

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KEMAMPUAN
MANAJEMEN STRES PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN KELAS IIA MANADO**

Winda I. P. Wulur

Lucky T. Kumaat

Gresty Masi

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran

Universitas Sam Ratulangi Manado

Email : wwulur@rocketmail.com

Abstract: Emotional Intelligence accounts for 80% of success in life while Intelligence Quotient (IQ) contributes at best about 20%. Emotional Intelligence are skills such as self motivation and hold out against frustration, self control and not overjoyed; emotional manage and avoiding cognitive paralyzed; empathy and praying. One of characteristic from emotional intelligence is about stress management which is how a person not paralyzing his cognitive. Studies conducted with nurses and nursing students show that emotional intelligence is a skill that minimises the negative stress consequences. Increases in stress, anxiety and worry erode mental abilities. Distress not only wears away at mental abilities but also makes people less emotionally intelligent (Ramezar, Koortzen and Oosthuizen, 2009). This research method was Cross-Sectional Study with Purposive Technique Sampling. This research showed that there was a significant relationship between emotional intelligence and stress management ability in prisoner at Manado Prison ($p=0,008 < p=0,05$).

Keywords: stress management, emotional intelligence, IQ.

Abstrak: Kecerdasan emosional menyumbang 80% bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup dimana IQ hanya menyumbang 20% nya saja. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa. Salah satu ciri dari kecerdasan emosional yaitu tentang manajemen stres individu yaitu bagaimana individu mengelola stres agar tidak melumpuhkan cara berpikir. Studi yang diadakan oleh perawat dan mahasiswa keperawatan, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu keterampilan yang dapat meminimalisir efek negatif stres. Peningkatan stres dapat mengikis kemampuan mental. Stres bukan hanya mengurangi kemampuan mental, tapi juga mengurangi kecerdasan emosional seseorang (Ramesar, Koortzen dan Oosthuizen, 2009). Penelitian ini dilaksanakan dengan rancangan *Cross-Sectional Study* dengan *purposive technique sampling*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan manajemen stres pada narapidana (nilai $p=0,008 < p=0,05$).

Kata kunci: manajemen Stres, Kecerdasan Emosional, IQ.

PENDAHULUAN

Paradigma bahwa IQ merupakan faktor terbesar suksesnya individu dalam kehidupan telah ada sejak Perang Dunia I. Namun pada tahun-tahun terakhir ini sekelompok ahli psikologi yang jumlahnya semakin banyak sepakat dengan Gardner

bahwa konsep-konsep lama tentang IQ hanya berkisar di kecakapan linguistik dan matematika yang sempit dan bahwa keberhasilan meraih angka tinggi pada tes IQ paling-paling hanya menjadi ramalan sukses di kelas. Ahli-ahli psikologi ini dimana Strenberg dan Salovey termasuk di

antaranya, telah menganut pandangan kecerdasan yang lebih luas, berusaha menemukan kembali kerangka apa yang dibutuhkan manusia untuk meraih sukses dalam kehidupannya. Dan jalur penelitian tersebut menuntun kembali pada pemahaman seberapa pentingnya kecerdasan emosional (Goleman, 2003)

Kecerdasan Emosional menyumbang 80% bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup dan IQ hanya menyumbang 20% nya saja. Kusumarini melakukan penelitian eksperimen tentang kecerdasan emosional pada narapidana kasus narkoba di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Sebelum pelatihan, 81,8% narapidana memiliki kemampuan pengendalian emosi pada kategori tertinggi. Setelah pelatihan jumlah sampel yang berada pada kategori tertinggi meningkat menjadi 100% (Kusumarini, 2009).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa (Goleman, 2003).

Salah satu ciri yang tercantum dalam definisi kecerdasan emosional yaitu bagaimana individu mengelola stres agar tidak melumpuhkan cara berpikir. Studi yang diadakan oleh perawat dan mahasiswa keperawatan, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu keterampilan yang dapat meminimalisir efek negatif stres. Peningkatan stres dapat mengikis kemampuan mental, walaupun ada penelitian lain yang mengungkapkan bahwa stres bukan hanya mengurangi kemampuan mental, tapi juga mengurangi kecerdasan emosional seseorang (Ramesar, Koortzen dan Oosthuizen, 2009).

Thomas Holmes dan Richard Rahe, peneliti yang menyumbangkan Skala Penilaian Penyesuaian Sosial

mengemukakan bahwa nilai yang lebih tinggi pada skala tersebut adalah semakin rentannya individu tersebut terhadap penyakit fisik atau psikologis termasuk stres. Dan peristiwa 'Dalam Masa Hukuman Penjara' berada di urutan ke-4 dengan nilai rata-rata 63 setelah peristiwa kematian suami/istri, perceraian, dan perpisahan dalam perkawinan (Calhoun dan Accocella, 1978).

Sebagai seorang 'pesakitan', narapidana hidup dalam keadaan terkungkung dari masyarakat luar. Hidup terisolasi dengan segala kegiatan yang dibatasi bahkan kemerdekaan yang dirampas berdasarkan masa hukuman, dapat menjadikan stresor penyebab stres bagi narapidana. Hasil penelitian dari Siswati dan Abdurrohm (2007) menyatakan bahwa dari total populasi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Magelang yaitu 373 orang, 57,5% nya mengalami stres disebabkan oleh lamanya masa hukuman.

Sedangkan hasil penelitian tentang hubungan optimisme yang merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosional dengan stres pada narapidana kasus Napza di Bekasi, menunjukkan bahwa optimisme narapidana di Lapas Kelas II A Bulak adalah tinggi yaitu 25 orang atau 50% dan hal tersebut mengakibatkan mayoritas responden memiliki tingkat stres dengan kategori rendah yaitu 21 orang atau 42% (Ekasari dan Susanti, 2011).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, penulis merasa tertarik melakukan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado. Setelah di adakan survey awal pada tanggal 4 Juni 2013 terhadap beberapa narapidana, ada beberapa respon yang muncul dari kondisi stres pada narapidana diantaranya yaitu suka menyendiri dan tidak mau bersosialisasi dengan narapidana lain.

Maka dari itu, bertitik tolak dari uraian di atas maka penulis ingin mengetahui "Hubungan Kecerdasan Emosional

Dengan Kemampuan Manajemen Stres Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Nazir, 2005), dengan rancangan *Cross-Sectional Study*.

Populasi ialah seluruh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Manado yang berjumlah 559 narapidana. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive Technique Sampling*. Hasil perhitungan besar sampel yang didapat yaitu sebanyak 233 responden, namun karena disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi maka sampel yang diteliti dalam penelitian ini sebanyak 72 responden.

Kriteria inklusi ialah narapidana minimal berusia 18 tahun, narapidana yang tidak buta huruf, narapidana yang bisa menulis dan narapidana yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria Eksklusi ialah narapidana dengan *maximum security* yaitu narapidana dengan penjagaan tingkat keamanan paling tinggi dan narapidana yang sedang sakit saat penelitian berlangsung.

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado dan dilaksanakan sedari tanggal 3 Juni – 21 Juni 2013.

Instrumen yang digunakan yaitu Kuesioner kecerdasan emosional yang peneliti modifikasi dari kuesioner yang di buat oleh Dhani Paramita dari Universitas Indonesia, berdasarkan komponen-komponen kecerdasan emosional menurut Goleman yang terdiri dari 5 komponen utama yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan dengan menggunakan skala Likert. Penentuan skor terdiri dari: Item *Favourable*: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1).

Item *Unfavourable*: Sangat Setuju (1), Setuju (2), Tidak Setuju (3), Sangat Tidak Setuju (4). Dalam pemberian skor peneliti menggunakan nilai mean dari hasil penjumlahan butir-butir pernyataan, dimana < 45 = rendah dan 45 = tinggi.

Kuesioner untuk kemampuan manajemen stres dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang terjadi saat individu sedang mengelola stresnya yaitu dilihat dari aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor. Terdapat 15 pernyataan dimana aspek Kognitif terdapat pada pernyataan nomor 1, 4, 7, 10, 13. Aspek Afektif terdapat pada pernyataan nomor 2, 5, 8, 11, 14. Aspek Psikomotor terdapat pada pernyataan nomor 3, 6, 9, 12, 15.

Kuesioner kemampuan manajemen stres dibuat dengan menggunakan Skala Likert, penentuan skor terdiri dari: Item *Favourable*: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1). Item *Unfavourable*: Sangat Setuju (1), Setuju (2), Tidak Setuju (3), Sangat Tidak Setuju (4).

Dalam pemberian skor peneliti menggunakan nilai mean dari hasil penjumlahan ketiga aspek yaitu Kognitif, Afektif dan Psikomotor dimana < 43 = rendah dan 43 = tinggi.

Pengolahan data dari penelitian ini terdiri dari *editing*, *coding*, *processing* dan *cleaning*.

Analisis univariat ditujukan untuk melihat distribusi kecerdasan emosional dan kemampuan manajemen stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado.

Analisis Bivariat ditujukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis penelitian. Uji statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi square (χ^2) untuk mencari hubungan antara variable independen yaitu kecerdasan emosional dengan variable dependen yaitu kemampuan manajemen stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado dengan tingkat kemaknaan 95% (0,05).

Etika penelitian bertujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas responden akan memungkinkan terjadinya ancaman responden. Sebelum pelaksanaan penelitian, responden diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian serta meminta persetujuan dengan mengisi *informed consent*.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | n | % |
|---------------|----|------|
| Laki-laki | 63 | 87,5 |
| Perempuan | 9 | 12,5 |
| Total | 72 | 100 |

Sumber : Data Primer

Tabel 2 Distribusi Responden Menurut Usia

| Usia | n | % |
|-------|----|------|
| 18-25 | 27 | 37,5 |
| 26-30 | 18 | 25 |
| 31-35 | 7 | 9,7 |
| 36-40 | 7 | 9,7 |
| > 40 | 13 | 18,1 |
| Total | 72 | 100 |

Sumber : Data Primer

Tabel 3 Distribusi Responden Menurut Agama

| Agama | n | % |
|-------------------|----|------|
| Kristen Protestan | 51 | 70,8 |
| Katolik | 4 | 5,6 |
| Islam | 17 | 23,6 |
| Total | 72 | 100 |

Sumber : Data Primer

Tabel 4 Distribusi Responden Menurut Tingkat Pendidikan

| Tingkat Pendidikan | n | % |
|--------------------|----|------|
| SD | 3 | 4,2 |
| SMP | 16 | 22,2 |
| SMA | 47 | 65,3 |
| D3 | 1 | 1,4 |
| S1 | 5 | 6,9 |
| Total | 72 | 100 |

Sumber : Data Primer

Tabel 5 Distribusi Responden Menurut Tingkat Kecerdasan Emosional

| Kecerdasan Emosional | n | % |
|----------------------|----|------|
| Rendah | 37 | 51,4 |
| Tinggi | 35 | 48,6 |
| Total | 72 | 100 |

Sumber : Data Primer

Tabel 6 Kemampuan Manajemen Stres Narapidana

| Kemampuan Manajemen Stres | n | % |
|---------------------------|----|------|
| Rendah | 30 | 41,7 |
| Tinggi | 42 | 58,3 |
| Total | 72 | 100 |

Sumber : Data Primer

Tabel 7 Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Manajemen Stres Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado

| Kecerdasan Emosional | Kemampuan Manajemen Stres | | | | 0,008 |
|----------------------|---------------------------|------|--------|------|------------------|
| | Rendah | | Tinggi | | |
| | n | % | n | % | |
| Rendah | 21 | 56,8 | 16 | 43,2 | Signifikan <0,05 |
| Tinggi | 9 | 25,7 | 26 | 74,3 | |

Hasil data karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 72 responden di dapati jumlah tertinggi yaitu yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 87,5%, sedangkan perempuan sebanyak 12,5%. Jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan dalam penelitian ini jauh lebih sedikit karena selain jumlah narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado hanya berjumlah 15 narapidana, narapidana perempuan mendapatkan penjagaan yang ketat dari pihak Lembaga Pemasyarakatan sehingga tidak bisa sembarang keluar blok.

Hasil data karakteristik menurut usia menunjukkan bahwa dari 72 responden, lebih dari sebagian terdapat pada usia kelompok 18-25 tahun dengan 37,5%. Penelitian ini senada dengan penelitian dari Kusumarini dan Kumolohadi (2009), dimana subjek penelitiannya yaitu narapidana dengan usia

antara 18-30 tahun dimana faktor usia berpengaruh dalam kemampuan mengontrol diri yang merupakan salah satu komponen kecerdasan emosional pada narapidana dengan kasus Narkoba di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Namun penelitian ini bertentangan dengan penelitian Shipley, Jackson dan Segrest dari *Nex Tech Systems* dan *University of South Florida St. Petersburg* yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara usia dengan kecerdasan emosional. Fakta yang tidak memperkuat penelitian ini adalah terbatasnya subjek penelitian yang hanya diambil pada mahasiswa S1 jurusan bisnis. Mayoritas responden pada penelitian tersebut yaitu 81% dengan usia 19-29 tahun.

Hasil data karakteristik menurut agama menunjukkan bahwa dari 72 responden, lebih dari sebagian responden menganut agama Kristen Protestan yaitu 70,8%, Islam sebanyak 23,6% dan Katolik sebanyak 5,6%. Faktor agama juga memegang peranan penting dalam membantu mengatasi stres. Pemahaman agama yang cukup dapat menjadi pedoman bagi seseorang akan membuatnya lebih tenang.

Hasil data karakteristik menurut pendidikan menunjukkan bahwa dari 72 responden, tingkat pendidikan SMA memiliki jumlah responden tertinggi yaitu 65,3%, SMP sebanyak 22,2%, S1 sebanyak 6,9%, SD sebanyak 4,2% dan D3 sebanyak 1,4%.

Penelitian ini senada dengan penelitian Ekasari dan Susanti (2011), dimana mayoritas responden yaitu dengan tingkat pendidikan SMA dengan jumlah 34 orang (68%).

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi daya tahannya dalam menghadapi stres. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin tinggi keberhasilannya melawan stres. Orang yang pendidikannya tinggi lebih mampu mengatasi stres daripada orang yang pendidikannya rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan kemampuan manajemen stres rendah yaitu sebanyak 56,8%, sedangkan narapidana yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan manajemen stres tinggi yaitu sebanyak 43,2%.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kecerdasan emosional, semakin rendah pula manajemen stres narapidana. Jika dikaitkan dengan data yang didapatkan penulis saat penelitian, narapidana banyak yang mudah larut dalam emosi mereka sendiri sehingga hal ini mengindikasikan tingkat kecerdasan emosional narapidana yang rendah sehingga menyebabkan manajemen stres menjadi rendah pula seperti merasa sedih, marah, mudah merasa kesal dan sulit melakukan kegiatan positif untuk mengurangi stres.

Hal ini senada dengan yang diungkapkan Daniel Goleman mengenai salah satu komponen kecerdasan emosional yaitu mengelola emosi. Dimana mengelola emosi adalah kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan (Goleman, 2003). Sehingga pengelolaan emosi yang rendah dari narapidana, menyebabkan pengelolaan stres yang rendah pula.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekasari dan Susanti (2011) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme yang termasuk dalam komponen kecerdasan emosional dengan stres pada narapidana kasus Napza di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi.

Narapidana yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan kemampuan manajemen stres rendah yaitu sebanyak 25,7%, sedangkan narapidana yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan manajemen stres tinggi yaitu

sebanyak 74,3%. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional narapidana, semakin tinggi pula kemampuan manajemen stresnya.

Data yang didapat penulis bahwa salah satu cara narapidana mengurangi rasa stres-nya adalah dengan bersosialisasi dengan orang lain. Bersosialisasi dengan orang-orang di sekitar termasuk dalam salah satu komponen kecerdasan emosional yaitu membina hubungan dengan orang lain. Menurut teori Lambertson dan Minor (2007), individu yang mengatur stres-nya dengan cara mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman-teman atau kelompok pergaulannya cenderung dapat mengatasi rasa tidak senang atau stres.

Penelitian ini senada dengan hasil penelitian dari Ramesar, Koortzen dan Oosthuizen (2009) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan manajemen stres pada karyawan perusahaan di Afrika Selatan.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji Chi square (χ^2) dengan bantuan SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado, dimana nilai $p = 0,008$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Daniel Goleman (2003) mengemukakan bahwa IQ menyumbang 20% bagi faktor yang menentukan sukses seseorang dalam hidup dan 80% nya merupakan kecerdasan emosional, sehingga seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung berpotensi tidak sukses dalam hidup. Sukses disini diartikan dengan bagaimana individu tersebut dapat memahami dan mengelola emosinya dengan baik, dan juga tentang bagaimana sosialisasi individu tersebut dengan individu lain disekitarnya sehingga diharapkan dengan kecerdasan emosional

yang tinggi dapat pula meningkatkan kualitas hidup individu tersebut.

Banyak bukti yang memperlihatkan bahwa individu yang cakap secara emosional yaitu dapat mengetahui dan menangani perasaan individu itu sendiri dengan baik, dan yang mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan. Keuntungan tersebut mencakup dalam setiap hubungan baik hubungan dengan keluarga atau persahabatan, dan juga dalam menangkap aturan-aturan tidak tertulis yang menentukan keberhasilan di dalam bidang politik organisasi.

Individu dengan kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik memiliki peluang untuk berhasil dalam kehidupan dan dapat menguasai pikiran-pikiran yang dapat mendorong produktivitas.

Individu yang memiliki kendali yang buruk atas kecerdasan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang dapat merampas kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada setiap pekerjaan dan bahkan sulit untuk memiliki pikiran yang jernih dalam kehidupan praktis sehari-hari.

Kecerdasan emosional yang rendah merupakan halangan bagi seorang individu dalam meningkatkan kualitas hidupnya atau dalam artian sebagai penghalang individu untuk sukses dalam hidup. Kecerdasan emosional yang rendah dapat ditanggulangi dengan cara meningkatkan kepekaan dan kepedulian akan diri individu tersebut dan orang-orang disekitarnya. Bukan hanya sekedar tahu dan mengerti, namun individu tersebut juga harus melakukan komponen-komponen kecerdasan emosional tersebut. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jumlah narapidana yang terlalu banyak sehingga untuk menentukan jumlah sampel peneliti harus menggunakan rumus dan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang ada.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian lebih dari sebagian narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah yaitu 51,4%. Lebih dari sebagian narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado memiliki kemampuan manajemen stres yang tinggi yaitu 58,3%. Terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado dengan $r = 0,008$.

DAFTAR PUSTAKA

- Calhoun and Accocella. (1978). Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan. Semarang: Mc Graw Hill Company.
- Ekasari dan Susanti. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Penyesuaian Diri Dengan Stres Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas II A Bulka Kapal Bekasi. Malang : Universitas Islam Malang
- Goleman, D. (2003). Mengapa Kecerdasan Emosional Lebih Penting Daripada IQ. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Kusumarini dan Kumolohadi. (2009). Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Emosi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Narapidana Kasus Narkoba di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.
- Lamberton and Minor. (2007). *Human Relation Strategies For Success*. New York: Mc Graw Hill/Irwin.
- Nazir, M. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Ramesar, Koortzen dan Oosthuizen. (2009). *The Relationship Between Emotional Intelligence And Stress Management*. *Journal of Industrial Psychology*, 35 (1), 39-48.
- Siswati dan Abdurrohlim. (2007). Masa Hukuman Dan Stres Pada Narapidana. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Surya dan Hariwijaya. (2007). *Big Bang Spirit* Mendongkrak Motivasi Untuk Meraih Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.