

Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Yennisa Hanifa¹

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda

ABSTRACT. *This study aims to determine the relationship of emotional quotient and adversity quotient with anxiety facing the world of work on students of SMK Muhammadiyah I Samarinda. The research method used is a quantitative method. The sample in this study were 82 students. Data collection methods use the scale of anxiety facing the world of work, emotional quotient scale, and adversity quotient scale with a Likert scale model. The collected data were analyzed using a regression test with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program 20.0 for Windows 7. The results of this study indicate that there is a very significant relationship between emotional quotient and adversity quotient with anxiety facing the world of work on students of SMK Muhammadiyah I Samarinda with a calculated F value = 18.081 ($F_{\text{arithmic}} > F_{\text{table}} = 3.11$); $R^2 = 0.314$; and $p = 0,000$ ($p < 0.005$). Meanwhile, based on the results of the simple model regression analysis it is known that emotional quotient has a negative and significant relationship to anxiety facing the world of work with a beta value = - 0.254; $t_{\text{arithmic}} = -2.034$ ($t_{\text{arithmic}} < t_{\text{table}} = 1.9893$); and $p = 0.045$ ($p < 0.05$). Then, the results of a simple regression test on adversity quotient on anxiety facing the world of work show that there is a negative and very significant relationship with beta = -0,538; $t_{\text{arithmic}} = -4,661$ ($t_{\text{arithmic}} > t_{\text{table}} = 1,9893$); and $p = 0,000$ ($p < 0.05$).*

Keywords: *of emotional quotient, adversity quotient and with anxiety facing the world.*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 82 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja, skala emotional quotient, dan skala adversity quotient dengan model skala likert. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji regresi dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows 7. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda dengan nilai F hitung = 18,081 ($F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}} = 3,11$); $R^2 = 0,314$; dan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Sementara itu berdasarkan hasil analisis regresi model sederhana diketahui bahwa emotional quotient memiliki hubungan yang negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai beta = - 0,254; $t_{\text{hitung}} = -2,034$ ($t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} = 1,9893$); dan $p = 0,045$ ($p < 0,05$). Kemudian, hasil uji regresi sederhana pada adversity quotient terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan dengan beta = -0,538; $t_{\text{hitung}} = -4,661$ ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} = 1,9893$); dan $p = 0.000$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci: emotional quotient, adversity quotient, kecemasan menghadapi dunia kerja.

¹ Email: yennisanifa.yh@gmail.com

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan manusia bekerja adalah karena adanya sesuatu yang ingin dicapai dan adanya harapan bahwa dengan bekerja akan membawa pada suatu keadaan yang lebih baik dari keadaan sebelumnya. Akan tetapi untuk memperoleh pekerjaan bukanlah hal yang mudah karena jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia tidaklah sebanding dengan jumlah pencari kerja. Salah satu usaha yang dilakukan manusia untuk memperoleh pekerjaan yang diinginkan adalah dengan menempuh pendidikan formal (Sugiharto dan Siahaan, 2005).

Di Indonesia terdapat berbagai macam pendidikan formal secara berjenjang, mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Perguruan Tinggi. Setingkat dengan sekolah menengah atas, di Indonesia terdapat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yaitu jenis pendidikan formal yang memberikan pendidikan vokasional dengan menitikberatkan pada pengetahuan, keterampilan, dan keahlian sehingga para siswanya siap memasuki dunia kerja (Gustimulya, 2004).

Peraturan pemerintah No. 29 tahun 1990 tentang pendidikan menengah Bab I Pasal I Ayat 3 menyatakan bahwa pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan pada jenjang menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan jenis pekerjaan tertentu. Program pendidikan SMK dikhususkan bagi siswa yang mempunyai minat tertentu dan siap untuk bekerja serta membuka lapangan pekerjaan sesuai dengan keterampilan dan bakat yang dimiliki (Depdiknas, 1990).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pengangguran yang berasal dari lulusan SMK mengalami peningkatan. Data yang diperoleh dari Berita Resmi Statistik No. 85/11/Th.XVII, 17 Maret 2015 menunjukkan bahwa jumlah pengangguran yang berasal dari lulusan sekolah menengah kejuruan (SMK) pada Agustus 2014 adalah sebesar 11,24%. Jumlah tersebut lebih tinggi dari jumlah pengangguran pada Februari 2013 yaitu sebesar 7,21%.

Al-Mighwar (2006) menjelaskan bahwa masa remaja akhir mulai mencapai kestabilan emosi, sehingga lebih matang dalam menghadapi masalah. Akan tetapi, remaja akhir mulai memperoleh tuntutan-tuntutan sosial yang berkaitan dengan masa depan, termasuk pekerjaan, sehingga sering menimbulkan tekanan karena adanya perasaan takut terhadap

kegagalan di dunia kerja, dan tidak dapat memenuhi tuntutan sosial tersebut. Hal tersebut kemudian membawa dampak munculnya perasaan cemas dalam menghadapi masa depan terutama yang berkaitan dengan pekerjaan. Sehingga penanganan kecemasan sangat diperlukan agar tidak mengganggu kehidupan ataupun aktivitas sehari-hari (Adriansyah, dkk, 2015).

Kecemasan menurut Suliswati (2005) adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Dunia kerja merupakan suatu hal yang akan menjadi pengalaman baru bagi siswa SMK, dan setiap individu memiliki gambaran yang berbeda mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah suatu hal yang menakutkan. Keadaan tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada setiap individu yang berhubungan dengan kondisi psikologis, seperti timbulnya rasa tertekan memasuki dunia kerja. kemampuan khusus. Adanya kemampuan-kemampuan khusus yang harus dimiliki siswa SMK tersebut tidak jarang para siswa banyak yang mengalami kecemasan pada dirinya untuk terjun langsung kedalam dunia kerja. Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan (Stuart & Laraia, 2005). Sepintas kecemasan tampak sebagai hal yang sepele, tetapi perasaan cemas yang berlebihan dapat menyebabkan kemampuan manusia untuk berfikir dengan baik terganggu dan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik (Hanum, 2002).

Kecemasan bermula dari rasa takut, dan rasa takut tersebut juga merupakan emosi yang biasa muncul pada waktu seseorang merasa tertekan. Biasanya rasa tertekan tersebut, berkaitan dengan rasa tidak nyaman sekaligus waspada terhadap sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan dan sedang menimpa seseorang. Rasa takut yang berlebihan dapat menjadi fobi (phobia) atau kecemasan (Ariyani, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah beserta guru bimbingan dan konseling SMK Muhammadiyah 1 Samarinda, diketahui bahwa pihak sekolah memiliki kekhawatiran mengenai adanya kecemasan menghadapi dunia kerja pada para siswanya, terutama siswa kelas XII yang tidak lama lagi akan berhadapan dengan dunia kerja. Kekhawatiran tersebut terjadi karena kurangnya informasi yang diterima siswa

mengenai lowongan pekerjaan, sikap siswa yang masih bingung menghadapi dunia kerja, dan persaingan antar para pencari kerja mengakibatkan siswa belum memiliki tujuan yang pasti setelah lulus dari bangku sekolah.

Selain melakukan wawancara dengan pihak guru, peneliti juga melakukan wawancara terhadap empat siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda. Hasil wawancara menunjukkan empat siswa tersebut mengalami gejala kecemasan menghadapi dunia kerja, MD dan RN menyatakan merasa panik dan tangan berkeringat ketika dihadapkan pada pertanyaan apa yang akan mereka lakukan setelah mereka lulus. MD bahkan merasa takut saat melihat berita PHK yang terjadi dimana-mana termasuk di Samarinda, MD takut tidak mampu bersaing di dunia kerja setelah Ia lulus. RN merasa bibirnya sering kering padahal Ia tidak pernah kekurangan cairan, RN menyatakan bahwa ia akan mudah tersinggung dan marah jika ditanya apakah sudah ada perusahaan yang memanggilmnya untuk bekerja.

Wawancara terhadap dua siswa yaitu RS dan ZV menyatakan mereka merasa mengalami kecemasan. Sedikitnya jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia dan banyaknya jumlah pencari kerja ditambah jumlah karyawan yang mengalami PHK membuat dua siswa ini merasa takut memikirkan pekerjaan apa yang dapat mereka lakukan setelah mereka lulus, sedangkan dengan ilmu yang didapat disekolah seharusnya memudahkan mereka untuk dapat ikut dalam persaingan pencari kerja. ZV menyatakan bahwa ia sering berkeringat ketika ditanya orang tuanya apakah ia sudah memikirkan tentang pekerjaan setelah ia lulus. RS menyatakan saat Ia ditawarkan untuk melakukan wawancara kerja, beberapa hari sebelum wawancara kerja ia sering bermimpi tidak menyenangkan, bahkan semakin dekat dengan waktu wawancara ia merasakan jantungnya tiba-tiba berdetak kencang padahal ia tidak melakukan aktifitas yang berat, ia hanya memikirkan wawancara yang akan ia lakukan, dan detak jantungnya normal kembali saat ia memikirkan tentang hal lain.

Agar dapat mengurangi rasa kecemasan yang ada pada diri individu siswa, salah satu faktor kemampuan khusus yang paling penting adalah kecerdasan yang dimiliki oleh masing-masing individu yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas. Pada teori intelegensi, kecerdasan emosional atau yang disebut dengan *emotional quotient* (EQ) dan kecerdasan adversitas atau yang disebut juga dengan *adversity*

quotient (AQ) merupakan bentuk kecerdasan selain *intelligent quotient* (IQ) dan *spiritual quotient* (SQ) (Agustian, 2001).

Menurut Purba (2011), menjelaskan bahwa *emotional Quotient* sebagai kemampuan di bidang emosi, yaitu kemampuan menghadapi frustrasi, kemampuan mengendalikan emosi, semangat optimisme dan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain (empati). Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh Goleman (2008), EQ mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengatur suasana hati, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan menyelesaikan konflik serta mampu untuk memimpin.

Individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih luas pengalaman dan pengetahuannya dari pada individu yang lebih rendah kecerdasan emosinya. Ada orang-orang yang mampu bertahan dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah yang dihadapinya, namun ada pula yang menyerah ketika dihadapkan pada suatu masalah. Oleh karena itu dengan adanya EQ yang tinggi, setiap individu siswa sebaiknya didukung pula memiliki *Adversity Quotient* yang merupakan kemampuan bertahan seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan (Munib, 2002).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ferdian (2011) di Semarang tentang kecemasan menghadapi dunia kerja sebanyak 6 orang (8,57%) dari 70 subyek penelitian memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori rendah, 57 orang (81,43%) berada pada kategori tinggi, dan 7 orang (10%) berada pada kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pada saat dilakukan penelitian, memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ratri (2012) tentang kecerdasan adversitas menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecerdasan adversitas dengan tingkat kinerja seseorang, kecerdasan adversitas mampu meramalkan siapa yang akan mempunyai prestasi melebihi harapan mereka dan yang akan gagal.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan *emotional quotient* dan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menurut kartono (2002) menyebutkan bahwa kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, difus atau baur, dan mempunyai ciri menghukum seseorang. Menurut Spielberg (dalam Purbaningsih, 2004) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang tidak nyata atau imajiner. Reaksi ini muncul bersama pengalaman otonom dan subyektif yang dirasakan sebagai ketegangan, ketakutan, dan kegelisahan. Ruthus dan Nevid, dkk (dalam Halim dan Atmoko, 2005) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu emosi negatif yang ditandai dengan debaran jantung yang keras dan ketegangan otot dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan mengancam tanpa objek yang jelas. Kecemasan merupakan perasaan gelisah yang bersifat subjektif, tampak pada sejumlah perilaku (berupa kekhawatiran, kegelisahan dan keresahan), ataupun respon fisiologis yang terlihat melalui denyut jantung yang meningkat serta otot yang menegang (Durand dan Barlow, 2006). Sedangkan menurut Daradjat (2001), kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

Terdapat 4 aspek kecemasan menghadapi dunia kerja menurut Greenberger dan Padesky (2004) yaitu: reaksi fisik, meliputi telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar, pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas. Pemikiran seperti kekhawatiran berlebihan tentang dunia kerja, perilaku menghindari situasi yang berhubungan dengan dunia kerja dan suasana hati.

Emotional Quotient

Kecerdasan menurut Dusek (2007) dapat didefinisikan melalui dua jalan yaitu secara kuantitatif adalah proses belajar untuk memecahkan masalah yang dapat diukur dengan tes intelegensi dan secara kualitatif suatu cara berfikir dalam membentuk konstruk bagaimana menghubungkan dan mengelola informasi dari luar yang disesuaikan dengan dirinya. Howard Gardner (2005) menjelaskan kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Patton (2000) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai

suatu kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mencapai suatu tujuan.

Menurut Goleman (2001), menyebutkan bahwa aspek-aspek *emotional quotient* atau kecerdasan emosi terdiri atas kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan social. Sedangkan faktor yang dapat mempengaruhi *emotional quotient* menurut Goleman (2004) faktor otak, lingkungan keluarga (orang tua), lingkungan sekolah (teman sebaya, guru), lingkungan dan dukungan social (masyarakat).

Adversity Quotient

Dalam kamus bahasa Inggris, kata *adversity* diartikan sebagai kesengsaraan dan kemalangan, sedangkan *quotient* diartikan sebagai kemampuan atau kecerdasan (Wojowasito, 2001). Sehingga dapat dikatakan *adversity quotient* sebagai kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengelolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. Terutama dalam penggapaian sebuah tujuan, cita-cita, harapan dan yang paling penting adalah kepuasan pribadi dari hasil kerja atau aktifitas itu sendiri (Stoltz, 2005).

Adversity quotient dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor daya saing, produktifitas, kreatifitas, motivasi, mengambil resiko, ketekunan, belajar (Stolz, 2000). Sementara itu aspek-aspek *Adversity quotient* terdiri dari Control (kendali), Ogin (asal usul) dan ownership (pengakuan), reach (jangkauan) dan endurance (daya tahan). (Stolz, 2008).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 330 siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi berganda dan sederhana. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan program SPSS versi 20.0 *for windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara emotional quotient dan adversity quotient terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan F hitung = 18,081 (F hitung > F tabel = 3,11), $R^2 = 0,314$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Hal ini berarti semakin tinggi emotional quotient dan adversity quotient yang dimiliki siswa, akan menurunkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. Sumbangan efektif yang disumbangkan variabel emotional quotient dan adversity quotient sebesar 31,4 persen kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh emotional quotient dan adversity quotient. Hal ini berarti terdapat 68,6 persen faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Hussain (2006) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja dapat timbul Karena adanya faktor kognitif, faktor emosional dan faktor tuntutan sosial. Faktor kognitif merupakan faktor yang berhubungan dengan persepsi atau pemikiran siswa yang meliputi rasa kekhawatiran mengenai mampu tidaknya menghadapi dunia kerja, seperti tidak mampu mengatasi masalah, berfikir buruk dan tidak mampu mengatasi kekhawatiran. Faktor emosional merupakan faktor yang berhubungan dengan emosi siswa meliputi perasaan takut yang sangat, perasaan tegang akan munculnya keadaan yang menakutkan. Faktor tuntutan sosial merupakan faktor yang berhubungan dengan lingkungan seperti adanya standar keberhasilan yang terlalu tinggi bagi kemampuan siswa setelah lulus, kurang siap dalam menghadapi suatu situasi yang tidak diharapkan atau diperkirakan sebelumnya.

Syahraini dan Rohmatun, (2007) mengungkapkan bahwa orang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai penilaian yang kurang baik terhadap dirinya, mempunyai emotional quotient yang rendah dan kurang percaya diri. Namun kecemasan dapat diatasi bila seseorang mempunyai emotional quotient yang baik dengan cara berfikir realistis dan bersikap secara tepat. Pada penelitian ini, terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara emotional quotient terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja di SMK Muhammadiyah I Samarinda dengan $\beta = -0,254$; t hitung = -2,034 (t hitung > t tabel = 1,9893), dan $p = 0,045$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi emotional quotient siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerjanya.

Sebaliknya, semakin rendah emotional quotient siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan menghadapi dunia kerjanya.

Hal ini sejalan dengan hasil uji deskriptif yang memperlihatkan bahwa emotional quotient kelas XII SMK Muhammadiyah I Samarinda berada pada kategori tinggi ($Me = 120,94 > Mh = 87,5$) dengan presentase sebesar 64,6 persen atau 53 dari 82 siswa. Hal ini berarti sebagian besar subjek memiliki tingkat emotional quotient yang tinggi. Karakteristik yang tampak dari individu dengan emotional quotient yang tinggi adalah memiliki kemampuan untuk menganalisis situasi dan permasalahan, kemudian mengambil tindakan secara efektif, sehingga tidak cemas dalam menghadapi segala tantangan yang ada (Myers, 2002).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda pada hari rabu, 22 Februari 2017, pukul 09:15 di ruang kelas dengan tiga siswa AJ, LGG, IR diketahui bahwa mereka telah memikirkan apa yang akan mereka lakukan setelah mereka lulus, AJ mengatakan bahwa dengan jadwal di sekolah kejuruan yang padat dengan kegiatan praktek sering membuat dia lelah, dan mudah marah akan tetapi setelah dia menjalani kegiatannya sehari-hari AJ menjadi terbiasa dan tidak mudah marah, LGG menambahkan bahwa memang dengan waktu belajar, tugas dan praktikum yang sering membuat siswa kelelahan, akan tetapi setelah LGG mengikuti praktek kerja lapangan dia menyadari bahwa sekolah memberikan proses belajar untuk bisa siswa agar tidak kaget ketika bekerja nanti, IR juga menambahkan bahwa ketika pertama kali praktek kerja lapangan IR sering mendapat teguran, arahan, protes dari tempat ia praktek bekerja dan membuat IR sedih, kecewa dan marah IR mengatakan bahwa emosi apapun yang dirasakan saat praktek kerja lapangan merupakan pembelajaran untuk lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara diatas siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda memiliki emotional quotient atau kecerdasan emosi yang baik sesuai dengan uji deskriptif yang dilakukan peneliti. Hurlock (2006) menambahkan seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghindari perasaan cemas dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Gohm (2003) di University of Mississippi yang memaparkan bahwa kecerdasan emosi diperlukan oleh setiap individu

untuk memahami diri kita sendiri maupun orang lain, mengontrol emosi, menyelesaikan masalah dengan baik, dan membantu kita membuat penilaian objektif mengenai orang lain. Tanpa kecerdasan emosi orang tidak akan bisa menggunakan kemampuan-kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimal.

Bar-On (Stein dan Book, 2002) menjelaskan *emotional quotient* mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Siswa yang memiliki *emotional quotient* membuat mereka mampu mengatasi kecemasan yang akan terjadi pada saat menghadapi dunia kerja. Selain itu Goleman (2007) mengatakan *emotional quotient* mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mampu untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin.

Penelitian yang dilakukan oleh Darmawan (2014) terhadap 70 responden pemain futsal yang tergabung dalam akademi victory futsal Solo mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara *emotional quotient* terhadap kecemasan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yusfina (2016) menunjukkan terdapat pengaruh negatif antara penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun.

Kemudian pada *adversity quotient* terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan $\beta = -0,538$; $t_{\text{hitung}} = -4,661$ ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} = 1,9893$), dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi kecerdasan *adversitas* yang dimiliki siswa akan semakin menurunkan kecemasan siswa menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki siswa akan semakin meningkatkan kecemasan siswa menghadapi dunia kerja.

Hasil uji deskriptif memperlihatkan bahwa *adversity quotient* siswa SMK Muhammadiyah Samarinda berada pada kategori tinggi ($Me = 116,60 < Mh = 87,5$) dengan presentase sebesar 54,9 persen atau 45 dari 82 siswa. Hasil penelitian ini dapat bermakna bahwa siswa yang memiliki *adversity quotient* yang

tinggi mampu mengatur emosinya secara optimal. Seperti yang dikemukakan oleh Munib (2002) bahwa *adversity quotient* merupakan landasan yang diperlukan untuk memfungsikan *emotional quotient*. Maksudnya *adversity quotient* melibatkan kemampuan-kemampuan khas manusia seperti pikiran, emosi, pemrosesan informasi, belajar, mengingat dan sebagainya. Implikasi *adversity quotient* tidak terjadi begitu saja, tetapi melibatkan pengalaman dan proses berfikir seseorang. Kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa akan lebih merangsang pikiran-pikiran yang tangguh dan mampu bersaing untuk mendapatkan pekerjaan ditengah persaingan dunia kerja yang semakin ketat.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa SMK Muhammadiyah I pada hari Rabu, 22 Februari 2017 pukul 09:45 di ruang kelas dengan empat orang siswa yaitu, YS, UM, AMR, ZNQ mereka mengatakan bahwa mencari pekerjaan saat ini bukanlah hal yang mudah, namun mereka yakin dengan kemampuan mereka saat ini jika mereka mau trus belajar mereka akan mendapat pekerjaan yang diinginkan, YS mengatakan bahwa dengan praktek kerja lapangan yang diberikan pihak sekolah dapat membantu mereka menambah wawasan tentang dunia kerja, walaupun praktek dikelas dan ditempat kerja terkadang jauh berbeda dengan sabar dan trus memperhatikan YS mampu untuk belajar dengan baik, UM dan AMR juga mengatakan bahwa bisa saja siswa yang mengikuti praktek kerja lapangan tidak mempelajari pengalaman baru yang ada dilapangan, namun hal itu sangat tidak menguntungkan bagi siswa nantinya, karna dengan mengikuti praktek dengan baik kita dapat menambah wawasan yang kita miliki, ZNQ mengatakan bahwa menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang ada ditempat kerja tidaklah gampang, bersosialisasi dengan orang baru, mempelajari peraturan yang baru serta belajar pekerjaan baru tetapi jika trus semangat dan mau belajar itu semua akan mudah dan terbiasa dengan sendirinya.

Berdasarkan hasil wawancara diatas siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda memiliki *adversity quotient* atau kecerdasan *adversitas* yang baik sesuai dengan uji deskriptif yang dilakukan peneliti. Agustian (2001) menjelaskan bahwa *adversity quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan bertahan hidup, secara sederhana kecerdasan *adversitas* yang dimiliki siswa dapat membantu siswa dalam menghadapi kesulitan-

kesulitan, hambatan-hambatan maupun tantangan dalam hidup seperti menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja setelah lulus.

Selain itu Stoltz (2000) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menjadikan seseorang yang memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah, memiliki kekebalan atas ketidakmampuan dirinya menghadapi masalah dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan *adversity quotient* individu dapat mengurangi faktor pemikiran negatif seperti menganggap dirinya tidak mampu menghadapi masalah dan berpikiran tentang hal buruk yang akan terjadi. Dengan adanya kedua kecerdasan tersebut maka tentu saja dapat juga mengurangi faktor reaksi fisik yang ditimbulkan individu ketika mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja seperti tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar, pusing dan sulit bernafas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuliska (2003) pada siswa SMKN 5 Malang yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *emotional quotient* dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 5 Malang. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Retno (2008) mengenai kecerdasan emosi dan daya juang dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai BANK BRI menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan dengan sumbangan 21,4% kecerdasan emosi dan daya juang untuk kecemasan menghadapi pensiun.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *emotional quotient* dan *adversity quotient* memiliki hubungan yang cukup dan sangat signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. *Emotional quotient* dan *adversity quotient* yang dimiliki siswa akan menurunkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang disebabkan oleh reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati. Sehingga siswa akan lebih berfikir kritis dan rasional serta memiliki kegigihan dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai macam kecemasan yang dialaminya (Goleman, 2012). Secara keseluruhan, penulis menyadari bahwa penelitian ini belum mencapai sempurna yang disebabkan oleh masih banyaknya kekurangan dan kelemahan dalam

penelitian. Salah satunya adalah adanya kemungkinan aitem mengandung social desirability, yaitu isi aitem sesuai dengan keinginan sosial secara umum atau dianggap baik oleh norma sosial, sehingga menimbulkan kecenderungan untuk disetujui oleh semua orang. Hal ini dikarenakan dalam menjawab subjek lebih berpikir secara normatif, bukan karena adanya kesesuaian dengan dirinya (Azwar, 2007).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara *emotional quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan bahwa ada terdapat hubungan antara *emotional quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja diterima.
2. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan bahwa ada terdapat hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja diterima.
3. Terdapat hubungan antara *emotional quotient* dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan antara *emotional quotient* dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi SMK Muhammadiyah I Samarinda
 - a. Mengadakan seminar dengan tema *emotional quotient*, *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Pada siswa yang akan segera lulus dan menghadapi dunia kerja.
 - b. Melakukan sosialisasi dan pembinaan untuk mempertahankan *emotional quotient* dan *adversity quotient* yang dimiliki siswa
 - c. Melakukan konseling dan pendekatan kelompok kepada siswa untuk mengetahui penyebab siswa memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Subjek Penelitian

- a. Siswa kelas XII SMK Muhammadiyah I Samarinda diharapkan mampu mempertahankan *emotional quotient* yang mereka miliki dengan cara mengenali emosi diri yang dimiliki, melepaskan emosi yang negatif, seperti perasaan marah yang berlebihan serta mengelola emosi diri sendiri dengan baik.
- b. Siswa kelas XII SMK Muhammadiyah I Samarinda juga diharapkan mampu mempertahankan *adversity quotient* yang dimiliki dengan cara belajar bertanggungjawab atas semua tindakan yang diambil, tidak mudah menyerah dan selalu termotivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya.
- c. Selain belajar mempertahankan *emotional quotient* dan *adversity quotient*, siswa kelas XII SMK Muhammadiyah I Samarinda juga harus memahami penyebab kecemasan menghadapi dunia kerja yang mereka alami, sehingga dapat ditemukan cara terbaik untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami.

3. Bagi Pihak Keluarga

- a. Para orang tua, dan anggota keluarga agar memberikan motivasi tentang pentingnya masa depan dan cita-cita yang harus dimiliki subjek.
- b. Para orang tua dan anggota keluarga memberikan penerapan dan pemahaman positif agar subjek lebih memahami hubungan kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Lingkungan Sosial

- a. Masyarakat hendaknya memberikan perhatian, pujaian nasehat serta penerimaan bagi siswa-siswi SMK untuk mengembangkan kemampuan mengontrol emosi bagi subjek.
- b. Masyarakat memberikan dukungan sosial bagi subjek, seperti memberikan kesempatan dan kepercayaan untuk belajar bekerja ditempat magang agar pengetahuan subjek tentang keadaan dunia kerja semakin bertambah, serta memahami dunia kerja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan landasan teori baru dan lebih banyak menggunakan teknik analisa data seperti uji korelasi parsial yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan terikat dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat

tetap.

- b. Peneliti selanjutnya harus lebih memperhatikan tata cara pembuatan alat ukur, terlebih dalam penggunaan bahasa agar aitem tidak mengandung arti ganda yang dapat memunculkan kebingungan pada subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual, ESQ (Emotional Spiritual Quotient): berdasarkan 6 rukun Iman dan 5 rukun Islam*. Arga Wijaya Persada.
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Arikunto, S. (2005). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, F. (2008). *Efektivitas pendekatan cognitive behavior modification (CBM) untuk mengelola stres belajar siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Azwar, S. (2003). *Metode penelitian cetakan keenam*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2003). *Reliabilitas dan validitas (Reliability and validity)*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Republik Indonesia. (2014). *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia*. Berita Resmi Statistik. Internet: <http://www.bps.go.id>. diakses tanggal 17 Maret 2015.
- Ciarrochi, J., Forgas, J.P & Mayer, J.D. (2002). *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia, pennsylvania: Psychology Press.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1999). *Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan Garis besar program pendidikan dan pelatihan*: Jakarta.
- Departemen pendidikan nasional. (1990). *Undang-undang sistem pendidikan nasional UU RI Nomor. 29 Tahun (1990) dan Peraturan Pelaksanaan dilengkapi dengan Peraturan Perundangan yang dikeluarkan sampai dengan 1994.1995*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Departemen Ketenagakerjaan. (2000). *Undang-undang*

- No 13 Tahun (2003) Tentang Ketenagakerjaan & Undang-undang No 21 Tahun (2000) Tentang Serikat Pekerja/Serikat Buruh. Jakarta: Visimedia.
- Dharmayantie, E (2010). *Pengaruh kecerdasan kognitif dan kecerdasan emosional serta kecerdasan spiritual terhadap konflik pekerjaan keluarga serta kinerja karyawan pada Bank BUMN di Pontianak*. Skripsi. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Ferdian, W, N (2011). *Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Diponegoro Angkatan 2011*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*, terjemahan T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). *Working with Emotional Intelligence; kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*.
- Greenberger, D., Margono, Y. B., Priyatna, H., & Padesky, C. A. (2004). *Manajemen pikiran: metode ampuh menata pikiran untuk mengatasi depresi, kemarahan, kecemasan, dan perasaan merusak lainnya*. Kaifa.
- Hadi, S. (2000). *Analisis regresi edisi enam*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research, Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Huda, N (2008). *Hubungan antara self-efficacy dengan kesiapan menghadapi dunia kerja*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kesembilan. Jakarta: Erlangga.
- Lasmono, H. K. (2001). *Tinjauan singkat Adversity quotient*. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 17(1), 63-68.
- Parker, J. D., Keefer, K. V., & Wood, L. M. (2011). *Toward a brief multidimensional assessment of emotional intelligence: Psychometric properties of the Emotional Quotient Inventory—Short Form*. *Psychological Assessment*, 23(3), 762.
- Patton. (2000). *Reaserch instrument*. New York: Random House.
- Patton. (2002). *Keterampilan kepemimpinan*. Jakarta: Mitra Media.
- Shapiro, L. E. (1998). *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. Jakarta: Gramedia.