Jurnal Ilmiah Manajemen, Bisnis dan Kewirausahaan
Volume 6 Nomor 2, Juni 2026
E-ISSN: 2827-7961 / P-ISSN: 2827-8143, Hal 795– 801
DOI: 10.55606/jurimbik.v6i2.2111

Peran Kecerdasan Emosional Generasi Z di Indonesia dalam Menghadapi Tantangan Karir pada Era Digital

Vesti Nadari Artisti
Universitas Teknologi Digital
Alamat: Jl. Cibogo Indah No.3, Mekarjaya, Kec.Rancasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40000
Korespondensi penulis: vestinadari@digitechuniversity.ac.id

Abstract. *Generation Z constitutes a significant proportion of Indonesia's population and is increasingly entering the labor market amid rapid digital transformation. Despite their technological fluency, Generation Z faces substantial career challenges, including high youth unemployment, skills mismatch, and psychological pressure associated with digital work environments. Emotional intelligence (EI) has been widely recognized as a critical competence in enhancing career adaptability, work readiness, and performance in modern organizations. This study aims to examine the role of emotional intelligence among Generation Z in Indonesia in addressing career challenges in the digital era. This research employs a qualitative descriptive approach through a literature review and secondary data analysis derived from national statistics and previous empirical studies. The findings indicate that emotional intelligence plays a strategic role in improving employability, adaptive capacity, interpersonal effectiveness, and mental resilience among Generation Z. The study highlights the importance of integrating emotional intelligence development into educational curricula and workforce training programs to support sustainable career development in the digital economy.*
Keywords: *Career Challenges, Digital Era, Emotional Intelligence, Generation Z.*

Abstrak. Generasi Z merupakan kelompok demografis yang dominan dalam struktur penduduk Indonesia dan mulai mendominasi angkatan kerja nasional di tengah percepatan transformasi digital. Meskipun dikenal sebagai generasi yang melek teknologi, Generasi Z menghadapi berbagai tantangan karier, antara lain tingginya tingkat pengangguran usia muda, ketidaksesuaian kompetensi dengan kebutuhan industri, serta tekanan psikologis dalam lingkungan kerja digital. Kecerdasan emosional dipandang sebagai kompetensi penting yang mampu meningkatkan kesiapan kerja, kemampuan adaptasi karier, dan kinerja individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecerdasan emosional Generasi Z di Indonesia dalam menghadapi tantangan karier pada era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif melalui kajian literatur dan analisis data sekunder dari statistik nasional dan hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan signifikan dalam meningkatkan employability, kemampuan adaptif, efektivitas interpersonal, serta ketahanan mental Generasi Z. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pengembangan kecerdasan emosional dalam sistem pendidikan dan pelatihan kerja sebagai strategi pembangunan sumber daya manusia di era ekonomi digital.
Kata kunci: Era digital, Generasi Z, Kecerdasan Emosional, Tantangan Karir

Received: January 13, 2026; Revised: January 25, 2026; Accepted: February 05, 2026; Published June 30, 2026.
* Corresponding author, e-mail addres

LATAR BELAKANG

Transformasi digital telah membawa perubahan signifikan dalam struktur dan karakteristik dunia kerja. Otomatisasi, digitalisasi proses bisnis, serta perkembangan teknologi informasi telah menggeser kebutuhan kompetensi tenaga kerja dari sekadar keterampilan teknis menuju kombinasi keterampilan teknis dan non-teknis. Dalam konteks ini, sumber daya manusia dituntut tidak hanya cakap secara teknologis, tetapi juga adaptif, komunikatif, dan memiliki ketahanan psikologis yang baik.

Perubahan lanskap dunia kerja akibat digitalisasi telah menciptakan tantangan dan peluang baru bagi sumber daya manusia. Perkembangan teknologi digital, otomatisasi, kecerdasan buatan, serta model kerja fleksibel telah mengubah karakteristik kompetensi yang dibutuhkan dalam dunia kerja modern. Dalam konteks ini, Generasi Z sebagai generasi yang lahir antara tahun 1997–2012 menjadi kelompok yang sangat strategis karena jumlahnya yang besar dan perannya sebagai tulang punggung tenaga kerja masa depan.

Berdasarkan Sensus Penduduk 2020 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), Generasi Z mencakup sekitar 27,94% dari total penduduk Indonesia, menjadikannya kelompok generasi terbesar kedua setelah generasi milenial (BPS, 2021). Seiring bertambahnya usia produktif, Generasi Z mulai memasuki pasar tenaga kerja dalam jumlah besar. Namun demikian, data ketenagakerjaan menunjukkan bahwa kelompok usia muda masih menghadapi tingkat pengangguran yang relatif tinggi. Selain itu, fenomena *Not in Employment, Education, or Training* (NEET) pada Generasi Z mengindikasikan adanya hambatan struktural dalam transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja (Badan Pusat Statistik, 2023).

Ironisnya, meskipun Generasi Z dikenal sebagai generasi yang adaptif terhadap teknologi, berbagai penelitian menunjukkan adanya kesenjangan antara keterampilan yang dimiliki lulusan pendidikan dengan kebutuhan industri, khususnya dalam aspek non-teknis atau soft skills. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidaksiapan kerja Generasi Z tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan keterampilan teknis, tetapi juga oleh lemahnya keterampilan non-teknis, seperti komunikasi interpersonal, pengelolaan emosi,

dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan kerja. Lingkungan kerja digital yang dinamis, kompetitif, dan tidak pasti menuntut individu untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai. Dunia kerja digital tidak hanya menuntut kompetensi teknis, tetapi juga kemampuan interpersonal, adaptabilitas, manajemen emosi, serta ketahanan mental dalam menghadapi ketidakpastian dan tekanan kerja.

Dalam konteks inilah kecerdasan emosional menjadi kompetensi yang semakin relevan. Kecerdasan emosional tidak hanya berkontribusi terhadap kinerja individu, tetapi juga berperan dalam kesiapan kerja, kepuasan karier, dan keberlanjutan karier jangka panjang. Meskipun kajian tentang kecerdasan emosional telah berkembang luas, penelitian yang secara khusus mengaitkan kecerdasan emosional Generasi Z dengan tantangan karier di era digital, terutama dalam konteks Indonesia, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah kajian tersebut dan memberikan kontribusi teoretis serta praktis bagi pengembangan sumber daya manusia nasional.

KAJIAN TEORITIS

Generasi Z dalam Konteks Dunia Kerja Digital

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital sejak usia dini. Generasi ini sering disebut sebagai digital natives, yaitu generasi yang tumbuh dan berkembang seiring dengan kemajuan teknologi digital. Karakteristik utama Generasi Z meliputi kemampuan adaptasi teknologi yang tinggi, preferensi terhadap fleksibilitas kerja, orientasi pada makna kerja, serta kecenderungan untuk mengutamakan keseimbangan kehidupan kerja (work–life balance) (Twenge, 2017).

Namun, di balik keunggulan tersebut, Generasi Z juga menghadapi tantangan psikososial, seperti rendahnya toleransi terhadap tekanan, meningkatnya kecemasan kerja, serta kesulitan dalam membangun relasi kerja lintas generasi. Lingkungan kerja digital yang serba cepat, kompetitif, dan tidak pasti menuntut kemampuan regulasi emosi yang matang.

Konsep Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional pertama kali dipopulerkan oleh Salovey dan Mayer (1990) sebagai kemampuan untuk memantau emosi diri dan orang lain, membedakan emosi tersebut, serta menggunakan informasi emosional untuk membimbing pikiran dan tindakan. Goleman (1998) kemudian mengembangkan konsep ini dalam konteks organisasi dan mengemukakan lima dimensi utama kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk memahami dan mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi kehidupan. Konsep ini mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, serta keterampilan sosial. Dalam konteks dunia kerja, kecerdasan emosional dipandang sebagai faktor penting dari kinerja individu, kepemimpinan, kepuasan kerja, serta keberhasilan karier. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres, berkomunikasi secara efektif, dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan kerja.

Kecerdasan Emosional dan Tantangan Karier di Era Digital

Era digital ditandai dengan kompleksitas pekerjaan, kolaborasi virtual, serta meningkatnya tuntutan kognitif dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan career adaptability, learning agility, dan resiliensi karier, terutama bagi generasi muda yang baru memasuki dunia kerja (Coetzee & Harry, 2014; Di Fabio & Kenny, 2016).

Bagi Generasi Z, kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi sebagai modal psikologis untuk menghadapi tekanan kerja, tetapi juga sebagai kompetensi strategis dalam membangun personal branding, jejaring profesional, dan keberlanjutan karier di era digital.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi terhadap kesiapan kerja dan kemampuan adaptasi karier, terutama dalam lingkungan kerja yang menuntut fleksibilitas dan kolaborasi tinggi. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres kerja, membangun

hubungan interpersonal yang efektif, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian karier.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui metode kajian pustaka dan analisis data sekunder. Data diperoleh dari publikasi resmi Badan Pusat Statistik terkait kondisi demografis dan ketenagakerjaan Generasi Z, serta artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik kecerdasan emosional dan pengembangan karier di era digital.

Analisis data dilakukan dengan cara mensintesis temuan-temuan penelitian terdahulu untuk mengidentifikasi pola hubungan antara kecerdasan emosional dan tantangan karier Generasi Z. Metode penelitian sintesis adalah pendekatan untuk menggabungkan temuan dari berbagai studi, literatur, atau data kualitatif/kuantitatif untuk mengidentifikasi pola, tema, dan menghasilkan pengetahuan baru. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai peran kecerdasan emosional dalam konteks ketenagakerjaan nasional tanpa melakukan pengujian hipotesis empiris secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa Generasi Z di Indonesia menghadapi tantangan karier yang bersifat multidimensional, meliputi aspek struktural, kompetensi, dan psikologis. Data BPS mengindikasikan bahwa tingginya tingkat pengangguran usia muda tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan lapangan kerja, tetapi juga oleh ketidaksesuaian kompetensi dengan kebutuhan industri.

Kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan kesiapan kerja Generasi Z, khususnya dalam aspek adaptasi terhadap budaya kerja, pengelolaan tekanan kerja, serta efektivitas komunikasi interpersonal. Selain itu, kecerdasan emosional juga mendukung pembentukan resiliensi karier, yang memungkinkan individu untuk bertahan dan berkembang dalam lingkungan kerja yang dinamis.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu determinan penting keberhasilan karier di era digital. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional perlu dipandang sebagai investasi strategis dalam pembangunan sumber daya manusia.

Tantangan Karier Generasi Z di Indonesia

Data BPS menunjukkan bahwa tingkat pengangguran usia muda masih menjadi isu struktural di Indonesia. Selain faktor ekonomi makro, tantangan ini juga dipengaruhi oleh rendahnya kesiapan kerja dan keterampilan non-teknis. Generasi Z sering kali menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan budaya kerja, tuntutan profesionalisme, serta dinamika interpersonal di tempat kerja.

Peran Kecerdasan Emosional dalam Kesiapan dan Adaptasi Karier

Kajian literatur menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapan kerja Generasi Z. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola kecemasan saat transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, membangun hubungan kerja yang sehat, serta menunjukkan kinerja yang konsisten.

Implikasi terhadap Pengembangan SDM

Hasil kajian ini menegaskan bahwa pengembangan kecerdasan emosional perlu menjadi bagian integral dari sistem pendidikan dan pelatihan kerja. Kurikulum pendidikan tinggi dan program pelatihan vokasi perlu memasukkan pembelajaran berbasis pengalaman yang menekankan pengelolaan emosi, empati, komunikasi, dan resiliensi.

\KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran strategis dalam membantu Generasi Z di Indonesia menghadapi tantangan karier pada era

digital. Kecerdasan emosional tidak hanya meningkatkan kesiapan dan kinerja kerja, tetapi juga mendukung adaptasi karier dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional perlu diintegrasikan secara sistematis dalam pendidikan dan pelatihan kerja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji hubungan ini secara empiris melalui pendekatan kuantitatif atau metode campuran guna memperkuat generalisasi temuan.

DAFTAR REFERENSI

Badan Pusat Statistik. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020. Jakarta: BPS.

Badan Pusat Statistik. (2023). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2023. Jakarta: BPS.

Coetzee, M., & Harry, N. (2014). Emotional intelligence as a predictor of employees' career adaptability. Journal of Vocational Behavior, 84(1), 90–97. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.09.001

Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence. Frontiers in Psychology, 7, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01187

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York, NY: Bantam Books.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious. New York, NY: Atria Books.