

# Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan terhadap Penyakit Menular

<sup>1</sup> Sugeng Budi Wiyono

<sup>2</sup> Dwi Sarwendah Sukiati

<sup>3</sup> Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[sugengwiyono005@gmail.com](mailto:sugengwiyono005@gmail.com)

## Abstract

*The corona virus has hit several countries around the world, including Indonesia. This virus has claimed the lives of up to thousands of people, and forced the government to implement Large-Scale Social Restrictions to prevent the increasing spread of this virus. Many offices and companies are working from home as an effort to prevent transmission of this virus. Shipping companies are still given permission to operate in the midst of the pandemic to avoid an increasingly severe economic crisis. Employees who continue to work amid the pandemic certainly have higher feelings of anxiety than employees who can work from home. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety against infectious diseases in employees of J&T Express Karangpilang. The type of research that will be used is a quantitative approach with a population study technique. The research subjects used were employees of J&T Express Karangpilang as many as 36 people. Based on the results obtained from the calculation of the Spearman rho correlation, it shows a significance or sig value of  $0.000 < 0.01$ . Based on the decision criteria above, it can be concluded that the correlation of the two variables is negative and very significant, because the accompanying significance is less than 0.01 ( $0.00 < 0.01$ ).*

**Keywords:** emotional intelligence, anxiety, infectious diseases

# Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan terhadap Penyakit Menular

<sup>1</sup> Sugeng Budi Wiyono

<sup>2</sup> Dwi Sarwendah Sukiatni

<sup>3</sup> Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[sugengwiyono005@gmail.com](mailto:sugengwiyono005@gmail.com)

## Abstrak

*Virus corona telah melanda sebagian Negara diseluruh dunia termasuk Indonesia. Virus ini telah banyak memakan korban jiwa hingga ribuan orang, dan memaksa pemerintah untuk melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar guna mencegah penularan virus ini yang semakin meningkat. Banyak kantor dan perusahaan yang melakukan bekerja dari rumah sebagai upaya pencegahan penularan virus ini. Perusahaan ekspedisi tetap diberikan ijin untuk beroperasi di tengah pandemi untuk menghindari krisis ekonomi yang semakin parah. Karyawan yang tetap bekerja di tengah pandemi tentu memiliki perasaan cemas yang lebih tinggi dibandingkan karyawan yang dapat bekerja dari rumah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan terhadap penyakit menular pada karyawan J&T Express Karangpilang. Jenis penelitian yang akan digunakan ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik studi populasi. Subyek penelitian yang digunakan adalah karyawan J&T Express Karangpilang sebanyak 36 orang. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari perhitungan korelasi Spearman rho menunjukkan nilai signifikansi atau sig sebesar  $0,000 < 0,01$ . Berdasarkan kriteria keputusan diatas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah negatif dan sangat signifikan, karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,01 ( $0,00 < 0,01$ ).*

**Kata Kunci:** kecerdasan emosi, kecemasan, penyakit menular

## **Pendahuluan**

Wabah virus corona menyebabkan banyak orang bekerja, belajar dan beribadah di rumah. Selain itu banyak tempat umum seperti mal dan tempat wisata yang ditutup. Banyak orang jadi cemas, takut dan sedih karena adanya virus corona ini. Akibat dari merasa cemas dan takut membuat seseorang menjadi sulit berkonsentrasi. Coronavirus dapat menyebabkan orang stress dan lebih khawatir. Virus corona mewabah sejak akhir Desember 2019 di Kota Wuhan, Hubei, China, hingga akhirnya meluas ke banyak negara. Data terakhir pada saat penelitian dilakukan melalui website kemkes.go.id (28-3-2020) mengkonfirmasi di Indonesia ada 1155 yang dinyatakan positif terinfeksi virus corona. Sementara itu, ratusan orang lainnya dalam pemantauan dan pengawasan. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran, tak jarang membuat masyarakat panik.

Munculnya pandemik virus corona ini, maka kecemasan hadir dalam berbagai bentuk diantaranya ketakutan terhadap kematian. Ketakutan ini muncul karena data dari pemerintah yang mengatakan bahwa virus ini telah memakan korban jiwa hingga ribuan orang. Ketakutan yang lain juga disebabkan karena belum tersedianya obat atau vaksin ini untuk mengatasi virus ini yang membuat korban jiwa semakin bertambah. Masyarakat juga khawatir dengan masalah kehilangan pekerjaan atau pendapatan karena PSBB (Pembatasan Sosial Berskala besar) yang diberlakukan membuat bisnis sepi pembeli dan banyak tempat kerja yang tutup. Diberlakukannya PSBB akhirnya membuat banyak kantor dan instansi pemerintahan yang melakukan Work From Home (WFH) atau kerja dari rumah. Hal ini dilakukan sebagai salah satu tindak pencegahan penyebaran virus corona. Pemerintah tidak menutup semua kegiatan ekonomi untuk mencegah krisis ekonomi yang semakin parah, salah satunya perusahaan ekspedisi yang masih diijinkan beroperasi penuh namun dengan mempertahankan protokol kesehatan. J&T Express adalah salah satu perusahaan ekspedisi yang masih beroperasi di tengah pandemik virus corona. Aktivitas perusahaan ini mulai dari pick up paket sampai delivery paket kepada konsumen masih berlangsung seperti biasa salah satunya kantor cabang Karangpilang.

Karyawan J&T Express Karangpilang tetap melakukan aktivitas seperti biasa namun dengan protokol kesehatan, seperti memakai masker dan sarung tangan serta menyediakan air cuci tangan di depan kantor untuk customer yang ingin mengirim paket. Sebagai pekerja lapangan yang tetap bekerja di kondisi pandemik, maka resiko untuk tertular virus corona semakin besar karena pekerjaan mereka yang berhadapan langsung dengan customer atau melakukan kontak langsung dengan customer. Kecemasan mulai timbul pada karyawan dikarenakan virus corona yang telah menyebar di berbagai tempat salah satunya Surabaya. Berita dari televisi dan koran melaporkan tiap hari jumlah korban virus corona yang semakin meningkat. Kecemasan ini semakin meningkat karena ada berita pasien meninggal yang positif corona di area kerja J&T Express Karangpilang. Kejadian ini menyebabkan beberapa area wilayah perumahan yang ditutup total untuk menghindari penyebarluasan virus ini. Pengamanan yang ketat juga dilakukan oleh pemerintah kota Surabaya salah satunya dengan mencegah kendaraan dari luar kota masuk melalui perbatasan kota dan menyemprotkan cairan desinfektan pada kendaraan yang lewat.

Perasaan cemas merupakan salah satu hasil dari dinamika emosi (Baskara, dkk., 2008). Emosi merupakan titik pusat jiwa manusia. Menurut Goleman emosi dapat menuntun seseorang untuk menghadapi kondisi kritis, perasaan kehilangan yang tidak menyenangkan, bertahan dalam kondisi kecewa dan tugas yang riskan apabila hanya diserahkan pada otak akan menjadi suatu pendorong manusia dalam bertindak dalam menghadapi suatu hal atau kondisi. Kecemasan adalah keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tentram dan sebagainya disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan ini dapat terjadi atau menyertai berbagai kondisi atau situasi kehidupan, berbagai gangguan fisik ataupun mental (Wibisono dalam Kusningsih, 1994). Kecemasan ini diyakini menjadi penyebab berbagai gangguan situasi kehidupan.

Taylor, dkk (2003) menyatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum akan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah, konflik atau ancaman. Kecemasan dapat dilihat dari tiga aspek reaksi yaitu aspek fisiologis, intelektual dan emosional. Besarnya tingkat kecemasan sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosi seseorang, yaitu kemampuan dalam mengendalikan dan mengelola emosinya sendiri.

Kecemasan merupakan suatu kondisi masalah yang berhubungan dengan emosi, yang berarti seseorang membutuhkan kemampuan untuk mengolah dan mengelolanya agar tidak menimbulkan kerugian untuk dirinya sendiri. Tingkat kecerdasan emosi yang baik pada karyawan mengakibatkan dirinya dapat mengolah emosi dan mengelola emosi yang ada dalam diri untuk dirubah menjadi sesuatu yang lebih positif. Kemampuan mengolah emosi yang ada dalam diri seseorang akan membuat dirinya lebih mudah untuk lepas dari perasaan-perasaan negative, sehingga kecemasan yang muncul dalam dirinya dapat dikurangi dan dapat diubah menjadi suatu hal yang positif. Kecemasan dapat disimpulkan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai ketegangan atau mengenai kekhawatiran berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain (Goleman 2007). Kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan untuk membedakan dan menanggapi suasana hati dengan tepat, motivasi dan hasrat orang lain, tempramen, yang merupakan kunci utama pengetahuan diri dan akan menuntun seseorang dalam menentukan tingkah laku yang tepat, mengelola emosi dengan efektif dalam kehidupan maupun dalam pekerjaan sehari-hari. Kecerdasan emosi memiliki tiga unsur penting, yaitu kecekapan pribadi (mengelola diri sendiri), kecakapan social (menangani suatu hubungan), dan keterampilan social (kemampuan menggigah tanggapan yang diinginkan kepada orang lain).

Kecerdasan emosi yang dimiliki akan membantu seseorang keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Karyawan J&T yang memiliki kecerdasan emosi yang baik tentunya dapat mengontrol emosi serta dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan. Seorang karyawan yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik pasti dapat berpikir jernih dan dapat menjaga diri dari perilaku yang membuat dirinya tertular virus corona. Hal yang dapat dilakukan misalnya menjaga jarak aman dengan customer dan selalu memakai masker.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan kecerdasan emosi pada kecemasan khususnya dalam menghadapi penyakit menular. Tujuan dari penelitian ini adalah agar diketahuinya hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat kecemasan terhadap penyakit menular. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan perkembangan. Penelitiann ini juga diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi acuan terhadap pemecahan masalah yaitu kecerdasan emosi untuk mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberi solusi bagi peneliti lain untuk mencari solusi masalah yang berhubungan dengan kecemasan dan penyelesaian masalah terkait dengan individu yang menghadapi penyakit menular.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tentram dan sebagainya yang disertai dengan berbagai keluhan fisik. Keadaan ini dapat terjadi dan menyertai berbagai macam kondisi atau situasi kehidupan, dan dapat menyertai berbagai gangguan fisik maupun gangguan mental. Kecerdasan emosi didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk mengenali perasaan kita dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Penelitian ini dilakukan di kantor J&T Express Karangpilang. Peneliti menggunakan seluruh karyawan J&T Express Karangpilang sebanyak 36 orang sebagai populasi penelitian. Jumlah karyawan yang relatif sedikit menyebabkan peneliti menggunakan seluruh populasi sebagai subjek penelitian sehingga peneliti menggunakan teknik studi populasi. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria peneliti yaitu karyawan yang tetap bekerja di tengah kondisi pandemi Covid 19.

Peneliti menggunakan skala likert sebagai angket pengumpulan data dengan 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Raagu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan favourable akan mendapatkan skor 1-5, sedangkan pernyataan unfavourable akan mendapatkan skor 5-1. Skala kecemasan disusun berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Taylor, dkk (2003) yang menyatakan kecemasan dapat dilihat dari tiga aspek reaksi, diantaranya aspek fisiologis yang dapat dilihat dari peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, debar jantung dan nafas tidak beraturan, keringat dingin, nafsu makan hilang, dsb. Aspek intelektual yang dapat diukur dari tidak mampu berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, tidak mampu memecahkan masalah, dan penurunan perijatan. Aspek emosional yang dapat diukur dari mudah merasa malu, mudah tersinggung, merasa tidak tenang, khawatir, tegang dsb.

Penelitian ini mengukur kecerdasan emosi karyawan J&T menggunakan skala kecerdasan emosi berdasarkan berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Goleman yang meliputi: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Peneliti menyebar angket melalui media google form yang disebarakan menggunakan aplikasi WhatsApp. Peneliti menggunakan metode tersebut guna menghindari kontak langsung dan

menghindari kerumunan subjek penelitian ketika mengerjakan angket skala kecerdasan emosi dan angket skala kecemasan. Skala yang telah diisi oleh responden kemudian di scoring dan dimasukkan dalam tabulasi skala kecemasan dan skala kecerdasan emosi. Data penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan uji asumsi korelasi.

Berdasarkan uji normalitas kolmogorov smirnov mendapatkan hasil diperoleh sigifikansi  $p = 0.011 < 0.05$  yang artinya sebaran data tidak berdistribusi normal. Kemudian peneliti melakukan uji linieritas hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dan diperoleh nilai F Deviation from Linearity sebesar 3.548, dan taraf signifikansi sebesar 0,059 ( $p > 0,05$ ) artinya ada hubungan yang linier antara variabel kecerdasan emosi dengan kecemasan. Berdasarkan uji prasyarat tersebut, maka peneliti menggunakan statistik nonparametrik untuk keperluan uji asumsi. Peneliti menggunakan uji korelasi Spearman Rhow untuk melakukan uji hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel kecemasan. Korelasi Spearman Rhow merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel bila datanya tidak memenuhi uji asumsi. Analisis data menggunakan bantuan *SPSS Statistics 23*

## Hasil

Tabel 1. 1 Hasil koreasi Spearman SPSS

|                       |                  |                         | Kecerdasan emosi | Kecemasan |
|-----------------------|------------------|-------------------------|------------------|-----------|
| <i>Spearman's rho</i> | Kecerdasan Emosi | Correlation Coefficient | 1.000            | -.664**   |
|                       |                  | Sig. (2-tailed)         | .                | .000      |
|                       |                  | N                       | 36               | 36        |
|                       | Kecemasan        | Correlation Coefficient | -.664**          | 1.000     |
|                       |                  | Sig. (2-tailed)         | .000             | .         |
|                       |                  | N                       | 36               | 36        |

Dari perolehan angka yang dihasilkan menunjukkan  $\rho = - 0,664$  dengan nilai signifikansi atau sig. sebesar  $0,000 \leq 0,01$  maka signifikan, yang berarti ada hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel kecemasan. Korelasi yang terjadi bersifat negatif, apabila variabel bebas (kecerdasan emosi) meningkat maka akan disertai turunnya variabel terikat (kecemasan). Korelasi yang terjadi berada dalam kategori kuat. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecerdasan emosi dengan kecemasan yang berarti kecerdasan emosi seorang karyawan akan mempengaruhi tingkat kecemasannya. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi seorang karyawan maka tingkat kecemasannya akan semakin

menurun, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi karyawan maka tingkat kecemasannya akan semakin meningkat.

## **Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan terhadap penyakit menular. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa variabel kecerdasan emosi dengan variabel kecemasan memiliki hubungan yang signifikan. Hasil dari analisis data memperoleh nilai  $\rho = -0,664$  yang berarti korelasi yang terjadi antara dua variabel bersifat negative. Korelasi yang terjadi bernilai negatif yang berarti semakin baik atau tinggi tingkat kecerdasan seseorang maka semakin rendah atau menurun tingkat kecemasannya, begitu juga sebaliknya.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Goleman (2000) dikarenakan kecerdasan emosi merupakan ketrampilan dan kemampuan untuk mengolah perasaan atau emosi untuk memotivasi. Kemampuan untuk mengelola emosi sangat dibutuhkan oleh karyawan agar dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi salah satunya yaitu kecemasan. Karyawan yang mempunyai kemampuan mengendalikan emosi dengan baik tentunya akan mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya sehingga emosi tersebut dapat dirubah menjadi suatu kekuatan yang lebih positif.

Goleman (2015) menyatakan, bahwa kecerdasan emosional bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan naluri moral, sehingga membuat individu mampu mengendalikan dorongan emosi dirinya ataupun orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan mampu mengendalikan emosi yang dirasakan termasuk kecemasan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu menangani emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya.

Karyawan J&T Express yang mampu mengendalikan emosi dan dapat memotivasi dirinya sendiri pasti dapat mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi tekanan. Kecemasan yang dialami karyawan dalam kondisi pandemic dapat dijadikan sebagai motivasi atau juga bisa menjadi beban. Orang yang pandai memotivasi diri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam melakukan pekerjaan mereka. Sedangkan untuk karyawan yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah mereka akan mudah stress ketika berhadapan dengan masalah. Ketidakmampuannya dalam mengelola emosi akan membuatnya kesulitan mengatur mood.

Karyawan yang mudah stress tentu akan mudah untuk mengalami kecemasan dan depresi. Seseorang yang mempunyai kemampuan mengolah emosi dan menyalurkan dorongan dengan benar, maka seseorang tersebut dapat merubah kecemasan menjadi motivasi untuk berprestasi yang lebih tinggi lagi. Karyawan yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik akan mampu menyelesaikan tugas pekerjaan dengan baik, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya serta karyawan tersebut dapat membuat keputusan sendiri. Kecerdasan emosi yang baik akan mempengaruhi kemampuan karyawan untuk berhasil mengatasi tuntutan dan juga tekanan lingkungan.

Davidoff & Collings (dalam Syahrini & Rohmatun, 2007) mengungkapkan orang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai penilaian yang kurang baik terhadap dirinya sendiri, mempunyai tingkat kecerdasan emosi yang rendah dan merasa kurang percaya diri. Kecemasan dapat diatasi apabila seseorang tersebut mempunyai kecerdasan emosional yang baik dengan cara berpikir realistis dan mampu bersikap secara tepat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Coopersmith (dalam Syahrini & Rohmatun) yang menyatakan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang rendah akan menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Sama seperti pendapat Salovey (dalam Berrocal, 2006) yang menyatakan bahwa hasil penelitian antara kecerdasan emosi dengan depresi, kecemasan dan keseluruhan psikis serta kesehatan mental menunjukkan seseorang yang lebih banyak memperhatikan emosinya, seseorang yang memiliki nilai lebih rendah kejernihan emosinya, dan seseorang yang tidak mampu menunjukkan untuk mengatur keadaan emosi mencerminkan rendahnya penyesuaian emosi. Pengembangan kecerdasan emosi harus lebih ditekankan untuk dapat mengatasi stress dan kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sunil & Rooprai (2009) bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mencegah timbulnya perasaan negative seperti marah, kurang percaya diri, kecemasan dan sebaliknya focus pada perasaan positif seperti percaya diri, empati dan keserasian.

Hal tersebut senada dengan penelitian yang ditulis Siti Sarifah dengan judul hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Samarinda. Penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasi *product moment* untuk melakukan uji korelasi. Berdasarkan hasil uji korelasi antara dua variabel diperoleh nilai  $\rho=0.009$  yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel kecemasan. Hasil penelitian ini mendapatkan korelasi pearson dengan nilai  $r= -0.406$  yang berarti hubungan yang terjadi antara kedua variabel bersifat negatif dan bersifat sedang. Berdasarkan hasil ini bisa disimpulkan bahwa kecemasan lebih dipengaruhi faktor lain daripada faktor kecerdasan emosi.

Ditambahkan lagi dengan penelitian yang ditulis Eka Arvi Sukmawan, Dyah Widodo, dan Esti Widiyanti dengan judul Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pensiun di persatuan widadatama pensiunan sipil Singosari. Penelitian ini menggunakan desain penelitian non eksperimen dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 31 orang dengan cara pengambilan sampel *total sampling*. Penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman rank untuk uji analisis data. Berdasarkan perhitungan didapat korelasi koefisien  $r = 0,833$  dan  $p \text{ value} = 0,00 < 0,05$ , sehingga ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pensiunan di Persatuan Widadatama Pensiunan Sipil Singosari.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu simpulan bahwa kecerdasan emosi dari karyawan J&T Express Karangpilang sangat berhubungan dengan tingkat kecemasan. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan ini bersifat negative dan termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Hal Ini menunjukkan bahwa



karyawan J&T Express yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengenali emosi yang ada pada dirinya. Karyawan yang mampu mengenali emosinya tentu akan mampu untuk mengelola emosi diri dan juga mampu untuk memotivasi dirinya sendiri.

Kemampuan memotivasi diri sendiri jika dibarengi dengan kemampuan mengenali emosi orang lain serta mampu membina hubungan dengan orang lain, maka gejala kecemasan yang dialami akan semakin rendah. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu untuk tetap tenang dan berkonsentrasi dalam menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik emosi dan stress. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya kecemasan adalah faktor fisik, trauma dan konflik, conditioning, emosi, impuls.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bahwa besarnya pengaruh kecerdasan emosi dapat membuat individu mengalami gangguan emosi, salah satunya kecemasan. Karyawan disarankan dapat melatih dirinya mengenai kemampuan mengendalikan emosi. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi adalah dengan latihan empati. Karyawan dapat melatihnya dengan memperhatikan beberapa hal diantaranya perasaan apa yang sedang disampaikan orang lain melalui tindakan dan ucapannya, apakah ada hal yang tidak kita ketahui tentang dirinya, dan mengapa kita tidak merasakan hal yang sama dengan mereka.

Hasil penelitian ini disarankan dapat sebagai bahan pertimbangan informasi dalam upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan dan mencari solusi agar meningkatkan kecerdasan emosi. Salah satunya dapat dilakukan dengan pelatihan tentang pengendalian stress guna mengatasi kecemasan. Perusahaan juga disarankan untuk melaksanakan training kecerdasan emosi untuk semua karyawannya. Hasil penelitian ini disarankan dapat menjadi bahan referensi dan tambahan wawasan mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan diantaranya adalah faktor fisik, trauma dan konflik, dan juga faktor lingkungan.

## Referensi

- Akbar, A. (2013). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang sedang menyusun skripsi*. Jurnal ilmiah kesehatan diagnosis, Vol 2, No 1, 77-85
- Akbar, M.D, & Masykur, A.M. (2018). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas xii sman 2 mataram*. Jurnal Empati Volume 7, Nomor 3. 26 maret 2020  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21845>
- Dwiyanti, A., Afnal, A. & Kandou,G.D. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan anggota keluarga terhadap penularan tb paru di wilayah kerja puskesmas girian weru kota Bitung*. jurnal KESMAS. VOL, 8 no. 7. 26 maret 2020.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26535>

- Avisena, A.M, Afiat, K.B. (2017). *Manajemen analisis situasi penyakit menular di kota bogor tahun 2016*. 25 Maret 2020. <https://uia.e-journal.id/afiat/article/view/682>
- Darmawan, A. (2016). *Epidemiologi penyakit menular dan penyakit tidak menular*. 11 april 2020. [ejournal.unja.ac.id](http://ejournal.unja.ac.id)
- Fikry, T.R & Khairani, M. (2017). *Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala*. JURKAM, 108-115
- Kemkes RI. (2020). *COVID 19 dalam angka per 26 September 2020*. 27 September 2020. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20092800001/covid-19-dalam-angka-per-26-september-2020.html>
- Kurniawati. (2015). *Kecemasan Pedagang Unggas Tentang Wabah Penyakit Flu Burung Di Pasar Tunggorono Jombang*. Jurnal Ilmu Kesehatan VI. 4 No.1. 26 maret 2020. <https://www.ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/72>.
- Listautin & Nia N .(2020). *Strategi komunikasi dan pelayanan kader kesehatan terhadap pencegahan penyakit menular pada komunitas suku anak dalam di Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi*.JIUBJ. Vol 20, No 1. 25 maret 2020 <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/issue/view/34>
- Manizar, E. (2016). *Mengelola kecerdasan emosi*. Tadrib, Vol 2, No 2
- Martha, S.I & Libbie, A. (2014). *Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana*.jurnal psikologi integrative, Vol 2, No 2.
- Ma'rifatullah, I. (2016). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kepercayaan diri karyawan terhadap kecemasan isu pemutusan hubungan kerja (PHK) pada karyawan*. Psikoborneo, Vol 4, No 3,408-413
- Nuraini, D.E. (2013) . *Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada PNS*. Psikoborneo, Vol 1, NO. 3
- Pradnyaswari, A.A.A & Budisetyani, I.G.A.P.W. (2018). *Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di Bali*. 10 april 2020. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/39292/23780>
- Riwayati, E.H. (2014). *Tingkat pengetahuan keluarga penderita hiv-aids terhadap penularan penyakit hiv-aids di wilayah kota Semarang*. UNIMUS. 26 Maret 2020 <http://103.97.100.145/index.php/psn12012010/article/view/1270>
- Sarifah, S. (2016). *Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Samarinda*. 12 april 2020. [Ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id)

Sukmawan, E.A & Widodo, D & Widianti, E. (2017). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pension di persatuan wirdatama pensiunan sipil Singosari*. 11 april 2020. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/168>

Wahyuni, W (.2008). *Determinan perilaku masyarakat dalam pencegahan, penularan penyakit tbc di wilayah kerja puskesmas bendosari*. GASTER Vol 4, No 1