Renaldi Soeryadi

72190301

Dalam memahami Kecerdasan Emosional, kita perlu mengetahui apa itu emosi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), emosi memiliki beberapa makna, diantaranya luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat dan keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif) (KBBI, 2021). Sedangkan menurut Semiawan, emosi merupakan kondisi tergerak (a state of being moved) yang memiliki komponen penghayatan perasaan subyektif, impuls untuk berbuat dan kesadaran (awareness) tentang perasaan yang dihayatinya (Susanti, 2004). Sehingga, berdasarkan pernyataan kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu kondisi yang dikendalikan oleh perasaan yang bersifat subyektif yang berkembang dan surut dalam waktu yang cepat yang mengakibatkan kesadaran akan perasaan yang dihayati oleh seseorang.

Nah, emosi itu memiliki beberapa ciri khas, diantaranya :

1. Emosi yang kuat, dimana sering kali seseorang menggunakan emosi dengan intensitas yang sama, baik ketika situasi remeh maupun situasi yang serius.
2. Emosi seringkali tampak. Hal ini terjadi ketika seseorang menerima sesuatu yang sangat berarti atau yang membuatnya Bahagia, sehingga seseorang dapat mengeluarkan emosinya.
3. Emosi bersifat sementara. Seringkali, kita sering mengalami perubahan emosi seiring dengan perubahan situasi dalam hidup. Seiring bertambahnya usia, emosi seseorang akan lebih menetap dan menciptakan reaksi yang dipengaruhi oleh factor belajar, lingkungan, serta perilaku yang memunculkan emosi yang diindividualisasikan,
4. Emosi dapat berubah kekuatannya, dimana seseorang dapat mengalami penurunan tingkat kekuatan suatu emosi yang sebelumnya kuat dan sebaliknya, dan
5. Emosi dapat diketahui melalui gejala perilaku.

(Susanti, 2004).

Menurut Daniel Goleman, ada 5 dasar kemampuan dalam teori Kecerdasan Emosi, diantaranya :

1. Mengenali Emosi Diri
2. Mengelola Emosi
3. Memotivasi diri sendiri
4. Mengenali emosi orang lain
5. Keterampilan social

(Hasanuddin, 2018).

Manfaat yang disodorkan dari literatur diatas adalah sebagai berikut .

1. Dalam literatur ini, disodorkan manfaat dari dasar kemampuan umum dari kecerdasan emosi, yang dapat dijadikan patokan untuk melatih diri kita untuk dapat mengontrol emosi kita.

Daftar Pustaka

Hasanuddin. (2018, Desember 27). Retrieved from https://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/KECERDASAN-EMOSI.pdf

KBBI. (2021, September 14). Retrieved from https://kbbi.web.id/emosi

Susanti, R. (2004, Desember). Retrieved from http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1456611&val=17695&title=PERKEMBANGAN%20EMOSI%20MANUSIA