

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecerdasan Emosional**

##### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecerdasan berasal dari kata cerdas yang artinya sempurna perkembangan akal budinya untuk berpikir, mengerti, dan sebagainya. Jadi kecerdasan artinya perihal cerdas atau perbuatan mencerdaskan, kesempurnaan perkembangan akal budi seperti ketajaman pikiran dan kepandaian. Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan oleh psikolog Peter Salovey pada tahun 1992 dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Istilah kecerdasan emosional baru dikenal secara luas

pada pertengahan abad 90-an dengan diterbitkannya buku Daniel Goleman yang berjudul *Emotional Intelligence*<sup>1</sup>.

Menurut Goleman kecerdasan emosional adalah 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. Definisi yang dikemukakan oleh Goleman mengandung makna bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengelola emosi baik yang ada pada diri sendiri maupun pada orang lain agar hubungan menjadi lebih harmonis<sup>2</sup>. Kecerdasan emosional merupakan bentuk sikap dalam diri individu untuk merasakan kemampuan untuk menyadari emosi dirinya (kesadaran diri), pengendalian diri, empati, motivasi serta keterampilan sosial. Dengan hal ini tentunya mampu memotivasi diri dalam keadaan

---

<sup>1</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017) h. 25

<sup>2</sup> Zainal Abidin, *Kecerdasan Emosional Profesionalisme Guru dan Prestasi Belajar Siswa*, MNC Publishing, 2013, h. 7

frustasi, mampu mengendalikan dorongan, mempunyai keterampilan bersosialisasi dengan orang lain, serta bisa mengontrol suasana hati yang reaktif.<sup>3</sup>

Sementara Kusuma berpendapat bahwa kecerdasan emosi merupakan peranan penting bagi seorang individu yang bekerja menjadi seorang karyawan karena untuk kepentingan dalam dirinya agar bekerja secara professional pada saat ia menjalankan pekerjaannya. maka dari itu kecerdasan emosi ini digunakan untuk memahami, merasakan, serta mengontrol setiap emosi yang ada di dalam diri karyawan agar ia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya baik di dalam kondisi maupun situasi apapun<sup>4</sup>.

Kemudian menurut Thorndike kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami dan mengatur orang lain untuk bertindak bijaksana dalam

---

<sup>3</sup> Kadek Agus Santika Putra and Made Yenni Latrini, 'Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Auditor', *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, Vol 17. No 2, (2020), h. 95.

<sup>4</sup> Fadila Avionela and Nailul Fauziah, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Burnout Pada Guru Bersertifikasi Di Sma Negeri Kecamatan Bojonegoro', *Jurnal Empati*, Vol 5. No 4, (2017), h. 93.

menjalin hubungan, meliputi kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan intrapersonal. Selanjutnya hasil survei yang dilakukan di negara Jepang, Eropa, dan Amerika Serikat diperoleh suatu data yang berkaitan dengan kecerdasan warga di negara tersebut. Bahwa di negara-negara Eropa dan Amerika Serikat yang dikenal sebagai negara maju, pada 1000 orang warganya ditemukan satu orang yang cerdas. Sementara di negara Jepang modern ditemukan satu orang cerdas untuk setiap 100 orang yang diteliti. Hal itu dapat saja terjadi karena pendidikan di Jepang sangat memerhatikan dalam menumbuhkan kembangkan kecerdasan anak-anak melalui sistem pendidikan<sup>5</sup>.

Selanjutnya Daniel Goleman juga mengemukakan bahwa manusia memiliki dua jenis kecerdasan yang berlainan, yakni kecerdasan rasional dan kecerdasan emosional. Keberhasilan seseorang ditentukan oleh dua jenis kecerdasan tersebut, namun kecerdasan emosional

---

<sup>5</sup> Moh. Gitosaroso, "Kecerdasan Emosi Dalam Tasawuf", *Jurnal Khatulistiwa*, Vol. 2 No.2 (2012), h. 183.

yang paling berperan karena intelektualitas tak dapat bekerja dengan sebaik-baiknya tanpa adanya kecerdasan emosional<sup>6</sup>. Maka dari itu dengan adanya kecerdasan emosional membantu para remaja untuk penyesuaian diri dengan mengontrol kecerdasan emosi dimana orang tua merupakan tempat pertama kali terbentuknya emosional yang positif di lingkungannya sehingga pada saat seorang remaja bertumbuh kembang, orang tua dapat memberikan dukungan dan arahan serta kebebasan dalam berperilaku.<sup>7</sup>

Menurut Wong dan Law Kecerdasan emosional adalah bentuk pengekspresian emosi dalam mengendalikan diri sendiri, menggunakan dan mengatur emosi tersebut baik dalam beraktivitas juga bekerja serta mampu memahami emosi orang lain yang ada disekitar lingkungannya. dan Wong dan Law juga berpendapat bahwa kecerdasan emosional dapat dilihat dari 4 dimensi .

---

<sup>6</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2017) h.23

<sup>7</sup> Azkya Milfa Laensadi and Rose Mini Agoes Salim, 'Pengaruh Gaya Pengasuhan Orang Tua Terhadap Efikasi Diri Keputusan Karir Siswa SMK Melalui Trait Kecerdasan Emosi Sebagai Variabel Mediator', *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol 13. No 2, (2020), h. 112.

Pertama, *Use of emotions* (Penggunaan emosi adalah sebuah kemampuan individu dalam menggunakan kemampuan emosinya dalam mengarahkan pekerjaan aktivitasnya, Kedua *Self emotions appraisals* (penilaian emosi diri) adalah kemampuan diri dalam individu untuk mengekspresikan emosinya secara alami serta bisa memahami emosinya dengan baik. Ketiga *Regulation of emotions* (pengaturan emosi) merupakan kemampuan individu dalam mengelola serta mengatur mengenai permasalahan emosional saat kondisi mood yang sedang marah ataupun sedang stres. Keempat *Other emotions appraisal* (Penilaian Emosi orang lain) adalah kemampuan dari diri seorang individu untuk memahami dan mengetahui emosi dari orang lain yang ada disekitarnya<sup>8</sup>.

Kecerdasan merupakan bentuk kemampuan dalam mendapatkan solusi atau menciptakan sesuatu yang

---

<sup>8</sup> Zania Timur Maulidina and Doddy Hendro Wibowo, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Adaptabilitas Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) "X" Di Kota Salatiga', *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, Vol 5. No 1, (2021), h. 26.

benilai bagi budaya tertentu<sup>9</sup>. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang serta keterampilannya dalam membangun hubungan sosial yang merupakan dasar dalam diri untuk mengenali perasaan orang lain dan diri sendiri, kemampuan memotivasi diri sendiri kemampuannya dalam mengelola emosi dalam dirinya agar dapat bersosialisasi dengan baik terhadap orang lain<sup>10</sup>.

Kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligence*) adalah kemampuan untuk mengerti dan menjadi peka terhadap perasaan, intense, motivasi, watak temperamen orang lain. Gardner dalam bukunya *Multiple Intelligences* mengemukakan bahwa kecerdasan interpersonal dibangun antara lain atas kemampuan inti untuk mengenali perbedaan; secara khusus, perbedaan besar dalam suasana hati, temperamen, motivasi, dan

---

<sup>9</sup> Tri Pitara Mahanggoro, *Melejitkan Produktivitas Kerja dengan Sinergisitas Kecerdasan (ESPQ) Tinjauan Studi Ilmu Kesehatan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), h.13.

<sup>10</sup> Fransiscus Amonio Halawa and Fabianus Fensi, 'Yaitu , Aspek Kognitif ( Pengetahuan Dipengaruhi Oleh Motivasi Tetapi Juga Dapat Ujian Nasional SMA Swasta Di Jakarta SMA Swasta Di Jakarta Barat Tahun Sumber : Arsip Guru Bimbingan Konseling Hasil Ujian Nasional Para Siswa SMA Swasta Di Jakarta Barat Men', *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, Vol 3. No 2, (2020), h. 98.

kehendak. Kecerdasan ini memungkinkan seseorang terampil membaca kehendak dan keinginan orang lain, bahkan ketika keinginan itu disembunyikan. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan untuk mengerti dan menjadi peka terhadap perasaan, intense, motivasi, watak temperamen orang lain<sup>11</sup>.

Menurut Goleman, orang yang keras kepala, mudah frustrasi, sulit bergaul, tidak peka dengan kondisi lingkungan, tidak mudah percaya dengan orang lain . merupakan salah satu contoh dimana individu tersebut mengalami tingkat kecerdasan emosional yang rendah sehingga cenderung individu tersebut akan mudah mengalami depresi, namun sebaliknya jika seorang individu tersebut memiliki rata-rata IQ yang tinggi, maka dampak kecerdasan emosionalnya yang akan tinggi<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Misykat Malik Ibrahim, *Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat Intelektual, Industry And Higher Education*, 2021, H. 15-16

<sup>12</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan samsu romli, 'Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Tangerang Selatan', *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 1, No 1, (2019), h. 58.

Seorang individu yang mempunyai kemampuan kecerdasan emosional yang baik maka ia mempunyai komponen-komponen dalam kecerdasan emosionalnya salah satunya mampu menjaga keselarasan emosi dengan cara mengendalikan diri, mampu bertahan menguatkan diri pada saat sedang frustrasi, mengontrol dorongan (*impulse*), mampu memotivasi diri sendiri dan bisa membuat keterampilan sosial yang positif dilingkungan.<sup>13</sup>

Sehingga kecerdasan emosional merupakan sebuah gambaran keterampilan yang tentunya berhubungan dengan penilaian kematangan emosi diri sendiri maupun orang lain, kemudian kemampuan mengelola perasaan untuk motivasi diri sendiri, meraih tujuan kehidupan, serta merencanakannya namun kemampuan kecerdasan emosional menurut mereka merupakan cara memanfaatkan dan menggunakan emosi untuk membantu pikiran, mengarahkan emosi secara

---

<sup>13</sup> I Putu Bagus Swadnyana and David Hizkia Tobing, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Agresivitas Pada Remaja Madya Di SMA Dwijendra Denpasar', *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol 6. No 1, (2019), h. 120.

relektif dan mengenal emosi serta mengetahui pengetahuan emosi sehingga menuju kepada kecederasan emosi yang intelektual dan berkembang<sup>14</sup>.

Menurut Goleman dalam Amir Hamzah Pendidikan di sekolah bukan hanya tentang mengembangkan pola pemikiran saja baik dari pahaman yang lazim seperti cara berpikir, logika dan statistik. namun siswa juga perlu dalam mengembangkan kemampuan dalam mengontrol emosionalnya. karena pada saat proses belajar IQ Dan EQ sangat diperlukan, maka apabila IQ tersebut tidaklah berfungsi dengan baik penghayatan emosi dalam pembelajaran siswa tidak dapat berfungsi dengan baik juga, dengan demikian keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan siswa dalam proses belajar, dengan adanya kedua keseimbangan IQ dan EQ adalah untuk saling melengkapi<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> Ridwan Saptoto, 'Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif', *Juni*, Vol 3. No 7, (2020), h. 22.

<sup>15</sup> Amir Hamzah. *Kematangan Karier*. (Batu : Literasi Nusantara, 2019) h. 95

Menurut Allen, V. et al. dalam Buku Pegangan Internasional Emosi dalam Pendidikan diedit oleh Reinhard Pekrun dan Lisa Linn menjelaskan bahwa dalam pendidikan emosi antara siswa dan guru berkaitan dengan tugas akademik sehingga berfokus kepada prestasi emosi yang dialami oleh siswa ketika mereka berhasil atau gagal, atau berharap untuk berhasil atau gagal, pada tugas akademi<sup>16</sup>.

Dari berbagai definisi dan pandangan yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi dalam dirinya, serta dalam berinteraksi dengan orang lain. Ini mencakup kemampuan untuk menyadari emosi diri sendiri (kesadaran diri), mengelola emosi (pengendalian diri), merasakan emosi orang lain (empati), memotivasi diri sendiri, dan memiliki keterampilan sosial yang baik.

---

<sup>16</sup> Allen, V. et al. "Emotional Intelligence in Education from: International Handbook of Emotions in Education, (Routledge Handbooks. London": Routledge, 2014) h.2-3

Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu menjaga keseimbangan emosi, mengatasi frustrasi, mengontrol dorongan, dan memiliki keterampilan sosial yang positif.

Kecerdasan emosional juga dilihat sebagai bentuk pengekspresian emosi yang terkait dengan penilaian kematangan emosional, kemampuan mengelola perasaan untuk mencapai tujuan hidup, serta adaptasi terhadap lingkungan dan perubahan hidup. Pentingnya kecerdasan emosional tidak hanya dalam konteks individu, tetapi juga dalam lingkungan kerja, pendidikan, dan hubungan sosial secara umum.

## **2. Aspek- aspek Kecerdasan Emosional**

Ada beberapa aspek-aspek dalam kecerdasan emosional yakni meliputi<sup>17</sup>:

---

<sup>17</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2017) h.25

## 1. Mengenali Emosi

Aspek ini dilakukan untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat sehingga dapat digunakan dalam proses memandu pengambilan keputusan untuk diri sendiri.

## 2. Pengaturan diri

Aspek ini dilakukan dalam menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan mampu menahan keinginan dengan melihat apa yang dibutuhkan terlebih dahulu sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran. Selain itu pengaturan diri dalam kecerdasan emosi dijadikan sebagai pengendalian diri terhadap tindakan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Ilmi Al Idrus, P.S. Damayanti & Ermayani. Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*. Vol 4 No.1 (2020) h. 137

### 3. Motivasi diri sendiri

Aspek ini dapat mengantarkan dan memudahkan dalam mencapai suatu tujuan sehingga kecerdasan emosional merupakan faktor keberhasilan terbesar dibandingkan kecerdasan intelektual yang hanya sebesar 20 persen<sup>19</sup>.

### 4. Mengenali emosi orang lain (Empati)

Aspek ini merupakan suatu kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain. Dalam kecerdasan emosional dasar kemampuan empati ini juga bergantung pada keterampilan bergaul atau keterampilan sosial<sup>20</sup>.

### 5. Membina Hubungan dengan orang lain (Keterampilan sosial)

---

<sup>19</sup>Ni Wayan Ari Sudiartini. *Kecerdasan Emosional* (Jawa Tengah : Penerbit Cv Eureka Media Aksara, 2021) h.1

<sup>20</sup>Aulia Deviana Purnamayani, Ignatius I Wayan Suwatra, & I Made Citra Wibawa. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Leadership Skill Ditinjau Dari Perbedaan Gender Siswa Kelas V. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*. Vol 3 No.2 (2020) h. 278

Yaitu keterampilan dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain sehingga memiliki pengaruh positif terhadap orang lain, mempunyai komunikasi yang baik, mempunyai jiwa kepemimpinan, dan bisa mengelola. Keterampilan sosial yang dapat mengindera perasaan seseorang sebaB kebanyakan orang yang jarang mengungkapkan perasaan mereka lewat kata-kata dan sebaliknya<sup>21</sup>.

### **3. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional**

- a. Kecerdasan emosional yang tinggi adalah orang tidak akan pandai menggunakan kognitif mereka sesuai dengan skill dan potensi yang maksimal tanpa adanya memiliki kecerdasan emosional dalam dirinya. karena individu cenderung akan lebih terampil untuk meningkatkan kecerdasan emosional nya yang jauh lebih baik dengan cara menjadikan dirinya seseorang yang lebih cepat menenangkan

---

<sup>21</sup>Aulia Deviana Purnamayani, Ignatius I Wayan Suwatra, & I Made Citra Wibawa. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Leadership Skill Ditinjau Dari Perbedaan Gender Siswa Kelas V. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*. Vol.3 No.2 (2020) h. 278

dirinya dikondisi apapun itu, bisa dengan mudah memahami orang lain, jarang tertular penyakit, serta dapat dengan mudah memfokuskan perhatiannya dan memiliki cara kerja yang akademis di lingkungan sekolahnya dengan baik. maka dari itulah kecerdasan emosi yang tinggi sangat berperan penting dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat disekitar.<sup>22</sup>

- b. Kecerdasan emosional yang tinggi menurut Coetzee dan Harry adalah untuk mencapai sebuah bentuk kematangan emosional yang baik tentunya kecerdasan emosi tersebut dapat mengukur kapasitas regulasi diri, dapat memberikan energi yang positif untuk lingkungannya serta sudah jelas kemauan dalam merencanakan kehidupan masa depan seperti apa agar tercapainya tujuan karier.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan samsul dan Samsu Romli, 'Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Tangerang Selatan', *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 1, No 1, (2019), h. 58

<sup>23</sup> Maulidina and Wibow Zania Timur Maulidina, Doddy Hendro Wibowo, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Adaptabilitas Karier Siswa', *Jurnal Humanitas*, Vol 5, No 1, (2021), h. 20

- c. Kecerdasan emosi yang rendah menurut Goleman adalah orang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi pasti mempunyai rata-rata IQ yang tinggi, namun seorang individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah biasanya akan cenderung orang yang sangat keras kepala dan tentunya akan berdampak bagi dirinya sendiri misalnya sulit bergaul dan susah bersosialisasi dengan baik, mudah putus asa dengan keadaan, tidak peka dengan apa yang orang lain rasakan, susah percaya dengan orang lain, maka kondisi seperti inilah yang membuat individu mudah mengalami stres dan sulit berkomunikasi dengan baik kepada orang lain.<sup>24</sup> Berani memulai dan mengelola perubahan (katalisator perubahan).

---

<sup>24</sup> Ahmad Zain Sarnoto, 'Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Tangerang Selatan', *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 1, No 1, (2019), h. 58.

#### 4. Indikator Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman ada beberapa indikator yang umumnya digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional yaitu:<sup>25</sup>

- a. Mengenali emosi, adalah untuk mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya dan intuisi.

Indikatornya meliputi:

- 1) Mengetahui apa yang kita rasakan
- 2) Memiliki kemampuan diri yang kuat

- b. Pengaturan diri, merupakan pengelolaan emosi yang memudahkan untuk mencapai sasaran dengan cara mengelola kondisi, impuls, dan sumber daya diri sendiri. Indikatornya meliputi:

- 1) Mampu mengendalikan emosi
- 2) Mampu pulih kembali dari tekanan emosi

---

<sup>25</sup> Salmah Nur Azizah. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2021. 46

c. Motivasi diri, adalah kecenderungan emosi yang mengantarkan atau memudahkan peraih sasaran.

Indikatornya meliputi:

- 1) Menyadari hal-hal membuat diri sendiri bersemangat
- 2) Mampu bertindak efektif

d. Mengenali emosi orang lain (Empati), adalah kepintaran bagaimana individu membaca perasaan, kebutuhan, kepentingan, dan emosi orang lain.

Indikatornya meliputi:

- 1) Peka terhadap perasaan oranglain
- 2) Menumbuhkan hubungan saling percaya

e. Membina Hubungan dengan orang lain (Keterampilan sosial), adalah kepintaran dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain.

Indikatornya meliputi:

- 1) Mampu berkomunikasi
- 2) Mampu bekerja sama

## **B. Perencanaan karir**

### **1. Pengertian Perencanaan Karir**

Perencanaan pada dasarnya adalah suatu proses dalam pengambilan keputusan, perencanaan tersebut berupa menyeleksi dan menghubungkan fakta, pengetahuan, imajinasi, serta asumsi untuk di masa yang akan datang dengan tujuan memvisualisasi dan memformulasi hasil yang diinginkan, urutan yang diperlukan dan perilaku dalam batas-batas yang dapat diterima yang akan digunakan dalam penyelesaian. Perencanaan disini menekankan pada usaha menyeleksi dan menghubungkan suatu dengan kepentingan masa depan serta usaha untuk mencapainya.

Frank Parson dalam Winkel & Hastuti merumuskan bahwa perencanaan karir merupakan suatu cara untuk membantu siswa dalam memilih suatu bidang karir yang sesuai dengan potensi mereka, sehingga dapat cukup berhasil di bidang pekerjaan. Perencanaan karir perlu disiapkan sebelum siswa terjun secara langsung

dalam dunia karir. Perencanaan karir didasarkan atas potensi yang dimiliki siswa sehingga tidak ada pertentangan antara karir yang dipilih dengan potensi yang ada pada diri siswa<sup>26</sup>. Karir merupakan suatu rangkaian kata yang sering diungkapkan untuk menunjukkan posisi atau jabatannya<sup>27</sup>.

Kemudian Nurhani mengemukakan bahwa perencanaan karir merupakan proses pencapaian tujuan karir individu, yang ditandai dengan adanya tujuan yang jelas setelah menyelesaikan pendidikan, cita-cita yang jelas terhadap pekerjaan, dorongan untuk maju dalam bidang pendidikan dan pekerjaan yang dicita-citakan, persepsi yang realistis terhadap diri dan lingkungan, kemampuan mengelompokkan pekerjaan yang diminati, memberikan penghargaan yang positif terhadap pekerjaan dan nilai-nilai, kemandirian dalam proses pengambilan keputusan, kematangan dalam hal mengambil keputusan,

---

<sup>26</sup> Sudirman, Ani Endriani, 'Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Mts.NW Tanak Maik Masbagik Kabupaten Lombok Timur', *Jurnal Visionary*, Vol.10, No.2, (2020), h.23

<sup>27</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling Studi dan Karir*, (Yogyakarta : Bimo, 2010), h.201.

dan menunjukkan cara-cara realistis dalam mencapai cita-cita pekerjaan.<sup>28</sup>

Selanjutnya menurut Winkel dan Sri Hastuti, mengatakan bahwa kata *vocation* atau *career* lebih menekankan aspek bahwa seseorang memandang pekerjaannya sebagai panggilan hidup yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan serta mewarnai seluruh hidupnya (*life style*), tanpa mengesampingkan kedua aspek lain<sup>29</sup>. Seperti halnya pendapat Ilham dan Hidayat juga mengungkapkan bahwa perencanaan karir adalah proses pertimbangan mendalam yang melaluinya seseorang menjadi sadar akan ketrampilan, minat, pengetahuan, motivasi, dan karakteristik personal lainnya, menuntut informasi tentang peluang dan pilihan, mengidentifikasi tujuan-tujuan yang berhubungan dengan

---

<sup>28</sup> Nurhani Fathonah, 'Penggunaan Metode Genogram Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir', *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, Vol 2. No 2, (2019), h. 279.

<sup>29</sup> Hartono, *Bimbingan Karir*, Cetakan ke (Jakarta: kencana, 2016). h.139

karir dan memantapkan rencana tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>30</sup>

Perencanaan Karier menurut Donald Super ialah sebagai rangkaian dalam suatu pekerjaan, jabatan dan kedudukan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja<sup>31</sup>. Donald Super mengemukakan bahwa pada masa-masa tertentu dalam hidupnya individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan karier tertentu, yaitu Perencanaan garis besar masa depan (*Crystallization*) antara 14-18 tahun, yang terutama bersifat kognitif dengan meninjau diri sendiri dan situasi hidupnya, Penentuan (*Specification*) antara umur 18-24 tahun, yang ber-cirikan mengarahkan diri ke bidang jabatan tertentu dan mulai memegang jabatan itu; Pemantapan (*Establishment*) antara 24-35 tahun, yang bercirikan membuktikan diri mampu memegang jabatan yang terpilih; Pengakaran (*Consolidation*) sesudah umur 35

---

<sup>30</sup> Ilham Ilham and Andi Hidayat, 'Pengaruh Komunikasi Dan Perencanaan Karir Terhadap Kinerja Pegawai', *Management and Accounting Research Statistics*, Vol 1. No 1, (2021), h. 52.

<sup>31</sup> Super, D. E. (1992). *The Psychology of Career: An Introduction to Vocational Development*. New York: Harper h.56

tahun sampai masa pensiun, yang bercirikan mencapai status tertentu dan memperoleh senioritas. Berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan karier, Super mengembangkan konsep kemalangan vokasional (*career maturity, vocational maturity*), yang menunjuk pada keberhasilan seseorang menyelesaikan tugas-tugas perkembangan vokasional yang khas bagi tahap perkembangan tertentu. Indikasi relevan bagi kematangan vokasional adalah, misalnya, kemampuan untuk membuat rencana, kerelaan untuk memikul tanggung jawab, serta kesadaran akan segala faktor internal dan eksternal yang harus dipertimbangkan dalam membuat pilihan jabatan atau memantapkan diri dalam suatu jabatan.<sup>32</sup>

Menurut Masturina perencanaan karir merupakan sebuah proses kesadaran diri mengenai kekuatan dan kelebihan serta kesadaran dalam menerima kekuatan diri sendiri, kesadaran akan menentukan pilihan-pilihan juga konsekuensi serta dampak dari pilihan yang diambil. Karir

---

<sup>32</sup> W.S Winkel dan M.M Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling Islam Di Institusi Pendidikan*, Edisi Revisi (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 633

dianggap sangat penting bagi seseorang untuk mem buat persiapan yang terbaik sehingga individu tidak mengalami kesulitan, dalam masalah ini pengetahuan akan karir yang akan diambil juga sangat penting dan berarti<sup>33</sup>. Diana juga memaparkan bahwa perencanaan karir adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karirnya yang melibatkan pengidentifikasian tujuan-tujuan yang berkaitan dengan karir dan penyusunan rencana-rencana untuk mencapai tujuan tersebut.<sup>34</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir adalah suatu bentuk pengambilan keputusan lebih lanjut mengenai usaha untuk menyeleksi menghubungkan dan mencapai tujuan yang telah ditentukan dan Tindakan ekspresif yang memantulkan motivasi, pengetahuan, kepribadian, dan kemampuan seseorang untuk membekali

---

<sup>33</sup> Azzah Putri Oktafiani, Yovitha, Argo Widiarto, 'Perencanaan Karir Siswa Kelas XI Ips SMA Negeri 1 Kedungwuni', *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Vol.3, No.1, (2023),h. 57

<sup>34</sup> Diana Esperanza Malla Avila, 'Pengaruh Efikasi Diri Dan Perencanaan Karir Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Buma Cima Nusantara Unit Bunga Mayang Dalam Perspektif Ekonomi Islam', *Ermy Fitria*, Vol 8. No 5, (2022), h. 35.

diri agar mampu memiliki karirnya dan siap memangku jabatan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan dari lapangan pekerjaan yang telah dimasuki atau pekerjaan yang sesuai dengan keadaan dirinya, kemampuan dan minatnya.

## 2. Aspek-aspek Perencanaan Karir

Menurut Donald E. Super ada beberapa aspek-aspek perencanaan karir meliputi<sup>35</sup> :

### 1. Penilaian diri (*Self assesment*)

Aspek ini merupakan suatu kegiatan untuk mengetahui kondisi dirinya, baik secara intelektual, eksternal, akademik, kemampuan dalam bidang lain dan pengembangan bakat dan minat siswa. Penilaian diri yakni pemahaman tentang keadaan diri yang meliputi ideal (nilai-nilai hidup), cita-cita dalam

---

<sup>35</sup> Super, D. E. (1992). *The Psychology of Career: An Introduction Vocational Development*. New York: Harper.h. 64

kehidupan, minat-minat, kemampuan otak, bakat khusus dan sifat-sifat kepribadian<sup>36</sup>.

2. Mencari Peluang Kesempatan (*Exploring opportunities*)

Aspek ini merupakan perolehan suatu struktur gambaran yang dikembangkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan atau gambaran mengenai kesempatan didalam prospek karir yang akan dicapai.

3. Membuat keputusan dan menetapkan tujuan (*Making decisions and setting goals*)

Aspek ini merupakan pembuatan list pencapaian baik baik dalam kurun waktu yang sebentar maupun lama, sehingga sesuai tindakan yang akan kita lakukan akan terarah dalam mencapai tujuan.

---

<sup>36</sup> Ikra, Wa Ode “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perencanaan Karir Siswa Factors Influencing Students' Career Planning”. *Jurnal Attending*. Vol 1 (2) 2018. h. 139

#### 4. Perencanaan (*Planning*)

Aspek ini merupakan adanya suatu gambaran yang akan terjadi di masa yang akan datang sehingga adanya pertimbangan-pertimbangan yang harus dipikirkan dalam merencanakan karier masa depan.

#### 5. Mengambil Keputusan dalam mengejar tujuan (*Pursuit of achievement*)

Aspek ini diharapkan mampu mengambil keputusan secara matang guna untuk mewujudkan perencanaan kariernya dimasa depan.

### 3. Faktor-faktor Perencanaan karir

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perencanaan karir, sebagai berikut: <sup>37</sup>.

1. Aspek kehidupan yang diyakini dan dijadikan sebagai prinsip dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.
2. Masyarakat, yaitu lingkungan sosial budaya tempat individu tumbuh yang mempengaruhi cara pandang serta berpikir seseorang, serta dapat juga

---

<sup>37</sup> Super, D. E. (1975). *The Psychology of Career: An Introduction Vocational Development*. New York: Harper.

mempengaruhi nilai-nilai yang diyakini dan menyebabkan adanya cara pandang yang berbeda terhadap peranan perempuan dan laki-laki serta pekerjaan apa yang sesuai dengan mereka.

3. Posisi anak dalam keluarga, Bagi anak yang memiliki saudara kandung yang lebih tua biasanya mempunyai persepsi yang lebih luas terkait perencanaan karier, karena mereka bisa saling bertukar pendapat dan pikiran dengan saudara tertua mereka, berbeda ketika dibandingkan dengan anak tunggal.
4. Persepsi sebuah keluarga terkait peran serta hak anak laki-laki dan perempuan yang memunculkan efek baik secara psikis maupun bagi lingkungan sosialnya. Menurut Winkel bahwa ada yang meyakini posisi dalam bidang pekerjaan serta pendidikan tertentu yang dijadikan tolak ukur keberadaan dan status pria dan wanita dalam lingkungan tempat mereka tinggal<sup>38</sup>: .

---

<sup>38</sup> Winkel & M.M Sri Hastuti, (2004). *“Bimbingan Dan Konseling Islam Di Institusi Pendidikan*, Edisi Revisi (Yogyakarta: Media Abadi) h. 206

5. Pergaulan dengan teman sepermainan juga tidak menutup kemungkinan dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan dan merencanakan tujuan karirnya. Sebagian dari mereka akan merasa puas jika dapat bekerja ataupun melanjutkan pendidikan yang sama dengan teman-temannya, sehingga mereka lupa bahwa setiap dari mereka memiliki kemampuan dan minat yang berbeda-beda.

#### **4. Indikator Perencanaan Karir**

Menurut Donald E. Super (dalam Winkel dan Hastuti) terdapat beberapa indikator-indikator dalam perencanaan karier meliputi<sup>39</sup>:

1. Penilaian diri (*Self assesment*) adalah kegiatan dalam mengenal diri sendiri. Indikatornya/Deskriptor meliputi :

- a) Menilai keadaan diri sendiri
- b) Memperhatikan minat
- c) Memperhatikan nilai-nilai

---

<sup>39</sup> Winkel & M.M Sri Hastuti, (2004). *“Bimbingan Dan Konseling Islam Di Institusi Pendidikan*, Edisi Revisi (Yogyakarta: Media Abadi) h. 206

- d) Memahami potensi pada diri
2. Mencari Peluang Kesempatan (*Exploring opportunities*)

Merupakan perolehan suatu struktur gambaran yang dikembangkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Indikator/Deskriptor meliputi :

- a) Menghimpun informasi terkait tentang karier
- b) Mengembangkan diri
- c) Mencari peluang pekerjaan
3. Membuat keputusan dan menetapkan tujuan (*Making decisions and setting goals*)

Aspek ini adanya pembuatan list pencapaian baik baik dalam kurun waktu yang sebentar maupun lama, sehingga sesuai tindakan yang akan kita lakukan akan terarah dalam mencapai tujuan.

Indikator/Deskriptor meliputi:

- a) Membuat keputusan mengenai arah karier
- b) Menetapkan tujuan karier

#### 4. Perencanaan (*Planning*)

Aspek ini adanya pertimbangan yang harus dipikirkan dalam merencanakan karier masa depan.

Indikator/Deskriptor meliputi :

- a) Menentukan cara mencapai karier
  - b) Memperhatikan baik buruknya dari pengambilan keputusan
  - c) Mampu membagi waktu
5. Mengambil Keputusan dalam mengejar tujuan (*Pursuit of achievement*)

Aspek ini diharapkan mampu mengambil keputusan secara matang guna untuk mewujudkan perencanaan kariernya dimasa depan.

Indikator/Deskriptor meliputi :

1. Mengambil tindakan untuk mencapai tujuan karier

### C. Kerangka Berpikir

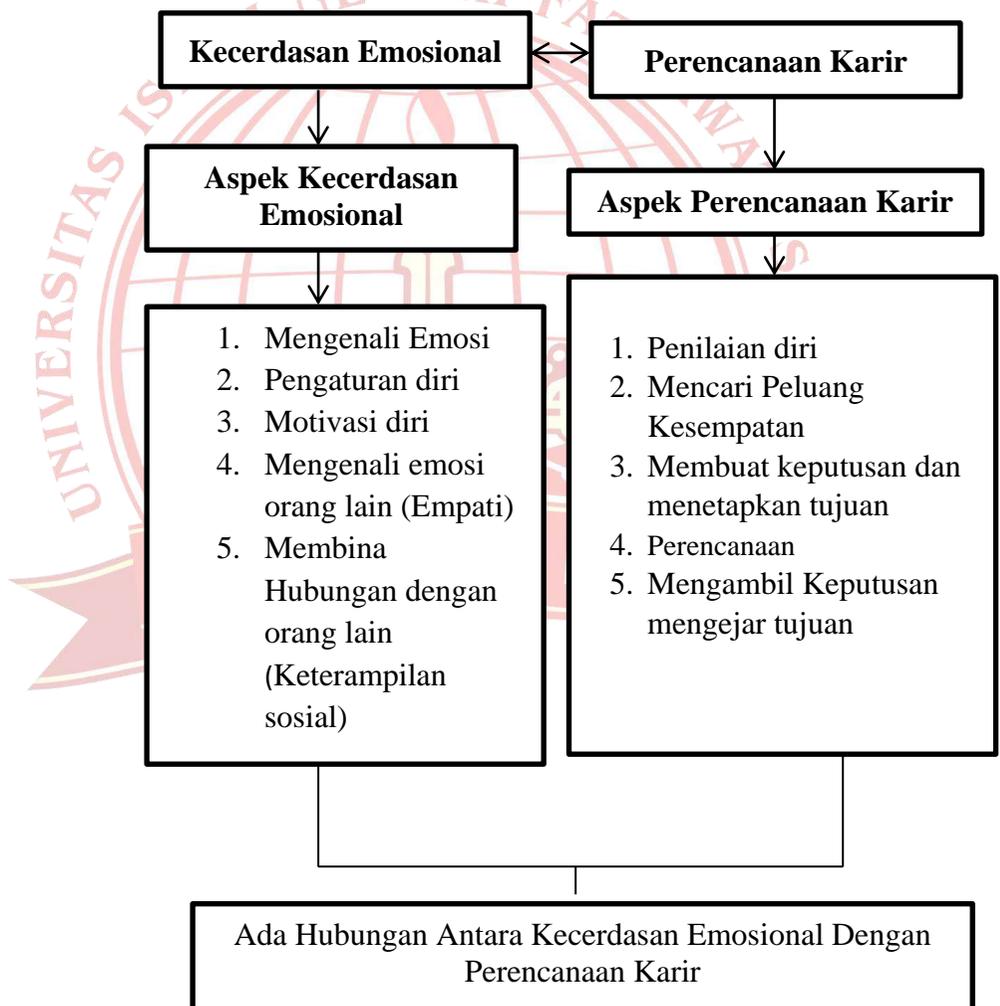
Menurut Sugiyono kerangka berfikir adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti, seperti antara variabel independen dan dependen<sup>40</sup>. Dalam penelitian ini, variabel independen yang ingin diteliti yaitu kecerdasan emosional (X), Variabel dependen yang diteliti adalah perencanaan karir (Y). Kecerdasan emosional dengan perencanaan karir memiliki hubungan, yang mana Perencanaan karir terdiri dari lima aspek meliputi : 1) Penilaian diri, 2) Mencari Peluang Kesempatan, 3) Membuat keputusan dan menetapkan tujuan, 4) Perencanaan, 5) Mengambil Keputusan dalam mengejar tujuan sedangkan kecerdasan emosional terdiri dari lima aspek yaitu 1) Mengenali Emosi, 2) Pengaturan diri, 3) Motivasi diri, 4) Mengenali emosi orang lain

---

<sup>40</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung) Alfabeta, Cv, (2018) h.93

(Empati), dan 5) Membina Hubungan dengan orang lain (Keterampilan sosial). Adapun gambaran dari kerangka berpikir penelitian ini yaitu peneliti tuangkan dalam bentuk bagan pada gambar 2.1 sebagai berikut.

**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**



Variabel X = Kecerdasan Emosional

Variabel Y = Perencanaan Karir

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan variabel bebas yang diketahui dengan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kecerdasan Emosional, Sedangkan variabel terikatnya adalah Perencanaan Karir adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

$H_0$ :  $p = 0$ , 0 berarti tidak ada hubungan

$H_a$ :  $p \neq 0$ , “ tidak sama dengan nol” berarti lebih besar atau kurang (-) dari 0 berarti ada hubungan<sup>41</sup>

P = nilai korelasi dalam formulasi yang dihipotesiskan

Maka untuk itu adapun hipotesis atau dugaan sementara di dalam penelitian ini adalah :

1.  $H_a$  : Terdapat Hubungan kecerdasan emosional terhadap perencanaan karir siswa kelas XI di Man 1 Kota Bengkulu
2.  $H_0$  : Tidak Terdapat Hubungan kecerdasan emosional siswa terhadap perencanaan karir siswa kelas XI di Man 1 Kota Bengkulu.

---

<sup>41</sup> Arikunto, Suharsimi, “*Prosedur Penelitian*” (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013) h.63