



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Rantau

ALISA DZIHNI AL FATHAH & NURUL HARTINI*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kecerdasan emosi berperan penting untuk mengetahui eksistensi diri sendiri dan juga orang lain agar mampu memotivasi dan mengelola emosi dengan baik. Pada sisi eksternal, kecemasan sosial berperan menghilangkan rasa cemas ketika berada dalam situasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa rantau. Sampel penelitian ini merupakan mahasiswa yang merantau sebanyak 250 partisipan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi adalah Skala kecerdasan emosi yang disusun oleh Aprillia (2007) dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial adalah skala kecemasan sosial yang dikembangkan oleh Suryaningrum (2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi *Pearson Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data menunjukkan bahwa dimensi kecerdasan emosi berhubungan dengan kecemasan sosial dengan koefisien korelasi -0,260 yang berarti kedua variabel berhubungan lemah. Artinya, jika individu memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi, maka tingkat kecemasan sosial akan rendah, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: kecerdasan emosi, kecemasan sosial, mahasiswa rantau

ABSTRACT

Emotional intelligence plays an important role in knowing the existence of oneself and others in order to be able to motivate and manage emotions well. On the external side, social anxiety plays a role in eliminating feelings of anxiety when in social situations. This research aims to determine the relationship between emotional intelligence and social anxiety in overseas students. The sample for this research consisted of 250 students who had migrated. The measuring instrument used to measure emotional intelligence is the emotional intelligence scale developed by Aprillia (2007) and the measuring instrument used to measure social anxiety is the social anxiety scale developed by Suryaningrum (2020). This research uses a quantitative approach with the Pearson Correlation test. The research results show that the data shows that the emotional intelligence dimension is related to social anxiety with a correlation coefficient of -0.260, which means the two variables are weakly related. This means that if an individual has a high level of emotional intelligence, then the level of social anxiety will be low, and vice versa.

Keywords: Emotional intelligence, social anxiety, overseas students

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Merantau merupakan perginya seorang individu meninggalkan daerah asal mereka, baik dari desa ke kota ataupun antar pulau, hingga antar negara untuk melakukan kehidupan baru, fenomena merantau ini juga biasa ditemukan pada mahasiswa yang sedang menuntut ilmu. Diterimanya seorang calon mahasiswa oleh suatu kampus yang berbeda tempat dengan daerah asal individu membuat seorang calon mahasiswa melakukan perantauan ke lokasi kampus tersebut. Pada umumnya fenomena mahasiswa yang merantau ini dilakukan untuk mendapatkan ilmu di suatu perguruan tinggi yang memiliki kualitas lebih baik dari bidang yang diminati individu dan kampus yang menawarkan ilmu yang ingin di dalam oleh calon mahasiswa tidak ada di tempat mereka berasal. Hal ini juga dianggap sebagai usaha individu dalam melakukan pembuktian kualitas diri mereka untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab serta mandiri dalam mengambil keputusan (Santrock, 2021).

Sebagai individu yang sedang melalui masa transisi baik secara akademik maupun hubungan sosialnya, mahasiswa juga tidak luput dari kecemasan. Steven Schwartz, S (2000: 139) mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxious*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan.

Kecemasan adalah ketika keadaan emosi negatif muncul yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan memiliki banyak macam, seperti halnya gangguan kecemasan secara menyeluruh, fobia, kecemasan sosial, *post traumatic stress disorder* (PTSD), gangguan panik, dan *obsessive compulsive disorder* (OCD). Dari berbagai macam ini terdapat kecemasan sosial yang merupakan hal yang rawan terjadi pada mahasiswa rantau. Seperti halnya ketika berada di lingkungan baru, sangat wajar bagi seorang individu merasakan kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan suatu gangguan yang terjadi secara terus-menerus yang ditandai dengan rasa khawatir yang irasional dan menjauhkan diri dari kerumunan orang (Nainggolan, 2017).

Kecemasan sosial merupakan kecenderungan ketika individu merasa cemas ketika berada dalam situasi sosial. Situasi sosial yaitu meliputi situasi performa (berbicara atau tampil di depan banyak orang) dan situasi interaksi sosial (bertemu dengan orang baru). Orang yang mengalami kecemasan akan merasa takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain yang membuat dirinya merasa malu (American Psychiatric Association [APA], 2013; McNeil, Randall, Lejuez, & Sorrell, 2014).

Mahasiswa rantau yang mengalami kesulitan dalam masa transisi mereka, dapat mengembangkan kecerdasan emosi agar mereka berhasil melewati masa transisi dan penyesuaian terhadap lingkungan dan suasana baru dengan baik. Bagi mahasiswa rantau yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi,

mereka akan dapat mengatasi keadaan-keadaan tersebut dengan baik. Mahasiswa rantau yang matang secara emosi juga akan lebih dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Emosi terbagi menjadi dua tahap, yaitu sadar dan tidak sadar. Kesadaran diri emosi merupakan pondasi utama kecerdasan emosi karena mampu melepaskan suasana hati yang tidak menyenangkan (Goleman, 2015).

Goleman (2016) menyatakan, kemampuan untuk menjaga agar emosi dapat terkendali merupakan kunci memiliki emosi yang baik, reaksi emosi yang berlebihan dapat mengganggu kestabilan emosi. Hal ini dapat disebut dengan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi dapat membantu individu merasa lebih bahagia, percaya diri, dan optimis karena mereka akan merasa lebih tenang dalam menghadapi peristiwa atau keadaan yang tidak terduga apabila mereka memiliki kecerdasan emosi. Jika dapat menyalurkan emosi dengan tepat, maka individu dapat mengarahkan pikiran dan tindakan mereka pada hal yang tepat. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan cenderung bersifat tenang ketika mereka menghadapi suatu situasi, tidak mudah merasa cemas, tidak mudah merasa khawatir, dan tidak mudah takut.

Studi sebelumnya juga mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau yang harus melakukan penyesuaian. Terutama pada mahasiswa rantau tahun pertama harus yang menghadapi masa transisi yang penuh tantangan yang berkaitan dengan perubahan peran dan tanggung jawab, tuntutan akademik, lingkungan sosial baru, pengajar dalam proses perkuliahan, teman baru dengan beragam nilai dan berbagai keyakinan (Utama, 2017). Goleman dalam Situmorang & Desiningrum (2020) menyatakan seseorang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi membuatnya mudah menyesuaikan diri saat menghadapi berbagai perubahan. Bahkan mampu mengelola emosi pada situasi sulit, memiliki cita-cita, mampu mengambil keputusan secara tepat, mampu menyemangati diri, dan berpikir positif. Ia juga seorang yang mampu mengenali perasaan orang lain sehingga membuatnya mampu untuk menjalin relasi yang baik dengan orang di sekitarnya. Penyesuaian sosial juga merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri dan dapat berinteraksi dengan beragam orang, sehingga merasa puas dengan dirinya maupun dengan orang lain (Susilowati, 2013). Ketidakterhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri mereka dapat menimbulkan kecemasan berlebih karena tidak bisa menyesuaikan diri dengan sosial sekitar.

Penelitian ini ingin mengkaji tentang kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa rantau, berdasarkan studi literatur diketahui bahwa kecerdasan emosi pada mahasiswa rantau dapat berpengaruh pada kecemasan sosial dan dikatakan bahwa kecerdasan emosi berkaitan dengan kecemasan sosial mahasiswa rantau. Oleh karena itu, penelitian ini ingin membuktikan secara empiris apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi berkaitan dengan kecemasan sosial mahasiswa rantau.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian survei, data dikumpulkan dari sekumpulan orang yang mengisi kuesioner berisikan pertanyaan-pertanyaan. Kuesioner diadministrasikan dengan Google Form yang dapat diakses secara online, kuesioner berisikan informed consent, identitas diri, skala perspektif waktu, dan skala kesejahteraan subjektif. Penelitian kuantitatif dalam penelitian ini berupa penelitian korelasional, yang mana bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang terdapat antara variabel-variabel.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau dengan rentan umur 18-25 tahun. Prosedur pemilihan partisipan menggunakan rumus *Lemeshow* yang kemudian didapatkan jumlah sampel minimal adalah 96,04 yang kemudian dibulatkan menjadi 100. Jumlah partisipan yang terkumpul sebanyak 250 partisipan yang terdiri 185 partisipan berjenis kelamin perempuan dan 65 partisipan berjenis kelamin laki-laki.

Pengukuran

Skala kecerdasan emosi menggunakan skala yang disusun oleh Aprillia (2007) dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,974. Skala ini terdiri dari 68 item yang mencakup lima aspek kecerdasan emosi. Aspek mengenali emosi diri terdiri dari 13 item, lalu terdapat 23 item pada dimensi mengelola emosi diri, selanjutnya 10 item untuk dimensi memotivasi diri sendiri, lalu 9 item dalam dimensi mengenali emosi orang lain, serta 13 item untuk membina hubungan.

Skala kecemasan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat oleh Suryaningrum (2020) yang telah disesuaikan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial mahasiswa. Skala ini terdiri dari 15 item meliputi sembilan item untuk menilai cemas dalam situasi performa dan enam item untuk menilai cemas dalam situasi interaksi sosial. Reliabilitas *Cronbach's Alpha* skala kecemasan sosial adalah 0,931.

Peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan didapatkan hasil kecerdasan emosi sebesar 0,053 dan kecemasan sosial sebesar 0,064. Data kedua variabel tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal dikarenakan nilai di atas 0,05 ($p < 0,05$). Dikarenakan hasil uji normalitas telah berdistribusi normal, untuk melakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi peneliti menggunakan teknik *Pearson Correlation* dengan bantuan SPSS 25 for Windows.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji korelasi dengan bantuan SPSS 25 for Windows menggunakan *Pearson Correlation*, sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengukur hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa rantau.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data demografis pada penelitian ini, partisipan dengan usia 20 tahun merupakan subjek dengan jumlah paling banyak, yaitu sebesar 102 orang (40,8%), disusul dengan subjek berusia 21 tahun sebanyak 56 orang atau sebesar 22,4%, pada usia 19 tahun sebanyak 38 orang atau sebesar 15,2%, lalu pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 26 orang atau sebesar 10,4%, usia 23 tahun sebanyak 16 orang atau sebesar 6,4%, pada usia 24 tahun sebanyak 5 orang atau sebesar 2%, pada usia 18 tahun sebanyak 4 orang atau sebesar 1,6%, dan yang terakhir pada usia 25 tahun sebanyak 3 orang atau sebesar 1,2%. Partisipan berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi daripada subjek dengan jenis kelamin laki-laki. Partisipan berjenis kelamin perempuan berjumlah 185 orang (74%), sedangkan subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 65 orang (26%). Partisipan paling banyak merupakan angkatan 2021 dengan total 158 orang atau sebesar 63,2%, lalu disusul oleh angkatan 2020 dengan total 34 orang atau sebesar 13,6%, selanjutnya terdapat angkatan 2022 dengan total 28 orang atau

sebesar 11,2%, kemudian terdapat angkatan 2019 dengan total 23 orang atau sebesar 9,2%, dan yang terakhir terdapat angkatan 2018 dengan total 7 orang atau sebesar 2,8%. Partisipan yang sudah pernah merantau sebelumnya sebanyak 104 orang (42%) dan terdapat 145 orang (58%) partisipan yang belum pernah merantau sebelum perantauan saat berkuliah.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berkorelasi secara signifikan dengan kecemasan sosial. Hal ini ditunjukkan dari korelasi dari kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial yang bernilai $-0,260$, kedua variabel ini berhubungan dalam kategori lemah. Dengan arti, kedua variabel berhubungan secara negatif, jika individu memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, maka tingkat kecemasan sosialnya akan rendah. Begitu pula dengan sebaliknya.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa yang merantau. Hasil uji korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa kecerdasan emosi dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial mahasiswa yang merantau. Hasil ini mendukung penelitian Davidoff & Collings (dalam Syahraini & Rohmatun, 2007) mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan biasanya memiliki penilaian yang kurang terhadap dirinya dan mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dan juga kurang percaya diri. Akan tetapi kecemasan dapat diatasi jika individu tersebut memiliki kecerdasan emosi yang baik dengan cara berfikir realistis dan dapat bersikap secara tepat. Kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa ketika merantau dapat dijadikan sebagai motivasi untuk melangkah lebih maju maupun menjadi beban. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan dapat merubah kecemasan yang dirasakan oleh individu menjadi sesuatu yang positif. Kecerdasan emosi dapat menyalurkannya dorongan dengan baik dapat merubah kecemasan menjadi motivasi untuk menghadapi keadaan yang mereka alami.

Hasil uji korelasi kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial menunjukkan terdapat hubungan. Hasil uji korelasi antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial terdapat hubungan yang negatif dengan nilai koefisien sebesar $-0,260$ yang termasuk pada kategori lemah. Makna hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial bernilai negatif, sehingga ketika tingkat kecerdasan emosi tinggi maka tingkat kecemasan sosial rendah.

Kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan kecemasan sosial berdasarkan hasil penelitian ini. Mahasiswa yang merantau diharapkan untuk dapat meningkatkan tingkat kecerdasan emosi mereka agar dapat mengurangi terjadinya kecemasan sosial pada saat merantau ataupun berkuliah. Bagi teman dan keluarga dari mahasiswa yang merantau disarankan untuk mereka dalam menghadapi kecemasan sosial yang mereka alami dan juga dapat memberikan dorongan dan motivasi yang positif, agar mahasiswa yang merantau bisa memiliki kecerdasan emosi yang tinggi sehingga mereka akan lebih mudah untuk menjalani kehidupan perkuliahannya. Selain itu, diharapkan bagi lembaga perguruan tinggi untuk dapat mengkaji lebih dalam faktor penyebab mahasiswa yang merantau mengalami kecemasan sosial serta lebih memberikan arahan terkait kondisi psikologis mahasiswa yang merantau.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa yang merantau. Hal ini menunjukkan tingkat kecerdasan emosi meningkat maka kecemasan sosial akan menurun serta ketika kecerdasan emosi menurun maka kecemasan sosial akan meningkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya sehingga penelitian ini dapat selesai pada waktunya. Penyusunan penelitian ini melalui proses yang panjang dan tidak lepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog, selaku dosen pembimbing, terima kasih atas ilmu yang diberikan, waktu yang diluangkan serta saran, kritik, dan semangat yang membangun selama proses pengerjaan penelitian. Terima kasih pula kepada seluruh partisipan yang telah bersedia untuk berkontribusi dalam penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Alisa Dzihni Al Fatimah tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adit, Albertus. (2020). Selama Pandemi, Ini Kebijakan dan Program yang dibuat Kemendikbud
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Asrori, A. (2016). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikolog*.
- Azwar, S. (2008). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berrocal, P. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, Volume 4, (1).
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M., & Losada, L. (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 15(6), 1073.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>

Cheung, C., Tung, V., & Goopio, J. (2022). Maximizing study abroad learning outcomes through cultural intelligence and emotional intelligence development. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100359. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100359>

Dehghan, F., Kaboudi, M., Alizadeh, Z., & Heidarisharaf, P. (2020). The relationship between emotional intelligence and mental health with social anxiety in blind and deaf children. *Cogent Psychology*, 7(1), 1716465. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1716465>

Durand, V Mark. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fatimah, N. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.

Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosi Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.60>

Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.

Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Goleman, Daniel. 2009. *Kecerdasan Emosi : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, D. (2016). *Kecerdasan emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Gulo, W. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia

Gunarta, M. . (2015). Konsep diri, dukungan sosial dan penyesuaian sosial mahasiswa pendatang di bali. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4, 183–194.

JANNAH, N. (2021). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Rantau Angkatan 2014 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam NEgeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Malang.

Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Kartini Kartono. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.

Kholisin. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi. *JURNAL ILMU DAKWAH*, Vol. 34(No. 1).

- Lee, J., Koesker, G.F., Sales, E. (2004). Social Support Buffering of Acculturative Stress: A Study of Mental Health Symptoms among Korean International Students. *International Journal of Intercultural Relations*. Vol. 28, 399-414.
- Lemeshow, S., & Levy, P. S. (2013). *Sampling of populations: methods and applications*. John Wiley & Sons.
- Lingga, Ruth W. W., and Joesetta M. R. Tuapattinaja. (2012). "Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, vol. 1, no. 2, 24 Dec. 2012.
- Luna, P., Guerrero, J., & Cejudo, J. (2019). Improving Adolescents' Subjective Well-Being, Trait Emotional Intelligence and Social Anxiety through a Programme Based on the Sport Education Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1821. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101821>
- Martha, S. I., & Annatagia, libbie. (2014). Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2(No.2).
- McNeil, D.W., Randall, C.L., Lejuez, C.W., & Sorrell, J.T. (2014). Mechanisms of learning and behavior change in social anxiety disorder. Dalam S.G. Hofman & P.M. DiBartolo, (Eds.), *Social anxiety. Clinical, development, and social perspectives* (3rd ed.) (hal. 451 – 481). London: Elsevier Inc.
- Muthusami, M., & Jayaraman, K. (2013). Relationship between emotional intelligence and leadership traits of higher secondary student in pudukkottai district. *Monthly Multidisciplinary Research Journal, Golden Research Thought*, 3, 1-4.
- Nainggolan, T. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: penelitian di balai kasih sayang parmadi siwi. *Sosiokonsepsia*, 16(2), 161-174. *Terapan*, 3(1), 89-107
- Neuman, W. (2007). *Basic of social research qualitative and quantitative approaches* (2nd Ed.). USA: Pearson education, Inc.
- Neuman, W. (2013). *Metode penelitian psikologi sosial: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif* (7th ed.). Jakarta Barat: Indeks.
- Nolidin, K., Downey, L. A., Hansen, K., Schweitzer, I., & Stough, C. (2013). Associations Between Social Anxiety and Emotional Intelligence Within Clinically Depressed Patients. *Psychiatric Quarterly*, 84(4), 513-521. <https://doi.org/10.1007/s11126-013-9263-5>
- Nuraini, D.E. (2013). Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada pns. *E-journal Psikologi*, 1, 3, 324-331

- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual* (4th Ed.). England: Open University Press.
- Partawibawa A, Fathudin S, Widodo A, 2014, Peran Pembimbing Akademik Terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa, *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan* 22(1): 2-8
- Rey, L., Extremera, N., & Trillo, L. (2013). Exploring the relationship between emotional intelligence and health-related quality of life in patients with cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 31(1), 51-64. doi:10.1080/07347332.2012.703770
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(3), 217-222.
- Santrock, J. W. (2016). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Ketigabelas ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- santrock j. w. (2021). *life-span development* (18th ed.). mcgraw hill
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (2006). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3S
- Siswoyo, Dwi dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Steven Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Suryaningrum, C. (2020). Skala Kecemasan Sosial (alat ukur dan manual). *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Susilowati, E. (2013). Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP. *Cognicia*, 1(1). Retrieved from <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/1447>
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1112-1118. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21867>
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58
- Syahraini, K & Rohmatun. (2007). Kecerdasan emosi dan kecemasan premenopause pada wanita di RW IV dan XI Kelurahan Gebang Sari Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Volume 2, Nomor 1
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.

- Triantoro, Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Management Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utama, A. B. S. (2017). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. (Skripsi) Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Wang, S., Zhao, Y., Wang, X., Yang, X., Cheng, B., Pan, N., Suo, X., & Gong, Q. (2021). Emotional intelligence mediates the association between middle temporal gyrus gray matter volume and social anxiety in late adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(12), 1857–1869. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01651-z>
- Widhiarso, W. (2010). *Uji Linieritas Hubungan* (Manuskrip tidak dipublikasikan).
- World health organization. (2001). *Reducing Risks, Promoting Healthy Life. The world health report. Health system*. Geneva: WHO
- Yuke Wahyu Widosari. (2010). "Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta." Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret
- Yuliyanti, M. H., Sudagijono, J. S., & Dani, R. A. (2019). *Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Rantau Angkatan Pertama di kota Madiun*.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.