

## Kecerdasan Emosional Perempuan: Pemahaman, Pengelolaan, Dan Ekspresi Emosi Sebagai Kunci Keseimbangan Diri dan Relasi Sosial

**Sugeng Sejati<sup>1</sup>, Nurselly<sup>2</sup>, Betry Afrin Siska<sup>3</sup>, Ami Kurnia Melinsi<sup>4</sup>, Riska Yulandari<sup>5</sup>**

Email: selleny775@gmail.com<sup>1</sup>

*Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Bengkulu<sup>1,2,3,4,5</sup>*

### Abstrak

Kecerdasan emosional merupakan aspek penting dalam membentuk keseimbangan diri dan keharmonisan relasi sosial, terutama bagi perempuan yang memiliki tingkat kepekaan emosional tinggi serta memegang banyak peran dalam kehidupan sosial dan keluarga. Fenomena ini menunjukkan bahwa kemampuan perempuan dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, budaya, dan spiritual. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran kecerdasan emosional perempuan dalam menjaga stabilitas psikologis dan membangun relasi sosial yang sehat. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis dan interpretative. Hasil analisis menunjukkan bahwa perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki keseimbangan diri yang lebih stabil, mampu beradaptasi terhadap tekanan sosial, serta menunjukkan empati dan kepekaan sosial yang mendukung keharmonisan lingkungan. Selain itu, spiritualitas berperan penting sebagai dasar pengelolaan emosi yang bijak, menjadikan perempuan tidak hanya cerdas secara emosional, tetapi juga matang secara spiritual dan sosial. Artikel ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional perempuan merupakan kunci dalam menciptakan keseimbangan batin, relasi sosial yang harmonis, serta kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial masyarakat.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, Perempuan, Keseimbangan Diri, Relasi Sosial, Pengelolaan Emosi.

### Abstract

*Emotional intelligence is an important aspect in establishing self-balance and harmonious social relationships, especially for women who have a high level of emotional sensitivity and hold many roles in social and family life. This phenomenon shows that women's ability to understand, manage, and express emotions is not only related to psychological aspects, but is also influenced by biological, social, cultural, and spiritual factors. This article aims to examine in depth the role of women's emotional intelligence in maintaining psychological stability and building healthy social relationships. The method used is library research with a descriptive-analytical and interpretative approach. The results of the analysis show that women with high emotional intelligence tend to have more stable self-balance, are able to adapt to social pressures, and show empathy and social sensitivity that support environmental harmony. In addition, spirituality plays an important role as the basis for wise emotion management, making women not only emotionally intelligent, but also spiritually and socially mature. This article emphasizes that women's emotional intelligence is key to creating inner balance, harmonious social relationships, and positive contributions to the psychological and social well-being of society.*

**Keywords:** Emotional Intelligence, Women, Self-Balance, Social Relationships, Emotion Management

### PENDAHULUAN

Perempuan kerap dipersepsikan memiliki tingkat emosionalitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang tercermin dalam kemampuan merasakan,

memahami, dan mengekspresikan emosi secara mendalam (Nasution et al., 2023). Dalam konteks keluarga dan sosial, kepekaan emosional ini berperan penting dalam menjaga keharmonisan relasi melalui

empati, kasih sayang, dan kepekaan terhadap perasaan orang lain. Namun, apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang memadai, kepekaan emosional justru dapat menjadi sumber stres, konflik, dan ketidakseimbangan psikologis (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2023).

Emosionalitas perempuan dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, dan budaya. Secara biologis, sistem hormonal berkontribusi terhadap dinamika emosi, sementara secara sosial-budaya perempuan dibentuk oleh nilai-nilai yang menekankan peran pengasuhan, kelembutan, dan menjaga harmoni sosial (Agustiari & Darma, 2022; Dewi et al., 2024). Di sisi lain, perempuan masih dihadapkan pada stereotip negatif seperti dianggap terlalu perasa atau tidak rasional, yang mendorong pengekangan ekspresi emosi dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Padahal, kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang esensial bagi keseimbangan diri.

Kecerdasan emosional menjadi aspek krusial bagi perempuan dalam menjalani berbagai peran sosial. Menurut Goleman, kecerdasan emosional mencakup kemampuan memahami dan mengelola emosi diri, memotivasi diri, berempati, serta

membangun hubungan sosial yang sehat (Nasution et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih stabil secara psikologis, adaptif terhadap tekanan, serta mampu membangun komunikasi interpersonal yang sehat (Mirza et al., 2024). Keseimbangan emosional ini berdampak langsung pada keharmonisan relasi keluarga dan sosial.

Selain berdimensi psikologis, kecerdasan emosional perempuan juga memiliki makna sosial dan spiritual. Dalam budaya Indonesia yang menjunjung nilai empati, kesopanan, dan spiritualitas, pengendalian emosi dipandang sebagai bagian dari kebijaksanaan hidup. Integrasi aspek emosional, kognitif, dan spiritual memungkinkan perempuan mencapai keseimbangan batin dan kedewasaan psikologis (Fitri & Ikhwanisifa, 2024).

Meskipun kajian tentang kecerdasan emosional telah banyak dilakukan, penelitian yang secara spesifik membahas pengelolaan dan ekspresi emosi perempuan dalam konteks sosial dan budaya Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji kecerdasan emosional perempuan melalui pendekatan psikologis, sosial, dan spiritual. Kebaruan kajian ini terletak pada pemahaman kecerdasan emosional perempuan sebagai mekanisme adaptif yang berakar pada nilai

budaya dan spiritualitas lokal dalam membangun keseimbangan diri dan keharmonisan sosial.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Konsep Dasar Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat dalam hubungan dengan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Cyntia dan Sit dalam teori Daniel Goleman, kecerdasan emosional adalah serangkaian keterampilan emosional yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam kehidupan pribadi dan sosial (Chintya & Sit, 2024). Mayer dan Salovey mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri dan orang lain, membedakan emosi-emosi tersebut, serta menggunakan informasi ini untuk menuntun pikiran dan tindakan (Mukhlisa et al., 2024). Sedangkan Bar-On menekankan bahwa kecerdasan emosional merupakan sekumpulan kemampuan nonkognitif yang memengaruhi cara seseorang memahami diri, berhubungan dengan orang lain, dan beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan (Bar-On, 2006).

Ketiga teori tersebut memiliki titik temu pada pentingnya keseimbangan antara aspek kognitif dan afektif dalam kehidupan manusia. Secara umum, kecerdasan

emosional terdiri dari lima komponen utama, yaitu:

1. Kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan mengenali dan memahami emosi, kekuatan, serta kelemahan diri.
2. Pengelolaan emosi (*self-regulation*), kemampuan mengendalikan dorongan emosional dan menyesuaikan respon terhadap situasi yang menekan.
3. Motivasi diri (*self-motivation*), kemampuan mengarahkan emosi untuk mencapai tujuan positif dan mempertahankan semangat dalam menghadapi tantangan.
4. Empati (*empathy*), kemampuan memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain sebagai dasar membangun hubungan sosial yang sehat.
5. Keterampilan sosial (*social skills*) – kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang efektif, termasuk komunikasi, kerja sama, dan resolusi konflik.

Kombinasi dari kelima komponen ini menjadi dasar bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, menjaga keseimbangan batin, serta menghadapi tekanan hidup secara konstruktif.

### **Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Gender dan Psikologi Perempuan**

Dalam perspektif psikologi gender, perbedaan emosional antara laki-laki dan

perempuan bukan hanya bersifat biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya (El Faisal & Wati, 2023). Secara biologis, perempuan memiliki sistem hormonal (seperti estrogen dan progesteron) yang lebih berfluktuasi, sehingga memengaruhi intensitas emosinya. Namun, perbedaan biologis ini tidak dapat dipisahkan dari pengaruh faktor sosial yang membentuk cara perempuan memahami dan mengekspresikan emosinya.

Menurut teori psikologi sosial, perempuan sering disosialisasikan untuk bersikap empatik, lembut, dan penuh kasih, sementara laki-laki diajarkan untuk tegas dan rasional. Akibatnya, perempuan lebih terbuka dalam mengungkapkan emosi, terutama emosi positif seperti kasih sayang dan kepedulian, tetapi sering menekan emosi negatif seperti marah atau frustrasi karena dianggap tidak pantas secara sosial. Sementara itu, konstruksi budaya patriarkal turut memperkuat stereotip bahwa perempuan adalah “makhluk emosional” dan kurang rasional. Pandangan ini sering kali mengabaikan fakta bahwa ekspresi emosional perempuan justru merupakan bentuk kecerdasan sosial dan kemampuan adaptif yang tinggi.

Dalam konteks psikologi perempuan, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membantu perempuan menghadapi tekanan dari berbagai peran

sosial yang dijalankan, seperti peran sebagai ibu, istri, pekerja, dan anggota masyarakat (Sembiring et al., 2024). Perempuan yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu menyeimbangkan tuntutan-tuntutan tersebut tanpa kehilangan identitas diri dan kestabilan emosionalnya.

### **Keseimbangan Diri dan Relasi Sosial**

Kecerdasan emosional berhubungan erat dengan keseimbangan diri dan keharmonisan relasi sosial. Individu yang mampu mengenali dan mengelola emosinya cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik, lebih mampu mengatasi stres, serta menunjukkan sikap optimis dan resilien (Aniela & Soetikno, 2024). Dalam konteks perempuan, keseimbangan diri tercermin dari kemampuannya menavigasi berbagai emosi yang muncul akibat tekanan sosial, beban kerja ganda, dan tanggung jawab keluarga.

Keseimbangan emosional membantu perempuan untuk berinteraksi secara positif dalam lingkungan sosialnya. Dalam keluarga, perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi dapat menciptakan suasana yang hangat, penuh kasih, dan empatik, sehingga mendukung keharmonisan rumah tangga. Dalam dunia

kerja, kecerdasan emosional memungkinkan perempuan menjalin hubungan profesional yang efektif, mengelola konflik, dan memotivasi diri

untuk berprestasi. Sedangkan dalam masyarakat, perempuan dengan keseimbangan emosional berperan sebagai agen sosial yang menebarkan ketenangan dan kedulian terhadap sesama. Dengan demikian, keseimbangan diri dan relasi sosial tidak hanya menjadi hasil dari kecerdasan emosional, tetapi juga merupakan indikator keberhasilan perempuan dalam mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial dalam kehidupannya.

### **Pendekatan Spiritual dan Sosio-Kultural terhadap Ekspresi Emosi Perempuan**

Dalam konteks budaya dan spiritualitas, kecerdasan emosional perempuan tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai kearifan lokal dan ajaran agama yang menuntun cara berpikir, bersikap, dan berperilaku. Pendekatan spiritual menekankan bahwa emosi merupakan bagian dari fitrah manusia yang harus dikelola dengan kesadaran dan keikhlasan. Spiritualitas membantu perempuan memahami makna di balik setiap emosi, baik bahagia maupun sedih, sebagai bagian dari proses pembentukan kedewasaan jiwa. Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur menjadi pilar penting dalam pengelolaan emosi secara spiritual.

Sementara itu, pendekatan *sosio-kultural* menjelaskan bahwa ekspresi emosi perempuan sangat dipengaruhi oleh norma dan nilai budaya tempat ia berada (Lubis et

al., 2024). Dalam budaya Indonesia, perempuan diajarkan untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang sopan, terkendali, dan penuh empati. Sikap lembut, tutur kata halus, dan kemampuan menjaga keharmonisan menjadi representasi dari kecerdasan emosional yang berakar pada budaya ketimuran. Nilai-nilai ini bukan bentuk pengekangan emosional, melainkan strategi adaptif untuk menjaga keseimbangan sosial dan menghormati harmoni dalam hubungan antarindividu. Dengan demikian, kecerdasan emosional perempuan bukan hanya hasil dari kemampuan psikologis internal, tetapi juga merupakan refleksi dari integrasi nilai-nilai spiritual dan sosio-kultural yang membentuk identitas emosionalnya (Syahputra & Affandi, 2024). Pendekatan ini memperluas pemahaman bahwa kecerdasan emosional perempuan tidak hanya berfungsi untuk kesejahteraan pribadi, tetapi juga menjadi fondasi moral dan sosial dalam menciptakan keharmonisan kehidupan bersama.

Dari berbagai teori dan perspektif di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional perempuan merupakan hasil dari perpaduan antara kemampuan psikologis, pengaruh biologis, serta nilai-nilai sosial, budaya, dan spiritual yang diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman dan pengelolaan emosi yang tepat

menjadikan perempuan mampu menjaga keseimbangan diri, menghadapi tekanan peran sosial dengan bijak, serta membangun relasi sosial yang harmonis dan berkelanjutan.

Kajian pustaka meliputi landasan teori dari variabel yang diteliti yang sebaiknya menggunakan sumber terbaru maksimal 8 tahun terakhir baik dari buku, jurnal dan sumber lainnya yang valid dan sahih.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yaitu pendekatan yang berfokus pada penelaahan berbagai sumber literatur untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai topik yang dikaji (Jaya, Warsah, & Istan, 2023). Kajian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan, melainkan didasarkan pada analisis teoritis dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan tema kecerdasan emosional perempuan dalam konteks sosial, psikologis, dan budaya (Abdurrahman, 2024). Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai referensi akademik, seperti buku-buku psikologi, jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel konseptual, serta tulisan ilmiah yang membahas isu-isu terkait gender, emosi, keseimbangan diri, dan relasi sosial perempuan. Pemilihan literatur dilakukan secara selektif berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan

kemutakhiran, khususnya dalam rentang waktu lima hingga sepuluh tahun terakhir agar tetap kontekstual dengan perkembangan kajian psikologi modern.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif-analitis dan interpretative (New Paradigm Metode Penelitian Kepustakaan, 2024). Analisis deskriptif-analitis dilakukan dengan cara menguraikan konsep-konsep utama seperti kecerdasan emosional, pengelolaan emosi, keseimbangan diri, dan relasi sosial berdasarkan teori-teori dari Goleman, Mayer & Salovey, Bar-On, serta tokoh-tokoh psikologi perempuan. Selanjutnya, analisis interpretatif digunakan untuk menafsirkan relevansi dan implikasi teori-teori tersebut terhadap konteks kehidupan perempuan, baik dari sisi psikologis, sosial, maupun spiritual. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai peran kecerdasan emosional dalam membentuk keseimbangan diri dan keharmonisan relasi sosial perempuan, serta menggali bagaimana aspek biologis, sosial, budaya, dan spiritual saling berinteraksi dalam proses pembentukan kecerdasan emosional tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap berbagai sumber literatur mengenai kecerdasan emosional perempuan

dalam konteks sosial, psikologis, dan spiritual, ditemukan beberapa hasil utama yang menunjukkan keterkaitan antara kemampuan emosional perempuan dengan keseimbangan diri dan keharmonisan relasi sosial.

### 1. Pemahaman Emosi sebagai Dasar Kecerdasan Emosional.

Hasil kajian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kesadaran emosional yang relatif lebih tinggi dibandingkan laki-laki (El Faisal & Wati, 2023). Hal ini disebabkan oleh pengaruh faktor biologis dan sosial-budaya yang menumbuhkan kepekaan emosional sejak masa kanak-kanak. Perempuan cenderung lebih mampu mengenali emosi yang kompleks seperti cemas, sedih, dan bahagia, serta memahami penyebab munculnya emosi tersebut. Kesadaran emosional ini menjadi landasan penting dalam membangun kecerdasan emosional yang matang dan berpengaruh langsung terhadap keseimbangan psikologis.

Selain itu, pengalaman masa kecil dan lingkungan sosial yang terbuka terhadap ekspresi perasaan turut menentukan kemampuan perempuan dalam mengenali dan memahami emosinya (Mukhlisa et al., 2024). Dalam budaya Indonesia yang menekankan sopan santun dan empati, perempuan belajar untuk memahami emosi tidak hanya dari sisi

pribadi, tetapi juga dalam konteks sosial dan moral.

### 2. Pengelolaan Emosi sebagai Mekanisme Adaptif

Temuan analisis pustaka memperlihatkan bahwa perempuan mengembangkan berbagai strategi adaptif untuk mengelola emosi, terutama dalam menghadapi tekanan peran ganda sebagai individu, ibu, istri, dan pekerja (Sembiring et al., 2024). Strategi yang paling dominan adalah melalui pendekatan spiritual, komunikasi assertif, dan mindfulness. Ketiganya membantu perempuan menjaga keseimbangan emosional serta mengubah tekanan psikologis menjadi energi positif.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran paling signifikan dalam menenangkan emosi dan meningkatkan ketahanan psikologis. Doa, refleksi diri, dan dzikir menjadi cara perempuan untuk menata perasaan, menerima kenyataan dengan ikhlas, serta memperkuat makna hidup. Dengan demikian, pengelolaan emosi pada perempuan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga mengandung nilai-nilai spiritual dan sosial yang mendalam.

### 3. Ekspresi Emosi dan Implikasinya terhadap Relasi Sosial

Hasil penelitian pustaka menegaskan bahwa ekspresi emosi perempuan merupakan instrumen sosial

yang penting dalam membangun dan mempertahankan relasi interpersonal yang harmonis (Lubis et al., 2024). Perempuan mengekspresikan emosinya secara lembut, sopan, dan empatik, sesuai dengan norma budaya ketimuran. Cara ini mencerminkan nilai moral dan spiritual yang kuat, serta menjadi simbol keseimbangan emosional dan kedewasaan sosial.\

Ekspresi emosi yang jujur dan terkendali terbukti memperkuat rasa saling percaya dan mencegah konflik dalam hubungan sosial. Sebaliknya, represi emosi atau pelampiasan yang berlebihan cenderung mengganggu keseimbangan diri dan menyebabkan ketegangan sosial. Oleh karena itu, perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi mampu menyesuaikan ekspresi emosinya dengan situasi sosial, menunjukkan empati tinggi, serta menciptakan lingkungan sosial yang damai dan saling mendukung.

#### 4. Keseimbangan Diri dan Kematangan Psikologis

Kajian literatur memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh besar terhadap keseimbangan diri perempuan. Perempuan yang mampu memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan baik menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih stabil, tingkat stres yang lebih rendah, serta memiliki kemampuan adaptasi

sosial yang lebih baik (Aniela & Soetikno, 2024).

Selain itu, keseimbangan diri perempuan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif dan afektif, tetapi juga oleh kedalaman spiritualitas. Spiritualitas menjadi faktor kunci dalam memberikan makna terhadap pengalaman emosional dan menumbuhkan sikap sabar, ikhlas, dan optimis. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa keseimbangan emosional yang dipadu dengan spiritualitas melahirkan figur perempuan berdaya perempuan yang matang secara psikologis, berpikir jernih dalam tekanan, serta menjadi sumber ketenangan bagi lingkungannya.

#### 5. Integrasi Nilai Sosial dan Spiritual dalam Kecerdasan Emosional

Kajian menunjukkan bahwa dalam konteks budaya Indonesia, kecerdasan emosional perempuan tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai sosial dan spiritual yang hidup dalam masyarakat (Syahputra & Affandi, 2024). Nilai seperti kesabaran, kelembutan, dan rasa syukur menjadi dasar perilaku emosional perempuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Integrasi antara nilai spiritual dan budaya ini membentuk pola pengelolaan emosi yang unik di mana ekspresi emosi tidak hanya bertujuan untuk melepaskan perasaan pribadi, tetapi juga menjaga keharmonisan sosial.

Dengan demikian, hasil penelitian pustaka ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional perempuan merupakan kombinasi dari kemampuan psikologis, nilai-nilai budaya, dan kedalaman spiritual yang saling berinteraksi. Perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi mampu menjaga keseimbangan batin, menghadapi tekanan sosial dengan bijak, serta membangun relasi sosial yang sehat dan berkelanjutan.

## Pembahasan

### A. Pemahaman Emosi pada Perempuan

Pemahaman emosi pada perempuan merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan menafsirkan perasaan baik yang muncul dari dalam diri sendiri maupun dari orang lain (Laili, 2024). Proses ini diawali dengan kesadaran diri emosional, yaitu kemampuan individu untuk menyadari apa yang sedang dirasakan, mengenali penyebab munculnya emosi, serta memahami bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran, perilaku, dan pengambilan keputusan. Perempuan umumnya memiliki tingkat kesadaran emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena faktor sosial dan budaya yang membentuk mereka untuk lebih ekspresif dan peka terhadap dinamika perasaan di sekitarnya. Kesadaran diri ini menjadi fondasi utama kecerdasan emosional, sebab hanya dengan memahami

emosi seseorang dapat mengelolanya secara tepat.

Proses identifikasi emosi mencakup kemampuan perempuan dalam memberi makna terhadap pengalaman emosionalnya. Mereka mampu membedakan emosi yang kompleks seperti marah, sedih, cemas, dan kecewa, serta memahami situasi yang melatarbelakanginya. Perempuan juga cenderung memiliki kepekaan terhadap tanda-tanda fisiologis dari emosi seperti perubahan detak jantung, ekspresi wajah, atau ketegangan tubuh yang membantu mereka mengenali perasaan dengan cepat dan menyesuaikan responsnya.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pemahaman emosi perempuan, antara lain (Cahyaningrum, 2024):

1. Pengalaman masa kecil. Lingkungan keluarga yang terbuka terhadap ekspresi perasaan membantu anak perempuan belajar mengidentifikasi dan menyalurkan emosinya dengan sehat. Sebaliknya, pembatasan ekspresi emosional di masa kecil dapat menyebabkan kesulitan dalam mengenali perasaan di masa dewasa.
2. Budaya. Nilai-nilai budaya yang menekankan kesopanan dan pengendalian diri membuat perempuan cenderung mengekspresikan emosinya dengan cara halus dan tidak konfrontatif.

Namun, dalam budaya yang lebih egaliter, perempuan lebih bebas menunjukkan ekspresi emosional secara terbuka.

3. Pendidikan. Melalui pendidikan formal dan nonformal, perempuan memperoleh pemahaman konseptual tentang emosi, belajar mengatur reaksi emosional, serta mengembangkan empati dan keterampilan sosial.

Dengan demikian, pemahaman emosi pada perempuan merupakan hasil interaksi antara aspek psikologis, sosial, dan kultural. Perempuan yang memahami emosinya dengan baik akan lebih mampu menjaga keseimbangan batin, beradaptasi secara sosial, dan membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

#### B. Pengelolaan Emosi (*Self-Regulation*)

Pengelolaan emosi atau *self-regulation* merupakan kemampuan untuk mengontrol dan menyesuaikan reaksi emosional agar tetap seimbang dan sesuai dengan norma sosial. Bagi perempuan, keterampilan ini sangat penting karena mereka sering menghadapi tekanan emosional dari berbagai peran sebagai individu, pekerja, istri, atau ibu. Kemampuan mengatur emosi membantu perempuan menjaga stabilitas psikologis, berpikir jernih, serta berperilaku adaptif di berbagai situasi.

Salah satu aspek utama pengelolaan emosi adalah strategi dalam mengendalikan emosi negatif. Perempuan cenderung menenangkan diri melalui aktivitas positif seperti menarik napas dalam, berdoa, menulis, mendengarkan musik, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Strategi ini memungkinkan pelepasan emosi secara sehat tanpa menimbulkan konflik atau tekanan batin. Dalam konteks yang lebih luas, perempuan sering menerapkan *coping adaptif* untuk menghadapi situasi emosional yang menantang. Beberapa bentuk coping adaptif yang umum meliputi (Astuti, 2022):

1. Spiritualitas, yakni pendekatan religius untuk menemukan ketenangan batin melalui doa, dzikir, atau refleksi spiritual. Melalui kedekatan dengan Tuhan, perempuan belajar menerima keadaan dan memaknai setiap emosi secara positif.
2. Komunikasi asertif, yaitu kemampuan mengungkapkan perasaan dan pendapat secara jujur namun tetap menghargai orang lain. Hal ini mencegah penumpukan emosi negatif dan memperkuat hubungan interpersonal.
3. *Mindfulness*, yakni kesadaran penuh terhadap diri dan situasi saat ini tanpa menghakimi. Dengan mindfulness, perempuan mampu mengamati emosinya secara objektif, mengendalikan reaksi

impulsif, serta menumbuhkan ketenangan batin.

Namun, perempuan sering menghadapi tantangan dalam pengelolaan emosi. Dalam kehidupan sosial, norma masyarakat sering menuntut perempuan untuk selalu sabar dan tidak menunjukkan amarah, yang kadang menyebabkan represi emosional. Di sisi domestik, beban peran ganda mengurus keluarga, bekerja, dan memenuhi tuntutan sosial dapat menimbulkan stres dan kelelahan emosional. Jika tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan yang sehat, hal ini dapat memicu gangguan psikologis seperti stres kronis atau depresi. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi secara bijak menjadi kunci bagi perempuan untuk menjaga keseimbangan diri, ketenangan batin, serta hubungan sosial yang harmonis.

### C. Ekspresi Emosi dan Relasi Sosial

Ekspresi emosi merupakan bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal yang digunakan untuk menyampaikan perasaan kepada orang lain (Hasna, 2025). Bagi perempuan, kemampuan ini memiliki makna sosial yang mendalam karena berperan dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat dan penuh empati. Perempuan umumnya mengekspresikan emosinya melalui kata-kata yang lembut, gerak tubuh yang ramah, serta perhatian emosional terhadap orang

lain. Cara perempuan mengekspresikan emosi berbeda tergantung pada konteks hubungan. Dalam keluarga, perempuan menunjukkan kasih sayang melalui perhatian dan kelembutan; di lingkungan sosial, mereka mengekspresikan empati melalui kemampuan mendengarkan dan memahami orang lain. Ekspresi yang tepat ini tidak hanya mencerminkan kepekaan emosional, tetapi juga menunjukkan nilai-nilai moral dan spiritual yang dianut.

Terdapat hubungan erat antara ekspresi emosi dan keharmonisan sosial. Ekspresi emosi yang jujur namun terkendali dapat mencegah kesalahpahaman dan memperkuat rasa saling percaya. Sebaliknya, represi atau luapan emosi berlebihan dapat memicu konflik dan ketegangan dalam hubungan sosial. Keseimbangan dalam mengekspresikan emosi membantu menciptakan lingkungan sosial yang harmonis, saling mendukung, dan empatik (Khalillah, 2025). Selain itu, kecerdasan emosional berperan sebagai sarana membangun empati dan keintiman sosial. Perempuan yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu menyesuaikan ekspresi emosinya dengan kondisi emosional orang lain. Misalnya, mereka menunjukkan empati saat orang lain berduka dengan memberi dukungan emosional yang lembut. Sikap ini menumbuhkan rasa aman, mempererat

hubungan, dan memperkuat solidaritas sosial.

Dengan demikian, ekspresi emosi perempuan bukan sekadar bentuk pelampiasan perasaan, tetapi juga instrumen sosial dan moral yang memperkaya hubungan antarindividu serta memperkuat jaringan sosial yang sehat.

#### D. Keseimbangan Diri dan Makna Psikologis

Keseimbangan diri pada perempuan merupakan kondisi harmonis antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Aspek kognitif berhubungan dengan kemampuan berpikir rasional dan memecahkan masalah; aspek afektif berkaitan dengan kepekaan emosional; sedangkan aspek spiritual menuntun perempuan pada makna hidup dan nilai moral. Ketiga aspek ini perlu berjalan selaras agar perempuan dapat menghadapi dinamika kehidupan secara tenang dan bijak. Kecerdasan emosional memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental perempuan. Individu yang mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah, kontrol diri yang lebih baik, serta kualitas hubungan sosial yang lebih harmonis. Sebaliknya, perempuan yang kurang mampu mengelola emosi berisiko mengalami kecemasan, stres berkepanjangan, atau bahkan depresi.

Kematangan emosional membantu perempuan mengubah tekanan menjadi energi positif untuk bertumbuh dan memperkuat kepribadian. Lebih jauh, keseimbangan diri juga ditopang oleh spiritualitas. Spiritualitas memberi arah moral dan ketenangan batin dalam menghadapi tekanan hidup. Perempuan yang memiliki keseimbangan spiritual cenderung lebih sabar, ikhlas, dan optimis. Mereka memaknai setiap peristiwa sebagai bagian dari rencana Tuhan, sehingga mampu menjaga ketenangan hati dan kestabilan emosi. Keseimbangan antara emosi dan spiritualitas melahirkan model perempuan berdaya, yaitu perempuan yang tidak mudah dikendalikan oleh emosi negatif, berpikir jernih dalam tekanan, dan mampu menjadi sumber ketenangan bagi lingkungannya. Model ini menggambarkan perempuan yang matang secara psikologis dan spiritual mampu memadukan pikiran, perasaan, dan nilai-nilai keagamaan dalam satu kesatuan yang harmonis.

#### PENUTUP

Kecerdasan emosional merupakan fondasi utama dalam membentuk keseimbangan diri dan relasi sosial perempuan. Melalui kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, perempuan mampu menjaga stabilitas psikologis, beradaptasi dengan tekanan

sosial, serta menciptakan hubungan interpersonal yang sehat dan harmonis. Kecerdasan emosional perempuan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh unsur biologis, sosial, budaya, dan spiritual yang saling berinteraksi dalam membentuk identitas emosional mereka. Dalam konteks sosial dan budaya Indonesia, nilai-nilai seperti empati, kesabaran, keikhlasan, dan kelembutan menjadi ciri khas yang memperkuat peran perempuan sebagai penjaga keseimbangan emosional dalam keluarga maupun masyarakat.

Secara praktis, penguatan kecerdasan emosional perempuan perlu dijadikan prioritas dalam pendidikan dan pembinaan, baik di ranah psikologi, keluarga, maupun dakwah. Pelatihan atau pendidikan emosional bagi perempuan sangat penting agar mereka mampu memahami dan mengelola perasaan dengan bijak, menghindari konflik destruktif, serta menjadi agen kedamaian dalam lingkungannya. Pengembangan program berbasis kecerdasan emosional juga dapat membantu perempuan meningkatkan kesehatan mental, memperkuat empati sosial, dan menumbuhkan spiritualitas yang mendalam dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Untuk penelitian selanjutnya, kajian tentang kecerdasan emosional perempuan dapat

diarahkan pada pendekatan empiris yang melibatkan pengalaman nyata perempuan dari berbagai latar sosial dan budaya. Penelitian dapat difokuskan pada bagaimana pendidikan emosional diterapkan dalam lembaga pendidikan, komunitas dakwah, atau program pemberdayaan perempuan. Dengan demikian, hasil kajian ini tidak hanya memperkaya teori psikologi perempuan, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial perempuan dalam masyarakat yang terus berkembang

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman. (2024). Metode penelitian kepustakaan dalam pendidikan Islam. *Adabuna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 3(2).
- Agustiari, N. P. N., & Darma, G. S. (2022). Work-Family Conflict Guru Perempuan di Tengah Adat dan Budaya Bali. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 205-217. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.205>
- Aniela, C., & Soetikno, N. (2024). Peran regulasi emosi dalam memprediksi efikasi diri pada warga binaan pemasyarakatan perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 6(2), 122-133.
- Astuti, W. (2022). Regulasi emosi dan interaksi sosial pada mahasiswa penikmat drama Korea. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 82-94.

- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence.* Psicothema.
- Cahyaningrum, A. H. (2024). Hubungan kecerdasan emosi dan resiliensi wanita dewasa awal pasca kematian pasangan. [Unpublished manuscript/repository].
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini: Analysis of Daniel Goleman's Theory in the Development of Emotional Intelligence in Early Childhood. *Absorbent Mind*, 4(1), 159-168.
- Dewi, L. C., Sumada, I. M., & Dewi, N. D. U. (2024). Pengaruh Work Family Conflict, Kecerdasan Emosional, Stres Kerja Terhadap Kinerja PNS Perempuan di Kantor Camat Kuta Selatan Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 5(3), 1892-1898.  
<https://doi.org/10.55681/jige.v5i3.2960>
- El Faisal, A. I., & Wati, N. W. (2023). Perbedaan kecerdasan emosional ditinjau dari remaja laki-laki dan remaja perempuan di SMAN 1 Kampar Timur. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(1).
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa, I. (2024). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2023). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*.
- Hasna, S. N. (2025). Silent treatment sebagai bentuk ekspresi emosi marah pada perempuan dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Jaya, G. P., Warsah, I., & Istan, M. (2023). Kiat penelitian dengan model pendekatan telaah kepustakaan. *Tik Ilmeu: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 7(1).
- Khalillah, Y. A. (2025). Hubungan kecerdasan emosional dengan interaksi sosial. *HRJI*.
- Laili, A. N. (2024). Gambaran manajemen emosi marah siswa kelas VII di ... *Jurnal Fokus Konseling*.
- Lubis, F. M., Suwahono, J., Jasiah, & Rais, R. (2024). Pengaruh kecerdasan spiritual, kecerdasan emosional dan pengelolaan konflik terhadap stres kerja guru di Madrasah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*.
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, 10(1), 143–155.  
<https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>
- Mukhlisa, P., Yohenda, S., Yanti, U., & Yarni, L. (2024). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115-127.
- Nasution, F., Cahya, S. A., Khairuzzakiah, H., Barus, V. A., & Syahputra, M. R. (2024). Peran Kecerdasan Emosi dalam Menghadapi Tantangan Peran Ganda pada Wanita Dewasa Awal. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Nasution, J. A., Bahri, S., Khairiah, & Mulianandar, M. (2023). Kematangan Emosi Perempuan Menikah Muda: kematangan emosi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 427–436. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5009>

New Paradigm Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) di Perguruan Tinggi. (2024). *An-Nuur*.

Sembiring, B. B., Fazhart, M. A., Nainggolan, C., Mirza, R., Putra, A. I., & Nurhayani, N. (2024). Emosi dan proses regulasi emosi: studi kualitatif pada perempuan yang memutuskan menikah di usia remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 50-60.

Syahputra, M. R., & Affandi, G. R. (2024). Efek mediator regulasi emosi terhadap kesepian dengan subjective well-being lansia perempuan. *Psycho Idea*.