwa nilai rata-rata *state anxiety* lebih tinggi daripada *trait anxiety* ( $M_{state}=34,80$ ;  $SD=9,537$ ;  $M_{trait}=38,32$ ;  $SD=8,413$ ).

Perhitungan korelasi antar variabel digunakan untuk melihat hubungan antar variabel penelitian. Hasil uji korelasi *pearson* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Korelasi antar Variabel Penelitian**

	<i>Reappraisal</i>	<i>Supresi</i>	<i>State Anxiety</i>	<i>Trait Anxiety</i>
<i>Reappraisal</i>	1			
Supresi	0,274**	1		
<i>State Anxiety</i>	-0,154**	-0,109	1	
<i>Trait Anxiety</i>	-0,077	-0,062	0,770**	1

\*\*Signifikan pada  $p<0,01$

Hasil uji korelasi memperlihatkan bahwa *reappraisal* berkorelasi secara signifikan dengan supresi  $r = 0,274$  ( $p<0,01$ ) . Sedangkan *state anxiety* berkorelasi secara signifikan dengan *trait anxiety*  $r = 0,770$  ( $p<0,01$ ) dan *reappraisal* berkorelasi secara signifikan dengan *state anxiety*  $r = -0,154$  ( $p<0,01$ ).

Uji T (*t-test*) dilakukan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata satu variabel antara dua kelompok berdasarkan data demografik pada responden. Hal ini dilakukan untuk memberikan gambaran hubungan variabel penelitian dengan data demografik yang diperoleh dari sampel penelitian.

**Tabel 5. Uji T antara Variabel Penelitian berdasarkan Data Demografik Responden**

	Skor t			
	Jenis Kelamin	Status	Etnis	Pekerjaan
	Laki-laki/perempuan	Menikah/belum menikah	Jawa/non jawa	PNS/Polri
<b>Regulasi Emosi</b>				
<i>Reappraisal</i>	0,986	-0,336	-0,897	-1,793
Supresi	1,353	-3,051*	0,243	-3,999*
<b>Kecemasan</b>				
<i>State</i>	-1,165	-0,067	1,382	-0,575
<i>Trait</i>	-1,058	0,933	-2,416*	1,171

Uji *t* memperlihatkan perbedaan nilai rata-rata variabel penelitian yang signifikan berdasarkan data demografik (jenis kelamin, status pernikahan, etnis dan jenis profesi). Uji *t* memperlihatkan perbedaan nilai rata-rata regulasi emosi supresi yang signifikan berdasarkan status pernikahan  $t = -3,051$  ( $p < 0,05$ ) dan pekerjaan  $t = -3,999$  ( $p < 0,01$ ). Selain itu, terdapat perbedaan nilai kecemasan *trait* yang signifikan berdasarkan suku  $t = -2,416$  ( $p < 0,05$ ).

## DISKUSI

Hasil studi ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ryan (2007) yang menyatakan bahwa kecemasan ditandai dengan adanya *reappraisal* yang rendah. Selain itu penelitian yang sama juga menjelaskan bahwa penerimaan, kembali fokus pada tujuan, kembali berpikir positif, dan *reappraisal* membuat perasaan negatif menjadi terkontrol. Gross (2007) juga menyebutkan bahwa *reappraisal* merupakan regulasi emosi yang prosesnya mampu mengarahkan pengalaman yang muncul dari emosi yang dirasakan, perilaku, serta respon fisiologis. Berkaitan dengan sistem fisiologis maka regulasi emosi *reappraisal* mempengaruhi *amygdala* yang mengatur emosi dan bagaimana cara mengekspresikannya (Ocsner dkk, 2000)

Uji korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan antara *reappraisal* dan *state anxiety*. Hal tersebut ditunjukkan oleh rata-rata jumlah responden yang melakukan *reappraisal* ( $M=31,20$ ) justru lebih besar dibandingkan supresi ( $M=18,42$ ). Responden tidak hanya melakukan satu bentuk regulasi emosi saja, tapi melakukan serangkaian proses regulasi emosi baik supresi maupun *reappraisal*. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan Gross dan Thompson (2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi sendiri adalah serangkaian proses dalam mengatur emosi.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa beberapa aspek seperti status pernikahan dan pekerjaan memiliki hubungan dengan regulasi emosi khususnya supresi. Individu yang sudah menikah ternyata cenderung melakukan supresi dibandingkan individu belum menikah. Hal tersebut bisa jadi dipengaruhi oleh pola kehidupan yang berbeda antara individu yang sudah menikah dan belum menikah, seperti tanggung jawab mencari nafkah, mengurus suami/istri dan anak. Individu yang sudah menikah memiliki tanggung jawab yang berbeda dengan yang belum menikah. Sehingga dibutuhkan kemampuan dalam meregulasi emosi dalam berbagai permasalahan.

Sebagaimana telah dijelaskan dalam penelitian Butler, Tiane, dan Gross (2007) memperlihatkan bahwa orang Asia cenderung mendorong dirinya untuk melakukan supresi emosi sebagai upaya menjaga hubungan dan mencegah melakukan tindakan yang dapat melukai perasaan orang lain. Sehingga tidak heran jika orang yang sudah menikah akan melakukan supresi emosi dalam menghadapi setiap permasalahan demi menjaga keharmonisan rumah tangga. Tidak hanya status pernikahan, ternyata regulasi emosi memiliki nilai rata-rata yang berbeda jika dihubungkan dengan pekerjaan. Polisi cenderung melakukan supresi dibandingkan pegawai negeri sipil. Tanggung jawab seorang polisi yang dihadapkan pada situasi dengan banyak tekanan menuntut untuk memiliki regulasi emosi yang baik.

Terkait dengan tindak penyidikan sebagai wewenang polisi memiliki tugas untuk melakukan penangkapan, penahanan, dan penggeledahan dan peyitaan yang mungkin saja menimbulkan beban emosi yang cukup besar. Selain itu budaya di kepolisian menuntut setiap anggotanya untuk patuh terhadap peraturan yang telah ditetapkan di institusi kepolisian itu sendiri. Walaupun menjadi bagian dari tanggung jawab yang diemban, tekanan lingkungan, atasan, dan beban kerja bisa menjadi tekanan

tersendiri bagi polisi khususnya yang memiliki wewenang sebagai penyidik sebagaimana di jelaskan dalam penelitian Newman dan Reed (2004). Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semakin besar kecemasan yang dialami seorang penyidik maka semakin rendah kemampuannya dalam melakukan penilaian ulang dan tidak memendam perasaan yang dialami (*reappraisal*).

## **SIMPULAN**

Hasil yang diperoleh setelah melakukan analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan sesaat (*state anxiety*) yang dialami Penyidik, semakin rendah kecenderungan menggunakan *reappraisal* dalam meregulasi emosi.

## **SARAN**

Terdapat kemungkinan, responden tidak sedang dalam keadaan tertekan seperti halnya bila penelitian dilakukan di tempat kerja. Menginduksi stres akut mungkin akan lebih menghasilkan data yang lebih ajeg dan sahih dalam mengukur kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan melihat perbedaannya antara baseline, stres, dan pasca stres. Bagaimana tingkat kecemasan seorang dan regulasi emosi yang diadopsinya saat mengalami cemas dapat pula dihubungkan dengan kinerja atau prestasi kerja penyidik dalam satuannya. Apabila regulasi emosi *reappraisal* berpengaruh pada prestasi kerja tentu akan menjadi masukan berharga bagi jajaran kepolisian untuk melakukan psikoedukasi dan pelatihan tentang regulasi emosi *reappraisal* yang dapat meningkatkan kinerja penyidik dan juga kesejahteraan psikologiknya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian yang dilakukan oleh penulis pertama (Euis D. Mayangsari) dengan bimbingan penulis kedua (Octaviani Ranakusuma) merupakan bagian dari penelitian payung yang dilakukan oleh penulis kedua melalui skema Hibah Disertasi Doktorat. Ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya diberikan kepada Direktorat Pendidikan Tinggi (DIKTI) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang memungkinkan penelitian ini terlaksana.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Butler, Emily A. Lee, Tiane L. Gross, James J. (2007). *Emotion regulation and culture : are the social consequences of emotion suppression culture-specific ?*. Journal of emotion.
- Dennis, Tracy A. (2007). *Interaction between emotion regulation strategies and affective style : Implications for trait anxiety versus depressed mood*. Springer Science.
- Egloff, B., Schmukle, S.C., Burns, L.R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion*, Vol. 6, No. 3, 356–366
- Graveter, Frederick J., Forzano, Lori – Aron B. (2011). *Research methods for the behavioural science, 4<sup>th</sup> edition*. Wordsworth Cengage Learning.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Gross, J.J. (1998). Antecedent and response focused regulation : divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*.
- Gross, J.J. (2002). *Emotion regulation : affective, cognitive, and social consequences*. Journal. USA : Cambridge University Press.
- Gross, J.J., Lavenson, Robert W. (1993). Emotional suppression: physiologi, self report, and expressive behaviour. *Journal of personality and social psychology* :
- Henley, Kaitlen E. (2010). *Using trait anxiety level to predict emotion regulation during an anxiety inducing speech task*. USA : The Pennsylvania State University.
- Hersen. Michel. (2003). *Comprehensive handbook of psychological assesment, personality assesment*. USA : John Wiley & Sons Inc.
- Hofmann, S.G., Heering, S., Sawyer, A.T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: the effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behav Res Ther.* 47(5): 389–394
- Kemeny, E. Margaret. (2000). *The psychobiology of stress*. San Fransisco : University of California.
- Lazarus, Richard S. (1991). *Emotion and adaption*. New York Oxford : Oxford University Press.
- Lazarus, Richard S. (1999). *Stress and emotion : A new synthesis*. United States : Springer Publishing Company.
- Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. (1984). *stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Logan, Jeongok G. Barksdale, Debra J. (2008). *Allostasis and allostatic Load : expanding the discourse on stress and cardiovascular diseases*. *Journal of health*. USA : The University of North Carolina.
- Maguen, S., Metzler, T., McCaslin, S., Inslicht, S., Henn-Haase, C., Neylan, T., & Marmar, C. (2009). *Routine work environment stress and PTSD symptoms in police officers*. *Journal of nervous and mental disorder*. October ; 197(10): 754–760.
- Newman, D.W., Reed, M. (2004). *Police stress, state – trait anxiety, and stressors among U.S. marshals*. *Journal of criminal justice*, volume 32, issue 6.
- Philippot, Pierre & Feldman, Robert S. (2004). *The regulation of emotion*. London : Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Roberts, Nicole A., Lavenson, Robert W., Gross, James J. (2008). *Cardiovascular costs of emotion suppression cross ethnic*. *International journal of psychology*. Arizona state university, United States : Departement of social science ; University of California, Berkeley, United States : Departement of Psychology ; Stanford University, United States : Departement of Psychology.
- Sanudin. (2004). *Bahan ajaran kapita selekta khusus di bidang penyidikan*. Megamendung Lembaga pendidikan dan pelatihan Polri, pusdik reserse dan kriminal.
- Selye, Hans. (1984). *The stress of life revised edition*. New York : The McGraw-Hill Companies Inc.
- Seniati, Liche, Yulianto, Aries, Setiadi, Bernadette N. (2009). *Psikologi eksperimen*. Jakarta : Indeks.
- Soerodibroto, R.S. (2003). *KUHP dan KUHAP dilengkapi yurisprudensi Mahkamah Agung dan hoge raad*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Van der Velden, P., Rademaker, R., Vermetten, E., Portengen, M., Yzermans, J,m & Grievink, L. (2012). Police officers: a high-risk group for the development of mental health disturbances? A cohort study. *BMJ Open*; 3:e001720. doi:10.1136/bmjopen-2012-001720

**Internet/Media Massa**

Maharani, D. (2013). Polri akui kekurangan penyidik kasus korupsi. *Artikel*. Diakses tanggal 23 Juni 2014. [http ://nasional.kompas.com](http://nasional.kompas.com)