

# KECERDASAN EMOSI

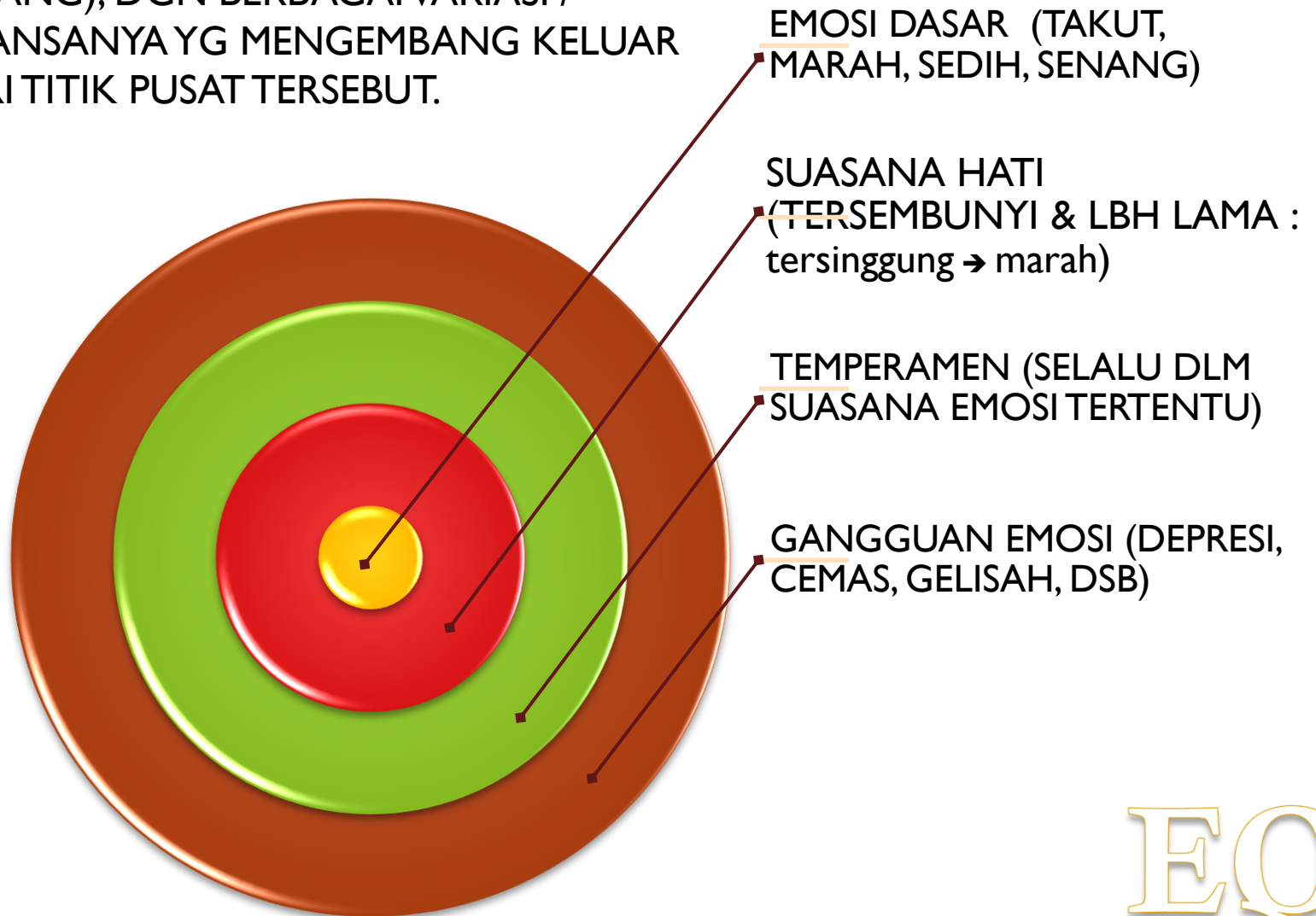
**EQ**

Sunardi, PLB FIP UPI

# ASUMSI

- ❖ EMOSI BUKAN SEKEDAR RESPON / REAKSI THD BERBAGAI PERISTIWA YG TERJADI.
- ❖ **GOLEMAN** : EMOSI MERUJUK PD SUATU PERASAAN & PIKIRAN-PIKIRAN KHAS, SUATU KEADAAN BIOLOGIS & PSIKOLOGIS, & SERANGKAIAN KECENDERUNGAN UTK BERTINDAK.
- ❖ **ANTHONY ROBBINS** : EMOSI MRPK SINYAL UTK MELAKUKAN SUATU TINDAKAN.
- ❖ EMOSI BUKAN AKIBAT / SEKADAR RESPON, TETAPI JUSTRU SINYAL UTK MELAKUKAN SESUATU → ADA UNSUR PROAKTIF : TINDAKAN TERJADI KARENA DORONGAN EMOSI. BUKAN REAKSI ATAS SUATU KEJADIAN.

- MESKIPUN ADA RATUSAN JENIS EMOSI, NAMUN ADA 4 EMOSI DASAR DI TITIK PUSATNYA (TAKUT, MARAH, SEDIH, & SENANG), DGN BERBAGAI VARIASI / NUANSANYA YG MENGEMBANG KELUAR DARI TITIK PUSAT TERSEBUT.



- EMOSI BUKAN REAKSI SPONTAN, TAPI ADA DLM KENDALI OTAK MELALUI BEKERJANYA SISTEM LIMBIC.
- SISTEM LIMBIK MEMILIKI 3 FUNGSI : MENGONTROL EMOSI, SEKSUALITAS, DAN PUSAT-PUSAT KENIKMATAN.

- EMOSI MERUPAKAN HAL YG PALING PENTING DLM PERKEMBANGAN OTAK SESEORANG.
- KEMAMPUAN DLM MENGENDALIKAN & MENGELOLA EMOSI MRPK FAKTOR PENENTU KEBERHASILAN / KESUKSESAN.
  - DIK DI IND MASIH FOKUS PADA IQ DRPD EQ. BELUM UTAMAKAN *SOFT SKILL* DIBANDING *HARD SKILL*.

*(Orang hanya akan sukses kalau menyenangkan pekerjaan / yg digelutinya. Hasil lit : emosi biasanya memicu seseorang utk berprestasi.)*

EQ

- KECERDASAN EMOSIONAL LEBIH KPD KEMAMPUAN UTK :
  - MEMOTIVASI DIRI SENDIRI,
  - BERTAHAN MENGHADAPI FRUSTRASI,
  - MENGENDALIKAN DORONGAN HATI (KEGEMBIRAAN, KESEDIHAN, KEMARAHAAN, DAN LAIN-LAIN)
  - TDK MELEBIH-LEBIHKAN KESENANGAN,
  - MENGATUR SUASANA HATI, & MENGENDALIKAN STRES
- KECERDASAN EMOSIONAL JUGA MENCAKUP :
  - KESADARAN DIRI
  - KENDALI DORONGAN HATI,
  - KETEKUNAN, SEMANGAT DAN MOTIVASI DIRI,
  - EMPATI DAN KECAKAPAN SOSIAL (SOCIAL SKILLS).

EQ

- KETERAMPILAN YG BERKAITAN DGN KECERDASAN EMOSI :
  - MEMAHAMI ORANG LAIN,
  - KEPEMIMPINAN,
  - MEMBINA HUBUNGAN SOSIAL
  - KOMUNIKASI, KERJA SAMA TIM,
  - MEMBENTUK CITRA DIRI POSITIF,
  - MEMOTIVASI & MEMBERI INSPIRASI, dsb.
- ORANG CERDAS SCR EMOSIONAL, MENONJOL DLM KEHIDUPAN NYATA :
  - PEMIMPIN YG BIJAK
  - MEMILIKI HUBUNGAN LUAS, MUDAH BERGAUL,
  - MEMPUNYAI KARAKTER YG BAIK & DISIPLIN DIRI
  - KEMAMPUAN DASAR UNTUK CAPAI SUKSES
- **DIBANDING EQ, IQ HANYA SUMBANG +20 & UTK SUKSES**

EQ

# BGMN MMENINGKATKAN EQ



- Socrates & Lao Tsu :

INTI KECERDASAN EMOSIONAL  
ADALAH KESADARAN AKAN  
PERASAAN DIRI SENDIRI.

*“semakin kita mengenali diri sendiri, semakin  
meningkat kecerdasan emosi kita.”*

EQ



# 7 KETRAMPILAN DLM KAT EQ

## I. MENGENALI EMOSI DIRI

- **MENGIDENTIFIKASI APA YG DIRASAKAN**

Misal :


- Takut : antisipasi hal buruk → harus lebih siap.
- Marah :
- Sakit hati :
- Frustrasi :
- Kecewa :
- Rasa bersalah :

EQ

## 2. MELEPASKAN EMOSI NEGATIF KETRAMPILAN MEMAHAMI DAMPAK DARI EMOSI NEGATIF TERHADAP DIRI KITA.

Misal :

- marah → hambat kinerja & prestasi
- Kebanyakan orang mengatasi emosi negatif dengan mengekspresikannya (expressing limiting emotions) ataupun dengan menahan (suppressing) emosi tersebut.

- 
3. MENGELOLA EMOSI DIRI
  4. MEMOTIVASI DIRI
  5. MENGENALI EMOSI ORANG LAIN
  6. MENGELOLA EMOSI ORANG LAIN
  7. MEMOTIVASI ORANG LAIN