

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Tingkat Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) adalah penggunaan emosi secara cerdas, dengan maksud membuat emosi tersebut bermanfaat dengan menggunakannya sebagai pemandu perilaku dan pemikiran kita sedemikian rupa sehingga hasil kita meningkat. Kecerdasan emosional digunakan untuk kepentingan interpersonal (membantu diri kita sendiri) dan juga intrapersonal (membantu orang lain) (Weisinger, 2006). Menurut Goleman (2005), 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 hubungan orang lain. Dan menurut Wibowo (2002) kecerdasan emosional adalah kecerdasan untuk menggunakan emosi sesuai dengan keinginan, kemampuan untuk mengendalikan emosi sehingga memberikan dampak positif. Kecerdasan emosional dapat membantu membangun hubungan dalam menuju kebahagiaan dan kesejahteraan.

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat diartikan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali dan menggunakan perasaan dan emosinya untuk bertindak dalam kehidupan sehari-hari yang meliputi kesadaran diri, mengelola emosi, dan memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan

membina hubungan. Dengan kata lain kecerdasan emosi berarti tentang bagaimana seseorang yang dipandang sebagai individu atau pribadi dalam berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungan untuk dapat menggunakan dan memanfaatkan emosi secara baik, efektif, dan efisien untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Kecerdasan emosi seseorang dapat pula dikategorikan seperti halnya kecerdasan inteligensi. Tetapi kategori tersebut hanya dapat diketahui setelah seseorang melakukan tes kecerdasan emosi. Menurut Goleman (2005) adapun ciri-ciri seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi apabila ia secara sosial mantap, mudah bergaul dan jenaka. Tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan beban stres. Memiliki kemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk mengambil tanggung jawab dan memiliki pandangan moral. Kehidupan emosional mereka kaya, tetapi wajar, memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, orang lain serta lingkungannya. Sedangkan seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi rendah apabila seseorang tersebut tidak memiliki keseimbangan emosi, bersifat egois, berorientasi pada kepentingan sendiri. Tidak dapat menyesuaikan diri dengan beban yang sedang dihadapi, selalu gelisah atau cemas. Keegoisan menyebabkan seseorang kurang mampu bergaul dengan orang-orang disekitarnya. Tidak memiliki penguasaan diri, cenderung menjadi budak nafsu dan amarah. Mudah putus asa dan tengelam dalam kemurungan sehingga menyebabkan depresi.

Dalam penelitian ini tingkat kecerdasan emosional remaja putri di SMK Negeri 2 Malang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang cukup, yaitu sebanyak 57.3%. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Daud (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa sebagian besar (98%) tingkat kecerdasan emosional pada usia remaja menempati kategori tingkat kecerdasan emosional sedang atau cukup. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional remaja yaitu faktor internal (keadaan *amigdala*, *neokorteks*, *sistem limbik*, *lobus prefrontal* dan hal-hal lain yang berada pada otak emosi) dan faktor eksternal (stimulus dan lingkungan) (Goleman, 2005). Emosi juga dipengaruhi oleh faktor neurotransmitter. Secara sederhana, neurotransmitter merupakan bahasa yang digunakan neuron di otak dalam berkomunikasi. Neurotransmitter (asetilkolin, dopamin, serotonin, epinefrin, norepinefrin dan endorfin) sangat mempengaruhi sikap, emosi, dan perilaku seseorang (Lathifah, 2008). Pendapat lain dari Goleman (2001) yang menyatakan bahwa usia juga salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional.

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. Semakin tua usia individu maka kecerdasan emosinya akan lebih baik dibanding dengan usia yang lebih muda. Hal ini dipengaruhi oleh proses belajar yang dialami oleh individu seiring dengan penambahan usianya. Menurut Goleman (2005) pembentukan kecerdasan emosional pada saat remaja paling besar

terjadi pada masa remaja pertengahan (usia 15-17 tahun). Emosi remaja pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perubahan dimana emosi remaja akhir (usia 18-21 tahun) akan lebih matang daripada remaja awal (Hurlock, 1998). Sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Meskipun emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosi.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosional yang tinggi sebagian besar terdapat pada siswi yang berusia 18 tahun, yaitu 30,2% dan pada siswi yang berusia 17 tahun hanya terdapat 7,8%. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reny (2013) juga menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional yang tinggi terdapat pada responden yang berusia 19 tahun daripada yang berusia 17 tahun dan 18 tahun. Hal ini membuktikan bahwa 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.

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. Proses menjadi dewasa selalu diiringi dengan perkembangan fisik dan psikologi. Pada remaja putri hal ini dapat terlihat dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan emosional seperti gejala nyeri haid maupun gejala pramenstruasi yang berkaitan dengan masalah emosional. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan kecerdasan emosional yang baik akan bisa mengendalikan emosi, dan dalam penelitian ini emosi berkaitan dengan sindrom pramenstruasi yang dialami remaja.

6.2 Derajat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS)

Premenstrual syndrome adalah suatu gangguan siklus menstruasi pada wanita muda dan usia pertengahan, yang ditandai dengan gejala emosional dan fisik secara konsisten yang muncul saat fase luteal siklus menstruasi. Sindrom ini lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus menstruasi, dalam kondisi normal, seharusnya menstruasi tidak sampai menyebabkan perubahan pada mental serta mengganggu fungsi fisik wanita (Dickerson *et al*, 2003).

American College of Obstetricians and Gynecologist, telah mengusulkan definisi sindrom pramenstruasi yang lebih ketat yang mensyaratkan paling sedikit satu gejala dari daftar gejala emosional dan fisik yang dialami oleh wanita selama lima hari sebelum menstruasi,

terjadi selama 3 siklus dan mengalami remisi dalam empat hari setelah dimulainya menstruasi, dengan tidak ada kekambuhan paling tidak hingga hari ke tiga belas siklus. Gejala dialami bukan disebabkan karena terapi farmakologi, konsumsi hormon, obat-obatan atau alkohol (Halbreich *et al.*, 2007).

Gejala PMS yang dialami umumnya sama pada setiap wanita, yang berbeda adalah derajat atau tingkat keparahannya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa 72,2% remaja putri di SMK Negeri 2 Malang memiliki derajat PMS yang ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki derajat PMS yang ringan pada saat dilakukan penelitian. Hal ini didukung oleh penelitian Rosa (2013) yang menyatakan bahwa sebagian besar derajat sindrom pramenstruasi pada remaja putri adalah ringan yaitu sebesar 96.8%.

PMS dikarakteristikan sebagai ketidakseimbangan dari hubungan kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter serta dalam kombinasinya dengan stress psikososial (Halbreich, 2003). Estrogen memiliki pengaruh terhadap sistem serotonin, yang mempengaruhi suasana hati, emosi, perilaku, timbulnya mood yang positif dan kenyamanan, namun progesteron justru menurunkan hal tersebut, hal ini terjadi dalam fase luteal dan dihubungkan dengan perubahan yang terjadi sistem saraf pusat (Poromaa, Smith, & Gulinello, 2003). Ketidakseimbangan ini berbeda dari satu orang ke orang lainnya. Estrogen dan progesteron juga berpengaruh terhadap *system renin angiotensin – aldosteron* (RAAS), dimana hal ini dapat mempengaruhi keseimbangan *hydromineral*. Estrogen juga dapat menstimulasi RAAS

untuk meningkatkan sintesis angiotensi di hati, sehingga dapat memicu terjadinya perut kembung (tidak nyaman) dan penambahan berat badan (Perez Lopez dkk, 2009).

PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap efek siklus hormon ovarium yang normal atau siklus menstruasi yang teratur (Joseph, 2010). Hal ini juga seiring dengan pendapat Sibagariang (2010) yang menyatakan bahwa sindrom pramenstruasi terkait dengan siklus menstruasi wanita. Dari hasil data penelitian ini tentang siklus menstruasi didapatkan sebagian besar 75,1% siklus menstruasinya teratur. Menurut Nizomy (2002), suatu siklus menstruasi dikatakan teratur apabila berjalan tiga kali siklus dengan lama siklus yang sama. Bila siklus haid teratur (28 hari) : Hari pertama dalam siklus menstruasi dihitung sebagai hari ke-1. Masa subur adalah hari ke-12 hingga hari ke-16 dalam siklus menstruasi. Siklus menstruasi berhubungan dengan naik turunnya estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi. Estrogen menyebabkan penahanan cairan, yang kemungkinan menyebabkan bertambahnya berat badan, pembengkakan jaringan, nyeri payudara dan perut kembung (Stoppler, 2013).

Penelitian ini juga diketahui derajat PMS yang ringan sebagian besar terdapat pada usia 18 tahun yaitu 47,3%. Hal ini memiliki kecenderungan usia 18 tahun mengalami derajat PMS yang ringan. Menurut Safara (2012) PMS semakin sering dan mengganggu dengan bertambahnya usia, terutama antara usia 30 – 45 tahun. Namun menurut Maulana (2008) usia bukan merupakan faktor yang sangat

mempengaruhi terhadap PMS. Hal ini sesuai dengan pendapat Freeman (2007) bahwa ada fakta yang mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala-gejala yang sama dan kekuatan PMS yang sama sebagaimana yang dialami oleh wanita yang lebih tua.

Wanita dapat mengalami berbagai macam gejala sindrom pramenstruasi baik gejala emosional maupun gejala fisik. Menurut Abraham dikutip Joseph dan Nugroho (2010), gejala-gejala PMS tersebut dikelompokkan dalam derajat PMS berdasarkan tipenya yaitu sindrom premenstruasi A (cemas, mudah tersinggung, mood mudah berubah-ubah, merasa tegang/nervous), sindrom premenstruasi C (peningkatan selera makan, sakit kepala, kelelahan, jantung berdebar-debar), sindrom premenstruasi D (depresi, kebingungan, insomnia), sindrom premenstruasi H (merasa badan menjadi bengkak, berat badan bertambah), dan gejala-gejala lainnya (kulit berminyak, jerawat, konstipasi, kelemahan, kram). Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar gejala PMS yang dialami responden adalah terasa ada nyeri tekan dan pembesaran atau pembengkakan pada payudara, merasa mudah marah dan mudah tersinggung.

Gejala-gejala premenstruasi tersebut, banyak yang merugikan diri sendiri, selain itu juga dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Hal itu dapat diminimalisasi jika terdapat kestabilan emosi. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi akan mempunyai penyesuaian diri yang baik, dan ini berkaitan dengan tingkat kecerdasan emosional seseorang. Hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS akan disajikan dalam sub bab berikutnya.

6.3 Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional terhadap Derajat PMS

Penyebab yang pasti dari sindrom premenstruasi belum diketahui. Namun dapat dimungkinkan berhubungan dengan faktor-faktor hormonal, neurotransmitter, genetik, psikis, dan gaya hidup. Faktor psikis, hormon dan neurotransmitter dalam hal ini dapat berhubungan dengan masalah emosional dan stres karena pada PMS terjadi ketidakseimbangan hormon, yaitu peningkatan kadar estrogen dan penurunan kadar progesteron pada fase *luteal*. Estrogen memiliki pengaruh terhadap sistem endorfin dan serotonin yang mempengaruhi suasana hati, emosi, perilaku, timbulnya *mood* yang positif dan kenyamanan, namun progesteron justru menurunkan hal tersebut, hal ini terjadi dalam fase luteal dan dihubungkan dengan perubahan yang terjadi pada sistem saraf pusat (Poromaa, Smith, & Gulinello, 2003).

Serotonin berpengaruh pada patogenesis sindrom premenstruasi dan memegang peranan penting dalam regulasi emosi (Lau, 2011, Vidianti U, 2010). Hal ini dikarenakan, zat serotonin sangat mempengaruhi suasana hati seseorang yang berhubungan dengan gejala depresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, agresif dan peningkatan selera. Rendahnya kadar dan aktivitas serotonin ditemukan pada perempuan yang mengeluh sindrom premenstruasi (Saryono dan Sejati, 2009). Banyak gejala gangguan mood yang lain yang menyerupai sindroma premenstruasi mempunyai asosiasi dengan disfungsi serotonergik. Sudah diketahui bahwa sistem serotonergik memainkan peranan penting dalam meregulasi mood, tidur, aktivitas seksual, selera makan, dan kemampuan

kognitif. Serotonin merupakan bagian major dalam perkembangan terjadinya depresi. Beberapa studi menunjukkan adanya kelainan metabolisme serotonin pada pasien sindroma premenstruasi.

Selain serotonin, neurotransmitter endorfin juga berperan dalam terjadinya sindrom pramenstruasi. β – Endorfin merupakan modulator inhibisi GnRH pulse generator dan LH release sehingga kondisi inilah yang menyebabkan rendahnya produksi endorfin selama fase luteal. β – Endorfin memiliki efek serupa dengan narkotika alami, yaitu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira. β – Endorfin juga meningkatkan nafsu makan, aktivitas seksual, tekanan darah, suasana hati, belajar dan ingatan. Beberapa endorfin berperan sebagai neurotransmitter, namun kebanyakan berfungsi mengubah efek neurotransmitter. Endorphine dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorphine dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Aprillia, 2010).

Neurotransmitter serotonin dan endorfin dapat ditingkatkan secara alami dalam tubuh dengan menggunakan kecerdasan emosional untuk mengelola emosi dengan baik. Emosional yang berlebihan dapat dikontrol dan dikelola apabila dapat memanfaatkan kecerdasan emosional yang dimiliki dengan baik. Mengelola emosi berarti memahami emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Hal ini berarti kita belajar

mengendalikan dorongan untuk bertindak berdasarkan perasaan. Menurut Baharudin dalam Mangkunegara (2011) ada tiga hal dalam mengelola emosi sendiri sehingga dapat meningkatkan endorphen dan serotonin secara alami dari dalam tubuh yaitu dengan cara menggunakan humor (tersenyum dan tertawa), Mengarahkan kembali energi emosi (mengalihkan emosi ke aktivitas fisik olahraga), dan mengambil jeda (menarik nafas dalam-dalam, yoga, meditasi, atau sholat). Dengan demikian kita mampu mengendalikan emosi dan jika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga dapat mengelola emosinya sendiri dengan baik, maka dapat meningkatkan kadar neurotransmitter *endorphine* dan serotonin secara alami dalam tubuh. Termasuk dalam hal ini adalah gangguan gejala saat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) yang juga dipengaruhi oleh menurunnya sistem endorphen dan serotonin dalam tubuh.

Berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan derajat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) yang menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS adalah bermakna. Nilai korelasi *Spearman* ukkan bahwa korelasi bersifat negatif dan berkekuatan sedang. Bersifat negatif berarti semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional semakin ringan derajat PMSnya atau sebaliknya. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang maka semakin baik orang tersebut dalam mengelola emosinya sehingga dapat meningkatkan serotonin dan endorphen secara alami dalam tubuh

dan mengakibatkan semakin rendah derajat PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) yang dialami seseorang.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Devi (2014) yang menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja yang mengalami PMS adalah bermakna. Untuk faktor genetik yaitu responden yang ibu atau kakak dan adik perempuannya juga mengalami PMS adalah 137 responden dan untuk faktor gaya hidup yaitu responden merokok dan mengkonsumsi alkohol terdapat 8 responden. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa untuk faktor genetik dan gaya hidup pada penelitian ini tidak bermakna.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti adalah tidak ada pemeriksaan yang objektif (fisik, biokimia atau endokrin) yang bisa membantu dalam mendiagnosa sindrom pramenstruasi ini. Oleh karena itu, grafik gejala yang spesifik dan lengkap perlu dilakukan secara observasi terhadap keluhan yang dialami minimal 2-3 siklus haid.