

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Covid-19 merupakan salah satu dari jenis penyakit menular yang dikenal baru pada tahun 2019 dan menciptakan sebuah wabah pandemi di seluruh penjuru dunia hingga saat ini. Tercatat oleh WHO hingga saat ini per tanggal 14 Juni 2021 khususnya di Indonesia tepatnya pada pukul 11.32 WIB sebanyak 1.937.652 kasus terkonfirmasi dengan angka kematian sejumlah 53.476 jiwa (World Health Organization, 2020). Penularan pada virus Covid-19 ini terjadi antara manusia dengan manusia, sehingga menimbulkan kecemasan masyarakat dengan diadakannya karantina pada warga yang pernah melakukan perjalanan ke daerah yang telah terinfeksi. Pemerintah memberikan kebijakan *Social Distancing* guna mencegah orang yang terjangkit melakukan kontak langsung kepada orang lain. (Sukur, Kurniadi, Haris, & Faradillahisari, 2020)

Perasaan cemas digambarkan sebagai sebuah interpretasi dari adanya keterkaitan dinamika kognitif dan emosi (Baskara, dalam Wiyono, Sukiatni, & Kusumandari, 2021). Titik jiwa manusia berpusat pada emosi, menurut Goleman (2020) emosi dapat menentukan seseorang dalam menghadapi suatu 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 tenang dan sebagainya disertai berbagai keluhan fisik. Kecemasan dapat menjadi penyebab adanya

gangguan situasi dari kehidupan seseorang salah satunya terhadap wabah pandemi Covid-19.

Kecemasan digambarkan sebagai reaksi emosi berhubungan pada suatu kondisi yang sedang berhadapan dengan masalah. Hal ini berarti seseorang membutuhkan kemampuan untuk dapat mengolah dan mengelola agar tidak menimbulkan kerugian terhadap diri sendiri. Tingkat kecerdasan emosi yang baik pada karyawan membantu seseorang untuk dapat mengolah dan mengelola emosi yang ada dalam diri untuk dirubah menjadi respon yang lebih positif. Kemampuan mengolah emosi yang ada dalam diri seseorang akan membuat dirinya lebih mudah untuk lepas dari perasaan negatif, sehingga kecemasan yang muncul dalam dirinya dapat dikurangi dan dapat diubah menjadi suatu hal yang positif. (Baskara, dalam Wiyono, Sukiati, & Kusumandari, 2021a, 2021b, 2021c, 2021d). Kecemasan dapat disimpulkan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai ketegangan atau mengenai kekhawatiran berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

Emosi positif dapat memberikan dampak positif terhadap daya imun tubuh baik fisik maupun mental dalam membantu menangani pasien dengan Covid-19. Apabila tidak dapat mengatur pikiran dan emosi negatifnya maka hal tersebut akan memengaruhi daya imun tubuh dan kondisi baik fisik maupun psikis. (Hooley, Butcher, Nock, & Mineka, 2020, hal. 144, hal. 153) Apabila kecemasan dibiarkan dapat menyebabkan imun tubuh menurun, maka dalam kondisi tersebut seseorang akan lebih rentan terhadap risiko untuk tertular virus Covid-19 (Dinah & Rahman, 2020).

Penelitian sebelumnya oleh Moron dan Moron (2020), terutama pada saat ini tertarik pada hubungan antara kecerdasan emosional dengan emosi diskrit negatif. Menurut Hao, dkk. (2020) emosi diskrit negatif ini berkaitan dengan penyakit kejiwaan akibat penurunan kesehatan mental selama pandemik (terlebihnya pada peningkatan *PTSD*, depresi, hingga kecemasan). Pada aspek kecerdasan emosional terdapat penjelasan terkait bagaimana memahami dan mengenali emosi yaitu salah satunya kecemasan yang dirasakan (Goleman,2020).

Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufron & Risnawati, 2017, hal. 146) adalah pikiran yang tidak rasional diakibatkan karena ketidakpercayaan atau ketidakyakinan tentang suatu kejadian. Borkovec (dalam Goleman, 2020, hal. 92) mengemukakan berkaitan dengan kecemasan fisiologis, imajiner lebih kuat daripada pemikiran kognitif seseorang. Imajiner yang kuat akan membuat individu terus-menerus membayangkan bencana-bencana yang ada, sehingga akan membuat kecemasan semakin meningkat. Annisa & Ildil (2016) menjelaskan kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang muncul karena adanya rasa tidak nyaman dan berdaya yang disebabkan oleh suatu hal yang masih samar.

Akbar dan Masykur (2018) menjelaskan salah satu kemampuan untuk mengurangi rasa cemas yakni dengan mengoptimalkan kecerdasan emosional. Peranan dari kecerdasan emosional yang didefinisikan oleh Goleman (2020, hal 72) yakni kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain. Selain itu, kecerdasan emosional memandu perasaan-perasaan tersebut dalam memandu pikiran dan tindakan. Individu

yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka akan mampu mengatasi berbagai masalah yang muncul (Akbar & Masykur, 2018). Keberhasilan seorang karyawan menurut Hakim (dalam Darmini, Susanti, & Kamaryati, 2017) ditentukan dari sejauh dan sebaik apa seseorang dapat mengenali serta mengelola diri dan berhubungan dengan orang lain.

Goleman (2020, hal. 56) mengkaji terkait kemampuan menghibur diri, melepaskan kecemasan, dan akibat-akibat dari kegagalan yang muncul karena keterampilan emosional yang buruk. Seseorang yang memiliki keterampilan emosional yang buruk akan mengalami kesulitan dalam melawan perasaan-perasaan negatif yang muncul dalam diri, contohnya seperti akan selalu murung. Memberikan motivasi diri juga penting, menahan diri akan kepuasan dan mengendalikan dorongan dalam hati merupakan suatu aspek yang berperan dalam kendali diri emosional seseorang. Kendali diri emosional merupakan satu acuan dalam melandaskan keberhasilan. Selain itu, kemampuan menyesuaikan dan beradaptasi terhadap sebuah perubahan memungkinkan seseorang mewujudkan hasil kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Individu yang memiliki aspek-aspek penting tersebut, cenderung lebih produktif dan efektif dalam mengerjakan atau menghadapi suatu hal.

Berkaitan dengan penelitian ini, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai acuan. Penelitian sebelumnya oleh Moron dan Moron (2020), terutama pada saat ini tertarik pada hubungan antara kecerdasan emosional dengan emosi diskrit negatif. Pada aspek kecerdasan emosional terdapat penjelasan terkait bagaimana memahami dan mengenali emosi yaitu salah satunya kecemasan yang dirasakan.

Sedangkan, bagian dari aspek kecemasan yakni kemampuan dalam kecerdasan emosional sangat dibutuhkan bagi seseorang untuk melakukan pencapaian tugas atau masalah yang dihadapi. Penelitian lain mengemukakan bahwa, kecerdasan emosional dengan kecemasan memiliki korelasi negatif (Kawulur, dalam Pradnyaswari & Budisetyani, 2018 ; Bhat & Farooq, 2017 ; Kousha, Bagheri, & Heydarzadeh, 2018). Hal ini digambarkan dengan contoh seperti, apabila kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu rendah maka akan berpengaruh pada tingkat kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu, sangat perlu diperhatikan untuk memiliki emosi positif selama berhadapan dengan pasien Covid-19 yang sedang berada di kondisi sakit. Emosi positif sangat efektif dalam upaya meningkatkan imunitas baik secara fisik maupun kesehatan mental. (Dinah & Rahman, 2020a, 2020b).

Situasi wabah pandemi mengharuskan untuk berjaga jarak satu sama lain, hal ini tentu tidak mudah. Seseorang yang dinyatakan mengidap covid-19, tentunya orang tersebut sebelumnya telah melakukan kontak erat dengan keluarga, rekan kerja, maupun lingkungan sekitar baik di rumah maupun luar rumah. Terdapat risiko lain yakni terhadap orang yang merawat pasien Covid-19 ketika sedang diisolasi secara mandiri di rumah yaitu keluarga, sedangkan isolasi terpusat salah satunya yang merawat adalah perawat sebagai garda terdepan yang harus menghadapi pasien Covid-19. Secara langsung orang yang merawat pasien Covid-19 akan melakukan kontak erat secara fisik baik tanpa ataupun menggunakan Alat Pelindung Diri (APD). (Kementrian Kesehatan RI, 2020)

Terdapat hasil wawancara dari salah seorang sumber relawan dari Rumah Sakit X dan Yayasan Kesehatan X bahwa perawat juga merasakan

dampak-dampak dari pasien yang memberikan efek tekanan psikologis. Hal tersebut mengakibatkan perawat kesulitan untuk tidur, insomnia, dan juga sulit untuk dapat tertidur dengan pulas. Penyebabnya adalah rasa khawatir yang terus menerus datang karena memikirkan kesehatan diri sendiri, lingkungan keluarga, dan juga beban pekerjaan. Selain itu, akibat beban kerja yang semakin bertambah membuat perawat kewalahan dan stress kerja yang juga meningkat, hal ini membuat perawat mengeluhkan nyeri pada otot dan tegangan pada otot.

Berdasarkan penjabaran tersebut peneliti melakukan penelitian dengan mengaitkan kecerdasan emosional dengan kecemasan yang dialami dengan subjek perawat. Penting bagi perawat untuk mengoptimisasi kecerdasan emosional untuk meminimalisir emosi negatif dari kecemasan, selama memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien untuk menghindari kesalahan dalam pencapaian tugas. Adapun judul yang diambil “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Orang yang Berkontak Fisik Langsung terhadap Pasien Covid-19 di Kota Semarang.”

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk menguji secara empirik hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan orang yang berkontak fisik langsung terhadap pasien Covid-19 di Kota Semarang.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi para mahasiswa, dosen, dan pembaca yaitu :

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan informasi akan pemahaman konsep ilmu di bidang psikologi klinis. Hal ini berkaitan dengan hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan yang secara lebih spesifik dan kompleks pada orang yang berkontak fisik langsung terhadap pasien Covid-19 di Kota Semarang.

### 2. Manfaat Praktis

Selain keterkaitan dengan teori, penelitian menyumbangkan manfaat dalam segi praktis. Manfaat praktis yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian yakni, diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan petunjuk dan gambaran hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada orang yang berkontak fisik langsung terhadap pasien Covid-19 di Kota Semarang.

