

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/386071534>

# Mengatasi Kecemasan dalam Bekerja

Presentation · October 2024

DOI: 10.13140/RG.2.2.34795.35361

CITATIONS

0

READS

61

1 author:



P. Tommy Y. S. Suyasa

Tarumanagara University

130 PUBLICATIONS 228 CITATIONS

SEE PROFILE

# Webinar Mengatasi Kecemasan Dalam Bekerja

180th webinar by mounev academy

## Mengatasi Kecemasan dalam Bekerja

23 Oktober 2024

P. Tommy Y. Suyasa



# MENGATASI KECEMASAN DALAM BEKERJA



Saturday  
23rd November



Time  
15.00-17.00 WIB



Via  
Zoom Meeting

Click Here:

[bit.ly/mounev180](https://bit.ly/mounev180)



0812-2000-2045



[academy.mounev.com](https://academy.mounev.com)



**Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa**

(Dosen Universitas Tarumanagara)

## Value

Enthusiasm, Love

Happiness, Purity

Peace

## Hobby

### ❖ Positive Psychology / Living Values Education Program

- <http://sumatera-suyasa.blogspot.com/>
- [https://bit.ly/YouTube\\_Sumatera\\_Suyasa](https://bit.ly/YouTube_Sumatera_Suyasa)

## Pekerjaan & Minat

### ❖ Psikolog (1999 – saat ini)

### ❖ Dosen/Peneliti (2000 – saat ini)

- <https://scholar.google.co.id/citations?user=jYKjHAMAAAAJ&hl=en>
- <https://www.researchgate.net/profile/P-Tommy-Suyasa>

• Pengukuran Psikologi (*Psychological Measurement*)

• Perilaku Kerja (*Work Behavior*); Industri / Organisasi (*I/O Psy.*)

### ❖ Ketua Program Studi S2 Psikologi (2014-saat ini).

- [https://bit.ly/PSMP\\_FPsi\\_UNTAR\\_YouTube](https://bit.ly/PSMP_FPsi_UNTAR_YouTube)

## Riwayat Pendidikan

2011 – S3 Psikologi, Universitas Indonesia

1999 – S2 Adm. SDM, Universitas Indonesia

1997 – Profesi Psikolog UI, Universitas Indonesia

1992 – S1 Psikologi UI, Universitas Indonesia



# Webinar Mengatasi Kecemasan Dalam Bekerja

180th webinar by mounev academy

## Agenda

1. Fenomena Kecemasan ➔
2. Definisi Kecemasan ➔
3. Dampak dari Kecemasan ➔
4. Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan ➔
5. Cara Mengatasi Kecemasan secara Umum ➔



# Webinar Mengatasi Kecemasan Dalam Bekerja

180th webinar by mounev academy

## 1. Fenomena Kecemasan





1. Sedih berpisah dengan keluarga (**anak/istri**)
2. Gelisah saat **macet** di jalan / takut terlambat tiba di tempat kerja
3. *Deg-degan* saat menghadapi **ujian** (*test anxiety*)
  - saat menghadapi wawancara kerja
  - saat akan menjalani *assessment center*
  - saat menghadapi *auditor*
4. *Malu* saat diberikan kesempatan **bertanya / mengusulkan ide**
  - saat akan **presentasi** (*stage fright*) di hadapan Peserta Rapat
5. Ragu-ragu untuk **dipromosi / mendapatkan tugas baru**
6. Khawatir kesejahteraan **masa depan** terkait **pekerjaan** (*job insecurity*)
  - Keterbatasan gaji/tunjangan dalam memenuhi kebutuhan
  - Keterbatasan dalam karir pekerjaan;
  - Pemutusan hubungan kerja (PHK) dan Pensiun



# Webinar Mengatasi Kecemasan Dalam Bekerja

180th webinar by mounev academy

## 2. Definisi Kecemasan



# Apa itu Kecemasan?

- *Kecemasan* = sebagai **respons** situasi/kondisi berupa **emosi** yang ditandai dengan **kekhawatiran/kegelisahan** dan disertai dengan gejala-gejala **ketegangan somatik (fisik)** yang berfungsi untuk **mengantisipasi bahaya / malapetaka / kemalangan yang akan datang**.
- Kecemasan/Kekhawatiran (***Anxiety***) berbeda dengan Ketakutan (***Fear***)



# Anxiety vs. Fear

## *Anxiety* (Cemas/Khawatir)

- Objek bersifat **umum** / meluas
- **tidak nyata / tidak tampak**
- durasi lebih lebih **lama** (batas waktu sesuai masa saat ini s.d. masa yang akan datang)

## *Fear* (Takut)

- Objek bersifat **spesifik**
- objek **tampak / nyata**
- durasi **singkat** (sesuai dengan masa / durasi penampakan objek)

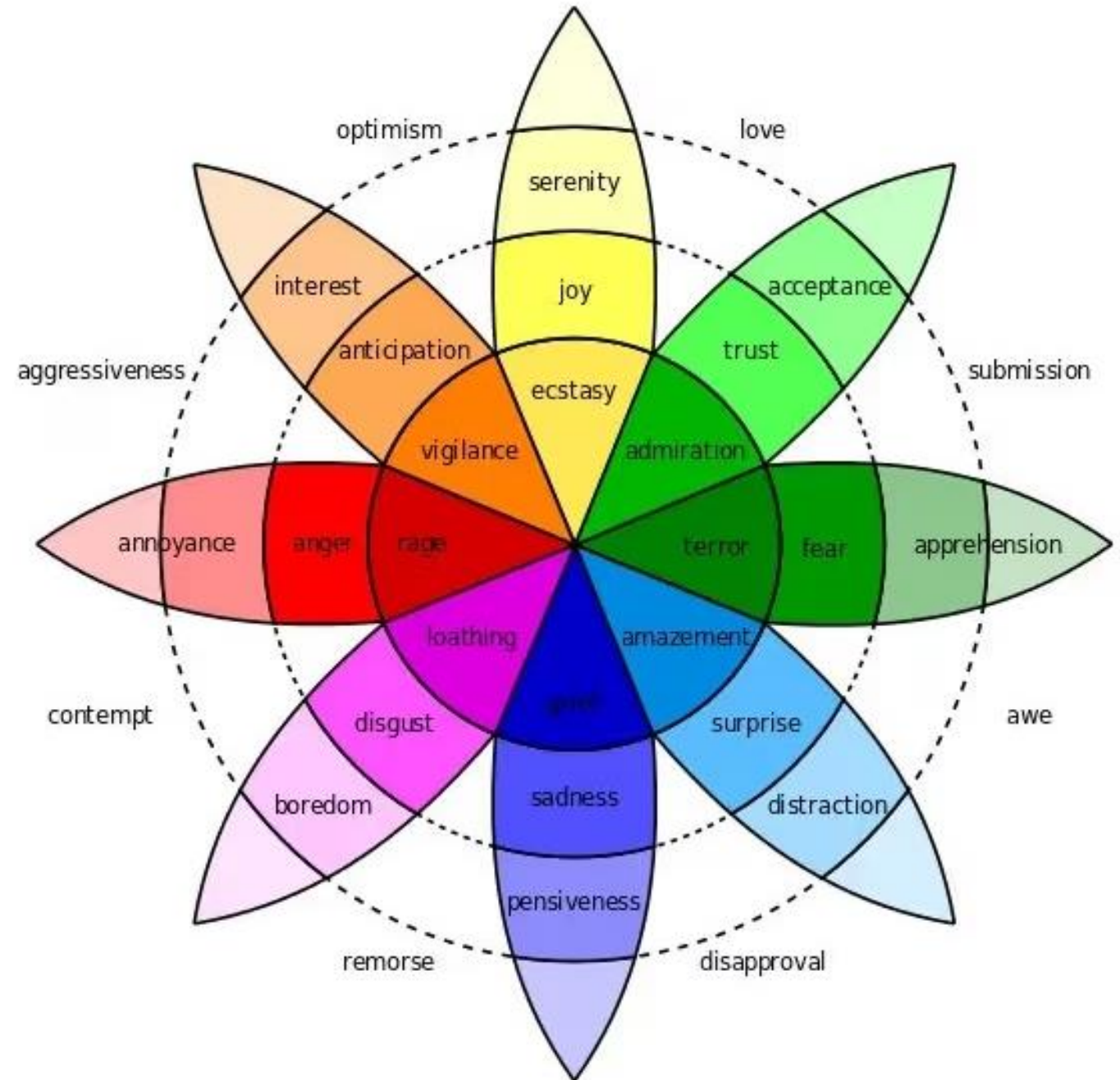


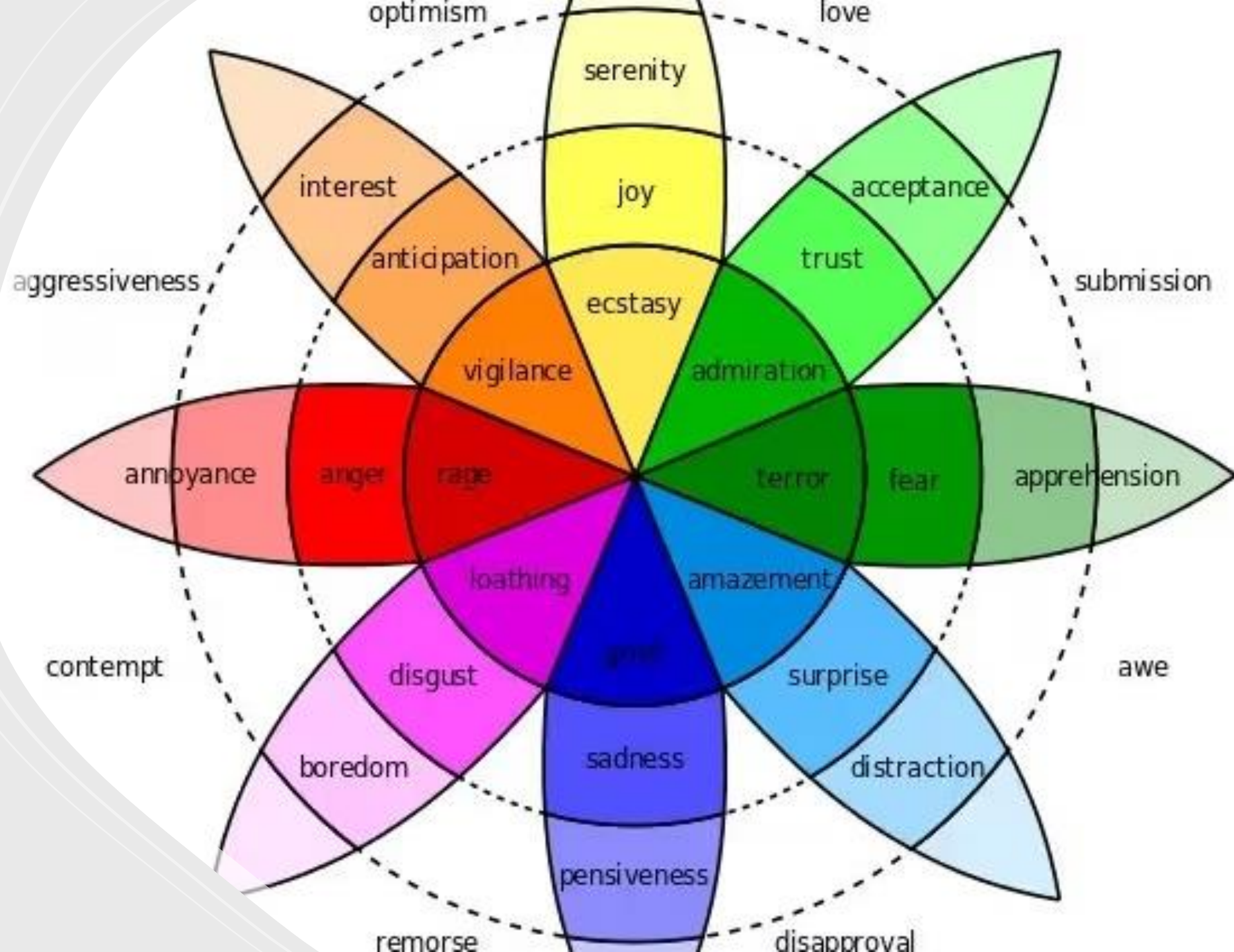
1. *Apprehensiveness* (Kekhawatiran)
2. *Non-Acceptance* (Merasa Ditolak)
3. *Withdrawal* (Ingin Menarik Diri)
4. *Hyperactivity* (Tidak Bisa Tenang)
5. *Bidding for Attention* (Mencari Perhatian/Bantuan)



# Plutchik's Wheel of Emotions (1980)

---





# ***Anxiety vs. Anxiety Disorder***

(Anxiety, 2024)

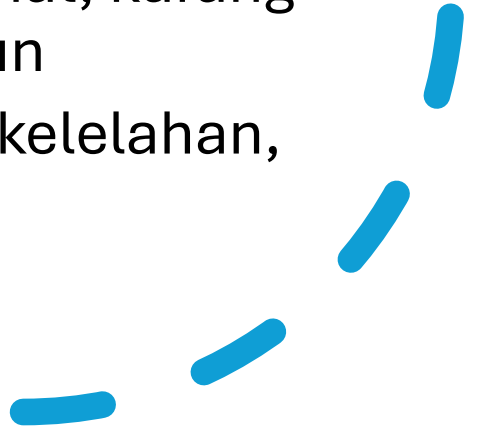
*Anxiety* →  
Normal

*Anxiety  
Disorder* →  
Tidak Normal

***Anxiety*** →  
Normal

- **Situasional** (persiapan *meeting*, menentukan *priority*, respons *medical checkup*, persiapan *deadline*)
- **Controllable** → dapat dikelola → *self-management*
- **Bermanfaat** untuk:
  - Menjaga **hubungan baik** kita dengan orang tertentu (*significant other, authority figure*)
  - Fokus terhadap **hal** yang membutuhkan perhatian (*attention*)
  - Menjaga kondisi **kesehatan** / agar kesehatan lebih terjaga
  - *Alertness* / **semangat** untuk menyelesaikan tugas/pekerjaan

# **Anxiety Disorder → Tidak Normal**

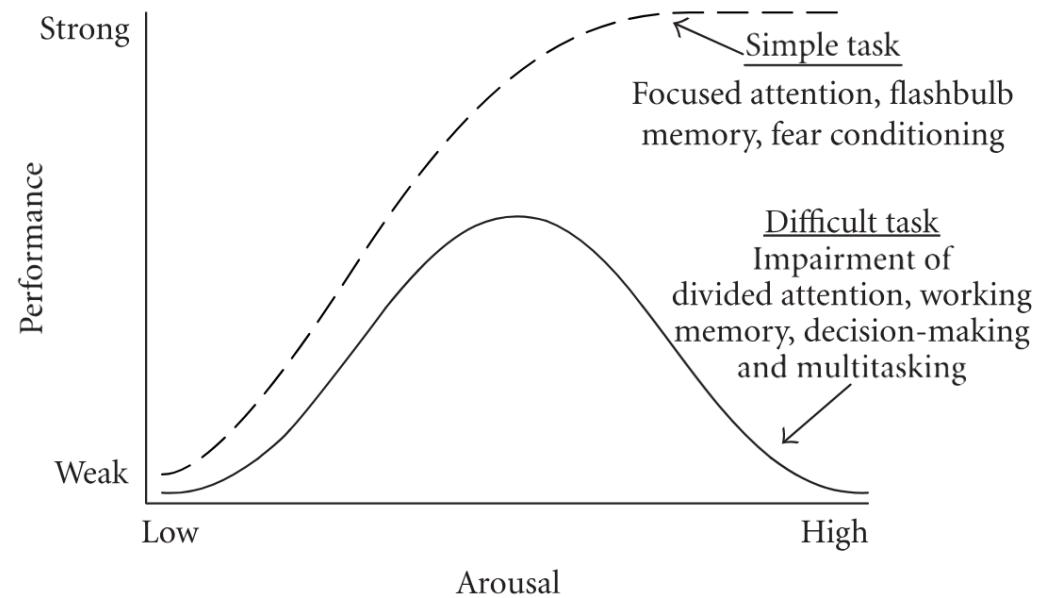
- Berlangsung **lama** (lebih dari [ $>$ ] 6 bulan)
  - **Uncontrollable** → sulit dikelola → perlu bantuan ahli
  - **Mengganggu fungsi** (*social, cognitive, adaptive, motivational*)
    - **Social** → menarik diri, tidak komunikasi dg. *significant other / authority figure*
    - **Cognitive** → tidak dapat berkonsentrasi pada tugas/pekerjaan
    - **Adaptive** → tidak dapat beristirahat, kurang nafsu makan, kesehatan menurun
    - **Motivational** → menjadi merasa kelelahan, menunda menyelesaikan tugas
- 



# Yerkes–Dodson law

## (Penjelasan Anxiety menjadi Tidak Normal / Over)

- Dikembangkan oleh psikolog Robert M. **Yerkes** dan John Dillingham **Dodson** pada tahun **1908**.
  - bahwa kinerja (*performance*) **meningkat** seiring dengan *arousal* (fisik atau mental),
    - **tetapi hanya sampai titik tertentu.**
  - Ketika tingkat *arousal* menjadi *terlalu tinggi*, kinerja (*performance*) akan **menurun**.
- anxiety adalah bentuk dari arousal.



# Webinar Mengatasi Kecemasan Dalam Bekerja

180th webinar by mounev academy

## 3. Dampak Kecemasan



# Dampak **Kecemasan**

## (the *Functional Accounts of Emotion*)

| Area Fungsi                         | -                                                                    | +                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Social /</b><br>Interpersonal    | <b>Menarik diri</b> dari <i>significant other / authority figure</i> | <b>Segan</b> / berhubungan baik dengan <i>significant other &amp; authority figure</i> |
| <b>Cognitive</b>                    | <b>Tidak</b> mampu <b>konsentrasi</b> thd. <b>tugas/pekerjaan</b>    | Fokus terhadap <b>hal</b> yang membutuhkan perhatian ( <b><i>attention</i></b> )       |
| <b>Motivational</b>                 | <i>Merasa tertekan, kurang energi, menunda tugas</i>                 | <i>Menimbulkan alertness, semangat untuk menyelesaikan tugas/pekerjaan</i>             |
| <b>Adaptive /</b><br><i>Physics</i> | <b>Tegang</b> , tdk. dpt. beristirahat, nafsu makan/kesehatan turun  | Mengantisipasi kondisi kesehatan / agar <b>kesehatan</b> lebih <b>terjaga</b>          |

**Dampak  
Kecemasan  
terhadap  
Fungsi Social /  
Interpersonal**

**(+) Optimalisasi persiapan diri.**

- Individu tidak ingin mengecewakan *significant others / authority figures*.

**(-) Menarik Diri (*social withdrawal*)  
dari sosial / dari *figure* yang menjadi  
sumber kecemasan.**

- Individu menjadi kurang percaya diri (**self-esteem** menurun)
- *Irritability* (Mudah Tersinggung)

## Dampak Kecemasan terhadap Fungsi *Cognitive*

(+) Pikiran terfokus terhadap hal yang membutuhkan perhatian (*attention / priority*)

(-) Pikiran **tidak fokus** terhadap tugas/pekerjaan

- Pikiran **terfokus** pada **sumber kecemasan**
- Pikiran tidak rasional (*irrational*) → berpikir yang belum tentu terjadi
- Pikiran menjadi **kurang fleksible** / kurang terbuka terhadap informasi → jangkauan pemikiran menjadi sempit, terbatas

# Dampak Kecemasan terhadap Fungsi *Motivational*

(+) **Individu** menjadi *aware / antisipasi* terhadap ancaman (*deadline, dll.*)

(-) **Feeling of Uncontrol** (Büssing & Jochum, 1986)

1. *Sporadic and Chronic **Stress*** (Perasaan Tertekan); *Exhaustion*
2. ***Feelings of Job-Related Uncontrol*** (Merasa Sulit Mengatur Waktu, Sulit Menyelesaikan *Tanggung Jawab*, Sulit Mengambil *Keputusan*, dan Merasa *Tidak Otonomi*)



## Dampak Kecemasan terhadap Fungsi Fisik (*Somatic*) → cenderung (-)

Syaraf (***Neurological***): sakit kepala, vertigo, dll.

Pernafasan (***Respiratory***): sesak napas, napas tersengal.

Jantung (***Cardiac***): jantung berdebar, nyeri dada, dll.

Pencernaan (***Digestive***): sakit perut, mual (nausea), diare (diarrhea), perut kembung (*indigestion*), mulut kering (*dry mouth*), dll.

Saluran Pembuangan (***Uro-genital***): ingin buang air kecil (*urinary urgency*), nyeri panggul (*pelvic pain syndrome*), dll..

Otot (***Muscular***): kelelahan (*fatigue*), tegang, tangan/jari tangan/kaki bergetar (*tremors*); sulit relaks → sulit tertidur.

Kulit (***Cutaneous***): berkeringat (*perspiration*), gatal-gatal (*itchy skin*), dll.

# ***Anxiety Disorder → Tidak Normal***

Berlangsung **lama** (lebih dari [ $>$ ] 6 bulan)

**Uncontrollable** → sulit dikelola → perlu bantuan ahli

## **Bentuk Anxiety Disorder**

- *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*
- *Panic Disorder (PD)*
- *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*
- *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*

# Bentuk *Anxiety* *Disorder* (1)

## *Generalized Anxiety Disorder* (GAD)

- *adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan kegelisahan, merasa kelelahan, namun kesulitan tidur, mudah tersinggung, tidak rasional terhadap **berbagai peristiwa/aktivitas**, terhadap kondisi kesehatan, keuangan, kematian, keluarga, masalah hubungan, atau terhadap pekerjaan; hingga mengganggu fungsi sehari-hari.*

## *Panic Disorder* (PD)

- *adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan periode ketakutan yang **intens secara tiba-tiba**; ditandai dengan jantung berdebar, berkeringat, gemetar, sesak napas, mati rasa, dan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.*

# Bentuk *Anxiety* *Disorder (2)*

## *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*

- adalah jenis gangguan kecemasan yang diindikasikan oleh **keinginan (obsesi)** dan aktivitas berulang kali (**kompulsi**) untuk memenuhi obsesi tersebut.

## *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*

- adalah jenis gangguan kecemasan sebagai respons dari **peristiwa traumatis** (mengejutkan, menakutkan, menegangkan, menyakitkan), seperti: pelecehan, konflik/peperangan, kecelakaan, pelecehan, kekerasan, atau ancaman lain hingga menimbulkan **perasaan** terancam dan **pikiran**/mimpi yang mengganggu; atau suara yang mengganggu (misophonia).

# Fenomena Kecemasan (terkait Pekerjaan)

1. Sedih berpisah dengan keluarga (**anak/istri**)
2. Gelisah saat **macet** di jalan / takut terlambat tiba di tempat kerja
3. *Deg-degan* saat menghadapi **ujian** (*test anxiety*)
  - saat menghadapi wawancara kerja
  - saat akan menjalani *assessment center*
  - saat menghadapi *auditor*
4. *Malu* saat diberikan kesempatan **bertanya / mengusulkan ide**
  - saat akan **presentasi** (*stage fright*) di hadapan Peserta Rapat
5. Ragu-ragu untuk **dipromosi / mendapatkan tugas baru**
6. Khawatir kesejahteraan **masa depan** terkait **pekerjaan** (*job insecurity*)
  - Keterbatasan gaji/tunjangan dalam memenuhi kebutuhan
  - Keterbatasan dalam karir pekerjaan;
  - Pemutusan hubungan kerja (PHK) dan Pensiun

# Webinar Mengatasi Kecemasan Dalam Bekerja

180th webinar by mounev academy

## 4. Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan



# Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan - 1

- ***Separation from Beloved*** (Søren Kierkegaard, 1844)
  - Kecemasan adalah “*dizziness of freedom*” → he feels he ***has to sacrifice*** his love (Regine Olsen) to God.
- Cara mengatasi:
  - dengan berfokus pada **tanggung jawab**;
  - berpikir bahwa **bertanggung jawab** terhadap **tugas/pelayanan kepada orang lain** sama mulia dengan memenuhi **cinta kasih** terhadap orang yang dicintai.
    - **tanggung jawab = cinta kasih**

# Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan - 2

- ***Waktu***

- Kecemasan adalah persepsi bahwa **waktu yang tersedia tidak mencukupi** untuk menyelesaikan / mencapai tujuan.

- Cara mengatasi:

- Memahami bahwa waktu adalah Harta Nomor Dua yang **berharga** setelah pikiran → **Pencapaian Tujuan** sangat tergantung Waktu yang kita miliki.
- Mengatur / mengelola waktu dengan membuat **jadwal pribadi** (harian / mingguan) → Gunakan **banyak waktu** untuk persiapan/**perencanaan**.

# Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan - 3

- ***Fear of Failing an Exam (Test)***

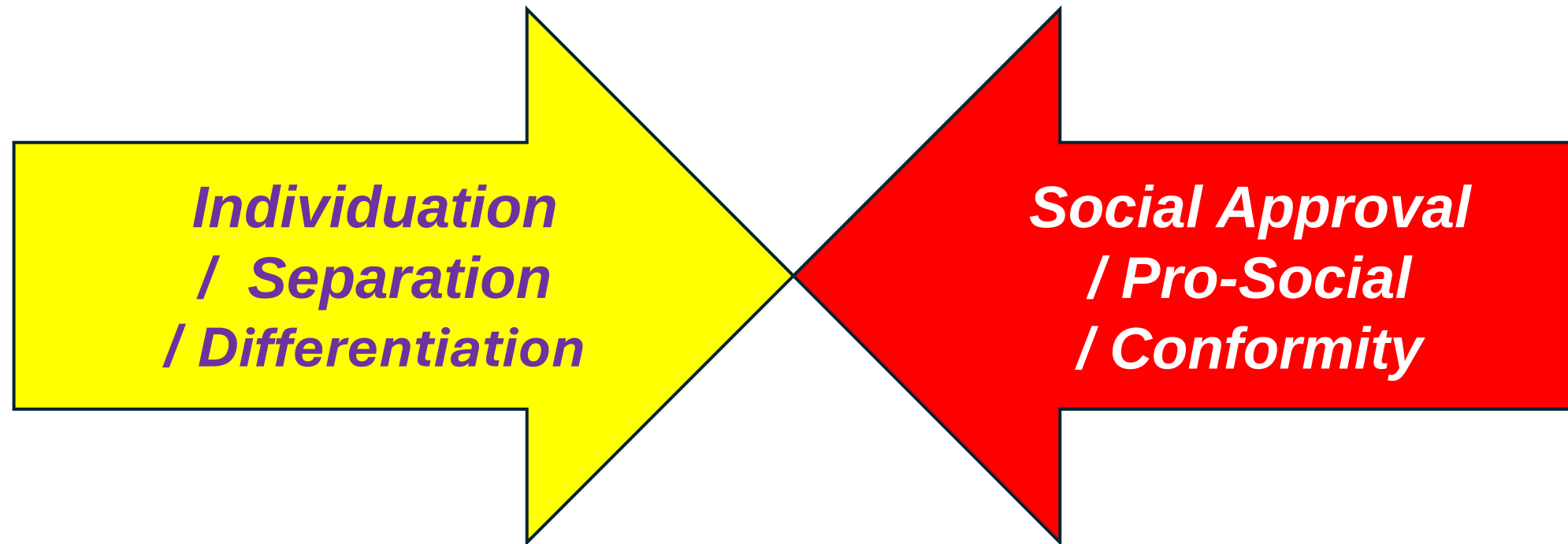
- Berpikir bahwa **nilai ujian/tes** akan menurunkan harga diri (merasa malu atau bersalah terhadap *significant others* jika gagal / mendapatkan nilai rendah).

- Cara mengatasi:

- Berpikir bahwa *significant others* tetap memandang **kualitas/kebaikan diri** kita *lebih dari sekadar* hal spesifik yang diuji/dites.
  - Nilai (**Value**) yang **sesungguhnya lebih dari sekadar** angka dan status (berhasil/gagal).
- Persiapan / berlatih / **belajar** terkait hal yang akan diuji/dites jauh hari sebelum hari ujian/tes.
  - Jika dimungkinkan: mencari dukungan sosial untuk persiapan.

# Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan – 4

Kecemasan terjadi  
pada saat kita memiliki **konflik** antara:



# Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan – 4

- ***Individuation, Separation, Differentiation*** (Otto Rank, 1932)
  - Kita memiliki konflik **keinginan** untuk menjadi individu yang **bebas, unik, dan berbeda**.

**NAMUN DI SAAT YANG BERSAMAAN**

- ***Fear of Negative Evaluation*** (David Watson & Ronald Friend, 1969)
  - Kita khawatir **dipandang negatif** dan **ditolak** oleh orang lain; ingin mencari persetujuan orang lain (***social approval***), ingin menyenangkan lingkungan sosial (***pro-social behavior***), tidak ingin berbeda (pemikiran/pendapat) dengan orang lain (***conformity***).
- **Cara mengatasinya:**
  - **menguatkan keinginan** untuk menjadi individu yang terbebas / terpisah (***separation***), menjadi unik dan berbeda (***individuation & differentiation***)
  - berpikir bahwa (**keunikan, kebebasan, dan perbedaan**) adalah **bentuk kreativitas** dan perlu disalurkan;
  - berpotensi bahwa kreativitas kita akan menjadi **inspirasi** dan **kontribusi** bagi orang lain.

# Pengebab dan Cara Mengatasi Kecemasan - 5

- **Kurang Pengetahuan**

- Kecemasan, khususnya keraguan menerima tugas/pekerjaan disebabkan oleh karena kita kurang memiliki pengetahuan mengenai: (a) **ruang-lingkup/gambaran** tugas/pekerjaan dan (b) **cara (keterampilan)** menyelesaikan tugas/pekerjaan.

- Untuk mengatasinya:

- Mencari **informasi** mengenai **ruang-lingkup/gambaran** tugas/pekerjaan serta **cara/keterampilan** terkait penyelesaian tugas/pekerjaan.
- Mengetahui/memahami **siapa** saja yang dapat **membantu** menyelesaikan tugas/pekerjaan.

# Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan - 6

- **Keburukan/Kehinaan/Ketidakbermaknaan** (Paul Tillich, 1950)
  - Anxiety as "the state in which *a being* is aware of its *possible nonbeing*"  
→ individu menyadari adanya kemungkinan hilangnya existensi diri
  - Individu cemas thdp kondisi
    - disalahkan dan dipermalukan (*guilt & condemnation*),;
    - tidak dianggap/tidak berarti (*emptiness and meaninglessness*);
    - nasib buruk dan kematian (*fate & death*);
- Untuk mengatasinya adalah dengan **menerimanya**.
  - **Moral** → menerima (**accept**), rendah hati.
  - **Spiritual** → menerima (**accept**) dan menemukan jati diri.
  - **Ontic** → menerima (**accept**) dan mempersiapkan akhir kehidupan



# Fenomena Kecemasan (terkait Pekerjaan)

1. Sedih berpisah dengan keluarga (**anak/istri**)
2. Gelisah saat **macet** di jalan / takut terlambat tiba di tempat kerja
3. *Deg-degan* saat menghadapi **ujian** (*test anxiety*)
  - saat menghadapi wawancara kerja
  - saat akan menjalani *assessment center*
  - saat menghadapi *auditor*
4. *Malu* saat diberikan kesempatan **bertanya / mengusulkan ide**
  - saat akan **presentasi** (*stage fright*) di hadapan Peserta Rapat
5. Ragu-ragu untuk **dipromosi / mendapatkan tugas baru**
6. Khawatir kesejahteraan **masa depan** terkait **pekerjaan** (*job insecurity*)
  - Keterbatasan gaji/tunjangan dalam memenuhi kebutuhan
  - Keterbatasan dalam karir pekerjaan;
  - Pemutusan hubungan kerja (PHK) dan Pensiun

## 5. Cara Mengatasi Kecemasan secara Umum

# Cara Mengatasi Kecemasan (Umum)

***1. Avoidance & Forgetting***

***2. Mindfulness***

***3. Cognitive Reframing /  
Cognitive Restructuring***

***4. Soul Consciousness***

# 1. Avoidance & Forgetting

*Hindari aktivitas,  
tempat,  
orang-orang,  
barang/objek yang  
terasosiasi dengan  
perasaan cemas.*

Kerjakan  
aktivitas/**tugas  
lain** yang lebih  
**ringan /  
menyenangkan.**

Mencari **Hiburan**  
(Film / Musik /  
Olah Raga, dll.)

Tidur /  
**beristirahat.**

## 2. *Mindfulness*

1. **Memperhatikan** / menghitung pernafasan; mengatur nafas panjang /dalam
2. **Mendefinisikan** apa yang kita lihat dan dengar; nyatakan (dalam pikiran) apa yang kita alami pada sensoris (kulit, dll.)
3. **Menerima apa adanya.** Tidak melakukan analisis / tidak menilai buruk / jelek / bagus / dll. apa yang kita alami pada sensoris
4. **Memusatkan kembali pikiran.** Tetap *focus* terhadap pengalaman *sensoris* / tidak *reactive* terhadap buah pikiran.



### ***3. Cognitive Reframing / Cognitive Restructuring***

***changing the way  
situations, experiences,  
events, ideas and  
emotions are viewed;***

***rethinking perceived  
negative thoughts and  
turning them into  
positive thoughts.***

# *Cognitive Reframing* - Positive Quotes terkait Pekerjaan

1. *Saat ini adalah kesempatan/pembelajaran bagi saya untuk meningkatkan diri lebih baik lagi.*
2. *Serahkan diri kepada Tuhan, sambutlah berbagai permasalahan/rintangan sebagai kesempatan untuk menjadi berpengalaman*
3. *Terima kasih dan jalani setiap langkah dengan keyakinan.*
4. *Ada pekerjaan yang lebih cocok untuk saya*
5. *Keberanian bukan berarti tidak adanya ketakutan, tetapi keyakinan akan kemampuan untuk menghadapinya - Nelson Mandela*
6. *Jangan biarkan kekhawatiran menguasaimu.*
7. *Setiap hari mungkin tidak baik, tetapi ada sesuatu yang baik di setiap hari.*



## 4. Soul Consciousness

Menemukan Jati Diri: <https://sumatera-suyasa.blogspot.com/2024/11/12-stay-with-our-true-self.html>

*Saya adalah sang **Jiwa**.*

- Sosok **cahaya** yang penuh kelembutan, kedamaian, kepolosan, dan keikhlasan.

*Saya adalah perwujudan **kedamaian**.*

- Setiap **hela nafas** saya dipenuhi perasaan ringan dan tenang.

*Saya kembali pada **kualitas jati diri yang sejati**...*

# Daftar Pustaka

- Anxiety (2024, November 9<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Anxiety&oldid=1256342403>
- Avoidance coping. (2024, October 24<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Avoidance\\_coping&oldid=1181707336](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Avoidance_coping&oldid=1181707336)
- Büssing, A., & Jochum, I. (1986). Job insecurity, stress, and perception of control: Results of a quasiexperimental study in the steel industry. *Zeitschrift für Arbeits - und Organisationspsychologie*, 30(4), 1986, 180-191.
- Cognitive reframing. (2024, October 6<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Cognitive\\_reframing&oldid=1249676738](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Cognitive_reframing&oldid=1249676738)
- Emotion. (2024, November 9<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Emotion&oldid=1256394206>
- Fear of negative evaluation (2024, November 4<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Fear\\_of\\_negative\\_evaluation&oldid=1255415991](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Fear_of_negative_evaluation&oldid=1255415991)
- Greenhalgh, L. (1979). Job insecurity and the disinvolvement syndrome: An exploration of patterns of worker behavior under conditions of anticipatory grieving over job loss. *Dissertation Abstracts International*, 39(11-B), May 1979, 5644-5645
- Greenhalgh, L., & Rosenblatt, Z. (1984). Job insecurity: Toward conceptual clarity. *The Academy of Management Review*, 9(3), 438-448. <https://doi.org/10.2307/258284>
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13(5), 467–480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>

# Daftar Pustaka

- Mindfulness. (2024, November 5<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Mindfulness&oldid=1255590293>
- Obsessive–compulsive disorder. (2024, November 2<sup>nd</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Obsessive%E2%80%93compulsive\\_disorder&oldid=1255038249](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Obsessive%E2%80%93compulsive_disorder&oldid=1255038249)
- Paul Tillich (2024, November 10<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Paul\\_Tillich&oldid=1256452805](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Paul_Tillich&oldid=1256452805)
- Prichard, E., & Ojemann, R. H. (1941). An approach to the measurement of insecurity. *Journal of Experimental Education*, 10, 114-118. <https://doi.org/10.1080/00220973.1941.11010242>
- Regine Olsen: Revision history. (2024, November 6<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Regine\\_Olsen&oldid=1255705441](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Regine_Olsen&oldid=1255705441)
- Robert Plutchik (2024, November 10<sup>th</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Robert\\_Plutchik&oldid=1250459695](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Robert_Plutchik&oldid=1250459695)
- Suyasa, P. T. Y. S. ((2021, July 4<sup>th</sup>). 10. Jalan ToL = rute Tercepat (Hemat Waktu) atau rute Terpendek (Hemat Energi)? (ToL = Tax on Location). *Living Value in Silence*. <https://sumatera-suyasa.blogspot.com/2021/07/10-jalan-tol-rute-tercepat-hemat-waktu.html>
- Suyasa, P. T. Y. S. ((2024, May 12<sup>th</sup>). 11. Andai Ku Tahu (Waktu). *Living Value in Silence*. <https://sumatera-suyasa.blogspot.com/2024/05/11-andai-ku-tahu-waktu.html>
- Suyasa, P. T. Y. S. (2024, November 10<sup>th</sup>). 12. Stay with our true self. *Living Value in Silence*. <https://sumatera-suyasa.blogspot.com/2024/11/12-stay-with-our-true-self.html>
- Ye, Y., Liu, X., Wu, L-Z., Cheng, X-M., & Kwan, H. K. (October 21<sup>th</sup>, 2024). Desperate times call for desperate measures: The impact of job insecurity on workplace cheating behavior. *Journal of Business Ethics*, No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1007/s10551-024-05831-8>
- Yerkes–Dodson law. (2024, March 22<sup>nd</sup>). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Yerkes%E2%80%93Dodson\\_law&oldid=1215029959](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Yerkes%E2%80%93Dodson_law&oldid=1215029959)

