

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecerdasan Emosi

2.1.1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire*. Mereka menerangkan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan seseorang.

Secara sederhana kecerdasan emosi diartikan sebagai penggunaan emosi secara cerdas. Kecerdasan emosi diartikan sebagai suatu instrumen untuk menyelesaikan masalah dengan rekan kerja, membuat kesepakatan dengan pelanggan yang rewel, mengkritik atasan, menyelesaikan tugas sampai selesai, dan dalam berbagai tantangan lain yang dapat merusak kesuksesan (Weisinger, 2006). Kecerdasan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk “mendengarkan” bisikan emosional, dan menjadikannya sebagai sumber informasi penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai sebuah tujuan (Ginanjar, 2003).

Cooper dan Sawaf (2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung

keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mampu merasakan dan memahami kondisi perasaannya serta memanfaatkannya sebagai dasar dalam membina hubungan. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mempunyai daya kepekaan terhadap emosi diri sendiri dan orang lain serta mampu memanfaatkannya dengan tepat.

Goleman (2000) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Goleman (2000) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tidak hanya mampu mengelola emosi diri sendiri tetapi juga

memiliki kemampuan mengenali dan merasakan emosi individu lain, sehingga bermanfaat dalam berinteraksi dengan individu lain. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Misalnya, seseorang yang mengalami kegagalan dalam kinerjanya, secara tidak langsung mempengaruhi emosinya. Orang tersebut mengalami kekecewaan dan putus asa, apabila dia memiliki kecerdasan emosi yang baik maka dapat memanfaatkan emosinya sebagai sumber motivasi untuk mencapai keberhasilan dan tidak menggunakan emosi sebagai energi untuk melakukan tindakan-tindakan yang merugikan bagi dirinya ataupun orang lain sebagai wujud kekecewaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

2.1.2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi meliputi ketrampilan dan kekuatan emosi yang dibutuhkan seseorang untuk berhasil dalam kehidupan tanpa memandang prestasi-prestasi pendidikan dan skor *IQ* yang dimilikinya. Kecerdasan emosi penting dalam kehidupan sehari-hari, karena kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan suatu kesadaran dan pemahaman tentang emosi, dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya (Alder, 2001).

Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2007) mengungkapkan lima aspek dalam kecerdasan emosi, yaitu:

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi adalah kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi adalah kemampuan untuk menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat.

c. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk menggerakkan dan menuntun menuju tujuan.

d. Mengenali emosi orang lain (empati)

Empati bukan hanya untuk mengetahui pikirannya saja melainkan juga perasaan orang lain.

e. Membina hubungan

Membina hubungan adalah kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan, membina kedekatan hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain.

Bar On (Mayer, et al., 2001) menyebutkan beberapa unsur yang membangun kecerdasan emosional, yaitu:

a. Penghargaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima dan mengembangkan diri sendiri secara pasti.

- b. Kesadaran diri emosional, yaitu kemampuan untuk menyadari dan memahami emosi diri.
- c. Asertivitas, yaitu kemampuan mengekspresikan diri dan emosi secara jelas.
- d. Toleransi terhadap stress, yaitu kemampuan mengelola emosi secara efektif.
- e. Kontrol impuls, yaitu kemampuan untuk mengontrol emosi diri sendiri.
- f. Uji realita, yaitu kemampuan untuk menilai perasaan dan pikiran secara objektif.
- g. Fleksibilitas, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dan mengatur perasaan dan pikiran dalam situasi yang serba baru.
- h. Pemecahan masalah, yaitu kemampuan untuk memecahkan masalah personal dan interpersonal.
- i. Empati, yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan orang lain.
- j. Hubungan interpersonal, yaitu kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Goleman (2005) menyebutkan lima aspek dasar dalam kecerdasan emosi dan sosial yang tidak jauh berbeda dengan beberapa ahli tersebut di atas, yaitu:

a. Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan kemampuan mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Pengaturan Diri

Pengaturan diri merupakan kemampuan untuk mengatur emosinya sendiri sehingga berdampak positif dalam pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Motivasi

Motivasi merupakan kemampuan untuk menggerakkan dan menuntun diri menuju sasaran, membantu dalam mengambil inisiatif, bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan, serta frustrasi.

d. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk ikut merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

e. Ketrampilan Sosial

Ketrampilan sosial merupakan kemampuan dalam menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan ketrampilan ini dalam memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama atau bekerja dalam tim.

Berdasarkan beberapa pemikiran para ahli tersebut, semua aspek kecerdasan emosi mengarah kedalam kemampuan seseorang dalam memantau, mengenali perasaan, menguasai perasaan, menggerakkan perasaan untuk

mencapai tujuan dan kemampuan untuk ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain, serta mampu bersosialisasi dengan baik.

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang, menurut Goleman (2005) faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang adalah salah satunya otak. Otak adalah salah satu organ yang penting dalam tubuh manusia. Otaklah yang mengatur dan mengontrol seluruh kerja tubuh. Struktur otak manusia adalah sebagai berikut :

- a. Batang otak, merupakan bagian otak yang mengelola instict untuk mempertahankan hidup.
- b. Amigdala, merupakan tempat penyimpanan semua kenangan baik tentang kejayaan, kegagalan, harapan, ketakutan, kejengkelan, dan frustrasi.
- c. Neokorteks atau otak piker, tugas dari neo korteks adalah melakukan penalaran, berfikir secara intelektual dan rasional dalam menghadapi setiap persoalan.

Shapiro (1999) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional, yaitu :

- a. Fisik, secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan perkembangan emosional seseorang adalah anatomi saraf emosinya atau dengan kata lain bagian otaknya.
- b. Psikis, kecerdasan emosiional selain dapat dipengarui oleh kepribadian individu juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Kecerdasan emosional tidak ditentukan sejak lahir tetapi melalui pembelajaran.

Selain itu Goleman (2000) juga mengatakan faktor dari luar individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi adalah sebagai berikut :

- a. Lingkungan keluarga, lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran orang tua sangat dibutuhkan. Orang tua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi oleh anak dan kemudian diinternalisasi yang akhirnya akan menjadi bagian kepribadian anak. Orang tua memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mengerti perasaan anak dengan baik.
- b. Lingkungan non keluarga, dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental individu. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam berbagai aktifitas, seperti bermain peran, dimana biasanya individu berperan sebagai orang diluar dirinya dengan emosi yang menyertainya. Sehingga individu akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi meliputi struktur otak, faktor fisik, faktor psikis, lingkungan keluarga, dan lingkungan non keluarga. Lingkungan keluarga dan non keluarga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang disamping faktor fisik, psikis, serta struktur otak seseorang.

2.2. Kecemasan

2.2.1. Pengertian Kecemasan

Menurut Taylor (2006), kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, dkk, 2005).

Menurut Alloy (2005) kecemasan adalah perasaan takut dan ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas. Atkinson (2001) menambahkan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Chaplin (2006) menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan

datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan yang dialami individu dalam menghadapi situasi tertentu yang menimbulkan kecemasan.

Menurut Stuart dan Laraia (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan, tidak enak, khawatir, dan gelisah. Perasaan yang tidak menyenangkan itu dapat berupa sumber-sumber yang berasal dari luar maupun dari dalam. Sumber dari luar dapat berupa terpapar infeksi, virus, bakteri, polusi, gangguan keamanan, masalah tempat tinggal, pakaian, dan kecelakaan. Sumber kecemasan dari dalam dapat berupa gangguan fisiologis seperti jantung, sistem imun, temperatur, regulasi, dan perubahan fisiologis lainnya.

Kecemasan merupakan respon dari stres yang tak dapat dihindari pada kehidupan sehari-hari. Bagaimana seseorang mengatasi stres dan kecemasan adalah hal yang penting sehingga kita dapat mengerti bagaimana individu dapat menjalankan peran personal, sosial, dan pekerjaan (Keltney, dkk, 2001). Seseorang mempersepsikan stresor penyebab sebagai bahaya, kehilangan, atau ancaman, bagi kenyamanan dan keamanannya. Cara seseorang mempersepsikan tergantung dari latar belakang mereka, kebutuhan, *personality*, dan kedewasaan. Misalnya seorang atlet berpengalaman menganggap sebuah kompetisi adalah tantangan dan keyakinan tinggi akan menang, sedangkan seorang atlet amatiran menganggap kompetisi adalah sebuah tes yang sulit dan tidak yakin akan memenangkannya.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan gelisah atau ketakutan akan sesuatu yang merupakan respon dari ancaman yang mengganggu nilai, kenyamanan, dan keamanan yang baik yang

berasal dari dalam maupun dari luar yang dapat mempengaruhi keadaan fisik maupun psikologis seseorang.

2.2.2. Aspek-Aspek Kecemasan

Greenberger & Padesky (dalam Carnegie, 2007) menyatakan bahwa kecemasan berasal dari dua aspek, yakni aspek kognitif dan aspek kepanikan yang terjadi pada seseorang, diantaranya adalah :

a. Aspek Kognitif

1. Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa seseorang sedang berada dalam bahaya atau terancam atau rentan dalam hal tertentu, sehingga gejala fisik kecemasan membuat seseorang siap merespon bahaya atau ancaman yang menurutnya akan terjadi,
2. Ancaman tersebut bersifat fisik, mental, atau sosial, diantaranya adalah :
 - a) Ancaman fisik terjadi ketika seseorang percaya bahwa ia akan terluka secara fisik,
 - b) Ancaman mental terjadi ketika sesuatu membuat dia khawatir bahwa dia akan menjadi gila atau hilang ingatan,
 - c) Ancaman sosial terjadi ketika seseorang percaya bahwa ia akan ditolak, dipermalukan, merasa malu atau dikecewakan.
3. Persepsi ancaman berbeda-beda untuk setiap orang,
4. Sebagian orang, karena pengalaman mereka bisa terancam dengan begitu mudahnya dan akan lebih sering cemas. Orang lain mungkin akan memiliki rasa aman dan keselamatan yang lebih besar. Tumbuh

dilingkungan yang kacau dan tidak stabil bisa membuat seseorang menyimpulkan bahwa dunia dan orang lain selalu berbahaya,

5. Pemikiran tentang kecemasan berorientasi pada masa depan dan seringkali memprediksi malapetaka. Pemikiran tentang kecemasan sering dimulai dengan keragu-raguan dan berakhir dengan hal yang kacau. Pemikiran tentang kecemasan juga sering meliputi citra tentang bahaya. Pemikiran-pemikiran ini semua adalah masa depan dan semuanya memprediksi hasil yang buruk.

b. Aspek Kepanikan

Panik merupakan perasaan cemas atau takut yang ekstrem. Rasa panik terdiri atas kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Seringkali rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi fisik atau mental, dalam diri seseorang yang menderita gangguan panik, terjadi lingkaran setan saat gejala-gejala fisik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat dengan cepat. Pemikiran ini menimbulkan ketakutan dan kecemasan serta merangsang keluarnya adrenalin. Pemikiran yang katastrofik dan reaksi fisik serta emosional yang lebih intens yang terjadi bisa menimbulkan dihindarinya aktivitas atau situasi saat kepanikan telah terjadi sebelumnya.

Menurut Nevid (2005), aspek kecemasan meliputi:

- a. Keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan.
- b. Perasaan *aprehensif*, bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Kartono (2002), aspek kecemasan meliputi :

a. Psikologis

Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar konsentrasi, perasaan tidak menentu, dan sebagainya.

b. Fisiologis

Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem syaraf, seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Menurut Gilroy (2007) gejala-gejala yang dirasakan oleh penderita kecemasan, antara lain :

- a. Menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapan.
- b. Sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebih.
- c. Merasa takut pada banyak hal.
- d. Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, terbangun dari tidur karena ketakutan.
- e. Sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung, mudah marah.

Menurut Ramainah (2003) gejala kecemasan paling lazim adalah :

- a. Kejengkelan umum (rasa gugup, jengkel, tegang, dan rasa panik),
- b. Sakit kepala (ketegangan otot khususnya kepala, didaerah lengkuk dan di tulang punggung, menyebabkan sakit kepala atau rasa tidak enak)
- c. Gemetaran pada sekujur tubuh, khususnya lengan dan tangan, aktivitas motorik.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan timbul dari hal-hal yang akan membentuk perilaku kecemasan. Dimana aspek yang akan menimbulkan kecemasan meliputi aspek fisik maupun psikis.

2.2.3. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Djiwandono (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, meliputi :

a. Keyakinan Diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang lebih besar akan mengurangi kecemasan.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi, yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

c. *Modelling*

Kecemasan dapat disebabkan melalui *modelling*. *Modelling* dapat mengubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah maka individu tersebut cenderung mempunyai kecemasan.

Sedangkan menurut Nevid, dkk (2005), kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor sosial lingkungan

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor behavioral

Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika), faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, *sensivitas* berlebih terhadap ancaman, *sensivitas* kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Faktor penyebab timbulnya kecemasan menurut Carnegie (2007) dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu:

a. Faktor Kognitif

Kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila ia dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya.

b. Faktor Lingkungan

Salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat-istiadat dan nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah, dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, sehingga seseorang akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini.

c. Faktor Proses Belajar

Kecemasan timbul dari akibat proses belajar. Manusia mempelajari respon terhadap stimulus yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan yang akan segera terjadi.

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar individu. Faktor dari dalam individu yaitu keyakinan diri, biologis, *behavioral cognitive* dan emosional,

kemudian yang berasal dari luar individu yaitu dukungan sosial, *modelling*, dan sosial lingkungan. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut membentuk perilaku terhadap tingkat kecemasan yang berbeda-beda pula.

2.3. Ujian Nasional

2.3.1. Pengertian Ujian Nasional

Marantika (2003) menyatakan bahwa ujian Ujian Nasional merupakan alat untuk mengukur seberapa jauh penguasaan siswa atas materi pelajaran yang telah dipelajari selama kurun waktu tertentu. Namun dalam pelaksanaannya, Ujian Nasional dirasa sangat memberatkan siswa karena beberapa hal antara lain standar yang tinggi dan materi yang bertambah.

Ujian Nasional (UN) sendiri, menurut definisi Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) merupakan kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan menengah (BSNP, 2008). Hasil Ujian Nasional digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk pemetaan mutu satuan dan atau program pendidikan; dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya; penentuan kelulusan peserta didik dari program dan atau satuan pendidikan dan pembinaan serta pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan (BSNP, 2008).

Berdasarkan Kepmendiknas UU Nomor 20 tahun 2003, Ujian Nasional merupakan kegiatan penilaian hasil belajar siswa yang telah menyelesaikan suatu jenjang pendidikan pada jalur sekolah atau madrasah yang diselenggarakan secara nasional. Ujian Nasional termasuk dalam ujian yang terstandarisasi (*Standardized Tests*), yaitu ujian yang menurut Santrock (2009), mempunyai

prosedur seragam pada administrasi dan penilaian serta sering kali memungkinkan prestasi siswa untuk dibandingkan dengan prestasi siswa yang lain pada tingkat umur atau kelas yang sama pada basis nasional.

Ujian Nasional merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Siswa harus mampu mencapai standar nilai tertentu sebagai syarat kelulusan. Pentingnya Ujian Nasional yang dilaksanakan saat ini adalah sebagai alat untuk memantau kualitas pendidikan di sekolah dibandingkan dengan sekolah-sekolah lainnya di jenjang pendidikan yang sama. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Mardapi (2000), yang menyatakan bahwa hasil Ujian Nasional berfungsi untuk memantau kualitas pendidikan baik antar wilayah, antar waktu, memotivasi siswa, guru, sekolah agar lebih berprestasi dan sebagai umpan balik bagi pengelola pendidikan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Ujian Nasional yaitu kegiatan penilaian hasil belajar sebagai alat ukur untuk mengetahui seberapa jauh penguasaan siswa dalam materi pelajaran yang telah dipelajari, guna meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia.

2.3.2 Tujuan Diadakan Ujian Nasional

Sebagaimana yang tertera pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 29 tahun 2005 tentang Ujian Nasional pasal 3, yaitu :

“Untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran yang ditentukan dari kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam rangka pencapaian standar nasional pendidikan”.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) RI No. 45 tahun 2006 pasal 4 menyatakan bahwa :

“Hasil Ujian Nasional digunakan sebagai pertimbangan untuk pemetaan mutu satuan dan atau program pendidikan, seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, penentuan kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan, akreditasi satuan pendidikan, pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan”.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan diadakan Ujian Nasional, yaitu untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia dan sebagai seleksi untuk masuk kejenjang berikutnya.

2.3.3 Manfaat Ujian Nasional

Menurut Mahmud (1998) sebagai tes hasil belajar, ujian digunakan dengan maksud :

- a. Meramalkan keberhasilan siswa dalam suatu mata pelajaran.
- b. Mendiagnosis kesulitan-kesulitan yang dialami siswa.
- c. Mengukur kemajuan siswa (tes formatif)
- d. Mengukur hasil belajar siswa (tes sumatif)

Selain itu, Purwanto (1999) menambahkan bahwa manfaat dari ujian sebagai evaluasi dalam pendidikan dan pengajaran, yaitu meliputi :

- a. Untuk mengetahui kemajuan dan perkembangan serta keberhasilan siswa setelah mengalami atau melakukan kegiatan belajar selama dalam jangka waktu tertentu.
- b. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam proses pengajaran bagi pendidik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat ujian adalah untuk mengetahui kemajuan dan perkembangan siswa dalam kurun waktu yang

ditentukan serta untuk mengetahui kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dalam suatu pelajaran.

2.4. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX

Goleman (2005) mendefinisikan *Emotional Quotient* (EQ) adalah kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, memotivasi diri sendiri, serta mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional diartikan sebagai suatu instrumen untuk menyelesaikan masalah dengan rekan kerja, membuat kesepakatan dengan pelanggan yang rewel, mengkritik atasan, menyelesaikan tugas sampai selesai, dan dalam berbagai tantangan lain yang dapat merusak kesuksesan (Weisinger, 2006), termasuk masalah yang dihadapi siswa pada saat menghadapi Ujian Nasional. Kemampuan mengatur perasaan dengan baik mampu memotivasi diri sendiri, berempati, ketika menghadapi gejala emosi dari diri maupun orang lain.

Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada siswa. Menurut sebagian siswa, Ujian Nasional adalah proses biasa yang wajib dilalui oleh siswa kelas IX, namun bagi sebagian yang lain Ujian Nasional bisa menjadi momok yang terus menghantui dan menjadi mimpi buruk. Ketakutan tersebut bisa menjadi beban dan membuat para peserta ujian nasional tersebut merasa takut, tertekan, dan depresi menghadapi ujian nasional dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian nasional tersebut. Kegagalan menghadapi ujian nasional

ternyata tidak hanya disebabkan oleh ketidak siapan siswa dalam penguasaan materi pembelajaran yang diujikan, melainkan lebih disebabkan oleh adanya stress dan takut menghadapi ujian, takut gagal, dan tidak lulus. Marantika (2003) menyatakan bahwa Ujian Nasional merupakan alat untuk mengukur seberapa jauh penguasaan siswa atas materi pelajaran yang telah dipelajari selama kurun waktu tertentu. Namun dalam pelaksanaannya, Ujian Nasional dirasa sangat memberatkan siswa karena beberapa hal antara lain standar yang tinggi dan materi yang bertambah.

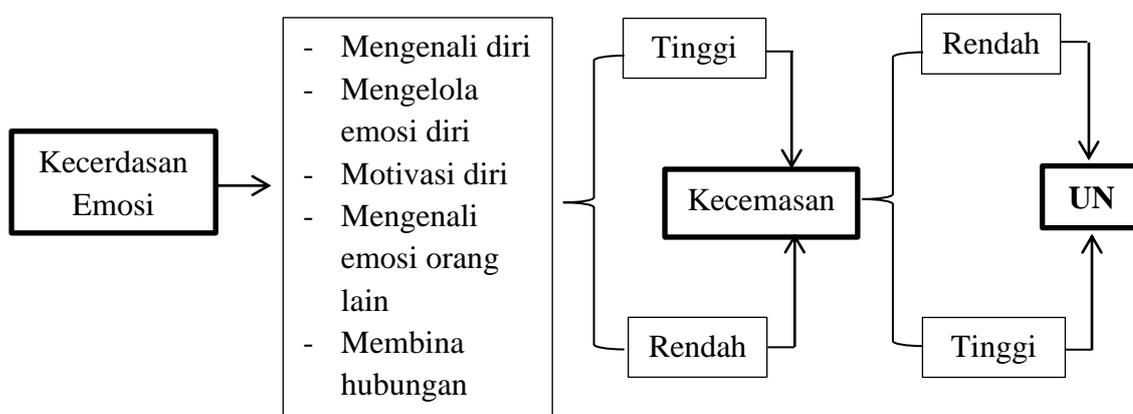
Kondisi ini memicu kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Kecemasan muncul karena siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi bila gagal dalam menghadapi Ujian Nasional. Sejumlah resiko yang harus ditanggung siswa bila gagal menghadapi dalam Ujian Nasional antara lain rasa malu, kerugian waktu, kerugian biaya, harus mengikuti ujian ulangan dan tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Yuliasari, 2003).

Rahe dan Holmes (Trisandhya, 2007) mengatakan bahwa masa awal dan akhir sekolah dapat menjadi suatu peristiwa kehidupan yang dapat mengaktifkan kecemasan dalam diri seseorang. Menurut Alloy (2005) kecemasan adalah perasaan takut dan ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas

Berdasarkan uraian tersebut seorang siswa secara tidak langsung dituntut untuk dapat menunjukkan ketrampilan menggunakan emosi terhadap keadaan

apapun. Goleman (2005) membagi kecerdasan emosi ke dalam lima unsur yang meliputi : kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain. Para siswa hampir selalu melibatkan perasaan dan emosi kelima aspek tersebut, sehingga diharapkan siswa mampu mengatasi kecemasan dalam berbagai hal, khususnya pada saat menghadapi Ujian Nasional.

2.4.1 Kerangka Berfikir



Bagan 2.1

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Deskripsi :

Kecerdasan emosi sangat berperan penting, meliputi mengenali diri, mengelola emosi diri, motivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi tersebut dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik. Pada Ujian Nasional, seorang siswa dituntut untuk dapat mengelola kecerdasan emosinya dengan baik. Sehingga ketika Ujian Nasional, siswa dapat mengatasi kecemasan-

kecemasannya dengan melakukan hal-hal yang positif yang dapat mengatasi kecemasannya, maka hasil Ujian Nasionalpun akan memuaskan.

Namun jika seorang siswa tidak dapat menggunakan kecerdasan emosinya dengan baik untuk mengelola kecemasannya, maka siswa cenderung melakukan tindakan-tindakan yang merugikan bagi dirinya, kecemasan menjadikannya merasa ketakutan, tertekan, dan depresi menghadapi Ujian Nasional dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian nasional tersebut.

2.5. Hipotesis

Sugiyono (2008) menyatakan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris. Hipotesis pada penelitian ini adalah “ Ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX di SMP N 7 WONOGIRI”.