

KECERDASAN EMOSIONAL PEREMPUAN: PEMAHAMAN, PENGELOLAAN, DAN EKSPRESI EMOSI SEBAGAI KUNCI KESEIMBANGAN DIRI DAN RELASI SOSIAL

Sugeng Sejati¹, Devi Haryani Putri², Selvina Margareta³, Nur Diah Safitri⁴, Tamara Febrina Cinta⁵
^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail : sugengsejati@mail.uinfasbengkulu.ac.id, devihyp4@gmail.com, selvinamargareta767@gmail.com,
ndiah1290@gmail.com, tfccinta@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

emotional intelligence, women, emotional management, social relations, self-balance.

Kata kunci:

kecerdasan emosional, perempuan, pengelolaan emosi, relasi sosial, keseimbangan diri.

Emotional intelligence is a person's ability to recognize, understand, manage, and express emotions adaptively in various life situations. In the context of women, emotional intelligence plays a crucial role as a foundation for self-balance and the quality of social relationships. This article aims to analyze how understanding, managing, and expressing emotions in women are key factors in shaping psychological stability, social resilience, and harmonious interpersonal relationships. The study method uses a descriptive qualitative approach with a literature review of various empirical studies and contemporary emotional psychology theories. The results show that women with high levels of emotional intelligence are able to manage stress, empathize, communicate assertively, and make rational decisions even when under high emotional conditions. In conclusion, developing emotional intelligence is a strategic step in strengthening the role of women in various spheres of social, professional, and family life.

Abstrak.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif dalam berbagai situasi kehidupan. Dalam konteks perempuan, kecerdasan emosional berperan penting sebagai fondasi keseimbangan diri dan kualitas relasi sosial. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi pada perempuan menjadi faktor utama dalam membentuk stabilitas psikologis, ketahanan sosial, serta keharmonisan hubungan interpersonal. Metode kajian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan telaah pustaka dari berbagai penelitian empiris dan teori psikologi emosional kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi mampu mengelola stres, berempati, berkomunikasi asertif, serta mengambil keputusan secara rasional meski dalam kondisi emosional tinggi. Kesimpulannya, pengembangan kecerdasan emosional menjadi langkah strategis dalam memperkuat peran perempuan di berbagai ranah kehidupan sosial, profesional, dan keluarga.

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang diwarnai oleh perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang cepat, perempuan menghadapi tantangan multidimensional yang menuntut ketangguhan emosional dan psikologis. Globalisasi, perkembangan teknologi, dan pergeseran nilai-nilai sosial telah menimbulkan dinamika baru terhadap peran perempuan di masyarakat. Mereka tidak hanya diharapkan mampu menjalankan fungsi domestik sebagai ibu dan pengasuh keluarga, tetapi juga dituntut berkontribusi secara aktif di ranah publik melalui pekerjaan profesional maupun kegiatan sosial. Tuntutan berperan ganda ini menciptakan tekanan emosional yang signifikan sehingga dibutuhkan kemampuan mengelola emosi secara cerdas dan adaptif untuk menjaga keseimbangan diri dan keharmonisan sosial (Brackett et al., 2019).

Kecerdasan emosional (emotional intelligence) menjadi salah satu konsep penting dalam memahami kemampuan perempuan untuk menavigasi berbagai tuntutan kehidupan. Daniel Goleman (2015) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali perasaan diri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi secara efektif dalam hubungan sosial. Definisi ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya berorientasi pada kemampuan kognitif, tetapi juga pada aspek afektif yang berperan dalam mengatur perilaku, membangun empati, serta menciptakan hubungan interpersonal yang sehat. Dalam konteks perempuan, hal ini menjadi relevan karena struktur sosial dan budaya sering kali membentuk ekspektasi yang berbeda terhadap ekspresi emosional antara laki-laki dan perempuan (Petrides et al., 2018).

Perempuan secara umum dikenal memiliki tingkat empati dan kepekaan emosional yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, sosial, dan kultural yang membentuk pola respons emosional mereka sejak masa kanak-kanak. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan strategi komunikasi afektif dalam menyelesaikan konflik sosial, sedangkan laki-laki lebih menekankan pendekatan rasional dan solutif (Mikolajczak & Gross, 2021). Dalam konteks ini, kecerdasan emosional membantu perempuan menyeimbangkan antara empati dan rasionalitas agar tidak terjebak dalam pola emosional yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Dalam budaya Indonesia, perempuan sering dihadapkan pada dilema antara menjaga citra sosial yang lembut dan mengekspresikan emosi secara jujur. Norma sosial tradisional masih menempatkan perempuan dalam posisi subordinat, di mana ekspresi marah atau asertif sering dianggap tidak pantas (Nugroho, 2020). Akibatnya, banyak perempuan menekan emosinya untuk mempertahankan keharmonisan relasi sosial, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan stres emosional dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan memahami dan mengelola emosi menjadi kunci penting untuk menciptakan keseimbangan batin sekaligus mempertahankan peran sosial secara produktif.

Goleman (2015) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas lima aspek utama: kesadaran diri (self-awareness), pengendalian diri (self-regulation), motivasi (motivation), empati (empathy), dan keterampilan sosial (social skills). Dalam konteks perempuan, kelima aspek ini berfungsi sebagai modal emosional yang menopang kesejahteraan psikologis. Kesadaran diri memungkinkan perempuan memahami emosi yang sedang dirasakan, pengendalian diri membantu menahan reaksi impulsif, motivasi memperkuat semangat berprestasi, empati meningkatkan sensitivitas sosial, dan keterampilan sosial memperlancar interaksi interpersonal.

Sejumlah studi terkini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan subjektif, kepuasan hidup, serta kualitas hubungan sosial perempuan (Shabir & Naqvi, 2020). Misalnya, perempuan yang mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya

KECERDASAN EMOSIONAL PEREMPUAN: PEMAHAMAN, PENGELOLAAN, DAN EKSPRESI EMOSI SEBAGAI KUNCI KESEIMBANGAN DIRI DAN RELASI SOSIAL

secara sehat cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dengan pasangan, anak, maupun rekan kerja. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dapat menyebabkan munculnya perilaku reaktif, stres, dan konflik interpersonal yang berkepanjangan.

Keseimbangan diri yang dimaksud dalam konteks ini mencakup kestabilan antara dimensi emosional, kognitif, dan spiritual. Dalam tradisi psikologi humanistik, keseimbangan diri merupakan kondisi di mana individu mampu menerima diri secara utuh dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa kehilangan jati diri (Lazarus, 2017). Perempuan yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu menempatkan diri secara bijak dalam situasi sosial yang menekan, mengambil keputusan dengan pertimbangan moral, dan menghindari konflik destruktif.

Selain itu, kecerdasan emosional juga berperan penting dalam memperkuat relasi sosial perempuan. Relasi sosial yang sehat membutuhkan kemampuan empati dan komunikasi yang asertif, yakni menyampaikan perasaan dan pendapat dengan jujur namun tetap menghormati orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Fernández-Berrocal dan Extremera (2022) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi memiliki jaringan sosial yang lebih stabil serta mampu memulihkan konflik interpersonal dengan cara konstruktif. Dalam konteks perempuan Indonesia yang hidup dalam masyarakat komunal, kemampuan ini menjadi fondasi bagi terciptanya harmoni sosial dan solidaritas antarindividu.

Perkembangan teknologi digital juga turut memengaruhi dinamika kecerdasan emosional perempuan modern. Media sosial memberikan ruang ekspresi baru, tetapi sekaligus menciptakan tekanan emosional berupa perbandingan sosial dan kebutuhan validasi diri yang berlebihan (Rahmawati, 2023). Di sisi lain, perempuan yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat memanfaatkan media digital untuk membangun jejaring positif, mendukung sesama, dan mengelola citra diri secara sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya relevan dalam konteks tradisional, tetapi juga krusial dalam menghadapi tantangan sosial digital abad ke-21.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa kecerdasan emosional pada perempuan bukanlah sekadar kemampuan psikologis, melainkan juga modal sosial yang menentukan kualitas hidup mereka. Kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat menjadi dasar terciptanya keseimbangan diri (self-balance) dan relasi sosial yang harmonis. Di tengah perubahan zaman yang cepat dan tekanan sosial yang meningkat, perempuan perlu terus mengembangkan kecerdasan emosional sebagai bentuk ketahanan psikologis dan sosial.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk menjelaskan secara sistematis bagaimana perempuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dalam berbagai konteks kehidupan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis terhadap upaya pemberdayaan perempuan melalui penguatan kecerdasan emosional sebagai strategi mencapai kesejahteraan psikologis dan keharmonisan sosial di era modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui interpretasi terhadap teks dan konsep yang relevan. Penelitian ini tidak berfokus pada angka atau statistik, melainkan pada makna yang terkandung dalam berbagai sumber ilmiah mengenai kecerdasan emosional perempuan. Pendekatan ini dinilai paling sesuai untuk menelaah

aspek pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi yang bersifat subjektif dan kontekstual (Creswell & Poth, 2018).

Metode studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis data yang bersumber dari literatur ilmiah seperti buku, jurnal, laporan penelitian, dan artikel akademik. Zed (2018) menjelaskan bahwa studi pustaka merupakan proses sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi seluruh penelitian yang relevan dengan topik tertentu. Pendekatan ini digunakan agar peneliti dapat memperoleh landasan teoretis yang kuat dan menemukan kesenjangan atau pola baru dalam penelitian terdahulu mengenai kecerdasan emosional perempuan.

Sumber data penelitian dibatasi pada literatur ilmiah terbitan tahun 2015–2025, untuk memastikan bahwa teori dan hasil penelitian yang digunakan bersifat mutakhir serta mencerminkan perkembangan terbaru dalam bidang psikologi dan gender. Literatur yang digunakan meliputi buku psikologi kontemporer, jurnal internasional, dan artikel ilmiah nasional yang membahas kecerdasan emosional, psikologi perempuan, serta dinamika sosial-budaya. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif berdasarkan relevansi terhadap fokus penelitian, yaitu pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi perempuan dalam konteks sosial dan budaya (Sugiyono, 2019).

Tahapan penelitian dimulai dari pengumpulan data, yaitu proses pencarian literatur melalui database ilmiah seperti Google Scholar, ScienceDirect, ResearchGate, dan DOAJ. Kata kunci yang digunakan antara lain “kecerdasan emosional perempuan”, “emotional intelligence and women”, “emotion regulation”, serta “social relationship and gender”. Setelah data terkumpul, dilakukan seleksi literatur dengan mempertimbangkan orisinalitas, kredibilitas sumber, dan kesesuaian isi dengan tujuan penelitian (Moleong, 2021).

Tahap berikutnya adalah analisis data menggunakan metode analisis isi (content analysis). Menurut Krippendorff (2019), analisis isi merupakan teknik riset sistematis yang digunakan untuk menafsirkan pesan komunikasi dengan mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan psikologisnya. Dalam penelitian ini, analisis isi dilakukan dengan membaca setiap literatur secara mendalam, kemudian mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan tiga aspek kecerdasan emosional: pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi. Hasil pembacaan kemudian dikategorikan dan disintesis menjadi kerangka konseptual yang menjelaskan hubungan antara kecerdasan emosional dan keseimbangan diri perempuan.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, dilakukan triangulasi sumber, yaitu membandingkan temuan dari berbagai literatur untuk menemukan kesamaan dan perbedaan pandangan. Langkah ini penting agar hasil penelitian tidak bias terhadap satu perspektif tertentu dan memiliki dasar ilmiah yang kuat (Flick, 2018). Selain itu, peneliti menerapkan prinsip objektivitas akademik, di mana seluruh interpretasi didasarkan pada data dan teori yang terverifikasi, bukan pada pandangan subjektif peneliti.

Peneliti juga menggunakan analisis reflektif, yaitu proses meninjau kembali hasil sintesis literatur dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya perempuan Indonesia. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami bagaimana nilai-nilai budaya patriarkal dan norma sosial memengaruhi ekspresi emosional perempuan serta menyesuaikan teori global dengan realitas lokal (Rahmawati, 2023).

Hasil akhir dari proses analisis kemudian disusun dalam bentuk sintesis konseptual yang menggambarkan peran kecerdasan emosional dalam membantu perempuan mencapai keseimbangan diri dan relasi sosial yang harmonis. Dengan metode ini, penelitian tidak hanya

KECERDASAN EMOSIONAL PEREMPUAN: PEMAHAMAN, PENGELOLAAN, DAN EKSPRESI EMOSI SEBAGAI KUNCI KESEIMBANGAN DIRI DAN RELASI SOSIAL

menguraikan teori yang ada, tetapi juga mengonstruksi pemahaman baru yang kontekstual dan relevan dengan dinamika sosial-budaya masyarakat Indonesia masa kini (Yin, 2020).

Dengan demikian, metode kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka ini mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana perempuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka sebagai bentuk kecerdasan emosional yang berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis dan sosial di tengah perubahan zaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan kompleks yang mencakup kesadaran, pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Goleman (2015), kecerdasan emosional adalah kecakapan nonkognitif yang memengaruhi cara individu menghadapi tekanan, berinteraksi dengan orang lain, dan menyesuaikan diri terhadap dinamika sosial. Dalam konteks perempuan, kecerdasan emosional menjadi modal penting untuk menghadapi tuntutan sosial yang berlapis—baik sebagai individu, anggota keluarga, maupun bagian dari masyarakat.

Perempuan kerap dihadapkan pada berbagai situasi emosional yang kompleks, seperti peran ganda antara pekerjaan dan rumah tangga, ekspektasi sosial terhadap kelembutan dan pengorbanan, hingga tekanan psikologis akibat ketimpangan gender. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi bukan hanya bentuk adaptasi psikologis, tetapi juga strategi sosial yang menopang kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal (Brackett, Rivers, & Salovey, 2019).

Dalam lingkungan sosial modern yang semakin kompetitif, perempuan membutuhkan keseimbangan antara empati dan ketegasan, antara kepekaan emosional dan rasionalitas. Kecerdasan emosional yang matang memungkinkan mereka menghadapi konflik secara tenang, menyampaikan pendapat tanpa menyinggung orang lain, serta menjaga integritas diri tanpa kehilangan kehangatan sosial. Kemampuan inilah yang menjadikan perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi mampu bertahan dan berkembang di berbagai konteks kehidupan, baik domestik maupun profesional (Fernández-Berrocal & Extremera, 2022).

Untuk memahami lebih jauh bagaimana kecerdasan emosional bekerja dalam diri perempuan, kajian ini menguraikan empat aspek utama yang saling berkaitan: pemahaman emosi, pengelolaan emosi, ekspresi emosi, dan keseimbangan diri dalam relasi sosial.

1. Pemahaman Emosi: Kesadaran Diri sebagai Dasar Kecerdasan Emosional

Pemahaman emosi atau kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan landasan utama dari kecerdasan emosional. Melalui kesadaran diri, seseorang mampu mengenali perasaan yang sedang dialami, memahami penyebabnya, serta menilai dampaknya terhadap pikiran dan perilaku. Perempuan dengan tingkat kesadaran emosional tinggi dapat memaknai setiap emosi yang muncul, baik positif maupun negatif, sebagai informasi penting untuk pengambilan keputusan (Petrides, Mikolajczak, & Mavroveli, 2018).

Kesadaran diri membantu perempuan menavigasi berbagai peran yang dijalani dalam kehidupan. Misalnya, seorang ibu yang menyadari bahwa rasa lelah dan frustrasinya berasal dari tekanan pekerjaan akan lebih mudah mencari solusi, seperti meminta dukungan keluarga atau melakukan relaksasi emosional. Sebaliknya, perempuan yang tidak mengenali emosinya cenderung mengalami ledakan emosi atau bahkan kelelahan mental.

Menurut Mikolajczak dan Gross (2021), individu yang memiliki kesadaran diri emosional tinggi mampu memisahkan antara emosi pribadi dan realitas objektif, sehingga tidak mudah bereaksi impulsif. Dalam konteks sosial, perempuan dengan kesadaran emosi baik cenderung menunjukkan perilaku empatik dan reflektif. Mereka dapat memahami suasana hati orang lain tanpa kehilangan kemampuan berpikir rasional.

Kesadaran diri juga berkaitan erat dengan konsep *emotional literacy*—kemampuan memahami kosa kata emosi dan mengartikulasikannya secara tepat. Di masyarakat Indonesia yang cenderung menilai ekspresi emosional perempuan secara normatif, kemampuan ini penting agar perempuan mampu menyampaikan perasaannya tanpa dianggap berlebihan. Dengan demikian, kesadaran diri menjadi fondasi utama bagi pengelolaan dan ekspresi emosi yang sehat.

2. Pengelolaan Emosi: Keseimbangan antara Rasionalitas dan Afeksi

Aspek kedua dari kecerdasan emosional adalah pengelolaan emosi (*emotion regulation*), yaitu kemampuan menyalurkan dan mengarahkan emosi secara adaptif. Perempuan dengan kemampuan ini tidak menekan atau mengabaikan perasaan, melainkan mengelolanya secara konstruktif untuk mencapai keseimbangan psikologis.

Shabir dan Naqvi (2020) menemukan bahwa pengendalian emosi memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup pada perempuan pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan yang mampu mengatur emosi negatif seperti marah, kecewa, atau cemas akan lebih mudah mempertahankan kesejahteraan mental.

Pengelolaan emosi tidak selalu berarti menahan perasaan, tetapi lebih kepada mengatur intensitas dan waktu ekspresi agar tetap proporsional. Dalam lingkungan kerja misalnya, perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi akan memilih untuk menunda reaksi marah dan mengekspresikannya dalam bentuk komunikasi asertif setelah situasi mereda. Strategi ini mencerminkan kematangan emosional dan kemampuan mengambil keputusan rasional di bawah tekanan (Lazarus, 2017).

Selain itu, pengelolaan emosi juga berperan penting dalam proses adaptasi sosial. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, harmoni sosial sering dijaga melalui pengendalian ekspresi emosional. Oleh karena itu, perempuan perlu menyeimbangkan antara keinginan pribadi dan kepentingan sosial. Pengelolaan emosi yang efektif memungkinkan mereka menjaga hubungan tanpa kehilangan keaslian diri (Rahmawati, 2023).

Kemampuan ini tidak muncul secara instan, tetapi berkembang melalui pengalaman dan pembelajaran emosional. Lingkungan keluarga, pendidikan, dan interaksi sosial menjadi ruang bagi perempuan untuk mempelajari bagaimana mengatur perasaan mereka. Oleh karena itu, pemberdayaan perempuan melalui pendidikan emosional menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental.

3. Ekspresi Emosi: Komunikasi Asertif sebagai Cerminan Kematangan Sosial

Ekspresi emosi merupakan wujud nyata dari kecerdasan emosional dalam interaksi sosial. Perempuan dengan kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat dapat menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan pendapat dengan cara yang jujur namun tetap menghormati orang lain. Bentuk ekspresi seperti ini dikenal sebagai komunikasi asertif, yaitu kemampuan mengekspresikan diri tanpa menyinggung atau mengancam pihak lain (Goleman, 2015).

Di masyarakat yang masih menilai perempuan berdasarkan kelembutan dan kepatuhan, komunikasi asertif sering kali menjadi tantangan. Banyak perempuan yang memilih diam untuk menghindari konflik, padahal penekanan emosi justru dapat memicu stres dan menurunkan harga diri. Fernández-Berrocal dan Extremera (2022) menjelaskan bahwa ekspresi emosi yang sehat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena membangun kepercayaan dan keterbukaan.

Contohnya, ketika seorang perempuan merasa tidak dihargai dalam pekerjaan, ia dapat menyampaikan perasaannya dengan kalimat yang tegas namun sopan, seperti “Saya merasa kontribusi saya belum diperhatikan secara proporsional.” Ungkapan ini menyalurkan emosi secara konstruktif tanpa merusak hubungan profesional.

Ekspresi emosi juga mencerminkan tingkat kematangan sosial seseorang. Mikolajczak dan Gross (2021) menekankan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi mampu

KECERDASAN EMOSIONAL PEREMPUAN: PEMAHAMAN, PENGELOLAAN, DAN EKSPRESI EMOSI SEBAGAI KUNCI KESEIMBANGAN DIRI DAN RELASI SOSIAL

menyesuaikan gaya komunikasi dengan konteks sosial dan karakter lawan bicara. Perempuan yang memiliki kemampuan ini tidak mudah terprovokasi atau reaktif terhadap situasi emosional, melainkan mampu menciptakan ruang dialog yang menenangkan.

Dalam konteks relasi keluarga, komunikasi asertif memungkinkan perempuan menjaga keseimbangan antara peran sebagai pengasuh dan sebagai individu yang memiliki kebutuhan emosional. Dengan demikian, ekspresi emosi yang sehat menjadi manifestasi nyata dari kematangan sosial perempuan modern.

4. Keseimbangan Diri dan Relasi Sosial

Aspek terakhir dari pembahasan ini adalah keseimbangan diri dan relasi sosial, yang merupakan hasil dari keterpaduan antara pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi. Perempuan yang memiliki kecerdasan emosional tinggi tidak hanya stabil secara intrapersonal (hubungan dengan diri sendiri), tetapi juga kompeten secara interpersonal (hubungan dengan orang lain).

Keseimbangan diri berarti kemampuan untuk hidup selaras dengan perasaan, pikiran, dan tindakan. Individu yang seimbang tidak dikuasai oleh emosi negatif dan tidak pula menekan perasaan positif. Mereka mampu menerima diri apa adanya, sekaligus menghargai perbedaan dalam interaksi sosial. Lazarus (2017) menyebut keseimbangan psikologis seperti ini sebagai bentuk adaptasi emosional yang matang.

Sementara itu, keseimbangan dalam relasi sosial berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan berdasarkan empati, saling pengertian, dan kepercayaan. Brackett, Rivers, dan Salovey (2019) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi terhadap kualitas hubungan sosial yang lebih baik karena meningkatkan kemampuan empatik dan komunikasi interpersonal.

Perempuan yang mampu menjaga keseimbangan emosional cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis di lingkungan keluarga, pekerjaan, dan masyarakat. Mereka dapat menempatkan diri secara proporsional, menghindari konflik destruktif, serta menciptakan suasana sosial yang suportif. Di sisi lain, rendahnya kecerdasan emosional dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti stres berkepanjangan, konflik sosial, hingga gangguan mental.

Dalam konteks sosial-budaya Indonesia yang sarat nilai gotong royong dan kebersamaan, keseimbangan emosional perempuan memiliki pengaruh besar terhadap stabilitas sosial keluarga dan komunitas. Oleh karena itu, penguatan kecerdasan emosional perlu dijadikan bagian integral dari pendidikan karakter dan pemberdayaan perempuan (Nugroho, 2020).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional bukan hanya instrumen psikologis individual, melainkan juga fondasi moral dan sosial yang menentukan kualitas relasi kemanusiaan. Perempuan yang mampu memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara sehat akan lebih mampu menciptakan kehidupan yang harmonis, produktif, dan bermakna.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Kecerdasan emosional merupakan aspek fundamental dalam kehidupan perempuan modern yang menghadapi berbagai tuntutan sosial, budaya, dan profesional. Kemampuan memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat menjadi kunci bagi terciptanya keseimbangan diri dan relasi sosial yang sehat. Perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi mampu mengenali emosi pribadi dan orang lain, mengendalikannya dengan bijak, serta mengekspresikannya secara asertif tanpa menimbulkan konflik destruktif. Kematangan emosional tersebut tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan interpersonal di lingkungan keluarga, pekerjaan, dan masyarakat. Dalam konteks budaya Indonesia yang masih menempatkan perempuan dalam peran normatif tertentu, kecerdasan

emosional berperan penting untuk menjaga keseimbangan antara ekspresi diri dan tuntutan sosial. Perempuan yang cerdas secara emosional dapat menjadi agen harmoni sosial melalui empati, komunikasi yang sehat, dan kemampuan adaptif terhadap perubahan. Selain itu, di era digital yang sarat tekanan sosial dan perbandingan diri, kecerdasan emosional berfungsi sebagai pelindung psikologis yang membantu perempuan tetap autentik dan berdaya. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional perlu diintegrasikan dalam pendidikan dan pemberdayaan perempuan agar mereka mampu menghadapi kompleksitas kehidupan dengan ketenangan, kepercayaan diri, dan keseimbangan batin yang berkelanjutan.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2019). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and Personality Psychology Compass*, 13(1), e12468.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2022). *Emotional Intelligence and Well-Being: Theoretical Perspectives and Practical Applications*. Springer.
- Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research* (6th ed.). SAGE Publications.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Krippendorff, K. (2019). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (4th ed.). SAGE Publications.
- Lazarus, R. S. (2017). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2021). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations and Future Directions. Psychological Inquiry*, 32(2), 1–26.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, R. (2020). *Perempuan dan Konstruksi Sosial Budaya di Indonesia. Jurnal Gender dan Sosial*, 12(2), 145–160.
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., & Mavroveli, S. (2018). *Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications*. Routledge.
- Rahmawati, D. (2023). *Perempuan, Emosi, dan Media Sosial: Analisis Psikologis Era Digital. Jurnal Psikologi dan Gender*, 8(1), 32–45.
- Shabir, M., & Naqvi, I. (2020). *Emotional Regulation and Subjective Well-Being Among Working Women. Journal of Positive Psychology*, 15(4), 256–266.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yin, R. K. (2020). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zed, M. (2018). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.