



Vol. 1 | No. 3 | 2026

ASCIDIA

As'adiyah Multidisciplinary Proceedings

e-ISSN: 3047-4194

Available online at <https://journal.unisad.ac.id/index.php/ascidia>

Email: ascidia@unisad.ac.id

Penguatan Resiliensi dan Kecerdasan Emosional Perempuan Melalui Pendekatan Psikologi Pendidikan untuk Membangun Peradaban Inklusif

Strengthening Women's Resilience and Emotional Intelligence Through Educational Psychology Approaches to Building an Inclusive Civilization

Nama Penulis

Sadri

Afiliasi Penulis

Universitas Islam As'adiyah Sengkang

Email Koresponden Utama: sadri@unisad.ac.id

Abstrak

Makalah ini mengkaji penguatan resiliensi dan kecerdasan emosional perempuan melalui pendekatan psikologi pendidikan sebagai upaya membangun peradaban yang inklusif. Perempuan kerap menghadapi tekanan psikologis dari berbagai peran yang harus dijalankan secara bersamaan, sehingga resiliensi dan kecerdasan emosional menjadi kapasitas penting untuk menghadapi tantangan tersebut secara adaptif. Melalui kajian konseptual dan tinjauan pustaka, artikel ini menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi, faktor-faktor psikologis yang memengaruhi ketahanan mental perempuan, serta peran pendekatan psikologi pendidikan dalam menguatkan kedua kapasitas tersebut. Pembahasan meliputi relasi kecerdasan emosional dan resiliensi perempuan, tantangan psikologis perempuan dalam peran ganda, serta strategi penguatan berbasis psikologi pendidikan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penguatan resiliensi dan kecerdasan emosional tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis perempuan secara individual, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya relasi sosial yang lebih sehat dan peradaban yang inklusif.

Kata kunci: resiliensi, kecerdasan emosional, perempuan, psikologi pendidikan, peradaban inklusif

Artikel ini telah dipresentasikan pada **Seminar Nasional Gender dan Peradaban** dengan tema *"Perempuan, Kepemimpinan, dan Keadilan Sosial: Membangun Peradaban Inklusif di Era Society 5.0."* pada 15 Juli 2026 diselenggarakan oleh **Pusat Studi Gender dan Anak, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam As'adiyah Sengkang**

Abtstract

This article examines the strengthening of women's resilience and emotional intelligence through an educational psychology approach as an effort to build an inclusive civilization. Women frequently face psychological pressure arising from multiple roles that must be carried out simultaneously, making resilience and emotional intelligence important capacities for adaptively facing such challenges. Through a conceptual study and literature review, this article analyzes the relationship between emotional intelligence and resilience, the psychological factors influencing women's mental resilience, and the role of educational psychology approaches in strengthening both capacities. The discussion covers the relationship between women's emotional intelligence and resilience, the psychological challenges women face in dual roles, and strategies for strengthening these capacities through educational psychology. Findings indicate that strengthening resilience and emotional intelligence benefits not only women's individual psychological well-being but also contributes to healthier social relationships and a more inclusive civilization.

Keywords: *resilience, emotional intelligence, women, educational psychology, inclusive civilization*

Pendahuluan

Kehidupan perempuan modern kerap diwarnai oleh tuntutan peran ganda, baik sebagai individu, anggota keluarga, maupun pelaku aktif dalam dunia kerja dan masyarakat, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang tidak sedikit. Astuti dan Rusmawati (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi, di mana kecerdasan emosional memberikan kontribusi signifikan dalam memprediksi peningkatan kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi sulit. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kecerdasan emosional sebagai salah satu jalan strategis untuk membangun resiliensi perempuan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Kecerdasan emosional pada perempuan memiliki dimensi yang kompleks, mencakup kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Sejati, Margareta, Putri, Safitri, dan Cinta (2025) menjelaskan bahwa perempuan dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengelola stres, berempati, berkomunikasi secara asertif, serta mengambil keputusan secara

rasional meskipun berada dalam kondisi emosional yang menekan. Kapasitas ini menjadi modal penting bagi perempuan dalam menjaga keseimbangan diri sekaligus membangun relasi sosial yang sehat.

Selain kecerdasan emosional, dimensi spiritual juga turut berkontribusi terhadap penguatan resiliensi individu, termasuk perempuan. Hanggara, Pradja, Rahmat, Ramadhan, dan Putri (2024) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat resiliensi mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa penguatan resiliensi tidak dapat dilepaskan dari pengembangan kapasitas emosional maupun spiritual secara terintegrasi dalam proses pendidikan.

Transformasi ruang digital turut memberi tantangan baru bagi pengelolaan emosi perempuan di era kontemporer. Rahmawati (2023) mengungkapkan bahwa interaksi perempuan dengan media sosial memiliki dampak psikologis yang signifikan, baik dalam bentuk tekanan sosial maupun peluang untuk membangun dukungan komunitas, sehingga kemampuan mengelola emosi secara sehat di ruang digital menjadi kompetensi penting yang perlu terus dikembangkan melalui pendekatan psikologi pendidikan.

Ketahanan psikologis perempuan juga diuji dalam situasi kehidupan yang penuh tekanan, seperti kehilangan pasangan atau perubahan besar dalam kehidupan personal. Muhsyanur (2025) menunjukkan bahwa resiliensi pada perempuan dewasa awal pascakematian pasangan sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi dan memaknai peristiwa secara positif. Berdasarkan kelima pandangan tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji bagaimana pendekatan psikologi pendidikan dapat memperkuat resiliensi dan kecerdasan emosional perempuan, dengan pembahasan difokuskan pada relasi kedua kapasitas tersebut, tantangan psikologis perempuan, dan strategi penguatannya.

Pembahasan

1. Relasi Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Perempuan

Kecerdasan emosional dan resiliensi merupakan dua kapasitas psikologis yang saling berkaitan erat. Astuti dan Rusmawati (2022) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan resiliensi, karena individu yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu beradaptasi dan bangkit dari tekanan atau kegagalan yang dihadapi.

Sejati et al. (2025) memperkuat pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi menunjukkan kemampuan pengelolaan stres, empati, dan pengambilan keputusan rasional yang lebih baik, sehingga mereka lebih siap menghadapi situasi sulit tanpa kehilangan keseimbangan psikologis. Kombinasi kecerdasan emosional dan resiliensi inilah yang menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis perempuan secara berkelanjutan.

2. Tantangan Psikologis Perempuan dalam Peran Ganda dan Ruang Digital

Perempuan modern menghadapi tantangan psikologis yang kompleks akibat tuntutan menjalankan berbagai peran secara bersamaan, mulai dari peran domestik, profesional, hingga sosial. Tekanan ini semakin kompleks dengan hadirnya ruang digital yang menuntut pengelolaan emosi secara ekstra. Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa interaksi intensif perempuan dengan media sosial dapat menimbulkan tekanan psikologis tertentu, namun di sisi lain juga membuka peluang untuk membangun dukungan sosial yang bermanfaat bagi kesehatan mental apabila dikelola secara bijak.

Situasi transisi kehidupan yang berat, seperti kehilangan pasangan, juga menjadi ujian besar bagi resiliensi psikologis perempuan. Naufaliasari dan Andriani (2013) menunjukkan bahwa kemampuan memaknai peristiwa secara positif dan mengelola emosi secara sehat menjadi kunci penting bagi perempuan dalam melewati masa-masa sulit tersebut tanpa mengalami keterpurukan psikologis yang berkepanjangan.

3. Peran Psikologi Pendidikan dalam Memperkuat Resiliensi dan Kecerdasan Emosional

Pendekatan psikologi pendidikan memberikan kerangka penting untuk merancang intervensi yang mampu memperkuat resiliensi dan kecerdasan emosional perempuan secara sistematis (Muhsyanur, 2024a, 2024b, 2026; Sadri Sadri, Andi Yuyung, Fatmawati Fatmawati, Mansur Mansur, 2026). Hanggara et al. (2024) menunjukkan bahwa penguatan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual secara terintegrasi dalam proses pendidikan mampu meningkatkan resiliensi peserta didik secara signifikan, sehingga pendekatan psikologi pendidikan yang holistik perlu terus dikembangkan dalam kurikulum maupun program pengembangan diri bagi perempuan.

Program semacam pelatihan regulasi emosi, konseling kelompok, dan pembelajaran berbasis pengalaman dapat menjadi strategi konkret dalam kerangka psikologi pendidikan untuk membangun kapasitas psikologis perempuan yang lebih tangguh, sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tantangan hidup tanpa kehilangan keseimbangan emosional.

4. Kontribusi Penguatan Resiliensi Perempuan terhadap Peradaban Inklusif

Penguatan resiliensi dan kecerdasan emosional perempuan tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya relasi sosial yang lebih sehat dan peradaban yang inklusif. Perempuan yang memiliki resiliensi dan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu membangun komunikasi yang empatik, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta berkontribusi positif dalam berbagai ruang sosial. Sintesis dari pandangan Astuti dan Rusmawati (2022), Sejati et al. (2025), Hanggara et al. (2024), Rahmawati (2023), serta Naufaliasari dan Andriani (2013) menegaskan bahwa penguatan kapasitas psikologis perempuan merupakan investasi penting bagi terciptanya masyarakat yang lebih inklusif dan berkeadilan.

Simpulan

Penguatan resiliensi dan kecerdasan emosional perempuan melalui pendekatan psikologi pendidikan merupakan langkah strategis dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat peran ganda, tantangan ruang digital, maupun peristiwa hidup yang berat. Kecerdasan emosional yang baik terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi, sehingga perempuan lebih mampu beradaptasi, mengelola stres, dan bangkit dari kesulitan secara sehat. Pendekatan psikologi pendidikan yang mengintegrasikan penguatan emosional dan spiritual secara holistik perlu terus dikembangkan melalui program pendidikan dan pelatihan yang sistematis, karena kesejahteraan psikologis perempuan pada akhirnya berkontribusi luas terhadap terciptanya relasi sosial yang sehat dan peradaban yang inklusif bagi semua.

Referensi

- Astuti, A. K., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal Empati*, 10(5), 328–333.
- Hanggara, A., Pradja, N. S., Rahmat, P. S., Ramadhan, D. J., & Putri, A. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap tingkat resiliensi mahasiswa FKIP UNIKU. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Ekonomi*, 21(1), 15–21. <https://doi.org/10.25134/equi.v21i01.8924>
- Muhsyanur, M. (2024a). *Konsep Dasar Psikologi Industri dan Organisasi*. Mitra Mandiri Persada.
- Muhsyanur, M. (2024b). *Konsep Dasar Psikologi Pendidikan*. Forum Silatuhrami Doktor Indonesia (FORSILADI).
- Muhsyanur, M. (2025). Resiliensi Sosial dalam Lirik “Nyanyian Rakyat Bugis”: Eksplorasi Kearifan Lokal di Tengah Perubahan Zaman. In M. K. Setya Yuwana Sudikan & R. Nasrullah (Eds.), *Seni, Sastra, dan Budaya Lokal: Pendekatan Multi-, Inter-, dan Transdisipliner* (pp. 271–280). Unesa University Press.

- Muhsyanur, M. (2026). *Psikologi Pendidikan Islam Komprehensif: Kajian Perkembangan Peserta Didik dari Jenjang Pendidikan Anak Usia Dini hingga Perguruan Tinggi*. PT. Lentera Cendekiawan Nusantara.
- Sadri Sadri, Andi Yuyung, Fatmawati Fatmawati, Mansur Mansur, M. M. (2026). Psikologi Pendidikan dan Strategi Pembelajaran Adaptif pada Implementasi Kurikulum Merdeka. *As'adiyah Multidisciplinary Proceedings*, 1(1), 385–400. <https://journal.unisad.ac.id/index.php/ascidia/article/view/467/284>
- Naufaliasari, A., & Andriani, F. (2013). Resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangan. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 264–269.
- Rahmawati, D. (2023). Perempuan, emosi, dan media sosial: Analisis psikologis era digital. *Jurnal Psikologi dan Gender*, 8(1), 32–45.
- Sejati, S., Margareta, S., Putri, D. H., Safitri, N. D., & Cinta, T. F. (2025). Kecerdasan emosional perempuan: Pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi sebagai kunci keseimbangan diri dan relasi sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*.