

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Tingkat Kecerdasan Emosional

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 86% yaitu 105 responden memiliki tingkat kecerdasan emosional rata-rata. Hasil data penelitian tentang usia responden paling banyak yaitu sebesar 66% yaitu usia 17 tahun dan paling sedikit 7% yaitu responden berusia 18 tahun. Tingkat kecerdasan kurang sebagian besar terdapat pada responden dengan usia 16 tahun.

Tingkat kecerdasan kurang yang terdapat pada responden berusia lebih muda dibandingkan dengan usia responden usia 17 membuktikan ada kecenderungan semakin bertambah usia seseorang maka tingkat kecerdasan emosional seseorang juga akan lebih tinggi. Selain perkembangan kecerdasan emosional berjalan beriringan dengan perkembangan secara fisik dan emosional. Maka hal ini yang juga menjadi penyebab usia yang lebih dewasa memiliki tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi

Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2007) bahwa semakin bertambah usia seseorang semakin dapat menyadari perasaan diri dan orang lain, seseorang dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap distress emosional yang terjadi pada orang lain. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reny (2013) juga menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi pada responden terbanyak yaitu yang berusia 19 tahun sebanyak 45% dari total sampel.

Emosi sangat erat kaitannya dengan remaja, pada masa ini dimulai pencarian jati diri dan perkembangan menjadi dewasa. Perkembangan menjadi dewasa salah satu cirinya yaitu terjadi perubahan emosi ke arah yang lebih matang. Pada remaja kematangan emosi ditandai dengan mampu menahan diri untuk tidak mengekspresikan emosi secara ekstrim dan mampu mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan

situasi dan kondisi lingkungan dengan cara yang dapat diterima masyarakat (Hurlock, 1999). Mampu menahan diri untuk mengekspresikan emosi merupakan salah satu cara untuk mengelola emosi, dalam kecerdasan emosional salah satu komponennya yaitu mengelola emosi. Kecerdasan emosional itu sendiri sebagian besar terbentuk selama masa remaja (Goleman, 2005)

Hasil dari data penelitian bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecerdasan emosional rata-rata dengan skor jawaban kuesioner tingkat kecerdasan emosional dari Mark Davis (2006) dalam rentang 101-150. Sebanyak 105 responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rata-rata memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan mengenali emosi diri.

6.2 Tingkat Stres pada Remaja yang Mengalami PMS

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil dari 112 responden yang diteliti, seluruhnya pernah mengalami PMS. Seluruh responden tersebut diukur tingkat stress yang dialami saat PMS. Didapatkan hasil yaitu 40% yaitu 50 orang responden dengan tingkat stress normal, 10% yaitu 11 orang responden dengan tingkat stress berat. Hal ini tidak sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad (2013) bahwa ada hubungan peningkatan level stress saat PMS pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) salah satu gejala yang muncul yaitu stress. Responden mengalami gejala stress saat PMS dalam rentang stress normal menurut skor DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) yang telah dimodifikasi. Stress pada saat PMS sendiri terjadi akibat ketidakseimbangan hormone, hormone estrogen yang lebih tinggi dari progesterone. Tingkat stress pada saat PMS yang diakibatkan oleh faktor hormonal nampak lebih rendah dibandingkan stress yang diakibatkan oleh faktor eksternal atau dari luar tubuh. Salah satu sumber stressor eksternal yaitu lingkungan,

dalam hal ini yang menjadi stressor eksternal yang memungkinkan yaitu lingkungan sekolah

Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor eksternal memiliki stressor yang lebih banyak jika dibandingkan pada saat PMS yang hanya diakibatkan oleh hormonal. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misal lingkungan, perubahan peran keluarga dan sosial, maupun tekanan dari pasangan (Potter & Perry, 2008). Lebih dari 80 persen remaja menyebutkan sekolah sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap stres mereka, tetapi hanya setengah meyakini stres berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka (Montalvo, 2014).

Hasil dari penelitian pada responden, didapatkan sebagian besar sebanyak 40% memiliki tingkat stress menurut DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dalam rentang normal. Tingkat stress yang dialami oleh responden pada saat PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) normal berarti faktor internal yaitu hormonal pada saat PMS hanya memiliki kontribusi kecil dalam peningkatan stress, jika dibandingkan faktor eksternal dari luar tubuh.

6.3 Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Yang Mengalami PMS

Hasil analisa data hubungan tingkat kecerdasan emosional terhadap tingkat stress pada remaja yang mengalami PMS didapatkan nilai signifikansi (α) $<0,05$ yaitu 0,036 yang menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja yang mengalami PMS adalah bermakna. Nilai korelasi Spearman (r) sebesar -0,299 yang menunjukkan bahwa korelasi (r) bersifat negatif dan berkekuatan lemah karena termasuk dalam rentang 0,2-0,399 (Hidayat, 2009).

Kecerdasan emosional sebagai kemampuan merasakan dan mengekspresikan emosi dengan tepat, sesuai situasi (seperti menerima perspektif orang lain), kemampuan memahami emosi dan pengetahuan emosional (seperti memahami peran

emosi dalam hubungan pertemanan dan pernikahan), kemampuan menggunakan perasaan guna melancarkan pemikiran (seperti, berada dalam situasi hati yang positif, yang dikaitkan dengan pemikiran kreatif), serta kemampuan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain (seperti, kemampuan mengendalikan amarah) (Mayer, Salovey & Caruso dalam Santrock, 2007).

Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri (Shapiro, 2008). Ketika seseorang mampu mengekspresikan emosinya dengan perilaku dan waktu yang tepat maka tidak hanya hubungan sosial yang akan tetap terjalin dengan baik dengan sesama, namun juga membangun kepribadian baik bagi diri. Kemampuan mengontrol emosi juga bermanfaat untuk meminimalisir stress yang berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikologis.

Gejala PMS meliputi gejala fisik dan psikologis, salah satu gejala psikologis saat PMS yaitu stress. Pada saat stress keadaan emosi tidak stabil, terkadang emosi tidak terkontrol. Dibutuhkan kecerdasan emosional untuk mengatur emosi diri sendiri dan mengendalikan amarah.

Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang maka semakin rendah tingkat stress, korelasi kedua variable berkekuatan lemah yang berarti memiliki hubungan antar variable namun hubungannya tidak kuat. Sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Yvone Birks, dkk (2009) bahwa kecerdasan emosional mampu membantu menurunkan level stress pada tingkat stress rendah pada beberapa mahasiswa kedokteran di London.

Terlihat dari hasil uji korelasi Spearman menunjukkan meskipun responden memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik namun memiliki tingkat stres sedang dengan jumlah yang cukup banyak yaitu sebanyak 5 orang responden. Begitu sebaliknya, dengan tingkat kecerdasan emosional kurang dari rata-rata namun memiliki tingkat stres yang normal. Hal ini membuktikan bahwa faktor internal yaitu hormonal saat PMS hanya memiliki kontribusi kecil dalam tingkat stres pada responden.

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecerdasan emosional terhadap tingkat stress pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) pada siswi kelas XI di SMA 4 Blitar.

6.4 Implikasi Terhadap Keperawatan

Adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stress pada remaja yang mengalami PMS dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada perawat dalam memberikan penyuluhan maupun pendidikan kesehatan tentang kecerdasan emosional dan tingkat stress, juga coping stress yang memungkinkan saat PMS.

6.5 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti adalah :

1. Penelitian ini hanya membahas faktor internal yaitu faktor hormonal yang mempengaruhi stress, tidak membahas faktor eksternal untuk membedakan tingkat stress saat PMS dan saat tidak dalam masa PMS sehingga bisa mengetahui perbedaan tingkat stress pada responden tersebut saat tidak PMS dan saat mengalami PMS.
2. Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dimana kedua variabel diukur dalam satu waktu. Sehingga penelitian ini tidak dapat menjelaskan dinamika kedua variabel dalam waktu yang berbeda. Hal ini menyebabkan penelitian ini berlaku pada saat dilakukan penelitian saja.