**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MUTASI PADA POLWAN POLRESTA X**

**Novi Triwijayanti1, Dr. Triana Noor Edwina D. S., M.Si., Psikolog2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

novitriwijayanti8@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi mutasi pada polwan Polresta X. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi mutasi pada polwan Polresta X. Subjek penelitian berjumlah 60 personel polwan Polresta X. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecemasan Menghadapi Mutasi dan Skala Kecerdasan Emosi. Metode analisis data yang digunakana adalah *Product Moment*. Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi sebesar rxy=-0,400 dan p=0,001 (p< 0,010). Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi mutasi pada polwan Polresta X.

**Kata Kunci:** Kecemasan Menghadapi Mutasi, Kecerdasan Emosi, Polwan.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH ANXIETY FACING MUTATION IN POLICE WOMAN POLRESTA X**

***Abstract***

*This study aimed to determine the relationship between emotional intelligence with anxiety facing mutations in police woman Polresta X. The hypothesis proposed in this study was that there is a negative relationship between emotional intelligence and anxiety facing mutations in police woman Polresta X. The research subjects were 60 police woman in Polresta X. Research data was collected by a measurement tool include Emotional Intelligence Scale and Anxiety Facing Mutations Scale. The data analysis method used Product Moment analysis technique which obtained correlation values ​​of rxy= -0,400 and p= 0,001 (p<0.010). The results show that there is a negative relationship between emotional intelligence and anxiety facing mutations in police woman Polresta X.*

***Keywords:*** *Anxiety Facing Mutations, Emotional Intelligence, Police Woman.*

**PENDAHULUAN**

Salah satu alat negara Indonesia adalah Kepolisian Negara Republik Indonesia (Pasal 30 ayat 4 Undang-Undang Dasar 1945). Menurut pasal 12 Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, tugas pokok Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum dan memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat. Tugas pokok Polri diemban oleh seluruh anggota polri baik polisi laki-laki (polki) maupun polisi wanita (polwan). Polwan berperan dalam mewujudkan keamanan dan ketertiban masyarakat, serta melaksanakan tugas lain sesuai jabaran teori tugas dan fungsinya (Markuwati, Rahardjo, & Setyawati, 2015).

Sebagai anggota Polri, polwan berkewajiban melaksanakan tugas-tugas kepolisian dan mendapatkan pembinaan karier. Dalam Perkap Nomor 16 Tahun 2012 dijelaskan bahwa salah satu sistem pembinaan karier anggota Polri dilakukan melalui mutasi pada setiap jenjang kepangkatan secara rutin dan insidentil. Hal tersebut dilakukan berdasarkan kebutuhan organisasi atau pertimbangan kepentingan individu/anggota sesuai persyaratan yang telah ditetapkan. Mutasi adalah suatu perubahan posisi, jabatan maupun tempat pekerjaan yang dilakukan pimpinan organisasi kepada seorang pegawai baik secara horizontal maupun vertikal dalam suatu organisasi (Hasibuan, 2011).

Namun mutasi sering menimbulkan kegalauan (kecemasan) pada anggota Polri karena berkaitan dengan wilayah penempatan tugas (Sirinawa, 2018). Sementara itu, perempuan lebih mudah merasakan adanya gangguan kecemasan sekalipun mereka dihadapkan pada masalah yang sama (Kartono dalam Sitanggang & Wahyuni, 2014). Nevid, Rathus, dan Greene (2005) menungkapkan kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Greenberger dan Padesky (2015) terdapat beberapa gejala umum gangguan kecemasan yaitu: (1) gejala kognitif atau pikiran yang ditandai dengan individu biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan mengenai hal-hal buruk yang belum tentu terjadi, (2) gejala perilaku yang ditandai dengan adanya perilaku menghindar ketika berhadapan dengan situasi yang menyebabkan kecemasan, (3) gejala fisik yang ditandai dengan adanya denyut jantung meningkat, berkeringat, otot tegang, dan gemetar, (4) gejala *mood* biasanya ditandai dengan *mood* yang berubah secara tiba-tiba ketika kecemasan muncul di antaranya gugup, jengkel, dan panik.

Berdasarkan hasil wawancara Lintartika dan Surya (2017) yang dimuat dalam berita online *[www.surabaya.tribunnews.com](http://www.surabaya.tribunnews.com)*,salah satu personel polwan Polres Pasuruan mengaku kaget, bimbang dan bingung ketika mengetahui dirinya dipindahtugaskan ke wilayah hukum Polres Pasuruan. Hal ini dikarenakan dirinya harus berpisah dengan keluarga terutama anaknya yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Namun mutasi tersebut harus tetap dilaksanakan karena bersifat mutlak dalam organisasi polri.

Kecemasan dapat disebabkan karena berbagai faktor. Menurut Ramaiah (2003) terdapat empat faktor penyebab kecemasan yaitu: (1) emosi yang ditekan, dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan solusi untuk perasaan atau emosinya yang berkaitan dengan hubungan personal; (2) lingkungan, merupakan sekitar tempat tinggal yang dapat mempengaruhi cara berpikir mengenai diri sendiri maupun orang lain. Kecemasan muncul ketika individu merasa tidak aman terhadap lingkungan; (3) sebab-sebab fisik, yaitu pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi kemudian menjadi sebab timbulnya kecemasan yang mungkin akan muncul apabila individu mengalami kondisi perubahan dalam hidupnya; (4) keturunan, karena keluarga memiliki kecenderungan genetik contohnya gangguan emosi dapat menjadi predisposisi pemicu kecemasan. Faktor-faktor tersebut digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi mutasi.

Berdasarkan pendapat Ramaiah (2003), dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam mutasi adalah emosi yang ditekan. Menurut Mayer (2004) emosi mengacu pada keadaan perasaan (termasuk respon fisiologis dan kognisi) yang menyampaikan informasi tentang suatu hubungan. Individu perlu mengenali makna emosi dalam suatu hubungan, kapasitas untuk memahami emosi, mengasimilasi perasaan yang terkait emosi, memahami informasi emosi-emosi, dan mengelola emosi yang merupakan aspek-aspek dari kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2004). Terdapat lima aspek kecerdasan emosi yaitu (1) kesadaran diri, mengacu pada kemampuan mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; (2) pengaturan diri, mengacu pada kemampuan menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi; (3) motivasi, mengacu pada kemampuan menggunakan hasrat pada diri kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran; (4) empati, berkaitan dengan kemampuan merasakan sebagaimana yang di rasakan oleh orang lain; (5) keterampilan sosial, mngacu pada kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi serta jaringan sosial (Goleman, 2004).

Aspek-aspek dalam kecemasan mutasi yang dihadapi anggota Polri dapat dipengaruhi oleh aspek kecerdasan emosi tersebut. Pada aspek kognitif, proses-proses kognitif seperti persepsi, ingatan, dan berpikir dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi yang berlangsung di dalam diri seseorang. Pengaruh emosi dapat terjadi pada setiap bagian aktivitas kognisi manusia, mulai dari pencatatan informasi, transformasi informasi, penyimpanan informasi, penggalian informasi yang telah disimpan, sampai dengan proses-proses berpikir, memecahkan masalah dan kreativitas (Suharman dalam Utomo 2015). Apabila individu mampu mengatur emosi dalam proses kognitif (pengambilan keputusan), maka perasaan cemas dapat dihindari (Goleman, 2004). Kemampuan mengatur emosi tersebut merupakan salah satu aspek kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri. Apabila seseorang memiliki kesadaran diri yang baik, maka individu akan mampu mengenali dan mengatur emosi, sehingga terhindar dari kecemasan.

Pada aspek fisik, adanya kecemasan dimanifestasikan oleh peningkatan denyut jantung, pusing, gemetar, keringat dingin, otot tegang, bahkan sakit perut (Clark & Beck, 2012). Hal-hal tersebut merupakan bentuk ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya. Di sisi lain, penyesuaian diri dibutuhkan individu agar terhindar dari kecemasan dan hambatan berinteraksi. Penyesuaian diri dalam rangka mengurangi kecemasan ini dapat dicapai dengan menata emosi dan memusatkan perhatian pada perasaan positif yang merupakan aspek dari kecerdasan emosi yakni motivasi diri. Selanjutnya adanya motivasi diri yang tinggi akan menggerakkan individu untuk menyesuaikan diri dan terhindar dari kecemasan fisik. (Wulan, 2011).

Pada aspek *mood* (suasana hati), kemampuan membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi, dan hasrat orang lain mengarahkan individu pada perasaan yang dirasakan dan memanfaatkanya untuk menuntun ke arah tingkah laku. Perilaku individu yang sesuai dengan lingkungan akan mendukung individu untuk bersosialisasi dengan baik. Adanya kemampuan tersebut merupakan kunci diri yang timbul karena adanya suasana hati yang baik. Hal ini sejalan dengan aspek kecerdasan emosi yaitu empati dan keterampilan sosial (Gardner, 2002).

Keterampilan sosial tersebut diperlukan individu untuk mengatasi kecemasan dan permasalahan dalam bersosialisasi. Dalam menjalani kehidupan, individu dituntut untuk dapat mengatasi permasalahan yang timbul dari interaksinya dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku (Thalib dalam Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Hal ini sejalan dengan fenomena mutasi pada anggota Polri, karena apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, maka akan menimbulkan dampak-dampak, di antaranya kesulitan berkomunikasi, rendah diri, merasa takut salah, serta lebih menutup diri (Supriyo, dalam Ghofiniyah & Setiowati,2017).

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi mutasi pada polwan Polresta X?”

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah polwan Polresta X yang berjumlah 60 personel dengan karakteristik yaitu berdinas di wilayah hukum Polresta X dengan masa dinas minimal 2 tahun dan berusia dewasa awal dan madya.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala *likert*. Skala penelitian ini terdiri dari Skala Kecerdasan Emosi dan Skala Kecemasan Menghadapi Mutasi. Masing-masing skala terdapat 29 aitem yang terdiri dari aitem-aitem yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson dan uji tambahan menggunakan uji T-Test.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Mutasi menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori sangat tinggi tidak ada atau sebesar 0%, tinggi sebesar 6.7% (4 subjek), sedang sebesar 35% (21 subjek), rendah sebesar 50% (30 subjek), dan sangat rendah sebesar 8.3% (5 subjek). Hasil kategorisasi Skala Kecerdasan Emosi menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 28.3% (17 subjek), tinggi sebesar 63.3% (38 subjek), sedang sebesar 8.3% (5 subjek) dan tidak ada subjek dalam kategori rendah maupun sangat rendah.

Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel kecemasan menghadapi mutasi diperoleh KS-Z= 0.117 dan p= 0.039, sementara variabel kecerdasan emosi diperoleh K-S Z= 0.204 dan p = 0.000. Data tersebut menunjukkan bahwa skor kedua variabel tidak berdistribusi normal. Namun, data yang banyaknya lebih dari 30 dapat dikatakan berdistribusi normal dan biasa disebut sampel besar (Prayitno dalam Widiasari, 2019). Sejalan dengan pendapat tersebut, dalam penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 60 orang sehingga dapat dikatakan berdistribusi normal dan pengujian hipotesis dapat dilakukan.

Selanjutnya uji linearitas pada variabel kecemasan menghadapi mutasi dan kecerdasan emosi diperoleh F=15.841 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 (p < 0.050). Hal ini berarti hubungan antara variabel kecemasan menghadapi mutasi dan kecerdasan emosi merupakan hubungan yang linier.

Hasil analisis korelasi *product moment (Pearson Correlation)* diperoleh koefisien korelasi (rxy)=-0,400 dengan p=0,001 (p <0.010) yang berarti terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi mutasi. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi mutasi pada polwan Polresta X. Begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji T-Test pada kelompok usia dan masa kerja polwan, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan menghadapi mutasi pada polwan ditinjau dari usia dan masa kerjanya. Artinya, baik polwan yang berusia dewasa awal ataupun dewasa madya, memiliki masa kerja 1 sampai dengan 20 tahun atau 21 sampai dengan 40 tahun, sama- sama memiliki kecemasan menghadapi mutasi yang berada dalam kategori rendah

Menurut Goleman (2004) kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain. Aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2004) meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Kesadaran diri merupakan kemampuan mengetahui apa yang individu rasakan pada suatu situasi dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri (Goleman, 2004). Hal ini ditunjukkan dengan keyakinan polwan terhadap kemampuannya mengatasi permasalahan kerja yang timbul akibat adanya mutasi dan berpikir positif dalam menghadapi permasalahan terkait mutasi kerja.

Pengaturan diri merupakan kemampuan dalam menangani emosi sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas dan memiliki kemampuan untuk pulih kembali dari tekanan emosional (Goleman, 2004). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa polwan tetap merasa bahagia meskipun wilayah penempatan kerja tidak sesuai dengan yang diharapkan dan polwan tetap tenang saat mendengar kabar dirinya akan dipindahtugaskan.

Motivasi merupakan kemampuan untuk menggunakan hasrat yang ada pada diri individu untuk menggerakkan dan menuntun dirinya sendiri menuju sasaran, membantu individu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif serta membantu bertahan dalam menghadapi kegagalan atau frustrasi (Goleman, 2004). Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar polwan optimis mampu memaksimalkan potensi diri untuk menuju tujuan hidup yang diharapkannya dan sedikit kemungkinan polwan yang mengalami frustasi apabila mengalami kegagalan. Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (1995) yang menyatakan bahwa individu yang mampu memotivasi dirinya sendiri akan cenderung lebih produktif dan efektif dalam melakukan pekerjaan apapun yang sedang dijalani.

Empati adalah kemampuan merasakan apa yang di rasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang (Goleman, 2004). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa polwan dapat merasakan perasaan yang dialami temannya, ikut bersedih apabila teman sedang dalam masalah dan bergerak membantu teman agar merasa lebih baik saat teman dalam kesulitan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa polwan terhindarkan dari perasaan cemas karena polwan tidak merasa takut, panik, jengkel, atau bahkan khawatir dengan hal-hal yang berhubungan dengan mutasi personel di lingkungan kerjanya.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial serta mampu berinteraksi sosial dengan baik (Goleman, 2004). Mengacu pada hasil penelitian, diketahui bahwa polwan mampu menjaga hubungan baik dengan teman, mampu bekerja secara tim, dan mudah dalam mengawali interaksi dengan orang yang baru dikenal serta mampu menyampaikan informasi kepada orang lain secara jelas. Hal ini didukung dengan hasil penelitian bahwa tidak sulit bagi polwan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang baru dan tidak masalah bagi polwan ketika ditempatkan di wilayah yang jauh dari tempat tinggalnya.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa diterimanya hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi mutasi pada polwan Polresta X dengan koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,160. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi kecemasan menghadapi mutasi sebesar 16%. Nilai koefisien determinasi yang rendah ini disebabkan karena kecemasan menghadapi mutasi tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosi saja. Oleh karena itu, meskipun seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik, namun masih terdapat faktor-faktor lain menurut Ramaiah (2003) seperti lingkungan, sebab-sebab fisik, dan bahkan keturunan yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi mutasi, sehingga polwan masih dapat mengalami kecemasan menghadapi mutasi karena adanya fakor-faktor lain tersebut yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi mutasi pada polwan Polresta X dengan (rxy) = -0.400 dan p = 0.001 (p < 0.010). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi mutasi, demikian sebalinya.

**SARAN**

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, polwan dapat menyikapi salah satu sistem pembinaan karier yang berlaku dalam institusi Polri (mutasi) dengan lebih optimis. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara senantiasa berpikir positif dalam segala hal, saling berbagi cerita dengan sesama rekan atau bahkan pimpinan, serta dapat pula dengan mengikuti pelatihan di antaranya *stress management, conflict management,* atau *anger management*, sehingga dapat mengurangi timbulnya emosi negatif dalam diriBagi peneliti selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi mutasi berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang belum peneliti tuliskan dalam penelitian ini. Selain hal tersebut, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel kecemasan menghadapi mutasi dapat meneliti pada fungsi kepolisian lainnya selain polwan, misalnya polisi laki-laki yang berdinas di fungsi lalu lintas, samapta, reskrim, intelkam, atau binmas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Al-Uqshari, Y. (2005). Percaya Diri Pasti. Jakarta: Gema Insani Press.

Analisa, L, W. (2011). Analisis Pengaruh Motivasi Kerja, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Dinas Perindustrian Dan Perdagangan Kota Semarang). (Skripsi, Universitas Diponegoro Semarang).

# Arnaz, F. (2017). *Ratusan Polisi Bali Minta Pulang, Polri Ingatkan Sumpah Jabatan*. Diakses dari <http://www.beritasatu.com/hukum/444648-ratusan-polisi-bali-minta-pulang-polri-ingatkan-sumpah-jabatan.html/>

Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Validitas Dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Atkinson, R, L., Atkinson, R, C., & Hilgard, E, R. (1983). *Pengantar Psikologi (Ed. Kedelapan Jilid 2).* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Bar-On, R., Maree, J, G., & Elias, M, J. (2007). *Educating People to Be Emotionally Intteligent.* Westport: Praeger.

Bar-On, R. & Parker, J, D, A. (2000). *The Handbook of Emotional Intellegence.* San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Company.

Cernetic, M. (2016). The Relationship Between Anxiety and Minfulness: The Role of Mindfulness Facets, Implicity Anxiety, and the Problem of Measuring Anxiety by Self Report. *PSIHOLOGIJA*, 49(2), 169-183.

Clark, D, A. & Beck, A, T. (2012). *The Anxiety & Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution.* New York: The Guilford Press.

Dewi, A. S. (2017). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Mutasi Pada Pegawai Negeri Sipil Direktorat Jenderal Pajak*. (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). Diunduh dari http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/7337/131301094.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Ellyzar, N. Yunus, M. & Amri. (2017). Pengaruh Mutasi Kerja, Beban Kerja, Dan Konflik Interpersonal Terhadap Stress Kerja Serta Dampaknya Pada Kinerja Pegawai BPKP Perwakilan Provinsi Aceh. *Jurnal Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnin Unsyiah,* 1(1), 35-45.

Fikry, T, R. & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108-115.

Gardner, H. (2002). Frances of Mind: The Theory of Multiple Intellegence. New York: Basic Book.

Ghufron, M, N. & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ghonifiyah, E. & Setiowati, E, A. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Ketrampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al-Furqon Kudus. *Proyeksi*, 12(1), 1-16.

Goleman, D. (2004). *Working with Emotional Intellegence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ*. London: Bloomsbury.

Greenberger, D & Padesky, C. A. (2015). *Mind Over Mood* (2nd Ed). New York: Guildford Press.

Hadi, S. (2000). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hasibuan, M. S. P. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hendrowinoto, N, K, S., dkk. (2007). *Ensiklopedi Kapolri Jenderal Polisi Drs. Widodo Budidarmo: Kapolri ke-7 Periode Tahun 1974 sd 1978*. Jakarta: PT. Gramedia.

Hidayati, R., Purwanto, Y., & Yuwono, S. (2008). Kecerdasan Emosi, Stres Kerja, dan Kinerja Karyawan. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 91-96

Hurlock, E, B. (1983). Development Psychology: A Life Span Approach 5th Ed. USA: Tata McGraw-Hill.

Isriyadi, B. (2015). Hubungan Masa Kerja Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Di Ruang Akut Rumah Sakit jiwa Daerah Surakarta. (Skripsi, Stikes Kusuma Husada Surakarta). Diunduh dari <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/download.php?id=1264>.

Karismakristi, P. (2017). Fakta Usia 30 Tahun yang Perlu Anda Tahu. Diakses dari: <https://m.medcom.id/rona/kesehatan/ZkePe0Zb-fakta-usia-30-tahun-yang-perlu-anda-tahu>.

Kendal, P, C. & Hammen, C. (1995). *Abnormal Psychology.* Boston, MA: Houghton Mifflin Company.

Lintartika, G. & Surya. (2017). Terungkap, Rahasia Polwan Cantik Ini Bagi Waktu untuk Keluarga dan Pekerjaan. Diakses dari: https://surabaya.tribunnews.com/2017/03/10/terungkap-rahasia-polwan-cantik-ini-bagi-waktu-untuk-keluarga-dan-pekerjaan.

Lembaran Negara Republik Indonesia. (2002). *Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 Tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia*. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.

Lestari, D, I. & Agung, I, M. (2016). Empati Dan Pemaafan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU. *Studia Insania*, 4(2), 137 -146.

Mayasari, R. (2014). Pengaruh Keterampilan Sosial Dan Efikasi Diri Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Al-Munzir*, 7(1), 98-113.

Nuraini, D, E. (2013). Kecerdasan Emosi Dan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada PNS. *eJournal Psikologi,* 1(3), 324-331.

Nurdiansyah, E. (2016). Pengaruh Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional, Dampak Negatif Jejaring Sosial dan Kemampuan Berpikir Divergen Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Journal of EST,* 2(3), 171-184.

Nevid J, S., Rathus, S, A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Ed. Kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Pattnaik, R., Jena, L. K & Pradhan, R. K. (2016). Emotional Intelligence and Anxiety at Workplace: Study on Security Personnel employed in Educational Institutions. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(2), 172-175.

Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2012. (2012). *Mutasi Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia*. Jakarta: Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia RI.

Peraturan Pemerintah Nomor 2 Tahun 2003. (2003). *Peraturan Disiplin Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia.* Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.

Putri, A, T. (2015). Pengaruh Promosi Dan Mutasi Jabatan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kanwil II PT. Pegadaian (Persero) Pekanbaru. *Jom FEKON,* 2 (1), 1-11.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatsai Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Safaria, T. & Saputra, N, E. (2012). *Manajemen Emosi.* Jakarta: Bumi Aksara.

Salovey, P. & Mayer, J, D. (1990). *Emotional Intellegence.* New Haven: Baywood Publishing.

Sirinawa, W, A. (2018). *Aksi Tipu-tipu Mutasi Anggota Polri, Manfaatkan Kegalauan Anggota yang Ingin Pindah Tugas*. Diakses dari: https://www.lombokpost.net/2018/07/23/aksi-tipu-tipu-mutasi-anggota-polri-manfaatkan-kegalauan-anggota -yang-ingin-pindah-tugas/

Sitanggang, O, E, Y. & Wahyuni, N, S. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Calon TKI, *Analitika*, 6(1), 37-43.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Tambun, P, R. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT. PLN (Persero) UPT Pematangsiantar. (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). Diunduh dari http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/7534.

Utomo, H, B. (2015). Keterkaitan Antara Kognitif Dengan Regulasi Emosi. ResearchGate, doi: 10.13140/RG.2.1.2410.0325.

Widiasari, M, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dan Family Supportive Supervision Behaviors Dengan Work Family Balance Pada Wanita Yang Bekerja. (Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). Diunduh dari https://www.coursehero.com/file/50752256/Hubungan-Antara-Dukungan-Sosial-Suami-Dan-Family-Supportive-Supervision-Behaviors-Dengan-Work-Family/