

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Definisi *Emotional Intelligence*

Emotional intelligence (EI) atau kecerdasan emosional sudah ada dari tahun 1990-an dan masih diteliti sampai saat ini. Salovey dan Mayer (1990) memaparkan definisi *emotional intelligence* merupakan kemampuan individu dalam memahami emosi dan perasaan diri sendiri serta orang lain, kemudian untuk mengarahkan tindakan dan pikiran melalui informasi, yakni “*the ability to monitor one own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions*” (Salovey & Mayer, 1990). Selanjutnya, Mayer (2008) menjabarkan kembali *emotional intelligence* pada penekanan penalaran emosi yakni kemampuan untuk melakukan penalaran yang akurat terkait emosi dan meningkatkan pemikiran, yaitu “*the ability to carry out accurate reasoning about emotions and the ability to use emotional knowledge to enhance thought*” (Mayer et al., 2008).

Bar-On (2006) mengemukakan bahwa EI sebagai suatu kompetensi. Definisi yang dijelaskan oleh Bar-On (2006) yakni “*is a cross-section of interrelated emotional, social competencies, skills and facilitators that determine how effectively we understand express ourselves, understand others and relate with them, and cope with daily demands*”. Teori ini juga menjelaskan bahwa individu yang cerdas secara emosional dan sosial ialah yang mampu mengatur perubahan pada pribadi, lingkungan, dan sosial secara realistis, mampu memecahkan masalah, mengambil keputusan dengan bijak, optimis, dan memiliki motivasi diri (Bar-On, 2006).

Dalam mengupayakan untuk menekankan pentingnya pengukuran dalam konsep EI, Petrides dan Furnham (2001) memaparkan perbedaan antara *trait* EI dan *ability* EI. *Trait* EI mencakup disposisi perilaku dan kemampuan yang dimilikinya yang diukur melalui laporan diri (*self-report*), sedangkan *ability*

emotional intelligence mencakup kemampuan kognitif dengan menentukan jawaban yang benar secara objektif terhadap suatu soal tes (Petrides dan Furnham, 2001). Lebih dalam, Petrides et al. (2007) menjelaskan definisi dari *trait* EI adalah “*a constellation of emotion-related, self-perceptions and dispositions located at the lower levels of personality hierarchies*”. *Trait emotional intelligence* berkaitan dengan keyakinan individu mengenai emosinya seperti individu dapat memahami, mengelola, mengekspresikan, dan mengontrol emosi pada dirinya agar bisa menyesuaikan dengan lingkungan sekitar (Petrides, et al., 2007).

Uraian definisi dari *emotional intelligence* diatas, Teori Salovey dan Mayer (1990) lebih berfokus pada kemampuan individu dalam mengendalikan dan memanfaatkan emosi dengan baik. Teori Bar-On (2006) lebih berfokus pada kompetensi dan keterampilan emosional dan sosial yang saling berkaitan untuk melewati tantangan di kehidupan sehari-hari dengan memahami hingga mengekspresikan diri sendiri dan orang lain. Di sisi lain, teori Petrides et al. (2007) berfokus pada persepsi individu terkait dunia emosional individu tersebut dengan penilaian secara subjektif yang diukur melalui *self-report*. Penelitian ini menggunakan teori Petrides et al. (2007). Peneliti memilih teori Petrides et al. (2007) karena *trait* EI mampu memaparkan persepsi diri individu yang melibatkan kepribadian terhadap dunia emosinya bukan berfokus pada pemahaman emosi yang berhubungan dengan kognitif. Terdapat penelitian serupa yang menggunakan teori ini. Penelitian yang dilakukan oleh Sabita (2018) di Thailand mengenai tingkat EI pada peserta didik SMP (11-16 tahun) dilihat dari usia dan jenis kelamin, penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2015) di Magelang mengenai EI pada siswa SMA (17-18 tahun), penelitian yang dilakukan oleh Luan dan Blegur (2019) di Kupang mengenai gambaran EI pada mahasiswa (20-21 tahun), dan penelitian yang dilakukan oleh Hasnah et al. (2018) di Makassar mengenai EI pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Hasanudin yang berusia 18-23 tahun.

2.1.2 Dimensi *Emotional Intelligence*

Petrides (2009) menjelaskan ada empat dimensi. *Facets* merupakan kata sifat atau kata kerja yang lebih mendalam terkait dimensi tersebut dan *facets* juga tidak bisa dipisahkan dari dimensi. Berikut dimensi *emotional intelligence*, yakni:

a. *Emotionality*

Seseorang yang memiliki skor tinggi dalam dimensi *emotionality* berhubungan dengan perasaan orang lain dan diri sendiri. Seseorang mampu mencurahkan dan merasakan emosi dengan baik dalam membangun relasi dengan orang lain. Seseorang dengan skor rendah pada dimensi ini akan merasa sukar mengetahui perihal emosinya serta sulit mengeskpresikan perasaannya kepada orang lain sehingga hubungan pribadinya kurang bermanfaat. Pada dimensi ini terdapat empat *facet*, yakni:

1. *Traits Empathy*: kemampuan dalam menempatkan diri dan merasakan perasaan orang lain.
2. *Emotion Perception*: kemampuan dalam memahami, mengetahui, dan menjelaskan perasaan diri sendiri dan orang lain.
3. *Emotion Expression*: kemampuan dalam mengekspresikan emosi kepada orang lain.
4. *Relationships*: kemampuan dalam memenuhi hubungan personal.

b. *Self-Control*

Seseorang yang memiliki skor tinggi mempunyai tingkat kendali yang sehat atas keinginan mereka. Selain itu, dapat mengelola tekanan dan stres eksternal. Seseorang yang tidak tertekan dan tidak ekspresif akan rentan terhadap perilaku impulsif dan kesulitan mengelola stres. Pada dimensi ini terdapat tiga *facet*, yakni:

1. *Emotion Regulation*: kemampuan dalam mengendalikan emosinya.
2. *Impulsiveness*: kemampuan dalam melakukan sesuatu yang tidak pernah terpikirkan.

3. *Stress Management*: kemampuan dalam menghadapi tekanan dan mengatur atau menangani stres.

c. *Sociability*

Seseorang yang memiliki skor tinggi pada dimensi *sociability* mampu berinteraksi sosial dan berkomunikasi dengan baik, menjadi pendengar yang baik, dan percaya diri. Seseorang yang memiliki skor rendah akan tidak mampu mempengaruhi emosi orang lain dan cenderung pasif. Pada dimensi ini terdapat tiga *facet*, yakni:

1. *Emotion Management*: kemampuan dalam memengaruhi perasaan dan emosi orang lain.
2. *Assertiveness*: kemampuan dalam berterus terang dan berani membela hak-hak mereka.
3. *Social Awareness*: kemampuan dalam jejaring sosial yang baik secara emosionalitas.

d. *Well-Being*

Seseorang yang memiliki skor tinggi akan menggambarkan perasaan sejahtera secara umum, mulai dari pencapaian di masa lalu sampai harapan di masa depan. Selain itu, seseorang juga akan merasa positif, bahagia, dan puas, sedangkan seseorang dengan skor rendah akan cenderung mudah kecewa dan mempunyai harga diri rendah terhadap kehidupannya. Terdapat tiga *facet* pada dimensi ini, yaitu:

1. *Traits Optimism*: kemampuan untuk percaya diri dan cenderung melihat kehidupan dari sisi positif.
2. *Trait Happiness*: kemampuan untuk puas dan menikmati kehidupannya saat ini.
3. *Self-Esteem*: kemampuan dalam kepercayaan diri.

Total *facets* pada *emotional intelligence* menurut Petrides (2009) yaitu 15 *facets*. *Self-Motivation* dan *Adaptability* merupakan dua *facets* tambahan yang

langsung dimasukkan ke dalam skor *emotional intelligence* tanpa melalui dimensi manapun. *Facets* tambahan ini memiliki kontribusi yang penting dalam menghitung skor *emotional intelligence* secara global (Petrides, sebagaimana dikutip dalam Finnigan & Maulding-Green, 2018).

1. *Self-Motivation*: kemampuan dalam memotivasi diri sendiri ketika berhadapan dengan kesulitan dan tidak mudah menyerah.
2. *Adaptability*: kemampuan dalam menyesuaikan diri dan dapat beradaptasi dengan kondisi baru.

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Emotional Intelligence*

Faktor-faktor yang memengaruhi *traits* EI, sebagai berikut:

1. *Self-Estimated*

Petrides dan Furnham (2000) menunjukkan jika adanya faktor yang memengaruhi EI yaitu *self-estimated*. *Self-estimated* merupakan suatu kemampuan untuk memahami diri sendiri (Petrides & Furnham, 2000). EI sangat berkaitan dengan *self-estimated* dikarenakan seseorang dengan EI yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam memahami diri sendiri khususnya emosi sedangkan seseorang yang mempunyai EI rendah akan memandang salah jika mereka sangat cerdas secara emosinya.

2. Usia

Usia dapat dikatakan sebagai faktor yang mempengaruhi EI. Hal ini dikarenakan berdasarkan penelitian yang dilakukan Robins, et al. (sebagaimana dikutip dalam Petrides & Furnham, 2006) menunjukkan hasil bahwa seiring bertambahnya usia individu, maka individu tersebut cenderung emosinya lebih stabil, lebih baik dalam bersosialisasi, dan dapat mengontrol diri sendiri.

3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat dikatakan sebagai faktor yang memengaruhi EI. Petrides dan Furnham (2000) melakukan penelitian yang menghasilkan jika laki-laki memiliki EI lebih tinggi daripada dengan perempuan.

4. *Life Satisfaction*

Petrides, et al. (2007) mengatakan bahwa faktor yang memengaruhi EI yaitu *life satisfaction*. Seseorang yang mempunyai *trait* EI tinggi maka akan mempunyai pandangan hidup yang lebih positif dan memiliki kepuasan terhadap hidupnya.

5. *Academic Performance*

Petrides et al., (2004) menjelaskan bahwa EI dapat meningkatkan *academic performance*. Roeser dan Eccles (sebagaimana dikutip dalam Quílez-Robres et al.,2023) mengatakan bahwa EI dapat meningkatkan *academic performance* berdasarkan aspek psikologis seperti *self-efficacy*, *locus of control*, *self-esteem*, dan *motivation*. Individu yang memiliki EI yang tinggi maka akan mempunyai kepercayaan diri tinggi dalam performa akademiknya.

2.1.4 Kerangka Berpikir

Generasi Z di Indonesia saat ini akan memasuki usia produktif. Hal ini dikarenakan pada beberapa tahun ke depan dengan generasi Z yang terbiasa penggunaan teknologi digital akan menjadi generasi yang melakukan pekerjaan hingga membiayai kehidupan sehari-hari. Penggunaan internet pada generasi Z secara terus menerus akan mengakibatkan generasi Z menjadi sering membandingkan diri sendiri terhadap pencapaian orang lain sehingga kepercayaan diri generasi Z berkurang. Selain itu, generasi Z yang mudah terpancing emosinya akan kesulitan dalam mengatur emosi sehingga menghambat pemikiran yang dimilikinya. Generasi Z juga dihadapkan dengan kondisi ketidakpastian dalam hidupnya. Kondisi seperti tidak bekerja atau tidak berkuliah akan memberikan dampak negatif bagi kesejahteraan hingga kesehatan mental khususnya emosi. Walaupun demikian, terdapat generasi Z yang berprestasi, tidak mudah rapuh, dan mampu untuk menghadapi tekanan maupun masalah yang dimilikinya.

Petrides (2020) mengatakan bahwa emosi terlibat pada setiap keputusan dan tindakan yang dilakukan oleh individu dikarenakan keseimbangan emosi dan perilaku merupakan inti dari *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* merupakan persepsi diri emosi pada tingkat hierarki kepribadian yang lebih rendah dengan menggabungkan aspek afektif kepribadian melalui penilaian secara

subjektif (Petrides et al., 2007). Adapun dimensi yang diukur pada *emotional intelligence* yaitu *emotionality*, *well-being*, *sociability*, *self-control*, dan *facets* tambahan yaitu *self-motivation* serta *adaptability*. Faktor yang memengaruhi pada *emotional intelligence* yaitu *self-estimated*, usia, jenis kelamin, *life satisfaction*, dan *academic performance*. Petrides et al. (2007) memaparkan bahwa seseorang yang mempunyai EI tinggi akan mampu memahami, mengelola, mengekspresikan, dan mengontrol emosi pada dirinya agar dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekitar. *Emotional intelligence* sangat penting bagi generasi Z untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang beragam. Hal ini dikarenakan dunia yang selalu berubah dengan cepat membuat generasi Z harus lebih memahami *emotional intelligence* yang dimilikinya untuk bisa lebih berempati, memahami dan mengatur emosi, menangani stres, dan memiliki pandangan yang positif ketika menjalani kehidupan.

Penelitian sebelumnya terkait *emotional intelligence* yang dilakukan oleh Wibowo (2015) kepada 112 siswa berusia 17-18 tahun di Magelang menghasilkan sebanyak 63 responden (51,64%) mempunyai EI tinggi. Individu yang mempunyai EI tinggi akan mampu mengelola emosinya menjadi energi positif untuk memotivasi dirinya dan memiliki pencapaian dalam bidang akademik yang baik (Wibowo, 2015). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Luan dan Blegur (2019) kepada 62 mahasiswa berusia 20-21 tahun di Kupang menghasilkan sebanyak 58 mahasiswa (93,3%) mempunyai EI tinggi. Individu yang mempunyai EI tinggi akan mudah termotivasi, berempati, yakin dengan kemampuan yang dimiliki, mampu beradaptasi, mampu mengatasi suatu masalah, dan mampu berinteraksi dengan sosial (Luan & Blegur, 2019). Di sisi lain, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Hasnah et al. (2018) kepada 333 mahasiswa berusia 18-23 tahun di Makassar menghasilkan sebanyak 194 responden (58,3%) memiliki EI yang rendah. Individu yang memiliki EI rendah akan tidak mampu dalam mengatur emosi serta saat berkomunikasi dengan orang lain menjadi tidak efektif (Hasnah et al., 2018).

Konsep yang diterapkan oleh Petrides mengenai *emotional intelligence* adalah yang terbaru dan sudah digunakan pada berbagai aspek kehidupan dan jenjang usia. Walaupun demikian, pada penelitian sebelumnya terdapat hasil yang

bervariasi yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi maupun rendah. Selain itu, responden pada penelitian sebelumnya hanya mencakup remaja maupun mahasiswa saja. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti responden secara lebih luas dari remaja hingga dewasa awal yang sudah bekerja khususnya pada generasi Z. Hasil penelitian ini diperlukan dalam memberikan pemahaman terkait persepsi diri individu khususnya emosi bagi generasi Z. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk meneliti bagaimana gambaran *emotional intelligence* pada generasi Z di Indonesia.

2.1.5 Hipotesis

H_0 : *emotional intelligence* pada generasi Z cenderung rendah.

H_a : *emotional intelligence* pada generasi Z cenderung tinggi.