

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA PRAMENOPAUSE DI DENPASAR SELATAN

I Gusti Ayu Putri Darsitawati dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

igap.darsitawati@gmail.com

Abstrak

Perempuan usia pramenopause rentan mengalami permasalahan penyesuaian diri terhadap perubahan yang dialami seperti perubahan fisik maupun psikis. Kecerdasan emosional berperan penting dalam menghadapi berbagai permasalahan khususnya penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Kecamatan Denpasar Selatan.

Sampel penelitian ini adalah perempuan usia pramenopause di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan sebanyak 336 orang dengan menggunakan teknik one stages cluster sampling. Penelitian ini menggunakan dua buah skala pengukuran yaitu skala kecerdasan emosional, dan skala penyesuaian diri. Skala kecerdasan emosional terdiri dari 30 aitem dengan nilai reliabilitas = 0,974; dan skala penyesuaian diri terdiri dari 29 aitem dengan nilai reliabilitas = 0,954. Data pada penelitian ini berdistribusi normal dengan nilai $p = 0,111$ untuk kecerdasan emosional dan nilai $p = 0,224$ untuk penyesuaian diri, serta memiliki hubungan yang linier ($p = 0,000$).

Teknik analisis yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah korelasi product moment dari Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Kecerdasan emosional juga memiliki hubungan yang searah dan positif dengan penyesuaian diri, dimana nilai $r = 0,913$, tidak terdapat tanda negatif serta dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang sangat kuat ($r = 0,913$).

Kata Kunci: Kecerdasan emosional, penyesuaian diri

Abstract

Pre-menopausal-aged women are susceptible to self-adjustment problems against changes experienced such as physical and psychological changes. Emotional intelligence plays an important role in addressing various issues, especially self-adjustment problems in pre-menopausal-aged women. This quantitative research with the correlational approach aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-adjustment in pre-menopausal-aged women in South Denpasar District.

The research samples are pre-menopausal-aged women in Sanur Village, South Denpasar District as many as 336 women using the one-stage cluster sampling technique. This study uses two scales of measurement namely the emotional intelligence scale and the self-adjustment scale. The emotional intelligence scale consists of 30 items with the reliability value = 0.974; and the self-adjustment scale consists of 29 items with the reliability value = 0.954. The data in this study show normal distribution with $p = 0.111$ for emotional intelligence and $p = 0.224$ for self-adjustment, and have a linear relationship ($p = 0.000$).

The technique for the analysis used by the researcher in this study is Pearson's product moment correlation. The analysis shows that there is a relationship between emotional intelligence and self-adjustment ($p = 0.000$, $p < 0.05$). Emotional intelligence also has a direct and positive relationship with self-adjustment, in which the value of $r = 0.913$; there is no negative sign, and it can be said that emotional intelligence and self-adjustment have a very strong relationship ($r = 0.913$).

Keywords: emotional intelligence, self-adjustment

LATAR BELAKANG

Secara kronologis, seorang perempuan normal akan mengalami beberapa fase kehidupan yang merupakan suatu proses alamiah. Perjalanan kehidupan seorang perempuan akan melalui fase-fase perkembangan yang dimulai sejak bayi, balita, anak-anak, remaja, dan dewasa, termasuk didalamnya adalah fase produktif dan non produktif (menopause). Departemen Kesehatan RI (2009) menjelaskan bahwa perempuan produktif yaitu perempuan yang masih mengalami menstruasi, berkisar antara usia 15-40 tahun. Kurang lebih 30 tahun lamanya indung telur berfungsi menghasilkan telur, hormon estrogen dan progesteron yang membuat perempuan pada usia produktif dapat mengalami proses reproduksi. Meskipun demikian, sekitar usia 40 tahun, kaum perempuan sudah mulai mengalami penurunan produksi sel telur matang, serta indung telur sudah mulai sedikit memproduksi hormon estrogen.

Setelah usia 40 tahun, seorang perempuan memasuki suatu masa yang disebut masa klimakterium (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Klimakterium adalah tahun peralihan dalam kehidupan normal seorang perempuan sebelum mencapai senium, dimulai dari akhir masa reproduktif kehidupan sampai masa non-reproduktif. Senium adalah ketika seorang perempuan telah melewati fase pascamenopause dan telah merasakan keseimbangan baru dalam hidup, sehingga tidak ada lagi gangguan neurovegetatif (gejolak panas, berkeringat di malam hari, sakit kepala, dan gangguan saraf) maupun gangguan psikis (stres, mudah tersinggung, dan cemas). Masa klimakterium meliputi pramenopause, menopause, dan pascamenopause. Salah satu fase awal dalam klimakterium yang sangat dirasakan oleh kaum perempuan disebut dengan fase pramenopause (Jhaquin, 2010). Pramenopause merupakan peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Usia perempuan yang mengalami pramenopause antara 40-45 tahun (Pieter & Lubis, 2010).

Simanjuntak & Erniyanti (dalam Swasono, 2005) menjelaskan bahwa awalnya isu tentang menopause kurang mendapat perhatian dari semua pihak termasuk kaum perempuan. Namun saat ini masalah menopause sudah menjadi perhatian, sebab usia harapan hidup perempuan di dunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya semakin panjang. Semakin panjang usia harapan hidup perempuan maka semakin banyak pula kaum perempuan akan mengalami berbagai permasalahan yang kompleks, sehingga akan berdampak pada peningkatan masalah kesehatan. Sebab kurang lebih sepertiga usia perempuan akan dijalani pada masa pramenopause hingga pascamenopause. Proverawati (2010) mengatakan bahwa terjadinya peningkatan masalah kesehatan di usia pramenopause hingga pascamenopause dikarenakan menurunnya kadar hormon estrogen pada kaum perempuan.

Sebagian perempuan di Indonesia berusia 40 sampai 60 tahun, kurang memiliki kesiapan mental untuk menerima penurunan fisik yang dialami. Kurang siap secara mental pada perempuan usia 40-60 tahun terbukti dengan banyaknya krisis kepercayaan diri dan penyesuaian diri seperti malu bepergian keluar rumah, bingung menyesuaikan diri dalam hal berpakaian, bersosialisasi, rambut mulai berkurang dan beruban. Banyaknya perubahan fisik, psikis, dan sosial yang dialami membuat seorang perempuan harus dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, psikis, maupun sosial (Andri, 2011). Pernyataan lain juga menjelaskan bahwa ketika perempuan memasuki fase pramenopause usia 40-45 tahun, perempuan mengalami perubahan hormon reproduksi yang dapat menyebabkan berbagai perubahan psikis seperti gelisah, susah tidur, rasa kekurangan dan ketidakstabilan emosi (Sulastri & Badriyah, 2011). Proverawati (2010) menyatakan perubahan sosial yang dirasakan perempuan pramenopause adalah berkurangnya aktivitas di masyarakat, dan terjadinya perubahan peran di tempat kerja yang dikarenakan perubahan fisik dan psikis pada perempuan pramenopause.

Banyaknya perubahan psikis seperti merasa gelisah, susah tidur, rasa kekurangan dan ketidakstabilan emosi, namun terdapat satu perubahan psikis yang jelas terlihat pada perempuan pramenopause yaitu ketidakstabilan secara emosional. Perempuan usia pramenopause akan sangat sensitif secara emosional yang dapat diartikan seperti mudah tersinggung, depresi, rasa sepi, ketakutan, cemas dan tidak sabar (Proverawati, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Schmidt, yang merupakan seorang psikiater dan kepala dari program perilaku endokrinologi di National Institute of Mental Health menyatakan bahwa fluktuasi hormon dapat meningkatkan kerentanan perempuan terhadap depresi (Weinstock, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas, keadaan yang dialami seorang perempuan pramenopause bukan merupakan suatu keadaan yang patologis, melainkan suatu proses yang merupakan bagian dari perjalanan hidup seorang perempuan. Meskipun demikian, terdapat beberapa perempuan yang merasa terganggu menghadapi perubahan baik fisik, psikis, maupun sosial, dan secara tidak langsung memaksa perempuan usia pramenopause untuk melakukan upaya-upaya penyesuaian diri (Kusumaningrum, 2011). Noerhadi (dalam Kusumaningrum, 2011) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang harus dilakukan perempuan usia pramenopause yaitu penyesuaian terhadap perubahan fisik, psikis, dan perubahan peran yang dialami. Penyesuaian diri terhadap tiga perubahan yaitu perubahan fisik, psikis, dan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan perempuan. Sebab penyesuaian diri merupakan bagian dari kehidupan seseorang dalam berhubungan dan beradaptasi dengan lingkungan sehingga perempuan membutuhkan penyesuaian diri yang

baik agar dapat terus mengikuti siklus kehidupan dan menjadi lebih produktif.

Menurut Atwater (1983), penyesuaian diri (adjustment) merupakan perubahan yang terjadi dalam diri individu dan lingkungan sekitar untuk mencapai hubungan yang memuaskan dengan individu lain dan lingkungan sekitar. Selain itu, penyesuaian diri juga dapat didefinisikan sebagai suatu usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha untuk memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, serta usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas (Schneiders, 1964). Runyon dan Haber (1984), menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek, yaitu: a) persepsi yang akurat terhadap realitas adalah individu mengubah persepsi tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis, b) kemampuan mengatasi stres dan kecemasan adalah mengatasi masalah-masalah dalam hidup dan menerima kegagalan yang dialami, c) gambaran diri yang positif adalah individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun penilaian individu lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis, d) kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik adalah individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik, dan e) hubungan interpersonal yang baik adalah mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat satu sama lain. Jika seorang perempuan berhasil menyesuaikan diri untuk melewati fase klimakterium, maka akan menimbulkan rasa nyaman terhadap diri, menambah rasa percaya diri, sehingga mendorong perempuan untuk lebih dapat menghargai proses kehidupan (Kristiyani, 2000). Sedangkan penyesuaian yang tidak berhasil dilakukan seorang perempuan akan berdampak pada kurangnya pengendalian diri, kurang dapat menerima keadaan diri, dan kehilangan kepercayaan diri (Kristiyani, 2000).

Penyesuaian diri yang cukup sulit dilakukan oleh seorang perempuan sejauh ini adalah penyesuaian terhadap proses penuaan atau terjadinya perubahan fisik dan psikis, sehingga pada masa pramenopause, seorang perempuan harus meningkatkan kesadaran terhadap perubahan fisik, psikis maupun sosial. Lazarus (1976) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik mencakup dua kriteria yaitu sehat secara fisik dan nyaman secara psikologis. Kesehatan fisik yang baik berarti individu bebas dari gangguan kesehatan seperti sakit kepala, alergi, disfungsi seksual, nyeri di bagian tubuh, masalah menurunnya selera makan ataupun masalah fisik yang disebabkan faktor psikologis (psikosomatik). Sedangkan nyaman secara psikologis berarti individu merasakan kenyamanan psikologis yang terbebas dari gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional.

Seorang perempuan akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring dengan kekhawatiran perubahan pada tubuh akibat berakhirnya masa menstruasi. Seperti hormon tubuh yang dapat berubah maka suasana hati juga dapat berubah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, perempuan sangat sensitif terhadap pengaruh emosional karena fluktuasi hormon. Adanya fluktuasi hormon pada perempuan pramenopause, mengakibatkan perempuan pramenopause sangat sensitif secara emosional, maka perempuan usia pramenopause perlu meningkatkan kecerdasan emosional. Saknadur (2005) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kecerdasan menggunakan emosi secara sengaja, sehingga apabila individu menggunakan emosi dengan baik dapat membantu membimbing tingkah laku dan pikiran untuk mencapai tujuan hidup yang memuaskan. Kecerdasan emosional juga dapat diartikan sebagai kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, dan pengaruh yang manusiawi (Maryati, 2008). Menurut Goleman (2009), kecerdasan emosi terdiri dari lima aspek yaitu : a) mengenali emosi diri adalah suatu kemampuan yang bersifat sadar akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu muncul, b) mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu, c) memotivasi diri adalah kemampuan untuk bertahan dan terus menerus berusaha menemukan banyak cara demi mencapai tujuan, d) mengenali emosi individu lain adalah kemampuan individu untuk mengenali individu lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang, peka terhadap perasaan individu lain dan lebih mampu untuk mendengarkan individu lain, e) membina hubungan dengan individu lain adalah individu mampu menangani emosi individu lain. Manfaat yang diperoleh jika cerdas secara emosional yaitu seorang perempuan akan mampu mengendalikan diri, mampu mengembangkan potensi diri, serta dapat memahami perasaan diri sendiri dan perasaan individu lain. Namun jika tidak cerdas secara emosional, seorang perempuan akan sering menyalahkan individu lain karena tidak mengetahui perasaan diri sendiri, sering merasa bersalah, dan kecewa.

Berdasarkan hasil data awal dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap lima responden dengan kategori usia perempuan pramenopause yaitu rentang usia 40-45 tahun dan berdomisili di Kecamatan Denpasar Selatan, mengacu pada dua kriteria penyesuaian diri yang baik terhadap perubahan fisik dan psikis menurut Lazarus (1976), didapatkan hasil yaitu empat dari lima perempuan usia pramenopause belum dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan psikis. Empat responden menyatakan bahwa sudah merasakan tidak sehat secara fisik seperti menstruasi yang tidak teratur, cepat lelah, nyeri di bagian tubuh, menurunnya gairah seksual, masalah dalam mengingat, dan pusing. Selain itu empat

responden juga merasa khawatir karena menstruasi tidak teratur, dan tidak stabil secara emosional. Beberapa hal yang dirasakan oleh perempuan pramenopause di Kecamatan Denpasar Selatan mengindikasikan bahwa empat responden belum dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan pada fase pramenopause.

Berdasarkan hasil data awal dan wawancara yang peneliti lakukan di Denpasar Selatan, memperoleh hasil bahwa perempuan pramenopause di Denpasar Selatan belum dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan pada fase pramenopause. Hasil data awal dan wawancara yang peneliti peroleh, didukung oleh hasil penelitian dari Mahayuni & Melaniani (2007) di Kecamatan Denpasar Selatan khususnya di Kelurahan Renon, memaparkan bahwa perempuan pramenopause di Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan banyak mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang dimaksud yaitu keluhan atau gejala berupa ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 78,0%. Perubahan psikologis yang paling banyak dialami perempuan usia pramenopause yaitu keluhan atau gejala berupa kecenderungan cepat marah atau cepat tersinggung sebesar 49,4%.

Suatu perubahan yang dialami oleh seorang perempuan usia pramenopause baik fisik maupun psikis harus disertai dengan penyesuaian diri, agar dapat menjalani kehidupan yang baik dan harmonis. Alternatif yang kiranya dapat meningkatkan penyesuaian diri perempuan usia pramenopause untuk menghadapi perubahan fisik, psikis, maupun sosial yaitu dengan cara meningkatkan kecerdasan emosional. Peran kecerdasan emosional sangatlah penting dalam penyesuaian diri perempuan yang memasuki fase pramenopause sebab dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, perempuan usia pramenopause dapat menyesuaikan diri dengan baik pula terhadap perubahan fisik, psikis, maupun sosial. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Denpasar Selatan.

METODE

Hipotesis penelitian

1. Hipotesis nol (H_0): tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Denpasar Selatan.
2. Hipotesis alternatif (H_a): ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Denpasar Selatan.

Variabel dan definisi operasional

Variabel penelitian adalah kondisi-kondisi yang dikontrol atau diobservasi dalam suatu penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal yang diteliti, kemudian ditarik suatu kesimpulan (Narbuko & Achmadi, 2012). Terdapat dua variabel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas yaitu kondisi atau karakteristik yang dimanipulasi oleh peneliti untuk menerangkan hubungan dengan fenomena yang akan diobservasi atau diteliti (Narbuko & Achmadi, 2012). Dengan kata lain adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dari variabel tergantung. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kecerdasan emosional. Variabel tergantung adalah variabel yang nilai-nilainya terikat pada variabel lain. Variabel tergantung juga merupakan variabel yang diramalkan atau diterangkan nilainya (Hasan, 2009). Dengan kata lain adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel tergantung pada penelitian ini adalah penyesuaian diri.

Definisi operasional kecerdasan emosional adalah kemampuan individu menyadari emosi, mengelola emosi untuk lebih dapat memotivasi diri sendiri, mengenali emosi individu lain, sehingga individu akan lebih mudah menjalin hubungan dengan individu lain. Peneliti menggunakan aspek-aspek kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2009), yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi individu lain, dan membina hubungan dengan individu lain. Untuk mengungkap kecerdasan emosional, digunakan sistem penilaian dengan menggunakan skala Likert yang dimodifikasi menjadi 4 (empat) alternatif jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Nilai masing-masing jawaban pada skala kecerdasan emosional sebagai berikut: favorable : sangat setuju (SS) bernilai 4 (empat), setuju (S) bernilai 3 (tiga), tidak setuju (TS) bernilai 2 (dua), dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 1 (satu). Sedangkan unfavorable : sangat setuju (SS) bernilai 1 (satu), setuju (S) bernilai 2 (dua), tidak setuju (TS) bernilai 3 (tiga), dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 4 (empat).

Definisi operasional penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan atau tekanan sehingga lebih dapat mengekspresikan perasaan dan memahami perubahan yang dialami baik yang bersumber dari diri sendiri ataupun lingkungan, lebih positif melihat diri sendiri yang kemudian berdampak pada kesuksesan dalam menjalin hubungan baik dengan individu lain. Peneliti menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Runyon dan Haber (1984) yang terdiri dari persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik. Untuk mengungkap penyesuaian diri,

digunakan sistem penilaian dengan menggunakan skala Likert yang dimodifikasi menjadi 4 (empat) alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Nilai masing-masing jawaban pada skala penyesuaian diri sebagai berikut: favorable : sangat setuju (SS) bernilai 4 (empat), setuju (S) bernilai 3 (tiga), tidak setuju (TS) bernilai 2 (dua), sangat tidak setuju (STS) bernilai 1 (satu). Sedangkan unfavorable : sangat setuju (SS) bernilai 1 (satu), setuju (S) bernilai 2 (dua), tidak setuju (TS) bernilai 3 (tiga), dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 4 (empat).

Karakteristik responden

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan yang berada pada fase pramenopause dengan rentang usia 40-45 tahun, pendidikan terakhir minimal SMA, dan berdomisili di Kecamatan Denpasar Selatan yang berjumlah 9.895 orang (Rek/Kec/Rek Des/00, 2012).

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki kesamaan sifat dan ciri dengan populasi yang dapat dipertanggungjawabkan. Sampel yang ditarik dalam populasi, dapat disimpulkan untuk seluruh populasi dengan proses generalisasi (Purwanto, 2010). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perempuan yang sedang berada pada fase pramenopause di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan dan sesuai dengan karakteristik populasi penelitian yang sudah peneliti tentukan

Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling yaitu memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2010). Salah satu jenis pengambilan sampel dengan menggunakan random sampling adalah cluster sampling, yaitu teknik memilih sebuah sampel dari kelompok-kelompok atau unit-unit yang kecil. Dalam cluster sampling terdapat one stages cluster sampling atau cluster sampling sederhana yaitu penarikan sampel pada kelompok populasi, yang dilakukan secara random (Nazir, 1988). Teknik sampling yang peneliti digunakan dalam penelitian ini adalah one stages cluster sampling.

One stages cluster sampling atau cluster sampling sederhana ini dilakukan dengan cara memilih secara acak 1 (satu) dari 6 (enam) Kelurahan, dan 4 (empat) Desa yang berada di wilayah Kecamatan Denpasar Selatan yang akan peneliti gunakan sebagai tempat pengambilan sampel. Enam Kelurahan dan 4 (empat) Desa yang akan diacak tersebut

diantaranya adalah Kelurahan Sanur, Kelurahan Renon, Kelurahan Panjer, Kelurahan Sesetan, Kelurahan Pedungan, Kelurahan Serangan, Desa Sanur Kaja, Desa Sanur Kauh, Desa Sidakarya, dan Desa Pemogan. Sehingga terpilih satu wilayah yang akan menjadi tempat pengambilan sampel.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 9.895 orang, sehingga besaran sampel representatif yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan tabel penentuan jumlah sampel dari Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2010) dengan taraf kesalahan 5% yaitu berjumlah 336 orang.

Tempat Penelitian

Wilayah yang terpilih dengan menggunakan teknik cluster sampling sederhana yaitu Kelurahan Sanur. Peneliti menggunakan Kelurahan Sanur sebagai kelompok atau unit-unit dari populasi. Kriteria subjek dalam penelitian ini sama dengan karakteristik populasi yaitu:

1. Perempuan yang berada pada fase pramenopause dengan rentang usia 40-45 tahun
2. Minimal pendidikan terakhir yaitu SMA
3. Berdomisili di Kecamatan Denpasar Selatan

Alat Ukur

Pada pengukuran variabel bebas, peneliti menggunakan skala pengukuran kecerdasan emosional yang peneliti rancang sendiri berguna untuk mengungkap kecerdasan emosi subjek dengan tetap mengacu pada lima aspek kecerdasan emosional (Goleman, 2009) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Untuk mengungkap kecerdasan emosional, digunakan sistem penilaian dengan menggunakan skala Likert yang dimodifikasi menjadi 4 (empat) alternatif jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Nilai masing-masing jawaban pada skala kecerdasan emosional sebagai berikut: favorable : sangat setuju (SS) bernilai 4 (empat), setuju (S) bernilai 3 (tiga), tidak setuju (TS) bernilai 2 (dua), dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 1 (satu). Sedangkan unfavorable : sangat setuju (SS) bernilai 1 (satu), setuju (S) bernilai 2 (dua), tidak setuju (TS) bernilai 3 (tiga), dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 4 (empat). Jenis data yang diperoleh dari instrumen ini adalah data interval.

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah penyesuaian diri. Untuk mengukur penyesuaian diri, peneliti menggunakan skala penyesuaian diri yang peneliti rancang sendiri guna mengungkap penyesuaian diri subjek dengan tetap mengacu pada lima aspek penyesuaian diri, yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan

mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik yang dikemukakan oleh Runyon dan Haber (1984). Untuk mengungkap penyesuaian diri, digunakan sistem penilaian dengan menggunakan skala Likert yang dimodifikasi menjadi 4 (empat) alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Nilai masing-masing jawaban pada skala penyesuaian diri sebagai berikut: favorable : sangat setuju (SS) bernilai 4 (empat), setuju (S) bernilai 3 (tiga), tidak setuju (TS) bernilai 2 (dua), sangat tidak setuju (STS) bernilai 1 (satu). Sedangkan unfavorable : sangat setuju (SS) bernilai 1 (satu), setuju (S) bernilai 2 (dua), tidak setuju (TS) bernilai 3 (tiga), dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 4 (empat). Jenis data yang diperoleh dari instrumen ini adalah data interval.

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala pengukuran kecerdasan emosional dan skala pengukuran penyesuaian diri. Validitas yang diuji dalam instrumen penelitian ini adalah validitas isi. Hal yang akan diukur adalah sejauhmana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur (Azwar, 2010). Pengujian validitas isi pada penelitian ini melakukan 3 (tiga) metode yaitu professional judgement, uji coba bahasa, dan menguji korelasi aitem total dengan menggunakan internal konsistensi. Pada metode professional judgement, jumlah tenaga ahli yang digunakan minimal 3 (tiga) orang (Sugiyono, 2010). Uji coba bahasa peneliti gunakan untuk memastikan apakah kalimat pernyataan yang peneliti buat sudah dimengerti oleh subjek penelitian (Azwar, 2012). Uji korelasi aitem dianggap valid apabila aitem-aitem yang sudah peneliti buat memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$ (Azwar, 2010). Korelasi aitem dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan Item-Total Correlation dengan bantuan program Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 15.0.

Pengukuran reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan metode single trial administration atau prosedur yang hanya memerlukan satu kali pemberian tes pada subjek penelitian. Reliabilitas hasil ukur yang diperoleh melalui skala dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan reliabilitas Formula Alpha berdasarkan pendekatan konsistensi internal yang dirumuskan oleh Cronbach (Azwar, 2010). Semakin besar koefisien reliabilitas alpha menunjukkan semakin kecil kesalahan pengukuran, sehingga semakin reliable alat ukur tersebut. Semakin kecil koefisien reliabilitas alpha menunjukkan semakin besar kesalahan pengukuran dan semakin tidak reliable alat ukur tersebut. Aitem-aitem dalam penelitian ini dikatakan memiliki reliabilitas tinggi jika memiliki koefisien $> 0,60$ (Azwar, 2010).

Hasil professional judgement yang peneliti lakukan kepada 3 (tiga) dosen psikologi untuk skala kecerdasan emosional, menghasilkan 18 aitem diterima, 26 aitem diterima dengan perubahan, 10 aitem berubah total, serta terdapat 6 aitem dihilangkan atau dihapus. Kemudian peneliti menghapus 6

aitem tersebut sehingga total aitem pada skala kecerdasan emosional menjadi 54 aitem, yang mana jumlah aitem sebelum diuji yaitu sebanyak 60 aitem. Sedangkan pada skala penyesuaian diri, terdapat 19 aitem diterima, 26 aitem diterima dengan perubahan, 12 aitem berubah total, serta terdapat 3 aitem dihilangkan atau dihapus. Kemudian peneliti menghapus 3 aitem tersebut sehingga total aitem pada penyesuaian diri sebanyak 57 aitem, yang mana jumlah aitem sebelum diuji yaitu sebanyak 60 aitem.

Uji coba bahasa yang peneliti lakukan yaitu dengan memberikan kuesioner penelitian kepada 5 (lima) subjek yang memiliki karakteristik sesuai dengan subjek penelitian. Melalui uji coba dengan 5 (lima) subjek, peneliti memperoleh hasil berupa opini yang menyatakan bahwa bahasa dalam pernyataan kuesioner cukup mudah untuk dipahami, dimana masing-masing subjek memberikan tanda centang (\surd) dalam kolom yang sudah peneliti sediakan. Namun 2 (dua) subjek bingung dengan arti kata inisial. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti mengganti kata inisial dengan kata nama.

Hasil uji kesahihan aitem pada skala kecerdasan emosional yaitu memiliki koefisien korelasi yang bergerak dari -0,031 hingga 0,925. Terdapat 24 aitem yang gugur dari 54 aitem yang diuji, sehingga jumlah aitem yang sahih pada skala kecerdasan emosional berjumlah 30 aitem. Kemudian peneliti menggugurkan 24 aitem yang tidak valid tersebut sehingga diperoleh koefisien korelasi bergerak dari 0,315 hingga 0,941. Pada uji kesahihan aitem skala penyesuaian diri, terdapat 28 aitem yang gugur, sehingga peneliti memperoleh 29 aitem sahih dari 57 aitem yang diuji cobakan. Koefisien korelasi aitem pada awalnya bergerak dari -0,009 hingga 0,840. Kemudian peneliti menggugurkan 28 aitem yang tidak valid tersebut sehingga diperoleh koefisien korelasi bergerak dari 0,332 hingga 0,836.

Nilai koefisien reliabilitas alpha (α) pada skala kecerdasan emosional sebesar 0,974, menunjukkan bahwa skala yang peneliti gunakan mampu mencerminkan 97,4% variasi yang terjadi pada skor murni subjek yang bersangkutan. Nilai reliabilitas sebesar 97,4% menggambarkan bahwa skala kecerdasan emosional mempunyai daya keterandalan yang memuaskan, sehingga skala kecerdasan emosional yang peneliti buat dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional. Sedangkan nilai koefisien reliabilitas alpha (α) pada penyesuaian diri sebesar 0,954, menunjukkan bahwa skala yang peneliti gunakan mampu mencerminkan 95,4% variasi yang terjadi pada skor murni subjek yang bersangkutan. Nilai reliabilitas sebesar 95,4% menggambarkan bahwa skala penyesuaian diri mempunyai daya keterandalan yang memuaskan, sehingga skala penyesuaian diri yang peneliti buat dapat digunakan untuk mengukur penyesuaian diri.

Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data ialah teknik atau cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Riduwan, 2012). Data yang didapatkan oleh peneliti merupakan data primer karena data didapatkan secara langsung dari subjek penelitian, tanpa menggunakan media perantara (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data dan informasi dari subjek secara langsung. Terdapat 2 (dua) kuesioner yang peneliti gunakan yakni kuesioner kecerdasan emosional dan kuesioner penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause. Pada setiap kuesioner, subjek diminta untuk mencantumkan nama, usia, status kawin, dan pendidikan terakhir. Setiap kuesioner juga akan dicantumkan pengarah mengenai cara menjawab, kemudian subjek akan mengisi kuesioner yang akan diberikan.

Analisa data

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik, dan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif yang digunakan ialah berupa data kontinum dalam bentuk interval yaitu data dengan hasil pengukuran ordinal yang memiliki jarak antar jenjang yang tetap atau selalu sama, serta tidak memiliki harga nol mutlak (Azwar, 2010). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi sederhana dengan Pearson Product Moment. Analisis korelasi sederhana digunakan untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Kecamatan Denpasar Selatan. Korelasi Pearson Product Moment mempunyai beberapa persyaratan (Riduwan, 2012) yaitu: sampel data dipilih secara random, jenis data interval atau rasio, data berdistribusi normal, dan antar variabel memiliki hubungan yang linier.

Analisis korelasi Pearson merupakan analisis statistik parametrik, yaitu analisis statistik yang memerlukan terpenuhinya berbagai asumsi. Asumsi utama yang harus terpenuhi adalah data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan antar variabel memiliki hubungan yang linier. Statistik parametrik mempunyai kekuatan yang lebih daripada statistik nonparametrik apabila asumsi yang melandasi dapat terpenuhi. Kemampuan dalam menggeneralisasi juga dapat lebih dipercaya dengan menggunakan statistik parametrik. Statistik parametrik digunakan untuk menganalisis data interval dan rasio (Sugiyono, 2012). Dalam melakukan analisis menggunakan uji korelasi Pearson, terdapat uji asumsi yang harus dipenuhi berupa uji normalitas dan uji linieritas.

Uji normalitas merupakan cara untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Bila data berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan adalah uji statistik parametrik. Sedangkan bila data tidak berdistribusi

normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dengan tingkat signifikan $\geq 0,05$. Jika hasil analisis uji normalitas memperoleh nilai ($P \geq 0,05$), menandakan data yang diperoleh berdistribusi normal. Peneliti menguji normalitas pada penelitian ini menggunakan program Statistical for Social Science (SPSS) 15.0.

Uji linieritas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel kecerdasan emosional dan variabel penyesuaian diri memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan mencari garis lurus dari variabel kecerdasan emosional dan variabel penyesuaian diri (Hadi, 1991). Uji linieritas menggunakan Compare Means dan dengan menggunakan program Statistical for Social Science (SPSS) 15.0 pada taraf signifikansi 5%. Dua buah variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier jika nilai signifikansi linieritas (nilai F) kurang dari 0,05 atau ($P < 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Setelah peneliti mendapatkan ijin untuk melakukan penelitian dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar, Kantor Camat Denpasar Selatan, dan Kantor Kelurahan Sanur, proses penelitian mulai dilaksanakan pada tanggal 9 April 2014 hingga 14 April 2014. Peneliti menyebar kuesioner penelitian ke 9 (sembilan) banjar di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan, 9 (sembilan) banjar yang peneliti maksud yaitu lingkungan/banjar Singgi, lingkungan/banjar Panti, lingkungan/banjar Gulingan, lingkungan/banjar Taman, lingkungan/banjar Sindu Kaja, lingkungan/banjar Sindu Kelod, lingkungan/banjar Batu Jimbar, lingkungan/banjar Semawang, dan lingkungan Pasekuta. Cara yang peneliti lakukan dalam menyebarkan kuesioner penelitian yaitu dengan membagikan kuesioner penelitian tersebut kepada ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) di 9 (sembilan) lingkungan/banjar Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan. Peneliti membagikan 336 kuesioner kepada 336 subjek. Semua kuesioner kembali ketangan peneliti sesuai dengan jumlah yang dibagikan dengan lengkap. Oleh karena itu, kuesioner yang dianalisis berjumlah 336.

Subjek yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah perempuan pramenopause di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan yang berjumlah 336 orang, serta seluruh subjek telah berstatus menikah atau kawin (berkeluarga). Berikut adalah tabel 1, mengenai karakteristik subjek penelitian yang mencakup usia dan tingkat pendidikan:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia dan Tingkat Pendidikan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Usia	40-42 tahun	227	68,0%
	43-45 tahun	108	32,0%
Tingkat Pendidikan	SMA	158	47,0%
	D1	14	4,0%
	D2	21	6,0%
	D3	35	10,0%
	S1	71	21,0%
	S2	37	11,0%

Pada penelitian ini, peneliti melakukan dua kategorisasi skor skala penelitian, yaitu kategorisasi dari skala kecerdasan emosional dan kategorisasi dari skala penyesuaian diri. Skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri dalam penelitian ini dikategorisasikan ke dalam 5 (lima) golongan. Tujuan dari penggolongan ini adalah untuk menempatkan subjek ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Kategorisasi skala kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel 2, dan kategorisasi skala penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 2 Tabel Kategorisasi Subjek pada Skala Kecerdasan Emosional

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Subjek	Persentase
Kecerdasan Emosional	$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	0 orang	0 %
	$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah	0 orang	0 %
	$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	58 orang	17,3 %
	$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	269 orang	80,1 %
	$97,5 < X$	Sangat Tinggi	9 orang	2,7 %
Jumlah			336 orang	100 %

Analisis kategorisasi pada skala kecerdasan emosional menunjukkan bahwa 80,1% atau 269 subjek termasuk dalam kategori tinggi, 17,3% atau 58 subjek termasuk dalam kategori sedang, 2,7% atau 9 (sembilan) subjek termasuk dalam kategori sangat tinggi, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori sangat rendah dan rendah atau dapat dikatakan 0%.

Tabel 3 Tabel Kategorisasi Subjek pada Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Subjek	Persentase
Penyesuaian Diri	$X \leq 50,75$	Sangat Buruk	0 orang	0 %
	$50,75 < X \leq 65,25$	Buruk	0 orang	0 %
	$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	65 orang	19,3 %
	$79,75 < X \leq 94,25$	Baik	262 orang	78,0 %
	$94,25 < X$	Sangat Baik	9 orang	2,7 %
Jumlah			336 orang	100 %

Analisis kategorisasi pada skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa 78,0% atau 262 subjek termasuk dalam kategori baik, 19,3% atau 65 subjek termasuk dalam kategori sedang, 2,7% atau 9 (sembilan) subjek termasuk dalam kategori sangat baik, dan tidak ada subjek yang termasuk

dalam kategori sangat buruk dan buruk atau dapat dikatakan 0%.

Uji asumsi pertama yang harus terpenuhi dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dengan tingkat signifikan $\geq 0,05$. Hasil sebaran data pada variabel kecerdasan emosional memiliki nilai signifikansi dengan probabilitas (p) 0,111 atau mempunyai probabilitas di atas 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel kecerdasan emosional berdistribusi normal. Serta hasil sebaran data pada variabel penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi dengan probabilitas (p) 0,224 atau mempunyai probabilitas di atas 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel penyesuaian diri berdistribusi normal.

Uji asumsi kedua yang harus terpenuhi dalam penelitian ini adalah uji linieritas. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan Compare Means dengan menggunakan program Statistical for Social Science (SPSS) 15.0, taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian linieritas menunjukkan bahwa hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri adalah linier, karena memiliki probabilitas (p) sebesar 0,000 atau memiliki taraf signifikansi untuk linieritas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri telah menunjukkan adanya garis lurus. Berdasarkan uji normalitas dan uji linieritas yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa data penelitian bersifat normal dan linier sehingga analisis korelasi Pearson Product Moment dapat dilanjutkan.

Pedoman dalam menolak atau menerima hipotesis jika nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hipotesis nol (H_0) yang telah ditetapkan ditolak, sehingga hipotesis alternatif (H_a) yang ditetapkan akan diterima. Berikut ini adalah tabel 4 hasil uji korelasi product moment dari Pearson:

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Pearson

		SKE	SPD
SKE	Pearson Correlation	1	.913(**)
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	336	336
SPD	Pearson Correlation	.913(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	336	336

Berdasarkan tabel 4 hasil uji korelasi product moment dari Pearson, terlihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) untuk variabel kecerdasan emosional dan variabel penyesuaian diri adalah 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri.

Untuk melihat arah hubungan dan seberapa kuat hubungan dari kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri,

dapat dilihat dari nilai Pearson Correlation. Berdasarkan tabel hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0,913$. Nilai r sebesar 0,913 tersebut tidak terdapat tanda negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang searah dan positif dengan penyesuaian diri. Pengertian dari hubungan yang searah dan positif adalah jika terjadi peningkatan dalam kecerdasan emosional, maka kecenderungan penyesuaian diri juga akan mengalami peningkatan. Sedangkan jika kecerdasan emosional mengalami penurunan, maka kecenderungan penyesuaian diri juga akan mengalami penurunan.

Sementara itu, untuk melihat seberapa kuat hubungan dari kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, ditentukan melalui tabel 5 koefisien korelasi (Sugiyono, 2010):

Tabel. 5 Pedoman Koefisien Korelasi
Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri

Sign.	Korelasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan nilai koefisien korelasi dari kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri yang diperoleh sebesar 0,913, maka dapat dikatakan bahwa hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri adalah sangat kuat. Hal tersebut dikarenakan nilai koefisien korelasi sebesar 0,913 berada dalam rentang 0,80 hingga 1,000 yang merupakan korelasi yang sangat kuat.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan paparan hasil penelitian dan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari Pearson, dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga “ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Kecamatan Denpasar Selatan”. Pengujian hipotesis tersebut terbukti dengan adanya nilai Sig. (2-tailed) untuk variabel kecerdasan emosional dan variabel penyesuaian diri adalah 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Selain itu, kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri juga memiliki hubungan yang searah dan positif serta memiliki hubungan yang sangat kuat. Hal tersebut terbukti dari hasil pengujian hipotesis yang menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,913. Tidak terdapatnya tanda negatif pada koefisien korelasi, menyatakan bahwa “kecerdasan emosional memiliki hubungan yang searah dan positif dengan penyesuaian diri”. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin baik pula penyesuaian diri yang

dimiliki perempuan pramenopause. Sedangkan jika semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin buruk pula penyesuaian diri yang dimiliki perempuan pramenopause. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,913 telah masuk ke dalam golongan korelasi yang sangat kuat, menyatakan bahwa “kecerdasan emosional memiliki hubungan yang sangat kuat dengan penyesuaian diri yang dimiliki perempuan pramenopause”.

Goleman (2009) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Pandangan mengenai emosi merujuk pada bagaimana emosi dapat memberikan pengaruh bagi perempuan pramenopause yang mengalami banyak perubahan dalam diri untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dan lingkungan sekitar. Berdasarkan analisis data dari variabel kecerdasan emosional memiliki rata-rata teoretis sebesar 75, dan rata-rata empiris sebesar 87,45. Angka rata-rata teoretis dan empiris menunjukkan bahwa rata-rata subjek penelitian yaitu perempuan pramenopause di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, karena rata-rata empiris lebih tinggi daripada rata-rata teoretis.

Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skala kecerdasan emosional, menunjukkan bahwa 80,1% dari 336 subjek penelitian memiliki kecerdasan emosional tinggi. Berdasarkan hasil 80,1%, bahwa aspek-aspek kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi individu lain, dan membina hubungan dengan individu lain, sebagian besar telah dimiliki oleh subjek pada penelitian ini.

Perbedaan tingkat kecerdasan emosi pada perempuan pramenopause dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional itu sendiri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Goleman (2009), faktor internal dibagi menjadi dua faktor lainnya yaitu jasmani dan psikologis. Dilihat dari segi jasmani yang di dalamnya mencakup faktor fisik dan kesehatan, bahwa setiap manusia akan memiliki otak emosional yang terdapat sistem saraf pengatur emosi seperti amigdala, neokorteks, sistem limbik, dan lobus prefrontal. Sehingga apabila faktor fisik dan kesehatan seseorang terganggu atau tidak berfungsi dengan baik sistem saraf pengatur emosi tersebut, maka dapat dimungkinkan akan mempengaruhi emosi seseorang. Apabila dilihat dari segi psikologis, hal yang dapat mempengaruhi emosi seseorang yaitu pengalaman, perasaan, kemampuan berpikir dan motivasi seseorang.

Selain itu, Goleman (2009) juga menjelaskan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang dan dapat mempengaruhi sikap individu. Faktor eksternal dapat berupa lingkungan, teman (individu atau

kelompok), dan pasangan hidup. Apabila faktor lingkungan disekitar tidak memiliki peran dalam meningkatkan kecerdasan emosi seseorang, maka dapat diindikasikan individu tersebut memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

Proverawati (2010) menyatakan terdapat beberapa gejala yang dirasakan perempuan pramenopause yaitu gejala fisik, psikologis, dan sosial. Namun kerap kali perempuan usia pramenopause lebih sering merasakan perubahan dan penurunan fisik maupun psikologis, yang berdampak pada penurunan kondisi kesehatan perempuan usia pramenopause. Sehingga untuk menghadapi masalah dari perubahan yang dirasakan tersebut, perempuan pramenopause berupaya mencari pemecahan atau jalan keluar dengan cara menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami. Penyesuaian diri menurut Atwater (1983) terdiri dari perubahan dalam diri dan lingkungan sekitar untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Hasil penelitian menunjukkan tingkat penyesuaian diri pada subjek penelitian, tergolong tinggi yang ditunjukkan dengan rata-rata empiris lebih besar dari rata-rata teoretis yaitu sebesar 72,5 dengan 87,10.

Hasil kategorisasi subjek pada skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa 78,0% dari 336 subjek penelitian, memiliki penyesuaian diri yang baik. Berdasarkan hasil 78,0%, bahwa aspek-aspek penyesuaian diri yaitu persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik, sebagian besar telah dimiliki oleh subjek pada penelitian ini.

Menurut Schneiders (1964) terdapat lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta agama dan budaya. Faktor pertama yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud ialah keadaan sistem dalam tubuh seperti keadaan fisik, kesehatan, dan lainnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Apabila terdapat cacat fisik dan penyakit kronis akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat terciptanya penyesuaian diri yang baik. Selanjutnya, faktor kedua yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah perkembangan dan kematangan. Adanya proses perkembangan yang terus menerus, menjadikan individu lebih matang baik dari segi intelektual, sosial, moral, dan emosi. Perkembangan dan kematangan yang dimiliki individu memengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Faktor ketiga yaitu keadaan psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964). Keadaan mental atau keadaan psikologis yang sehat juga merupakan syarat tercapainya penyesuaian diri yang baik,

sehingga apabila individu mengalami frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat menghambat penyesuaian diri individu tersebut. Namun, jika individu memiliki keadaan mental yang baik maka akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan. Contoh keadaan psikologis adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

Faktor keempat menurut Schneiders (1964), yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu keadaan lingkungan. Keadaan lingkungan yang nyaman, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada setiap anggota merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri individu. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi lingkungan sekolah, lingkungan keluarga atau rumah, dan lingkungan masyarakat. Faktor kelima yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah faktor agama dan budaya. Agama juga merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis. Agama memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidup. Selain agama, budaya juga merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau membentuk individu yang sulit untuk menyesuaikan diri.

Berdasarkan hasil dan pembahasan data yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa: a) ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Kecamatan Denpasar Selatan, b) kecerdasan emosional memiliki hubungan searah dan positif dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di Kecamatan Denpasar Selatan. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin baik pula penyesuaian diri yang dimiliki perempuan pramenopause dalam menghadapi perubahan-perubahan saat pramenopause, c) kecerdasan emosional memiliki hubungan yang sangat kuat dengan penyesuaian diri yang dimiliki perempuan usia pramenopause di Kecamatan Denpasar Selatan, d) sebagian besar perempuan usia pramenopause di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi karena perempuan usia pramenopause di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan telah dapat mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan dapat membina hubungan dengan orang lain, e) sebagian besar perempuan usia pramenopause di

KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA PRAMENOPAUSE

Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan memiliki penyesuaian diri yang baik karena perempuan usia pramenopause di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan telah dapat mempersepsikan realitas secara akurat, mampu mengatasi stres dan kecemasan, telah memiliki gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Saran praktis yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian ini bagi perempuan usia pramenopause adalah a) bagi perempuan usia pramenopause yang telah memiliki kecerdasan emosional tinggi dan baik dalam menyesuaikan diri, diharapkan mampu mempertahankan untuk tetap memiliki kecerdasan emosional tinggi dan penyesuaian diri yang baik, b) bagi perempuan usia pramenopause yang telah memiliki kecerdasan emosional tinggi dan baik dalam menyesuaikan diri, diharapkan untuk dapat membagi pengalaman ataupun solusi kepada ibu usia pramenopause lainnya yang berfungsi dalam memahami emosi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan baik fisik maupun psikis, c) bagi perempuan yang saat ini sedang berada di usia 40 hingga 45 tahun, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mengelola emosi yang dimiliki agar dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dirasakan saat pramenopause.

Saran praktis bagi perempuan yang belum memasuki usia pramenopause sebelum usia 40 tahun, yaitu diharapkan dapat segera mengetahui dan memahami perubahan yang akan dialami ketika memasuki usia 40 hingga 45 tahun. Antisipasi ini dilakukan guna mempermudah penyesuaian diri ketika mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikis ketika memasuki fase pramenopause.

Saran bagi peneliti selanjutnya, yaitu a) peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat memperhatikan data demografi pada perempuan usia pramenopause yang ditinjau dari segi pendidikan, usia perkawinan, jumlah anak, pekerjaan, dan penghasilan perbulan ketika meneliti hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause, b) peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan mix-method research yang menggabungkan penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif agar hasil dari penelitian kuantitatif dapat dijelaskan secara lebih mendetail tentang alasan-alasan hubungan dan dinamika variabel yang dilihat.

DAFTAR PUSTAKA

Andri. (2011, Mei 12). Pendekatan kesehatan jiwa wanita menopause. Retrieved Maret 6,2013,from Kompas.com Internasional:Internasional.kompas.com/read/2011/05/12

Artha, N. M. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosional dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. Skripsi (tidak diterbitkan). Denpasar: Universitas Udayana.

Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. New Jersey: Prentice-Hall.Inc.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik Kota Denpasar. (2010). *Penduduk, Tenaga Kerja*. Denpasar: BPS Kota Denpasar

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2010). *Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin Indonesia*. Jakarta: BPS RI

Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2010). *Penduduk Provinsi Bali Menurut Kelompok Usia Hasil Sensus Penduduk 2010*. Bali: BPS Provinsi Bali

Damayanti, E. S., & Purnamasari, A. (2011). Berpikir positif dan harga diri pada wanita yang mengalami masa premenopause. *Humanitas* , VIII, 143-154.

Data Penduduk Kecamatan Denpasar Selatan. (2012). *Rekapan Kecamatan dari Rekapan Desa Data Penduduk Terakhir Pasangan Usia Subur*. Denpasar: Kecamatan Denpasar Selatan.

Departemen Kesehatan RI. (2009). *Data Penduduk Sasaran Program Pembangunan Kesehatan 2007-2011*. Pusat Data Dan Informasi Departemen Kesehatan RI , 1-370.

Farkhaeni, A. (2011). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Jakarta. *Skripsi* , 1-77.Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Ghufron, N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media.

Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Hadi, S. (1991). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hapsariyanti, D., & Taganing, N. M. (2009). Kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi* , 2, 134-142.

Hasan, M. (2009). *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hutapea, B. (2011). Emotional intelegence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di Jakarta. *Insan* , 02, 64-73.

Indrawati. (2008). Kecemasan wanita menghadapi pra menopause ditinjau dari dukungan sosial suami dan kepercayaan diri. *Perpustakaan Unika* , 1-93. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.

Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan psikologi untuk bidan-suatu teori dan terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Jhaquin, A. (2010). *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kristiyani. (2000). Pengaruh berpikir positif terhadap penyesuaian diri perempuan pramenopause di Kelurahan Kebonringin. *Pramenopause* , 1-16.

Kusumaningrum, M. (2011). *Penyesuaian diri pada wanita tengah baya terhadap perubahan fisik*. Perpustakaan Unika (Skripsi), 1-207. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.

- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustment 3rd Edition*. New York: Mc Graw Hill Book Company.
- Lusiawati. (2013). Kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada remaja awal yang tinggal di panti asuhan uswatun hasanah Samarinda. *eJournal Psikologi*, 167-176.
- Mahayuni P, A. I., & Melaniani, S. (2007). Faktor yang memengaruhi aktivitas seksual pada wanita premenopause studi di Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan. *The Indonesian Journal of Public Health*, 3, 87-93.
- Margiantari, E. S., Basuki, A. H., & Swandhani, W. (2007). Perbedaan penyesuaian diri pada gay ditinjau dari kecedasan emosional. *Jurnal Psikologi*, 1-19.
- Marmi, & Margiyati. (2013). *Pengantar psikologi kebidanan-buku ajar psikologi kebidanan*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Maryati, I. (2008). Hubungan antara kecerdasan emosional dan keyakinan diri (self-efficacy) dengan kreativitas pada siswa akselerasi. *Skripsi*, 1-132. Surakarta: Universitas Muhammadiyah
- Maysarah, N. F. (2012). Tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause di Dusun Kedung Ringin Desa Kedung Waduk Kecamatan Karang Malang Sragen . *Karya Tulis Ilmiah*, 1-79.Surakarta: Stikes Kusuma Husada.
- Melandy, & Aziza. (2006). Sinkronisasi komponen kecerdasan emosional dan pengaruhnya terhadap tingkat pemahaman akuntansi dalam sistem pendidikan tinggi akuntansi. *Skripsi*, 1-65. Makasar
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazir. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ni'matuzzakiyah, E. (2012). Kelekatan, kecerdasan emosi, dan penyesuaian diri anak santri jawa. *Tesis*, 1-20.Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Nurdin. (2009). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, IX, 86-108.
- Oktafiany, N. D., Solihatin, E., & Japar, M. (2013). Hubungan pola asuh orang tua dengan kecerdasan emosional siswa di SMP Diponegoro 1 Jakarta. *Jurnal PPKN UNJ Online*, 1-15.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Prenada Media.
- Pieter, H. Z., Janiwarti, B., & Saragih, M. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Syndrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Riduwan. (2012). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rojifarma. (2012, Maret 05). Tanda-Tanda Menopause. Retrieved Maret 29, 2013, from <http://dr-rojifarma.blogspot.com/2012/03/tanda-tanda-menopause.html>.
- Runyon, R., & Haber, A. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Sa'adah, Z. R. (2008). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi coping stres dalam mengalami kesulitan belajar pada siswa man Malang I. *Skripsi*, 1-169.
- Sadha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 47-82.
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sakdanur. (2005). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kinerja kepala sekolah survey di SLTP Riau Daratan Provinsi Riau. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6, 47-52.
- Sari, H. S. (2010). Pengaruh dukungan sosial dan kepribadian terhadap penyesuaian diri pada pensiun. *Jurnal Psikologi*, 15-98.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Healt*. New York: Holt,Reinhart & Winston Inc.
- Schwartz, D. (1997). *Keajaiban Berpikir Besar*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Sinta, A. (2009). Perbedaan kecerdasan emosional pada remaja pengurus osis dengan remaja anggota osis. *USU Repository*, 16-64.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulastri, & Badriyah. (2011). Kajian pengetahuan dan sikap wanita usia 45-50 tahun dalam kesiapan menghadapi perubahan pada masa menopause. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, II, 1-5.
- Suryabrata, S. (2006). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Swasono. (2005). Adaptasi psikososial wanita menopause pekerja dan bukan pekerja di perumnas mandala Kecamatan Percut Sei Tuan, Deli Serdang. *Keperawatan Rufaidah Sumatera Utara*, 2, 70-76.
- Uno, H. B. (2010). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Weinstock, C. P. (2010, November 17). Depresi di Usia Paruh Baya. Retrieved Maret 29, 2013, from <http://erabaru.net/kehidupan/54-keluarga/19883-depresi-di-usia-paruh-baya>.
- Wijayanti, P. R. (2012). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian sosial pada remaja balai rehabilitasi sosial "Wira Adhi Karya". *Perpustakaan Unika (Skripsi)*, 1-97. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.