

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PADA PEKERJA DALAM MENGHADAPI
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri
Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Naena Hijriyati

J01216027

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Pekerja dalam Menghadapi Pandemi Covid-19" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditilis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 18 Februari 2021



Naena Hijriyati

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan
Kecemasan pada Pekerja dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Oleh .

Naena Hijriyati

NIM : J01216027

Surabaya, 8 Februari 2020

Dosen Pembimbing



Tatik Mukhoyyaroh s.Psi, M.Si

NIP. 197605112009122002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN PADA PEKERJA DALAM MENGHADAPI
PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh :

Naena Hijriyati

J01216027

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Pada 16 Juni 2021

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr.dr.Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag

NIP.197209271996032002

Susunan Tim Penguji:

Penguji 1/

Tatik Mukhoyaroh, S.Psi, M.Si

NIP. 197605112009122002

Penguji 2

Dr.dr.Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag

NIP.197209271996032002

Penguji 3

Drs.H.Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

Penguji 4

Nova Lusiana, M.Keb

NIP. 19811102201432001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Naena Hijriyati
NIM : J01216027
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : naenahijriyati06@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Pekerja dalam

Menghadapi Pandemi Covid-19

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 Juli 2021

Penulis

(Naena Hijriyati)

1. Pengertian Dukungan Sosial	21
2. Aspek dukungan sosial.....	22
D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan	23
E. Kerangka Teoritik	26
F. Hipotesis	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Identifikasi Variable.....	28
C. Definisi Operasional	29
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	30
1. Populasi.....	30
2. Teknik Pengambilan Sample	30
3. Sampel.....	31
E. Instrument Penelitian	32
1. Alat Ukur Kecemasan, Kecerdasan Emosi, dan Dukungan Sosial	34
F. Analisis Data.....	42
1. Uji Prasayarat.....	42
2. Uji Hipotesis	44
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Persiapan dan pelaksanaan penelitian	46
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
B. Pengujian Hipotesis	76
C. Pembahasan.....	78
BAB V.....	93
PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96

Tabel 4.19 Tabulasi Silang Jenis Pekerjaan dengan Kecerdasan Emosi.....	62
Tabel 4.20 Tabulasi Silang Jenis Pekerjaan dengan Dukungan Sosial.....	63
Tabel 4.21 Deskriptif Subjek Berdasarkan Rentang Waktu ke Pasar dalam Seminggu.....	64
Tabel 4.22 Tabulasi Silang Rentang Waktu ke Pasar dengan Kecemasan ...	65
Tabel 4.23 Deskriptif Subjek Berdasarkan Transportasi	66
Tabel 4.24 Deskripsi Data Statistik	66
Tabel 4.25 Tabulasi Kecemasan dengan Kecerdasan Emosi	67
Tabel 4.26 Tabulasi Kecemasan dengan Dukungan Sosial.....	67
Tabel 4.27 Rumus nilai kategori	68
Tabel 4.28 Kategorisasi Skor Skala Kecemasan	69
Tabel 4.29 Kategorisasi Skor Skala Kecerdasan Emosi.....	71
Tabel 4.30 Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial.....	72
Tabel 4.31 Hasil Uji Normalitas.....	73
Tabel 4.32 Hasil Uji Linearitas	74
Tabel 4.33 Hasil Uji Multikolinieritas.....	75
Tabel 4.34 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	76
Tabel 4.35 Hasil Analisis Regresi Berganda.....	77
Tabel 4.36 Hasil Uji F	77
Tabel 4.37 Hasil Koefisien Determinasi	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Skala Kecemasan.....	100
Lampiran 2 Kuesioner Skala Kecerdasan Emosi	101
Lampiran 3 Kuesioner Skala Dukungan Sosial	103
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan	105
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi.	107
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial ...	110
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	113
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas	115
Lampiran 9 Hasil Uji Multikolinieritas dan Heteroskedastisitas.....	116
Lampiran 10 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Ganda	117
Lampiran 11 Data Jawaban Responden Skala Kecemasan.....	118
Lampiran 11 Data Jawaban Responden Skala Kecerdasan Emosi	120
Lampiran 11 Data Jawaban Responden Skala Dukungan Sosial	122
Lampiran 12 Informed Consent	125
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi.....	127

Penanganan Covid 19 menyebutkan hingga Juni 2020 terdapat 29.521 pasien yang dinyatakan positif corona di Indonesia. Sedangkan di Surabaya dari data yang didapat oleh Tim Gugus Tugas Surabaya Lawan Covid 19 (Surabaya.go.id) yaitu terdapat 2.828 pasien yang terkonfirmasi positif corona. Distribusi umur pasien yang rentan terinfeksi virus corona adalah usia produktif. Menurut Badan Pusat Statistika (BPS) Indonesia, usia produktif penduduk Indonesia adalah dimulai dari umur 15 tahun sampai 64 tahun, dimana penduduk diusia tersebut dianggap telah mampu untuk bekerja menghasilkan barang atau jasa. Hal tersebut sesuai dengan informasi yang diberikan oleh Ketua Rumpun Tracing Gugus Tugas Jawa Timur, dr Kohar Santoso bahwa kasus terbanyak yakni pada usia 30-39 tahun dengan presentase 33%, usia 50 – 59 tahun dengan presentase 16%, usia 20 – 29 tahun sebesar 13% dan 60 – 69 tahun sebanyak 12%.

Sebagai salah satu langkah percepatan penanganan virus corona, Presiden Jokowi membuat kebijakan untuk belajar dari rumah bagi pelajar dan mahasiswa, ASN (Aparatur Sipil Negara) bekerja dari rumah dengan online dan mengutamakan pelayanan, menunda kegiatan yang berhubungan dengan masyarakat banyak, serta meningkatkan pelayanan kesehatan. “Saatnya kita bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan ibadah di rumah, agar masalah Covid19 ini dapat tertangani dengan maksimal” tegas Presiden Jokowi dalam pembukaan rapat kerja dengan kementerian (liputan6.com). Namun, tidak semua pekerja dapat melakukan sistem bekerja dari rumah tersebut, seperti dokter, pegawai bank, pekerja konstruksi, dan lain-lain.

Akibat dari pandemi corona ini juga menyebabkan banyak orang yang menganggur karena dirumahkan bahkan di-PHK (pemutusan hubungan kerja). Terdapat 70 perusahaan yang melapor merumahkan dan melakukan pemutusan hubungan kerja karyawan di Bogor (Liputan6.com). Hal tersebut dilakukan karena industri atau perusahaan sedang mengalami penurunan permintaan dan melakukan efisiensi. Wakil Gubernur Jawa Timur, Emil Dardak juga menyampaikan bahwa di Jawa Timur sendiri, terdapat 20 ribu pekerja yang dirumahkan dan sekitar tiga ribu pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja (cnnindonesia.com).

Namun, tidak sedikit pula pekerja yang tetap bekerja ditengah pandemi yang terjadi, seperti tenaga medis, pegawai bank, petugas keamanan, pegawai yang bekerja di sektor pangan, pegawai yang bekerja di toko, swalayan maupun pusat perbelanjaan, kurir, pegawai spbu dan beberapa pekerjaan lainnya. Pekerjaan tersebut mengharuskan pekerja untuk bertatap muka dengan pekerja lain maupun masyarakat diluar, meskipun korban yang terinfeksi corona semakin meningkat.

Dari hasil survei studi yang dilakukan oleh Perhimpunan Sarjana dan professional Kesehatan Masyarakat Indonesia (PERSAKMI), lebih dari 50% responden mengalami kecemasan pada berbagai konteks kehidupan, yaitu pendidikan, ekonomi, pekerjaan, agama, dan sosial masyarakat.

Peneliti melakukan pengambilan data awal pada tanggal 4 Juli 2020 dengan metode wawancara singkat pada pegawai sales marketing yang sedang

melakukan kunjungan di toko bangunan dan pegawai swalayan. Berdasarkan hasil wawancara awal, ditemukan bahwa pegawai tersebut mengalami kecemasan akibat pandemi corona yang terjadi di Surabaya. Berikut hasil wawancara dengan pegawai swalayan dan pegawai sales marketing.

“was-was mbak, setiap hari ketemu sama orang yang banyak. Ada yang nurut cuci tangan sebelum masuk toko, pakai masker, ada juga yang masih sembarangan. Terus kalo memegang barang-barang di toko juga kadang lupa tangannya ngecek mata, belum cuci tangan, apalagi kalo jaga kasir habis memegang uang, meskipun pake sarung tangan, biasanya kelupaan kalo mataku tiba-tiba gatel, terus kepegang. Pokonya bikin was-was mbak, penyakitnya nggak kelihatan tapi udah banyak korbannya.” (S, pegawai swalayan).

“sakjane ya takut kena mbak, tapi tetep dijalani ae ancene kerjanya keliling ke toko-toko. Kebanyakan toko sudah ada cuci tangan, pegawainya juga pakai masker, tapi ya seng beli itu juga masih banyak yang nggak pake masker, terus moro-moro batuk-batuk disebelah saya, kan yo wedi nular mbak, mbatin wah corona iki. Kalo pulang ke rumah, langsung sterilisasi semuanya, baju kotor langsung direndem, langsung mandi, apalagi di rumah ada mertua saya wes nggak berani memegang apa-apa dulu.” (D, pegawai sales marketing).

Dari kutipan pernyataan tersebut ditemukan fenomena adanya kecemasan yang terjadi pada pekerja disaat pandemi.

Tingkat penyebaran yang cepat dan meningkat pasti membuat para pekerja cemas. Ditambah dengan banyaknya orang yang terinfeksi corona tanpa gejala membuat para pekerja semakin khawatir akan tertular virus tersebut (cnn.com). Para pekerja tersebut juga mencemaskan keluarga dan orang tercintanya tertular virus yang dibawa pekerja ketika pulang ke rumah. Kartono (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan akan sesuatu yang belum jelas

adanya. Seseorang akan merasa cemas apabila menyangkut kehilangan orang yang dicintai ataupun dengan orang yang telah menjalin ikatan emosional yang kuat.

Di tengah pandemi yang terjadi, tak heran muncul berbagai kondisi negatif yang dirasakan, terutama pada pekerja seperti ketakutan, kepanikan, dan kecemasan. Berbagai keadaan dan perasaan tersebut akan menjadi masalah berikutnya yang harus dihadapi. Kecemasan merupakan kondisi emosi yang ditandai dengan keterangsangan fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk dimasa mendatang (Nevid 2014). Hurlock (2011) juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang belum jelas atau peristiwa yang akan datang.

Perasaan cemas adalah salah satu hasil dari dinamika emosi (Baskara, 2008). Emosi akan menuntut individu untuk menghadapi saat-saat kritis, kondisi kehilangan yang menyedihkan, bertahan dalam kekecewaan, dan tugas yang memiliki resiko yang besar yang diserahkan pada otak dan menjadi pendorong manusia untuk bertindak dan menghadapi sesuatu (Goleman, 2009).

Kecemasan salah satunya dipengaruhi oleh kecerdasan emosi seseorang, seperti pendapat yang diungkapkan oleh Syamril, dkk (2007) bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Manusia yang memiliki

kecerdasan emosi akan mampu mengatasi kecemasan yang terjadi pada masa pandemi corona. Gunarsa (2004) juga mengutarakan pendapatnya bahwa kecerdasan emosi dapat membuat seseorang melakukan adaptasi terhadap problematika yang dihadapi. Hal tersebut berarti bahwa manusia yang cerdas akan lebih cepat dan tepat dalam menghadapi masalah -masalah baru yang menimpanya.

Selain itu, ditengah pandemi ini dukungan sosial juga sangat diperlukan. Bukan hanya untuk pasien yang terinfeksi virus, namun dukungan sosial juga diperlukan untuk masyarakat lainnya. Seperti tenaga medis yang berinteraksi langsung dengan pasien, bagi masyarakat yang telah bisa maupun belum bisa melakukan kegiatan atau bekerja dari rumah, bagi pekerja yang dirumahkan atau diputus hubungan kerjanya, dan tentu saja bagi diri sendiri (himpisi.or.id). Mengisolasi diri di rumah, akan menimbulkan kebosanan, kesepian, dan stres, ditambah dengan banyaknya informasi yang beredar mengenai virus corona akan menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan. Pekerja yang kondisi perekonomiannya menurun, mereka akan dibayangi hal negatif mengenai kehidupan yang akan datang. Begitu pula dengan pekerja yang tetap melakukan pekerjaannya ditengah pandemi yang terjadi. Tingkat dukungan sosial yang minim dan tuntutan yang tinggi cenderung mengakibatkan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (bbc.com)

Dari latar belakang yang dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kecerdasan Emosional dan

tuna daksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan, bertujuan untuk mengetahui hubungan negative antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa. Dari penelitian ini mendapatkan nilai korelasi antara penerimaan diri dengan kecemasan sebesar $r=0,475$ dengan $p=0,001$. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat korelasi negative dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa.

Martha & Annatagia (2014) melakukan penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan narapidana, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan narapidana mendapatkan hasil korelasi negative, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi seorang narapidana maka kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan akan semakin rendah.

Adapula penelitian yang menggunakan metode kualitatif mengenai kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada pns yang dilakukan oleh Nuraini (2013), mendapatkan hasil bahwa kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam mengatasi atau bahkan menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Penelitian yang dilakukan oleh Ashtiani dkk (2007) dengan judul *Relationship between self concept, self esteem, anxiety, depression, and academic achievement in Adolescents*, menunjukkan hasil bahwa self concept

berkorelasi dengan self esteem dan keduanya memiliki dampak positif pada argument prestasi akademik. Selain itu, peningkatan *self concept* dan *self esteem* berkaitan dengan penurunan kecemasan (*anxiety*), dengan hasil hubungan negatif yang signifikan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Twenge (2000) tentang *The Age of Anxiety? Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism* mendapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan begitu tinggi. Kecemasan akan berkurang jika ancaman berkurang dan hubungan sosial meningkat, namun yang terjadi hubungan sosial belum banyak membaik.

Penelitian dengan metode kuantitatif yang dilakukan oleh Khoirunnisa, dkk (2015) mengenai Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir mendapatkan hasil hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Rachmat, dkk (2018) melakukan penelitian mengenai Regulasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja dengan subjek 169 orang Taruna Akademi Kepolisian di Semarang. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, yang berarti hipotesis yang diajukan diterima.

Ferdiansyah (2016) meneliti tentang hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan pada serikat buruh dalam aksi mogok kerja mendapatkan

Bab I, menguraikan latar belakang permasalahan, mengungkap rumusan permasalahan dari fenomena yang ada, perincian tentang kemurnan dari [enelitian yang diteliti, tujuan dilakukannya penelitian, daya guna penelitian untuk masyarakat, serta struktur pada riset yang dilakukan.

Bab II, mengkaji mengenai segenap teori dan literatur yang menjadi pondasi pendukung dalam penelitian, yaitu teori tentang kecemasan, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial, yang mencakup pengertian dari masing-masing variabel, aspek-aspek pada variabel, serta sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi variabel.

Bab III, menyampaikan terkait rangka penelitian, mengidentifikasi variabel, menjabarkan definisi operasional, populasi dan sampel yang digunakan, penjelasan mengenai teknik pengumpulan data dalam penelitian, instrument penelitian, dan cara menganalisis data.

Bab IV, menerangkan pengkajian hasil dari penelitian setelah dilakukannya proses pengumpulan data, yang didalamnya terdiri dari gambaran hasil penelitian yang menerangkan subjek berdasarkan data demografi.

Pada bab V, adalah bab akhir sekaligus bab penutup dari keseluruhan kajian yang dilaksanakan, berisi kesimpulan dan masukan atau saran untuk peneliti selanjutnya.

- a. Lingkungan mempengaruhi pola pikir, dalam hal ini berarti bahwa cara berpikir individu dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sahabat, rekan kerja.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan yang bisa terjadi karena tidak mampu menemukan jalur keluar dalam hubungan interpersonal, terutama jika menekan rasa bersalah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama.
- c. Sebab fisik sebagai interaksi antara pikiran dan tubuh bisa menimbulkan suatu kecemasan, seperti keadaan hamil, semasa remaja menghadapi ujian, berhadapan dengan dunia kerja yang baru, pulih dari suatu penyakit.
- d. Keturunan, yaitu kecemasan yang timbul dalam keluarga yang sering mengalami kecemasan walaupun keterkaitan antara kecemasan seseorang dengan keadaan keluarga tidak meyakinkan.

Twenge (2000) mengutarakan tiga teori mengenai asal usul kecemasan yang biasa dialami oleh individu :

- a. Ancaman keseluruhan, dalam hal ini kecemasan akan meningkat dengan meningkatnya ancaman yang berasal dari lingkungan
- b. Kondisi ekonomi, dimana seseorang akan merasa cemas ketika kondisi ekonomi menurun atau memburuk.

dalam diri setiap orang dan timbul perasaan cemas karena pelaksanaan pekerjaan tidak sesuai dengan rencana atau tidak sesuai dengan kegiatan sebelum adanya pandemi corona sehingga para pekerja harus beradaptasi dengan kebiasaan baru saat pandemi. Belum lagi dengan adanya ancaman akan tertularnya virus covid 19 yang dapat membuat tingkat kecemasan semakin bertambah. Kecemasan dapat ditimbulkan karena hilangnya status, pekerjaan, fasilitas, waktu, kebebasan, kesehatan dan banyak lagi hal-hal yang memicu terjadinya kecemasan.

Individu yang mengalami kecemasan membutuhkan peranan kecerdasan emosi untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan adanya kemampuan untuk mengelola emosi, memotivasi diri, membina hubungan sosial yang baik tentu berpengaruh untuk mengurangi kecemasan. Goleman (2009) mengutarakan pendapatnya bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang guna memahami emosi dalam dirinya, sehingga mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, ditambah dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta kemampuan untuk mengenali emosi dan kepribadian orang lain. Kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan kemampuan dalam mengatasi kecemasan menghadapi pandemi covid 19 yang sedang terjadi, karena pekerja yang memiliki kecerdasan emosi yang baik tentu dapat menjaga emosinya sehingga dapat mengatasi kecemasan yang sedang dialami. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fikry & Khairani (2017) bahwa mahasiswa

yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Selain itu, terdapat pula faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu dukungan sosial. Smet (1994) menyampaikan pendapatnya bahwa dukungan sosial ialah suatu yang menggambarkan tingkay hubungan interpersonal seseorang dalam melindungi dan menangani stress. Sehingga, dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh keliuarga maupun kerabat dapat mengurangi tingkat stress yang dialami individu.

Seperti demikian para pekerja yang sedang bekerja ditengah pandemi. Apabila pekerja tersebut medapatkan dukungan sosial berupa bantuan intrumen, informasi, emosi, penghargaan, serta bantuan lainnya yang berasal dari orang lain yang berharga dalam hidupnya maka pekerja tersebut akan merasa dihargai, merasa diperhatikan, serta dicintai, sehingga kecemasan yang ada dalam diri dapat terkontrol. Seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2015) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat dkungan sosial terhadap tingkat kecemasan, sehingga didapatkan hasil semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan.

Dari uraian diatas menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi dan menerima dukungan sosial tinggi pula maka memiliki kemungkinan rendah terjadinya kecemasan yang dirasakan.

E. Kerangka Teoritik

Kecemasan menurut Nevid, dkk (2014) adalah sebuah kondisi emosional yang memiliki ciri seperti keterangsangan fisiologis, tegang, perasaan yang tidak menyenangkan, serta keadaan *aprehensif* yaitu keadaan khawatir akan suatu hal buruk yang akan terjadi. Hurlock (2011) juga mengutarakan pendapat yang serupa mengenai kecemasan, yaitu suatu kondisi kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, yang akan terjadi dimasa depan. Untuk mengendalikan kecemasan, dibutuhkan salah satu kemampuan individu yaitu kecerdasan emosi (Fikry & Khairani, 2017).

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain, dapat membedakan suatu emosi dengan emosi yang lain, serta menggunakan pengetahuan tersebut untuk menuntun perilaku seseorang (Casmini,2007). Goleman (2009) juga mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memahami emosi diri sehingga mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, kemampuan seseorang untuk memberikan dukungan pada dirinya sendiri, kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, kemampuan untuk mengenali emosi dan kepribadian orang lain, dan kemampuan bersosialisasi.

Selain kecerdasan emosi, ada faktor lain yang dapat mengatasi masalah kecemasan yaitu dukungan sosial. Cohen & Syme (1985) memberikan pendapatnya bahwa sosial support itu merupakan pemberian nasehat, pemberian petunjuk, pemberian rasa aman dan nyaman, terjamin,

penggunaan instrument dalam penelitian bertujuan untuk menghasilkan data yang akurat, dimana keakuratan sebuah data diuji menggunakan skala sebagai metode dari instrument penelitian yang digunakan. Skala *likert* adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini. Sugiyono (2008) mengungkapkan bahwa skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi seseorang maupun kelompok tentang fenomena sosial.

Dalam penelitian ini, pengambilan data yang hanya dapat dilakukan sebanyak satu kali dan bisa disebut sebagai uji coba terpakai (Hadi, 2000). Uji terpakai hanya dapat digunakan bagi peneliti yang menggunakan skala yang telah modifikasi atau adaptasi dari penelitian terdahulu. Kemudian hasil yang didapatkan peneliti dalam menggunakan uji coba terpakai secara langsung akan digunakan oleh peneliti dalam pengujian hipotesis yang syarat aitemnya telah diuji dan masuk dalam kategori valid.

Kelemahan pada penggunaan uji coba terpakai ialah apabila ditemukan banyak aitem yang gugur, maka peneliti tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki instrumennya. Sementara itu, kelebihan uji coba terpakai adalah, proses pelaksanaan yang terbilang singkat, sehingga peneliti tidak mengeluarkan banyak tenaga maupun biaya untuk uji coba di lapangan.

Tabel 3.9 Hasil Skala Dukungan Sosial Pasca Uji Pakai

Aitem	<i>Corrected item-total Correlation</i>	Ket	Aitem	<i>Corrected item-total Correlation</i>	Ket
1	0.498	Valid	14	0.334	Valid
2	0.428	Valid	15	0.748	Valid
3	0.445	Valid	16	0.567	Valid
4	0.281	Gugur	17	0.765	Valid
5	0.402	Valid	18	0.448	Valid
6	0.583	Valid	19	0.567	Valid
7	0.254	Gugur	20	0.569	Valid
8	0.534	Valid	21	0.137	Gugur
9	0.562	Valid	22	0.421	Valid
10	0.545	Valid	23	0.638	Valid
11	0.405	Valid	24	0.694	Valid
12	0.596	Valid	25	0.699	Valid
13	0.511	Valid	26	0.738	Valid

Hasil skala dukungan sosial setelah uji pakai, ditemukan tiga aitem dari 26 aitem yang nilai *corrected item-total correlation* dibawah 0,30., yaitu nomor 4, 7, dan 21.

Tabel 3.10 Blue Print Instrumen Dukungan Sosial Pasca Uji Pakai

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah Total
		Favorable	Unfavorable	
Dukungan Emosional	Perhatian, peduli, empati, kasih sayang, motivasi	1	2, 15, 24	4
Dukungan Penghargaan	Mengharga, diterima oleh keluarga, penilaian positif pada individu	19, 3	8, 10, 26	5
Dukungan Instrumental	Bantuan berupa materi, bantuan berupa tindakan	11, 5, 16	22, 25	5
Dukungan Informasi	Membantu memecahkan masalah, memberikan nasehat atau	6, 18, 20	17, 9	5

Tabel 4.1 Deskriptif Subjek berdasarkan Usia

Usia	jumlah	presentase	Mean	Mean	Mean
			KC	KE	DS
Remaja (19-21 th)	17	22,67%	33,12	71,76	73,47
Dewasa (22-50 th)	58	77,33%	35,48	81,12	79,98
Total	75	100%			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 75 responden, didapatkan sebagian besar pada kategori dewasa yaitu usia 22 – 50 tahun, yaitu sejumlah 58 orang dengan presentase 77,33%. Pada kategori remaja didapatkan responden sejumlah 17 orang dengan rentang usia 19 – 21 tahun, dengan presentase sebesar 22,67%. Diketahui pula dalam tabel nilai *mean* masing-masing usia.

Tabel 4.2 Tabulasi Silang Usia dengan Kecemasan

Usia dan Kecemasan				
Usia	R	S	T	Total
Remaja	6	10	1	17
Dewasa	8	38	12	58
Total	14	48	13	75

Pada tabel tersebut terdapat tabulasi silang antara usia dengan kecemasan. Rentang skor pada kategori rendah adalah

Tabel 4.9 Deskriptif Subjek berdasarkan Status

Status	Jumlah	Presentase	Mean Kc	Mean Ke	Mean Ds
Single	51	68%	35,65	78,35	76,92
Sudah Menikah	24	32%	33,46	80,38	81,88

Tabel 4.9 menjelaskan bahwa berdasarkan status, dari 75 responden, presentase subjek dengan status *single* atau belum menikah sebesar 68% sejumlah 51 orang serta subjek dengan status telah menikah berjumlah 24 orang dengan presentase 32%. Adapun nilai rata-rata variabel kecemasan pada subjek dengan status belum menikah adalah 35,65 dan pada subjek yang telah menikah adalah 33,46.

Tabel 4.10 Tabulasi Silang Status dengan Kecemasan

Status dan Kecemasan				
Status	R	S	T	Total
<i>Single</i>	9	30	12	51
<i>Married</i>	5	18	1	24
total	14	48	13	75

Berdasarkan tabel 4.10 didapatkan deskripsi hasil tabulasi silang antara status dengan kecemasan. Diketahui bahwa kategori tinggi rentang skor >41 pada subjek dengan status *single* memperoleh 12 orang dan pada status *married* memperoleh 1 orang. Pada kategori sedang dengan rentang skor 29-41 untuk status *single* yaitu 30 orang dan pada status *married* yaitu 18 orang. Pada kategori rendah dengan skor <29 diperoleh

Tabel 4.23 Deskriptif Subjek Berdasarkan Transportasi

Jenis Transportasi	Jumlah	Presentase
Transportasi Online	0	
Transportasi Pribadi	75	100%
Transportasi Umum	0	

b. Deskripsi Data Statistik

Sebelum melakukan uji asumsi data dan uji analisa data, perlu diketahui karakteristik data dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Langkah ini merupakan analisa awal yang dilakukan dengan cara menganalisa data secara deskriptif melalui skor minimum, skor maksimum, skor mean, standar deviasi, jumlah subjek dan data statistik lainnya (Azwar, 2013).

Tabel 4.24 Deskripsi Data Statistik

Variable	N	Nilai Min.	Nilai Maks.	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	75	20	51	34,95	6,32
Kecerdasan Emosi	75	61	101	79,0	9,02
Dukungan Sosial	75	58	102	11,21	11,21

Dari tabel deskriptif data statistik variabel diatas, dapat dilihat bahwa jumlah keseluruhan subjek pada penelitian ini adalah 75 orang. pada variabel kecemasan memiliki skor minimal sebesar

Tabel 4.35 Hasil Analisis Regresi Berganda

		kecemasan	Kecerdasan emosi	Dukungan sosial
Pearson correlation	Kecemasan	1.000	-.382	-.268
	Kecerdasan emosi	-.382	1.000	.531
	Dukungan sosial	-.268	.531	1.000
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	.000	.010
	Kecerdasan Emosi	.000	.	.000
	Dukungan sosial	.010	.000	.
N		75	75	75

Dari hasil tabel 4.35 diperoleh bahwa kecerdasan emosi memiliki nilai koefisien korelasi ($r = -0,382$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pekerja *work from office* di Surabaya. Kemudian pada tabel diatas juga menjelaskan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien korelasi ($r = -0,268$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,010 < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada pekerja di Surabaya.

Tabel 4.36 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	f	Sig.
Regression	315.035	2	157.517	6.429	.003 ^b
Residual	1763.952	72	24.499		
Total	2078.987	74			

ini, digunakannya uji regresi berganda. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat untuk mengetahui metode analisa yang akan digunakan selanjutnya.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-smirnov*, hasil uji ketiga variabel yaitu kecerdasan emosi memiliki signifikansi sebesar $0,095 > 0,05$, dukungan sosial mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,068 > 0,05$, dan variabel kecemasan mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,070 > 0,05$. Dari hasil ketiga variabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pada uji linieritas, variabel kecerdasan emosi dengan variabel kecemasan menunjukkan nilai $0,298 > 0,05$. Kemudian pada variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,615 > 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut memiliki hubungan yang linear.

Selain itu, dari hasil uji multikolinieritas mendapatkan simpulan bahwa variabel kecerdasan emosi dan dukungan sosial tidak mengalami gejala multikolinieritas. Dengan dibuktikan nilai VIF kedua variabel tersebut ialah $1,393 < 10,0$ dan nilai *tolerance* dari dua variabel tersebut adalah $0,718 > 0,1$. Sehingga kesimpulan dalam uji multikolinieritas ini adalah antar variabel bebas tidak terjadi multikolinieritas. Serta, pada uji heteroskedastisitas yang menggunakan uji glejser mendapatkan hasil skor signifikansi pada variabel kecerdasan emosi sebesar $0,324 > 0,05$ dan pada variabel dukungan sosial menunjukkan hasil skor signifikansi sebesar $0,051$

$> 0,05$, dimana dalam uji ini dinyatakan penelitian ini tidak terjadi gejala heteroskedastisitas . Dengan hasil uji prasyarat yang berdistribusi normal, linier, tidak terjadi multikolinieritas, dan tidak terjadi heteroskedastisitas, maka dapat dilanjutkan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji analisis regresi linier berganda.

Hubungan kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan yang menjadi inti penelitian ini telah dibuktikan dan diuji melalui teknik analisis regresi. Hasil dari pengujian tersebut yaitu membuktikan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan karena nilai signifikansinya kurang dari $0,05$ yang menandakan hipotesis H_{a3} Diterima. Kemudian, ditemukan pula nilai *R square* sebesar $0,152$ yang berarti presentase hubungan kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan ialah $15,2\%$. Sementara itu, nilai koefisien korelasi kecerdasan emosi dan dukungan sosial masing-masing memiliki nilai $-0,382$ dan $-0,268$. Tanda negatif (-) ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial memiliki arah hubungan negatif. Hal tersebut memiliki sebuah asumsi bahwa apabila variabel kecerdasan emosi dan dukungan sosial rendah, maka kecemasan akan meningkat.

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengeluh atau merasakan kekhawatiran bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya maupun sekitarnya. Tentu saja banyak hal yang dapat membuat individu merasakan cemas seperti, dari segi kesehatan, karir, relasi, kondisi lingkungan, keluarga, dan masih banyak hal lagi yang dapat menjadi sumber

kekhawatiran. Nevid (2005) menyatakan bahwa kecemasan yang melebihi porsi yang ditentukan tentu saja akan menjadi abnormal. Keadaan cemas tersebut dapat diatasi dengan salah satu kemampuan individu yang berupa kecerdasan emosi (Goleman, 2016). Selain itu, dukungan sosial juga dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan. Taylor & Shelley (2009) mengungkapkan tentang manfaat dukungan sosial yang salah satunya yaitu dapat menurunkan kecemasan.

Sependapat dengan Ibrahim (2015), bila kecemasan dapat ditangani oleh kemampuan mengenali emosi yang ada pada diri dan kemampuan mengelolanya, yang hal tersebut merupakan kaitan dari aspek kecerdasan emosi. Kemampuan mengendalikan kecerdasan emosi dengan baik akan menimbulkan dampak positif bagi pekerja yang sedang bekerja diluar rumah saat pandemi. Smith (2010) juga mengutarakan pendapatnya bahwa, tekanan yang dirasakan oleh individu akan berkurang ketika individu tersebut menerima dukungan dari lingkungannya. Hal tersebut juga sesuai dengan apa yang dirasakan oleh pekerja yang sedang bekerja diluar rumah saat pandemi seperti sekarang ini. Para pekerja tersebut merasakan tekanan dan perasaan cemas akibat pandemi yang terjadi. Dibutuhkan kemampuan kecerdasan emosi dan dukungan dari orang-orang terdekatnya untuk membantu mengurangi kecemasan yang dialami.

Berikut adalah pemaparan pembahasan hasil uji analisis dalam penelitian:

1) Pembahasan deskripsi data statistik ditinjau dari kategori variabel:

Hasil uji deskripsi statistik penelitian ini diketahui bahwa analisis untuk variabel kecemasan dengan subjek sejumlah 75 (N) memiliki skor terendah (*minimum*) adalah 20, skor tertinggi (*maximum*) sebesar 51, nilai rata-rata sebesar 34,95 dengan standar deviasi sebesar 6,32. Pada variabel kecerdasan emosi, diketahui nilai *minimum* dan *maximum* dari 75 subjek adalah 61 dan 101, nilai *mean* sebesar 79,0 dan standar deviasi sebesar 9,02. Serta pada variabel dukungan sosial, dari 75 subjek mendapatkan skor terendah 58 dan skor tertinggi sebesar 102. Nilai rata-rata pada variabel ini adalah 78,51 dengan standar deviasi sebesar 11,21.

Dari data deskripsi diatas pula, dapat dilihat bahwa tingkat kecerdasan emosi pada pekerja yang sedang bekerja saat pandemi adalah pada kategori rendah sebanyak 13 orang dengan presentase 17,3% , subjek dengan tingkat kecerdasan emosi kategori sedang sebanyak 51 orang dan pada kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan presentase 14,7%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan pekerja yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang yaitu 68%.

Pada variabel dukungan sosial diketahui subjek dengan kategori rendah sebanyak 20 dengan presentasi 26,7%, kemudian

pada kategori sedang dengan presentase 58,7% memiliki subjek terbanyak, yaitu 44 orang. dan pada kategori tinggi terdapat 11 subjek dengan presentase 14,7%. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

Variabel kecemasan pada pekerja yang sedang bekerja ditengah pandemi pada kategori rendah sejumlah 14 subjek dengan presentase sebesar 18,7%, pada kategori sedang dengan 48 subjek mendapatkan presentase sebesar 64%, dan kategori tinggi terdapat 13 subjek dengan 17,3%. jadi, pekerja yang tengah bekerja di tengah pandemi di Surabaya ini yang menjadi subjek dalam penelitian mayoritas berada ditingkat sedang yaitu sebanyak 48 orang.

Dari perincian diatas, hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial yang rendah akan membuat tingkat kecemasan yang tinggi. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang baik akan mampu bersikap tenang, tidak cemas, tidak khawatir dalam menghadapi sesuatu, serta akan memikirkan baik buruknya melakukan sesuatu (Goleman, 2016). Akan tetapi, seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah condong merasakan cemas karena ketidak mampuannya untuk mengontrol emosi, dan mengamati situasi yang terjadi disekitarnya dengan baik. Caplan (Goldmith,

memiliki riwayat penyakit. Dari 75 subjek dalam penelitian ini terdapat 10 orang subjek yang memiliki riwayat penyakit dan 65 subjek lainnya tidak memiliki riwayat penyakit. Disamping itu, didapatkan pula skor rata-rata kecemasan antara subjek yang memiliki riwayat penyakit dan yang tidak memiliki riwayat penyakit. Skor *mean* kecemasan pada subjek yang tidak memiliki riwayat penyakit adalah 34,77, sementara pada subjek dengan riwayat penyakit memiliki skor *mean* yang lebih tinggi, yaitu 36,1. Kesehatan (kondisi medis) merupakan salah satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Kecemasan akan terjadi dengan tingkat yang bervariasi, sesuai dengan masing-masing kondisi yang dialami oleh individu (Murdiningsih & Ghofur, 2013). Untari (2014) juga menyatakan hal yang sejalan yaitu, daya tampung individu dalam menghadapi kecemasan dapat menurun jika individu tersebut sedang sakit.

6) Pembahasan deskripsi statistik ditinjau dari jenis pekerjaan:

Dari uraian deskripsi diatas, ditemukan hasil analisis dari variabel kecemasan pada lima pekerjaan yang memiliki skor rata-rata tinggi adalah pada *recrutmen* (51,0), *customer service* (42,5), *photographer* (42,0), *online driver* (39,7), dan *sales marketing* (39,4). Menurut Untari (2014) pekerjaan merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan terutama untuk membantu kelacaran dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Bekerja

bukanlah sumber kesenangan, namun dengan bekerja pengetahuan dapat dengan mudah diperoleh, begitu pula dengan tujuan kerja sebagai pemenuhan nafkah. Dalam keadaan pandemi ini, banyak pekerja yang mengalami pemutusan kerja, sehingga para pekerja yang masih memiliki kesempatan bekerja memberikan kontribusi yang terbaik untuk tetap bekerja meskipun ditengah kondisi pandemi yang terjadi. Kehilangan pekerjaan, tanggung jawab memenuhi kebutuhan keluarga, dan ancaman ketidakmampuan lain, itu merupakan salah satu faktor yang membuat individu merasa cemas (Brunner & Suddarth, 2011).

7) Pembahasan deskripsi data statistik variabel kecemasan ditinjau dari rentang waktu berada diluar rumah

Dari hasil deskripsi yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa variabel kecemasan terjadi pada mayoritas subjek yang tidak pernah ke pasar dengan *mean* 38,9. Skor tersebut merupakan skor yang paling tinggi diantara tiga kategori lain seperti, 1-2 kali 35,0 , 3-4kali dalam seminggu dengan presentase 22,7. Nevid (2005) memaparkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional dan timbulnya pikiran negatif akan terjadi sesuatu yang hal buruk tersebut belum pasti. Seiring dengan pendapat Stuart (2016) cemas merupakan perasaan tidak pasti yang dirasakan oleh individu, dan membuat individu tersebut tak

Dari pembahasan yang telah dijelaskan dari berbagai macam sisi, peneliti menambahkan mengenai kecemasan yang ditinjau dari religiusitas. Religiusitas tentu juga memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari karena hal itu merupakan suatu bentuk komunikasi dan rasa syukur manusia terhadap tuhan. Individu yang memiliki hubungan yang baik dengan tuhan, yang melaksanakan ajaran agamanya dengan baik akan memiliki banyak pengaruh dan manfaat yang baik pula, salah satunya yaitu untuk manajemen cemas yang dihadapi. Hawari (Maisaroh & Falah, 2011) menyatakan bahwa individu yang menjalankan perintah dalam beragama dengan baik dapat meningkatkan kesejahteraan diri, sehingga dapat terhindar dari stress, kecemasan, dan depresi. Genacher (1998) juga menyatakan bahwa individu yang melaksanakan religiusitas dengan baik dapat membangun kecerdasan emosi yang dimiliki lebih baik lagi.

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan. Dimana semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Begitupula sebaliknya, apabila tingkat kecerdasan emosi dan dukungan sosial rendah maka, tingkat kecemasan tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Roslini & Ariati (2016) yang membahas tentang hubungan regulasi diri dengan kecemasan. Penelitian tersebut menghasilkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan

kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan artian, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia, maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Freud membagikan pendapatnya mengenai kecemasan, yaitu suatu keadaan yang menyedihkan, tidak menyenangkan, dapat menimbulkan emosi, dan sangat terasa ketakutannya, disertai kondisi fisik yang mengisyaratkan seseorang akan adanya ancaman yang sedang mendekat (Alwisol, 2016). Hurlock (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa sasaran yang jelas, dimana perilaku tersebut menunjukkan bahwa seseorang merasakan ketakutan akan sesuatu yang belum tentu benar keberadaannya.

Kecemasan merupakan tanggapan/respon yang tepat terhadap suatu ancaman yang ada, namun kecemasan itu bisa pula menjadi sesuatu yang tidak tepat (abnormal) apabila tingkatannya tidak sesuai dengan ancaman sebenarnya (Nevid, 2014). Perasaan cemas ini mudah terjadi pada individu yang masih muda dalam hal usia, karena pada usia tersebut mental dan jiwanya belum matang, serta masih minimnya pengalaman (Sadock, 2010). Kecemasan ditengah masyarakat memang rentang terjadi. Banyak hal yang biasanya menjadi sumber kecemasan diantaranya ialah, kesehatan, karir, relasi sosial, lingkungan, dll. Belum lagi dengan adanya pandemi covid 19 yang terjadi, membuat sumber kecemasan bertambah.

Seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Lesmana (2014) mengenai kecerdasan spiritual dengan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan dalam menghadapi pensiun dengan subjek pegawai negeri sipil dengan hasil yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan.

Pada penelitian ini yang membuat berbeda dari penelitian sebelumnya adalah pada variabel bebas serta tempat dan juga subjek penelitian. Kecerdasan emosi dan dukungan sosial merupakan variabel bebas yang dipilih oleh peneliti. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pekerja di Surabaya yang aktif bekerja diluar rumah saat pandemi.

Mursyidi (2010) mengenai kecerdasan emosi dan kecemasan memiliki hasil temuan terdapat hubungan negatif, dimana semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki, semakin rendah kecemasan yang dirasakan, begitupula sebaliknya. Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik, maka akan merasakan kecemasan yang lebih rendah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan pada pekerja *work from office* di Surabaya. Yang artinya ialah semakin baik kemampuan kecerdasan emosi dan tingginya tingkat dukungan sosial, yang dimiliki seseorang maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan.

- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Hermasanti, Winahyu K. 2009. Hubungan Antara Pola Kelekatan dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Karanganyar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Kartono, Kartini. 2002. *Psikologi Umum*. Bandung: Sinar Baru Algeis Indonesia
- Martha & annatagia. 2014. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana . *Jurnal Psikologi Integratif* Vol 2 No 2
- Maulidya. 2017. Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Therapy Teknik Live Model Terhadap Kecemasan Karir Mahasiswa Bk Regular. *Jurnal psikologi konseling*. Vol. 11 no. 2
- Mayer & Salovey. 1997. *The Wisdom in Feeling Psychological Processes in Emotional Intelligence*. New York : The Guilford Press
- Muhid, A. 2019. *Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. Sidoarjo: Zifatama Jawa
- Nadziri, M. 2018. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir dengan Jurusan yang diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Nevid, Jeffrey S, dkk. 2014. *Abnormal Psychology : ninth edition*. New York : Pearson
- Pallant, J. 2011. *SPSS Survival Manual: A Step Guide to Data Analysis Using SPSS* (4th edition). Australia : Allen & Unwin
- Perwitaningrum, Citra Y. Yayi Suryo Prabandari, & Rr. Indahria Sulistyarini. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 8
- Sarafino, Edward P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology Bipsychosocial Interactions Seventh Edition*. United States of America : Wiley
- Sarifah, Siti. 2016. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke III Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda. *Ejournal psikologi* Vol 4 no 4
- Savitri, Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Susilo, dkk. 2020. Coronavirus Disease 2019 :Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam*. Vol 7, No.1

- Syamril, J,R & Irwan N,K. 2007. Pengaruh kecerdasan emosi terhadap keterampilan sosial siswa Akselarasi UI. *Jurnal Kecerdasan Emosi. Vol 01* No 01
- Raharjo, Teguh A. 2010. Hubungan Antara Multiple Intelligence Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 10 Malang . *Jurnal Psikologi vol 5* no. 2
- Roohafza, dkk. 2014. What's the Role of Perceived Social Support and Coping Styles in Depression and Anxiety. *Journal of Research in Medical Science, 19 (10)*
- Twenge, J. M. 2000. The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *Journal of Personality and Social Psychology, 79(6)*
- World Health Organization. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2020 March 29]. Available from:
[https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
<https://himpsi.or.id/blog/materi-edukasi-covid-19-5/post/bersahabat-dengan-pandemi-106>
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov
www.cnn.com