

Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Praktek Kerja Industri pada Siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah

The Correlation of Self-Efficacy and Emotional Intelligence With Anxiety in Industrial Work Practices in Students of Smk Negeri 1 Gunung Meriah

Wirda Hanim, Amanah Surbakti* & Suryani Hardjo

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 12 Mei 2022; Direview: 18 Mei 2022; Disetujui: 14 Juni 2022

*Corresponding Email: wirdahanim@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah. Efikasi diri merupakan suatu keadaan sikap individu untuk meyakinkan diri sendiri bahwa dirinya akan mampu untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas tertentu dalam berbagai kondisi. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali diri, mampu melakukan interaksi sosial dan mampu beradaptasi terhadap perilaku orang lain. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling total sampling, sampel berjumlah 143 siswa. Metode pengambilan data menggunakan skala model likert. Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan kecerdasan emosional dan skala kecemasan. Metode analisis data regresi berganda. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, maka di peroleh $R_{xy} = -0,625$ dengan $p = 0.000 < 0.050$, dengan $BE\% = 39,1\%$. Kemudian berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata, maka dilihat bahwa efikasi diri tergolong sedang mengarah ke rendah dimana mean hipotetik (62,5) lebih besar dari mean empirik (59,75) dan selisihnya tidak melebihi bilangan satu SD (11,674) dan Kecerdasan emosional tergolong sedang mengarah ke rendah dimana mean hipotetik (62,5) lebih besar dari mean empirik (61,31) dan selisihnya tidak melebihi bilangan satu SD (9,175) dan kecemasan tergolong sedang mengarah ke tinggi dimana mean hipotetik (62,5) lebih kecil dari mean empirik (67,43) dan selisihnya tidak melebihi bilangan satu SD (11,626). Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan, dinyatakan diterima.

Kata kunci: Efikasi Diri; Kecerdasan Emosional; Kecemasan

Abstract

This study aims to determine the correlation between self-efficacy and emotional intelligence with anxiety in students of SMK Negeri 1 Gunung Meriah. Self-efficacy is a state of individual attitude to ensure himself that he will be able to carry out and complete certain tasks in various conditions. Emotional intelligence is the ability to recognize oneself, be able to carry out social interactions and be able to adapt to the behavior of others. Anxiety is a feeling of fear and worry that is long-lasting on something that is not clear (subjective). The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-efficacy and emotional intelligence with anxiety. This study uses a quantitative approach. Sampling technique is total sampling, the sample is 143 students. The data collection method uses a Likert model scale. This study uses a scale of self-efficacy and emotional intelligence and anxiety scale. Multiple regression data analysis method. Based on the data analysis, it was obtained that $R_{xy} = -0.625$ with $p = 0.000 < 0.050$, with $BE\% = 39.1\%$. Then based on the comparison of the two average values, it can be seen that self-efficacy is classified as low, meaning that the hypothetical (62.5) is greater than the empirical average (59.75) and the difference does not exceed the number one SD (11.674) and relative emotional intelligence. where the hypothetical mean (62.5) is greater than the empirical mean (61.31) and the difference does not exceed the number one SD (9.175) and moderate anxiety leads to high where the hypothetical mean (62.5) is smaller than the empirical mean (67.43) and the difference does not exceed the number one SD (11.626). Thus, the proposed hypothesis is stated.

Keywords: Self Efficacy; Emotional Intelligence; Anxiety

How to Cite: Hanim, W., Surbakti, A., & Hardjo, S., (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Praktek Kerja Industri pada Siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 5 (1): 537-544



PENDAHULUAN

SMK Negeri 1 Gunung Meriah merupakan sekolah menengah kejuruan di kabupaten Aceh Singkil yang mendidik siswa agar menjadi tenaga terampil yang dapat bekerja dalam dunia usaha dan industri. Siswa SMK merupakan calon-calon tenaga kerja yang harus bersikap dan bertindak secara terampil dalam menempuh pendidikan, baik dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah maupun dalam melaksanakan praktek kerja industri. Sesuai dengan permendikbud No 50 tahun 2020, praktek kerja industri dilaksanakan oleh siswa kelas XII semester 1 (satu). Praktek kerja industri dapat dilaksanakan di lembaga-lembaga milik pemerintah maupun milik swasta selama tiga bulan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana individu tersebut kurang nyaman dalam menghadapi suatu keadaan yang sama sekali baru. Menurut Gufron (2019) Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas. Kecemasan dapat dibedakan dalam kategori ringan, sedang, atau berat. Kecemasan ringan akan lebih mudah diatasi dari pada kecemasan yang sedang dan berat.

Blacburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2016) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang, seperti pengetahuan yang dimiliki mengenai situasi yang sedang dirasakannya yaitu efikasi diri. Efikasi diri yaitu keyakinan kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya).

Bandura adalah pioner dalam penelitian yang terkait dengan self-efficacy dan Bandura telah mengkonseptualisasikan self-efficacy sebagai keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan lembaga untuk melakukan kontrol atas peristiwa tertentu (Hammil, 2003). Self-efficacy merupakan konteks spesifik dan mempunyai peran penting ketika individu menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki keyakinan diri positif dapat dipastikan bahwa ada hubungan dengan meningkatnya motivasi dan ketekunan serta kemungkinan peningkatan menolak pikiran negatif tentang kemampuan sendiri, (Cassidy, 2015).

Selain efikasi diri, faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kecerdasan emosi. Paton (2018) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Selanjutnya Goleman (2016) mengemukakan kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu keadaan atau kondisi yang menekan.

Selanjutnya Paton (2018) mengemukakan kecerdasan emosi yang baik mampu merubah kecemasan menjadi sesuatu yang positif. Kemampuan mengolah emosi dan menyalurkannya dorongan dengan benar maka dapat merubah kecemasan menjadi motivasi untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Kecemasan akan situasi baru ataupun dampak lainnya akan membuat siswa menjadi termotivasi untuk berlatih lebih giat lagi dalam mempersiapkan diri menghadapi kondisi-kondisi baru (seperti praktek kerja industri). Dorongan emosi (kecemasan) direspon positif oleh siswa dan dapat menyalurkannya dorongan itu ke arah yang tepat

Siswa SMK mengalami kecemasan yang disebabkan oleh tingkat kecerdasan emosional yang rendah dapat mengganggu kegiatan pelaksanaan praktek kerja industri. Individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak cemas, tidak khawatir, tidak mudah takut, dan selalu berfikir matang sebelum bertindak melakukan sesuatu (Goleman, 2016). Akan tetapi, individu dengan tingkat kecerdasan emosional rendah cenderung mudah cemas karena tidak mampu mengontrol emosinya serta tidak mampu membaca situasi dengan baik. Kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam merasakan emosi dalam mengakses dan menghasilkan emosi yang dapat meringankan pikiran, dalam memahami emosi dan pengetahuannya, dalam mengatur emosi sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan pengetahuan individu (Mayer & Salovey, 1997). Kecerdasan emosional terdiri atas empat faktor

yaitu perception of emotion, managing own emotions, managing other's emotion, dan utilization of emotion (Salovey & Mayer, 1990).

Faktor psikologis seperti efikasi diri (*self-efficacy*) dan kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi praktek kerja industri. Efikasi diri yang tinggi dapat membentuk sikap dan perilaku yang positif pada setiap individu, tetapi siswa SMK masih ada yang memiliki efikasi diri yang rendah dan belum siap untuk melaksanakan praktek kerja industri. Mereka tidak yakin akan kemampuan dirinya untuk melakukan pekerjaan yang membutuhkan berbagai keahlian kejuruan dan membayangkan kondisi di tempat praktek kerja industri tersebut pasti sangat berbeda dengan lingkungan sekolah tempat mereka belajar, dimana siswa diharuskan untuk mengikuti semua peraturan dengan sikap, etika dan prosedur pekerjaan dalam melayani konsumen. Melaksanakan praktek kerja industri secara langsung dalam pemantauan pembimbing di dunia usaha dan industri serta senior-senior yang lebih terampil merupakan sesuatu yang berat dan menegangkan sehingga semakin merasa tidak yakin akan kemampuan diri sendiri.

Penelitian Takaki et al., (2013) menyatakan efikasi diri yang negatif juga merupakan faktor yang menghindarkan diri seseorang mengatasi masalah kesehatan seperti kanker, PMS, dan denyut jantung. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan stres yang melibatkan immunosuppression dan perubahan fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung, dan hormon stres (Bandura et al., 1999). Sebagai contoh, individu yang percaya bahwa dirinya dapat mengerjakan soal ujian dengan sukses akan menghasilkan perubahan fisiologis yang mereduksi respon stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, (2017) dengan judul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK Muhammadiyah Karanganyar, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Penelitian yang dilakukan oleh Cahya Adjarwati et al., (2020) yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMKN 1 Gambut, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2009) dalam penelitiannya, mereka menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan rendahnya kecemasan. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan tingginya kecemasan yang dialami. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Siswa Dalam Praktek kerja industri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Adapun tujuan pendekatan korelasional adalah untuk mencari hubungan efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan siswa dalam praktek kerja industri. Penelitian ini untuk menjelaskan, menguji hubungan antar variabel, menentukan kasualitas dari variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif (untuk meramal suatu gejala). Sugiyono (2017), menyatakan bahwa: Pengertian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi.

Variabel yang digunakan pada penelitian ini ada dua jenis, yaitu: variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah suatu variabel yang mendahului variabel terikat. Keberadaan variabel ini merupakan variabel yang mampu menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian. Variabel terikat adalah variabel yang diakibatkan atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas.



Variabel yang dikaji dalam penelitian ini yaitu efikasi diri dan kecerdasan emosional siswa sebagai variabel bebas (independent variable) serta kecemasan siswa sebagai variabel terikat (dependent variable). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut: Variabel Terikat (dependent variable): Kecemasan (Y); 2. Variabel Bebas (Independent variable): Efikasi diri (X1) dan Kecerdasan emosional (X2)

Arikunto, (2002), menyatakan bahwa: Populasi merupakan keseluruhan subjek yang terdapat dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMK Negeri 1 Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil Provinsi Aceh yang berjumlah 135 orang.

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti, Arikunto, (2002). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMK Negeri 1 Gunung Meriah Aceh Singkil dengan jumlah 135 orang siswa.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini merupakan teknik sampling jenuh atau total sampling. Menurut pendapat Sugiyono, (2002), mengatakan bahwa: Total sampling atau sampling jenuh adalah suatu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel. dimana jumlah sampel yang dijadikan sebagai subjek penelitian sama dengan jumlah populasi secara keseluruhan yang terdapat pada suatu lokasi penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Efikasi diri dan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan menghadapi Prakrin pada SMK Negeri 1 Gunung Meriah

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) terhadap Kecemasan menghadapi prakrin (Y). Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien koefisien determinan (R^{xy}) = -0,625 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya semakin rendah Efikasi diri dan Kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan. maka hipotesis yang dinyatakan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Berdasarkan kriteria tersebut maka diketahui bahwa hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima, dengan kata lain bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara Efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan Kecemasan.

Kecemasan sangat berpengaruh pada prestasi akademik, sehingga diupayakan agar siswa tidak mengalami kecemasan pada saat proses belajar berlangsung. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu telah terbukti bahwa kecemasan memiliki hubungan dengan pencapaian prestasi akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis, dkk. (2018) didapatkan data bahwa kecemasan merupakan hal yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa dengan taraf antara 15% sampai dengan 64,3% mahasiswa dalam sebuah universitas. Pendapat serupa dikemukakan oleh McCraty (2007) bahwa kecemasan saat belajar adalah prediktor utama kinerja akademik. Sementara menurut Tobias dalam Vitasari, dkk. (2010) juga mengatakan bahwa kecemasan memiliki peran penting dalam pembelajaran siswa dan kinerja akademik serta memiliki efek memfasilitasi dan melemahkan prestasi akademik.

Blacburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2016) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang, seperti pengetahuan yang dimiliki mengenai situasi yang sedang dirasakannya yaitu efikasi diri. Efikasi diri yaitu keyakinan kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya).

Paton (2018) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Selanjutnya Goleman (2016) mengemukakan kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu keadaan atau kondisi yang menekan.

Amanda, M, dkk (2021) melakukan penelitian terhadap 35 orang yang berusia 48 tahun ke atas. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi, skala *self efficacy*, dan



skala kecemasan. Teknik analisis data menggunakan teknik Analisis Regresi Berganda digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan (1)kecerdasan emosi berada pada kategori sedang (71,43%), (2). Self efficacy berada pada kategori sedang (74,29%), (3). Kecemasan menghadapi masa pensiun berada pada kategori sedang (74,29%), (4). Ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun, (5). Ada pengaruh self efficacy terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun, (6). Kecerdasan emosi dan *self efficacy* secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan.

Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah

Temuan lain dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri terhadap Kecemasan dilihat dari nilai koefisien determinan (R^{xy}) = -0,430 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan negatif efikasi diri terhadap Kecemasan, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi Kecemasan. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif kepada variabel Kecemasan sebesar 0,185 atau setara dengan 18,5%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Jendra (2020), melakukan penelitian terhadap 230 siswa berdasarkan hasil analisis regresi sederhana bahwa variabel efikasi diri berpengaruh terhadap variabel kecemasan sebesar 91,4% sedangkan sisanya sebesar 8,6%, dipengaruhi faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Skor koefisien pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menunjukkan skor yang berarah negatif.

Selanjutnya Purnamasari, et al., (2020) melakukan penelitian terhadap 60 atlet yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala efikasi diri dan skala kecemasan dengan metode skala likert. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis korelasi program tau-B Kendall. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan atlet SKOI KALTIM dalam menghadapi pertandingan dengan nilai hasil $R = -0,478$ dan $P = 0,000$ ($P < 0,05$).

Peneliti lain Duarsa, dkk (2020) mengemukakan bahwa Kecemasan yang berlebihan dapat merugikan mahasiswa karena dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan, efikasi diri diketahui dapat memainkan peran penting terhadap suatu kecemasan, dengan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa PSPD FK. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian sebanyak 183 responden dan diminta untuk mengisi dua buah kuesioner yaitu General Self-Efficacy dan Zung Self Anxiety Scale. Berdasarkan analisis univariat didapatkan efikasi diri rendah 6.6%, efikasi diri sedang 77.6%, dan efikasi diri tinggi 15.8%. Pada tingkat kecemasan didapatkan tidak mengalami kecemasan 23.5%, kecemasan ringan-sedang 71.0%, dan kecemasan berat 5.5%. Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji Gamma didapatkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara efikasi diri dan kecemasan dengan nilai ($p=0,0001$), dengan derajat keeratan hubungan negatif kuat ($= -0,657$). Dapat disimpulkan semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan, dan begitu juga dengan sebaliknya.

Sari et al., (2022) melakukan penelitian dengan melibatkan 238 siswa yang didapatkan menggunakan teknik purposive sampling dengan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Sejumlah 30 siswa digunakan untuk tryout, dan sisanya 130 siswa aktif yang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 92 siswa perempuan dengan rentang usia antara 15-18 tahun, bersedia mengisi kuesioner untuk kebutuhan penelitian. Instrumen yang digunakan adalah skala efikasi diri yang disusun berdasarkan pengembangan teori milik Bandura (1997) dan skala kecemasan akademik berdasarkan pengembangan teori milik Calhoun & Acocella (1995). Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan uji korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik, dengan nilai pearson correlation sebesar -0,724. Makna dari hasil penelitian tersebut yaitu semakin tinggi tingkat efikasi diri maka akan semakin rendah kecemasan akademik. Sebaliknya, jika tingkat efikasi diri rendah maka akan semakin tinggi kecemasan akademik yang



dimiliki. Hasil penelitian ini didapatkan karena mereka memiliki tugas akademik yang sama dan saling berinteraksi satu sama lain.

Adjarwati, dkk (2020) berpendapat bahwa tingginya tingkat pengangguran terbuka untuk lulusan SMK dengan presentasi yang tertinggi dibandingkan tingkat pendidikan lain yang besarnya mencapai 8,92 persen hal ini menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi siswa SMK yang berhubungan dengan karir karena takut akan kegagalan dalam memasuki dunia kerja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu efikasi diri. Mereka melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cluster random sampling sebanyak 170 orang. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,283$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebesar 0,080 menunjukkan hubungan efektif yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebesar 8%. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri pada siswa merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja Sementara 92% lainnya kemungkinan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah

Hasil penelitian selanjutnya yang diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan dilihat dari nilai koefisien determinan (R^{xy}) = -0,548 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan negatif Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan, semakin rendah Kecerdasan Emosional maka semakin tinggi Kecemasan. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif kepada variabel Kecemasan sebesar 0,301 atau setara dengan 30,1%.

Kecerdasan emosional diperlukan oleh individu ketika menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan atau kecemasan bagi dirinya (Agung & Budiani, 2013). Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghindari perasaan cemas tersebut. Kecerdasan emosional juga berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan itu sendiri. Selain itu, individu dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi juga akan mampu mengelola emosi negatif yang dirasakannya menjadi sesuatu hal yang positif.

Keyakinan-keyakinan dan kondisi emosional turut mempengaruhi kecemasan (Nevid, dkk, 2015). Muncul tidaknya dan tinggi rendahnya tingkat kecemasan seseorang tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola emosinya yang dikenal dengan kecerdasan emosi. Sunil & Rooprai (2019) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi dapat membantu menangani stres dan cemas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan peneliti sebelumnya yaitu; Yadnya, dkk, (2020) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan mahasiswa mengalami perasaan khawatir dan takut, karena memikirkan penilaian dari hasil belajarnya selama pendidikan. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kecemasan mahasiswa salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kecakapan emosi untuk mengendalikan diri sendiri, daya tahan ketika menghadapi rintangan, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati serta mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir serta mampu berempati dan berharap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017 yang berjumlah 100 orang. Hasil uji regresi linear sederhana mendapatkan hasil nilai R^2 mendapatkan nilai sebesar 0,097 yang artinya

kecerdasan emosional memberikan sumbangan sebesar 9,7%, sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain di luar variabel kecerdasan emosional.

Selanjutnya Akbar, dkk (2020) melakukan penelitian dengan populasi adalah siswa kelas 12 SMAN 2 Mataram yang akan menghadapi UN yang berjumlah 635 siswa. Tingkat kesalahan yang digunakan adalah 10 %, maka jumlah sampel yang telah diteliti adalah 478 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan Skala Kecerdasan Emosional (25 aitem, $\alpha = 0,854$) dan Skala Kecemasan (20 aitem, $\alpha = 0,818$). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,362 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti, yaitu ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan atau sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan pada siswa SMA Negeri 2 Mataram.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu, (2021). Terhadap 120 orang pegawai Bank. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif kecerdasan emosi terhadap kecemasan komunikasi ($F(35,4) = 3.92, r = .48 p = .000, p < .05$). Untuk mengetahui arah pengaruh antara variabel bebas kecerdasan emosi terhadap variabel tergantung kecemasan komunikasi dapat dilihat dari koefisien regresi yang dihasilkan adalah $Y = 278,518 - 1.075X$. Artinya setiap penambahan satu satuan skor variabel kecerdasan emosi (X), maka kecemasan komunikasi (Y) akan meningkat sebesar (-1.07), atau menurun sebesar 1.07 dengan kata lain kecerdasan emosi (X) berpengaruh negatif terhadap kecemasan komunikasi.

SIMPULAN

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri (X1) dan kecerdasan emosional (X2) terhadap Kecemasan (Y). Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi $R = -0,625$ $p < 0,000$. maka hipotesis yang dinyatakan dalam penelitian ini dinyatakan diterima (Azwar, 1999). Berdasarkan kriteria tersebut maka diketahui bahwa hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima. dengan kata lain bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan Kecemasan . Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas (efikasi diri dan kecerdasan emosional) terhadap kecemasan adalah sebesar 39,1%. Terdapat hubungan negative yang signifikan antara efikasi diri terhadap Kecemasan, dengan koefisien korelasi sebesar hal ini berarti semakin rendah efikasi diri, maka akan semakin tinggi Kecemasan. efikasi diri memberikan sumbangan efektif kepada variabel Kecemasan sebesar 18,5%. Terdapat hubungan negative yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan Kecemasan dengan koefisien korelasi -0,548 hal ini menunjukkan, semakin rendah kecerdasan emosional maka akan semakin tinggi Kecemasan. variabel kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif kepada variabel Kecemasan sebesar 30,1%.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J.R. & Calhoun, J.F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan, (Alih Bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press.
- Adjarwati, C. A., Mayangsari, M. D., & Ekaputri, F. K. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMKN 1 Gambut. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 94-100.
- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 17(2), 1-6.
- Akbar, M. A., Hikmawati, H., & Rokhmat, J. (2020). Pengaruh Model Guided Inquiry Learning terhadap Hasil Belajar Siswa di SMAN 1 Pringgarata. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika*, 4(2), 105-111.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1997. *Social Learning Theory*. New Jersey: Englewood Cliffs Prentice Hall.
- Bandura, A., Wiedenfeld, S.A., Levine, S., O'Leary, A., Brown, S., Raska, K. (1999). Impact of perceived self efficacy in coping with stressors on components of the immune system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1084-1094



- Cassidy, S. 2015. Resilience building in students: The role of academic self efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–14. Doi : 10.3389/fpsyg.2015.01781
- Duarsa, H. A. P., & Angraini, D. I. (2020). Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2018. *Medical Profession Journal of Lampung*, 10(2), 222-228.
- Goleman, D. (2016). Emotional Intelligence-Kecerdasan Emosional. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hammil, S.K. 2003. Resilience and self efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of The Sciences*.
- Hurlock, E.B. 1997. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2015). Psikologi abnormal edisi ke lima jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Nuzulia Rahmawati, Septi and Achmad Dwityanto, (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Smk Muhammadiyah Karanganyar. thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pasaribu, L. W. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Pada Lingkungan Kerja Kantor Kecamatan Tangerang (Doctoral dissertation, UPN "Veteran" Yogyakarta).
- Purnamasari, R., Suchyadi, Y., Karmila, N., Nurlela, N., Mirawati, M., Handayani, R., ... & Kurnia, D. (2020). Student Center Based Class Management Assistance Through The Implementation Of Digital Learning Models And Media. *JCE/ Journal of Community Engagement*, 2(2), 41-44.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Salovey, P., & Mayer, J.D., (1990). Emotional Intelligence. *Journal of University of new Hampshire*. Baywood Publishing Co.,Inc
- Sari, R. N., Sari, R., Antariska, F., & Putri, Y. F. (2022). Keterlibatan Orang Tua Dalam Acara Bersama Hari Konsultasi Orang Tua Dan Kunjungan Rumah. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 1(02 Juni), 236-244.
- Sugiyono. (2002). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunil, K., & Rooprai, K.Y. (2019). Role of emotional intelligence in managing stress and anxiety at workplace. *Proceedings of ASBBS*, 16, 1. Las Vegas
- Takaki, J., Nisi, T., Shimoyama, H., Inada T., Matsuyama, N., Kumano, H., Kuboki, T. (2013). Interactions among a stressor, self-efficacy, coping with stress, depression, and anxiety in maintenance hemodialysis patients. *Journal of Behavioral Medicine*. 29(1): 107-113
- Utami, T. (2009). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Objektive Structural Clinical Assasment pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Mitra Husada Karang Anyar (Karya Tulis Ilmiah), Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Vitasari, P., Wahab, M. N., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2020). The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students. *International Conference on Mathematics Education Research*, 490–497.
- Yadnya, K. S., Wiraguna, A. A. G. P., Karna, N. P. R. V., & Sudarsa, P. S. (2020). Hubungan stres terhadap timbulnya akne vulgaris pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana program studi pendidikan dokter angkatan 2017. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(12), 66-69.