

MENGENALI KECERDASAN EMOSI SEBAGAI BEKAL PERSIAPAN MASUK KERJA PADA SISWA SMKN 03 NEGERI YOGYAKARTA

Debora Basaria¹, Santy Yanuar Pranawati², dan Fransiska Xaveria Aryani³

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: santyyp@gmail.com

³Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: fransiskaxaveriaa@gmail.com

ABSTRACT

Vocational High School (SMK) is a school that prepares students to be ready to work after graduating from vocational education. Entering the world of work with all its challenges, can become a stressor for adolescents. Adolescence is a time of transition to adulthood where psychosocial and emotionally, they are in the stage of searching for identity. Included in the process of finding self-identity is being able to recognize emotions and have future planning. As vocational students who have the possibility to immediately work after graduation, they need to prepare carefully their internal conditions before entering the workforce. For most teenagers, the concept of the world of work before and after entering the workforce might not necessarily be the same. Adolescents who fail to adjust to the world of work can experience many problems. To prevent this, teenagers, especially vocational students, need to be equipped with an activity that helps recognize their emotional state and help open their knowledge in preparation for entering the workforce. Psychoeducation in the form of this seminar was given to students of 10th-12th grade SMKN 03 Yogyakarta, totaling 485 teenagers with an age range of 15-19 years. The result of this PKM was the successful implementation of the seminar activities and the emotional intelligence questionnaire given after the seminar activities shows that the overall emotional intelligence of the students participating in the seminar was acceptable.

Keywords: emotional intelligence, adolescents, vocational students

ABSTRAK

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu sekolah yang mempersiapkan siswanya untuk siap bekerja setelah lulus menempuh pendidikan di SMK. Memasuki dunia kerja dengan segala tantangannya, dapat menjadi suatu stressor yang berpotensi menimbulkan stres pada remaja. Seperti diketahui masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa yang secara psikososial emosi mereka sedang berada dalam tahap pencarian identitas diri. Termasuk di dalam proses pencarian identitas diri adalah mampu mengenali emosi dan memiliki perencanaan masa depan. Sebagai siswa SMK yang memiliki kemungkinan untuk langsung bekerja setelah lulus perlu untuk mempersiapkan secara matang kondisi internal sebelum memasuki dunia kerja. Pada sebagian besar remaja diketahui konsep dunia kerja sebelum dan sesudah masuk ke dunia kerja belum tentu sama. Pada remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri di dunia kerja dapat mengalami banyak permasalahan. Untuk mencegah hal tersebut maka para remaja khususnya siswa SMK perlu untuk dibekali sebuah kegiatan yang membantu mengenali kondisi emosi mereka dan membantu membuka wawasan mereka sebagai persiapan memasuki dunia kerja. Psikoedukasi berupa seminar ini diberikan pada siswa kelas X-XII SMKN 03 Yogyakarta yang berjumlah 485 remaja dengan rentang usia 15-19 tahun. Hasil dari PKM ini adalah terselenggaranya kegiatan seminar dengan baik dan dari kuesioner kecerdasan emosi yang diberikan setelah kegiatan seminar didapatkan hasil kecerdasan emosi para siswa peserta seminar tergolong baik.

Kata kunci: kecerdasan emosi, remaja, siswa SMK

1. PENDAHULUAN

Persaingan dalam dunia pekerjaan semakin ketat terlebih dengan adanya Masyarakat Ekonomi ASEAN atau yang dikenal dengan istilah MEA. Era MEA ini menuntut Bangsa Indonesia untuk memiliki sumber daya manusia yang lebih berkualitas (Baskoro, n.d). Pendidikan kejuruan atau yang lebih dikenal dengan Sekolah Menengah Kejuruan adalah salah satu wadah yang penting untuk mencetak calon-calon tenaga kerja yang berkualitas.



Pendidikan kejuruan diselenggarakan dengan tujuan untuk mempersiapkan siswa-siswa ke dalam dunia kerja. Oleh karena itu siswa yang lulus dari sekolah kejuruan diharapkan menjadi lulusan yang “siap pakai” di dunia kerja. Pada kenyataannya dunia kerja akan sangat berbeda dengan kondisi yang siswa hadapi selama sekolah. Proses penyesuaian diri yang tidak berjalan dengan lancar dapat menimbulkan masalah bagi pencapaian target kerja yang ditetapkan oleh perusahaan. Salah satu masalah yang dapat muncul akibat dari kurang mampu beradaptasi di lingkungan pekerjaan adalah konflik dengan rekan-rekan kerjanya. Lebih jauh lagi, kondisi tersebut akan mempengaruhi perkembangan karir karyawan.

Kesulitan dalam menyesuaikan diri dapat disebabkan oleh faktor kecerdasan emosi. Sejak usia kanak-kanak kecerdasan emosi sudah diperlukan untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian sosio-emosional (Brouzos, Misailidi, & Hadjimatheou, 2014). Selain itu, kecerdasan emosi sangat dibutuhkan dalam dunia kerja, seperti yang diungkapkan dalam penelitian Wisker dan Poulis (2015). Lebih lanjut diketahui kecerdasan emosi dapat mempengaruhi perilaku adaptif yang akhirnya berpengaruh terhadap performa kerja seseorang. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menilai, dan mengekspresikan dengan tepat perasaannya; kemampuan untuk memahami emosi dengan tepat; serta kemampuan untuk mengatur emosi guna mendukung perkembangan emosi dan intelektualnya (Reynolds & Miller, 2003).

Masa remaja diketahui merupakan periode yang sangat dinamis dan kritis bagi kebanyakan individu karena periode ini merupakan periode pencarian identitas diri. Para siswa yang bersekolah di Sekolah menengah Kejuruan, mereka memiliki rentang usia pada periode perkembangan remaja. Oleh karena itu, para siswa sekolah kejuruan juga mengalami perkembangan seperti yang dialami oleh remaja pada umumnya.

Di sekolah kejuruan, para siswa dibekali dengan pendidikan dan ketrampilan yang sangat cukup, sehingga apabila mereka tidak akan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, bekal pendidikan dan ketrampilan dari sekolah dapat digunakan untuk bekerja. Interaksi sosial dalam dunia kerja akan berbeda dengan ketika di lingkungan sekolah. Tuntutan yang diharapkan dari lingkungan juga akan berbeda ketika seseorang berstatus sebagai pelajar dengan pekerja. Oleh karena itu kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam interaksi dengan orang lain, termasuk sangat dibutuhkan dalam dunia kerja, seperti yang diungkapkan dalam penelitian Wisker dan Poulis (2015) kecerdasan emosi dapat mempengaruhi perilaku adaptif yang akhirnya berpengaruh terhadap performa kerja seseorang.

Mempertimbangkan kondisi seperti terurai di atas, maka pemberian informasi tentang kecerdasan emosi sebagai bekal persiapan memasuki dunia kerja amatlah penting. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi siswa agar memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri di dunia kerja kelak karena telah mampu mengenali emosi diri dan kemampuan meregulasi emosi dengan baik.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode pelaksanaan PKM ini adalah dalam bentuk pemberian seminar psikoedukasi. Seminar melibatkan dua dosen sebagai narasumber yang akan menjelaskan dua topik kepada para peserta yaitu mengenai kecerdasan emosi dan persiapan memasuki dunia kerja.

Seminar psikoedukasi ini terdiri dari 3 sesi yaitu; (a) sesi pertama adalah penjelasan mengenai emosi, kecerdasan emosi dan regulasi emosi selama 60 menit, (b) sesi kedua adalah penjelasan mengenai persiapan memasuki dunia kerja selama 60 menit, (c) sesi ketiga adalah tanya jawab

mengenai kedua topik yang sudah dijelaskan dan pengisian kuesioner kecerdasan emosi. Total waktu yang penyelenggaraan seminar psikoedukasi ini adalah 180 menit.

Materi dipresentasikan dengan terlebih dahulu membuat slide presentasi mengenai kedua topik, yang disusun mengacu pada literatur mengenai kecerdasan emosi dari teori dari Goleman (2000) dan teori dari Mayer (2001).

Peserta seminar psikoedukasi ini adalah semua siswa dan siswi kelas 10-12 SMKN 03 Yogyakarta yang berjumlah 485 orang remaja kelas 10-12. Seminar psikoedukasi ini dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2017 di sekolah SMKN 03 Yogyakarta, mengambil tempat di aula terbuka yang berada di bagian tengah sekolah tersebut. Seluruh siswa dan siswi duduk di atas tikar yang sudah dipersiapkan. Tersedia pula *soundsystem* dan juga LCD untuk menayangkan materi seminar.

3. PEMBAHASAN DAN HASIL

Pembahasan

Pembahasan dalam seminar edukasi ini melibat pembahasan mengenai kecerdasan emosi, remaja dan persiapan memasuki dunia kerja. Berikut adalah pembahasan yang disampaikan dalam seminar psikoedukasi kami.

Kecerdasan emosi

Secara garis besar, kecerdasan emosional mewakili seperangkat kompetensi untuk mengidentifikasi, memproses, dan mengelola emosi. Penelitian tentang kecerdasan emosi telah berkembang, karena semakin pentingnya kecerdasan bagi masyarakat modern. Selain itu, telah banyak klaim bahwa kecerdasan emosi dapat memprediksi kriteria dalam aspek klinis, pendidikan, dan pekerjaan di atas atau melebihi dari yang dapat diprediksi oleh kecerdasan umum (Zeidner, Roberts, & Matthews, 2008). Emosi mengacu pada perasaan dan secara khusus menunjukkan pikiran-pikiran, kondisi secara psikologis maupun biologis, serta kecenderungan untuk bereaksi. Emosi memiliki berbagai macam jenis dengan campuran, variasi, mutasi, serta nuansa masing-masing (Goleman, 2009).

Emosi muncul berhubungan dengan konteks terjadinya sesuatu. Seperti marah apabila sebuah tujuan terhalang oleh sesuatu, bahagia apabila dicintai atau mencintai, sedangkan takut akan muncul jika menghadapi sebuah ancaman, dan sebagainya. Apabila hubungan seseorang dengan orang atau objek lain berubah, maka emosi seseorang terhadap orang lain atau objek tersebut juga akan berubah. Seseorang yang dipandang mengancam akan ditakuti, sebuah benda yang bagus akan disukai. Apakah hubungan ini nyata, kenangan, atau hanya sebatas bayangan saja, namun tetap disertai dengan signal perasaan yang disebut dengan emosi (Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2001).

Kecerdasan emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menilai, dan mengekspresikan dengan tepat perasaannya; kemampuan untuk memahami emosi dengan tepat, serta kemampuan untuk mengatur emosi yang berfungsi mendukung perkembangan emosi dan intelektualnya (Reynolds & Miller, 2003). Menurut Mayer dan rekan-rekannya (1999, dalam Mayer et al., 2001) dalam Kecerdasan emosi juga menunjuk pada sebuah kemampuan untuk mengenali arti dari emosi dan hubungannya, serta menggunakannya sebagai dasar dalam penalaran dan pemecahan masalah. Selain itu kecerdasan emosi juga merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan emosi untuk meningkatkan aktivitas kognisinya. Di bawah ini adalah tabel kaitan antara kecerdasan umum dengan kecerdasan emosi (Tabel 1).

Tabel 1. Kaitan antara Kecerdasan Umum dan Kecerdasan Emosi

Aspek Kecerdasan	Kecerdasan Verbal	Kecerdasan Emosi
<i>Meta-processing</i>	Mengetahui bahwa menuliskan sesuatu dapat membantu seseorang untuk mengingatnya	Mengetahui bahwa membantu seseorang mungkin akan membuat seseorang merasa lebih baik



<i>Abstract understanding and reasoning</i>	Mampu mengidentifikasi protagonis dari sebuah cerita dan membandingkan seseorang dengan orang lain	Mampu menganalisa emosi dan mengidentifikasi setiap bagian serta bagaimana mengkombinasikannya
<i>Knowledge base processing</i>	Memiliki pengetahuan (dan kemampuan analisis ingatan) tentang kejadian sebelumnya, seperti bercerita	Memiliki pengetahuan (dan kemampuan analisis ingatan) tentang perasaan sebelumnya
<i>Input processing</i>	Mampu menjaga kalimat yang panjang dalam memori	Mampu mengenali emosi melalui ekspresi wajah

Mayer & Mitchell, 1998 dalam Mayer et al., 2001

Model konseptual dari kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990, dalam Pellitteri, 2002) meliputi 3 komponen inti yaitu: (a) persepsi emosi, merupakan kemampuan untuk mengenali emosi secara tepat baik pada diri-sendiri ataupun orang lain, serta menunjukkan kemampuan untuk membedakan antara ekspresi emosi yang jujur atau tidak; (b) regulasi emosi, merupakan kemampuan untuk mengawasi dan mengubah intensitas dan perintah sebuah emosi pada diri seseorang dan juga terhadap orang lain, termasuk kemampuan seseorang dalam menenangkan emosi negatif untuk menghilangkan pengaruh negatif maupun memelihara emosi positif; dan (c) pengetahuan emosi, memahami emosi dan kegunaan sejumlah informasi, termasuk menggunakan emosi untuk memberikan perhatian pada aspek-aspek penting pada kehidupan sosial, untuk memangun perspektif kreativitas dan fleksibilitas, dan untuk memelihara motivasi menuju pada pencapaian tujuan.

Kecerdasan emosi dikembangkan menjadi lima area utama oleh Salovey (dalam Goleman, 2009) yang meliputi:

1. *Knowing one's emotions*

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan yang terjadi merupakan kunci utama dari kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memonitor perasaan dari masa ke masa merupakan hal yang penting untuk pemahaman psikologis dan pemahaman diri seseorang.

2. *Managing emotions*

Mengatasi perasaan dengan tepat merupakan kemampuan untuk membangun kesadaran diri. Orang yang memiliki kekurangan dalam kemampuan ini akan erjuang secara terus-menerus dalam melawan perasaan tertekan, sementara individu yang berhasil dalam menganganinya akan jauh lebih cepat bangkit dari keterpurukan dan hal-hal yang mengganggu dalam hidupnya

3. *Motivating oneself*

Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam segala hal yang mereka lakukan.

4. *Recognizing emotions in others*

Empati merupakan kemampuan lain yang membangun kesadaran diri. Hal ini merupakan ketrampilan individu yang mendasar. Individu yang empatik lebih dapat menyesuaikan diri pada sinyal sosial yang mengindikasikan apa yang orang lain butuhkan atau inginkan.

5. *Handling relationships*

Seni dalam menjalin relasi sebagian besar adalah penelolaan emosi orang lain. Kemampuan ini yang mendasari popularitas, kepemimpinan, dan efektivitas hubungan interpersonal. Orang yang mampu dalam komponen ini akan dapat melakukan segala sesuatu dengan baik pada setiap hal yang mengandalkan interaksi secara halus dengan orang lain.

Perkembangan psikososial, kecerdasan emosional pada remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Remaja merupakan individu yang sedang mengalami transisi dari anak-anak menuju dewasa dan mengalami perkembangan fisik serta psikis. Remaja mulai meninggalkan sikap dan perilaku anak-anak dan mempersiapkan diri memasuki masa dewasa, mulai berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas seperti teman sekolah dan bermain, juga lingkungan sosial lainnya (Hurlock, 1999, h.207).

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang sedang berjuang dengan masalah definisi diri (Kroger, dalam Berman, 2011). Mereka akan melakukan eksplorasi terhadap berbagai pilihan untuk membentuk identitas dan secara bertahap akan membuat komitmen untuk peran, tujuan, dan nilai tertentu. Sedangkan Lerner et al. (2003) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan periode dimana sedang mengalami restrukturisasi terhadap fungsi biologis, kognisi, emosional, dan sosial. Dalam kaitannya dengan fungsi biologis, masa remaja sedang mengalami masa pubertas yang berpengaruh terhadap perubahan emosi dan perilaku. Hal ini disebabkan karena adanya pengaruh hormon pada individu tersebut.

Masa remaja adalah periode perkembangan dimana individu dapat menyelesaikan proses pembentukan identitasnya secara efektif dengan menggunakan kemampuan kognisinya (Lloyd & Te'Neil, 2002). Erikson (dalam Berman, 2011) mengemukakan bahwa tahap perkembangan psikososial remaja biasanya dipicu oleh krisis eksistensial perjuangan remaja dengan pertanyaan "Siapakah Aku?". Sebagai remaja mereka akan mengeksplorasi identitas dalam berbagai cara, mereka secara bertahap akan cenderung membuat komitmen untuk peran tertentu, tujuan, dan nilai yang berperan dalam pembentukan identitas diri mereka.

Perkembangan emosi diperlukan individu dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Sejak usia kanak-kanak kecerdasan emosi sudah diperlukan untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian sosio-emosional (Brouzos et al., 2014). Pada usia remaja, kecerdasan emosional memiliki peran dalam kemampuan beradaptasi secara psikologis. Kecerdasan emosi yang dimiliki seorang remaja dapat digunakan untuk memodifikasi pilihan dan kemampuan pada mekanisme mengatasi masalah (Davis & Humphrey, 2014).

Hasil

Hasil dari penyelenggaraan seminar psikoedukasi ini adalah terselenggaranya kegiatan seminar dengan baik dan lancar. Suasana terlihat akrab dan siswa juga aktif bertanya pada narasumber. Selain itu didapatkan juga hasil dari seminar ini adalah data hasil pengisian kuesioner kecerdasan emosi dari siswa dan siswi SMKN 03 Yogyakarta. Setelah olah data dan dilakukan penggolongan kecerdasan emosi diketahui bahwa sebagian besar siswa dan siswi peserta seminar di SMKN 3 memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi. Data selengkapnya hasil pengisian kuesioner kecerdasan emosi siswa siswai SMKN 03 dapat dilihat pada tabel berikut (Tabel 1).

Tabel 2. *Penggolongan Kecerdasan Emosi Subyek*

Golongan	Frekuensi	Persentase
Rendah	10	2,1
Tinggi	475	97,9
Total	485	100

4. KESIMPULAN

Seluruh pelaksanaan kegiatan PKM berjalan dengan baik, tertib, dan lancar. Selama pelaksanaan seminar, siswa dapat menyimak materi dan aktif dalam melakukan tanya jawab. Peserta juga



mendapatkan informasi mengenai pengetahuan dasar kecerdasan emosi dan persiapan memasuki dunia kerja termasuk tentang membuat surat lamaran kerja dan wawancara seleksi calon karyawan.

Ucapan Terima Kasih

Berikut ini beberapa ucapan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu peneliti dalam mendukung jalannya PKM yang berjudul “Mengenali Kecerdasan Emosi sebagai Bekal Memasuki Dunia Kerja untuk Siswa SMKN 03 Yogyakarta”. Ucapan terima kasih yang pertama kami sampaikan kepada DPPM Universitas Tarumanagara yang telah merealisasikan dana untuk mendukung terlaksananya PKM dan penelitian ini. Ucapan terima kasih yang kedua peneliti sampaikan kepada berbagai pihak dari SMKN 03 Yogyakarta yang terdiri dari guru, staff, serta siswa-siswi dalam mendukung dan memberikan kesempatan untuk menjalankan PKM. Ucapan terima kasih yang terakhir peneliti sampaikan kepada pihak-pihak lain yang mungkin tidak kami sadari bahwa telah membantu peneliti dalam melancarkan terlaksananya kegiatan ini. Demikian peneliti sampaikan, semoga penelitian ini dapat berguna atau bermanfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan dan dapat memberikan motivasi untuk berbagai penelitian lainnya. Terima kasih.

REFERENSI

- Baskoro, A. (n.d.). Peluang, tantangan, dan risiko bagi Indonesia dengan adanya masyarakat ekonomi ASEAN. *Kompasiana*. Diunduh dari www.kompasiana.com
- Berman, S. L. (2011). Identity exploration, commitment, and distress: A cross national investigation in China, Taiwan, Japan, and the United States. *Child Youth Care Forum*, 40, 65–75.
- Brouzos, A., Misailidi, P., & Hadjimatheou, A. (2014). Associations between emotional intelligence, socio-emotional adjustment, and academic achievement in childhood: The influence of age. *Canadian Journal of School Psychology*, 29 (2), 83-99.
- Davis, S. K., & Humphrey, N. (2014). Ability versus trait emotional intelligence: Dual influences on adolescent psychological adaptation. *Journal of Individual Differences*, 35(1), 54-62.
- Davis, Sarah, K., & Humphrey, N. (2011). Emotional intelligence as a moderator of stressor-mental health relations in adolescence: Evidence for specificity. *Journal Personality and Individual Differences*, 52, 100-105.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence why it can matter more than IQ*. [Format Adobe Reader]. Bloomsbury Publishing Plc.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Lerner, K. L., & Lerner, B.W. (2003). *World of microbiology and immunology*. Detroit: Gale, PP. 171-172.
- Lloyd, B. T. (Maret 2002). A conceptual framework for examining adolescent identity, media influence, and social development. *Review of General Psychology*, 6 (1), 73-91.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.
- Pellitteri, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *The Journal of Psychology*, 136(2), 182-94.
- Reynolds, W. M., & Miller, G. E. (2003). Current perspectives in educational psychology. *Handbook of Psychology*. One:1:1–20. NY: Wiley and Sons.
- Wisker, Z. L., & Poulis, A. (2015). Emotional intelligence and sales performance: A myth or reality?. *International Journal of Business and Society*, 16 (2), 185-200.
- Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European Psychologist*, 13(1), 64-78.