

Selamat Datang

PEMIMPIN PERUBAHAN



**“Mengapa Anda
belajar
kecerdasan
emosi?”**

MANFAAT KECERDASAN EMOSI



**Performa kerja
cemerlang**



**Kepemimpinan
yang baik**



**Mendatangkan
kebahagiaan**

PERKENALAN



Mohammad Irkham

2019



**SILAHKAN PERKENALKAN
DIRI ANDA**

KUESIONER KECERDASAN EMOSI

<http://s.bps.go.id/eq>



KECERDASAN EMOSIONAL

INDIKATOR HASIL BELAJAR



**Menjelaskan
Pengertian EQ**



**Menjelaskan Peranan EQ
dalam Kepemimpinan**



**Menerapkan EQ
dalam
Kepemimpinan**

MATERI POKOK

Konsep Kecerdasan Emosi

Konsep Perangkat Diri, Pengertian Emosi,
Konsep Kecerdasan Emosi

01

02

Peranan Kecerdasan Emosi dalam Kepemimpinan Adaptif

Naluri Kepemimpinan pada Manusia,
Peranan Kecerdasan Emosi pada
Kepemimpinan Adaptif

03

Penerapan Kecerdasan Emosi dalam Kepemimpinan Adaptif

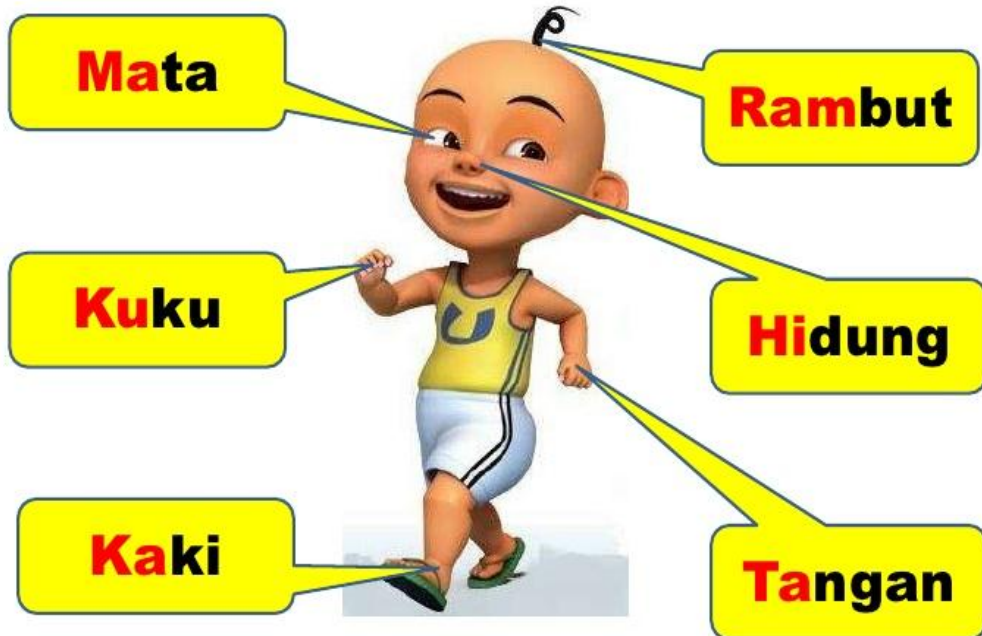
Self Awareness, Self Mangement,
Social Awareness, Relationship
Management

Konsep KECERDASAN EMOSI



KONSEP PERANGKAT DIRI

Anggota Badan



Fisik



Non Fisik

FUNGSI PERANGKAT DIRI



Kesadaran



Perasaan



Pikiran

KESADARAN



Kesadaran Penuh adalah mencurahkan perhatian dengan cara tertentu, bertujuan, pada saat ini, dan tanpa melakukan penilaian

PRAKTIK KESADARAN (1)

**Perhatikan yang lembut dan
konsisten proses bernapas Anda
(2 menit)**



PRAKTIK KESADARAN (2)

**Perhatikan yang lembut dan
konsisten proses berjalan
(2 menit)**



PRAKTIK KESADARAN (3)

Pembicara dan Pendengar

Intruksi Pembicara

Boleh bicara tanpa diinterupsi selama 4 menit. Jika kehabisan omongan, boleh diam dan duduk saja. Kapan pun ada sesuatu yang ingin dikatakan, kamu boleh bicara lagi. **Bicara selama 4 menit.**

Intruksi Pendengar

Tugasmu adalah mendengarkan selama 4 menit. Saat kamu mendengarkan beri **perhatian yang disengaja** kepada pembicara. Kamu boleh menanggapi dengan ekspresi wajah, dengan menganggukkan kepala, atau berkata, “baik”, atau “saya mengerti”.

Topik

- Apa yang Anda rasakan sekarang?
- Apa kejadian hari ini yang ingin Anda bicarakan?
- Apa pun yang ingin Anda bicarakan



KONSEP EMOSI



PEMUTARAN VIDEO

Emosi adalah

“Keadaan mental yang muncul secara spontan melalui usaha sadar dan sering disertai perubahan fisiologis.”

The American Heritage. Dictionary of the English Language, Fourth Edition (2000)



Membaca isyarat emosi: Micro Expressions



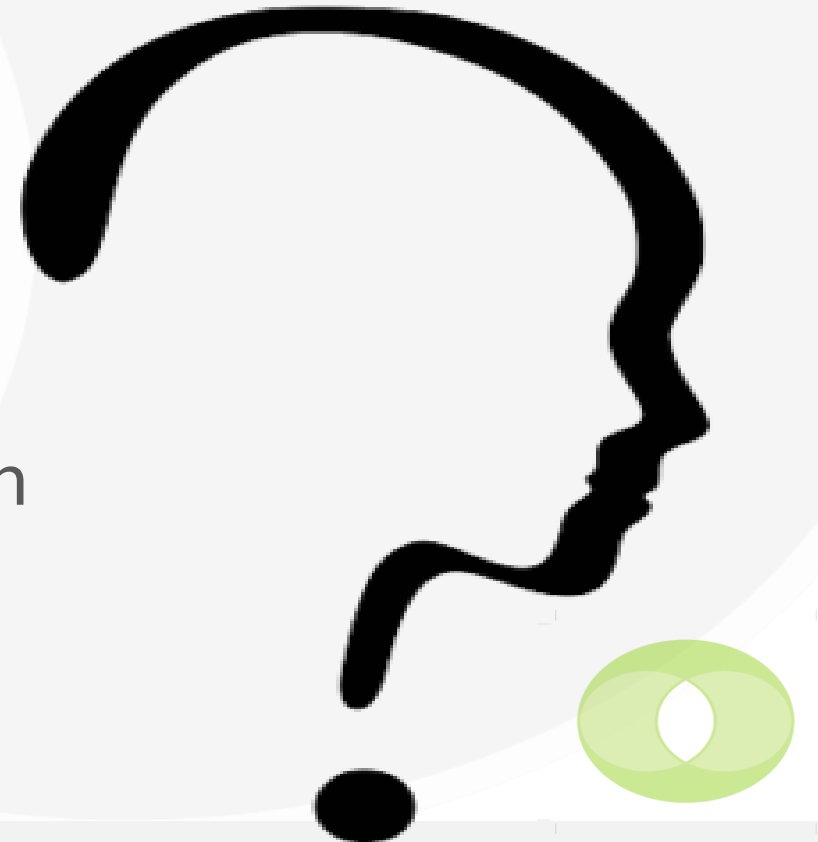
Ekspresi mikro: Ekspresi wajah singkat dan tidak sadar yang ditunjukkan pada wajah manusia ketika mencoba menyembunyikan suatu emosi.



Wajah: Jendela Membaca Emosi

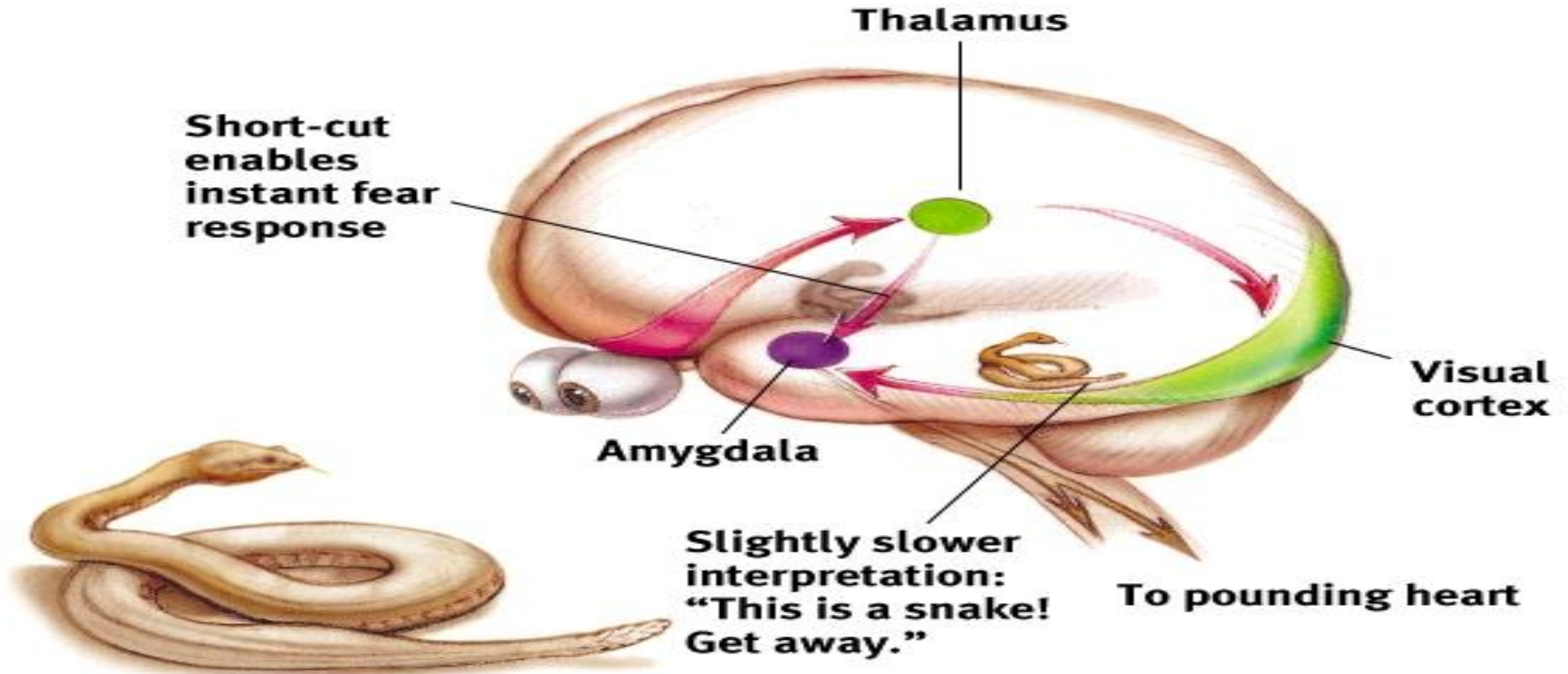
Learning to read micro expressions will help you...

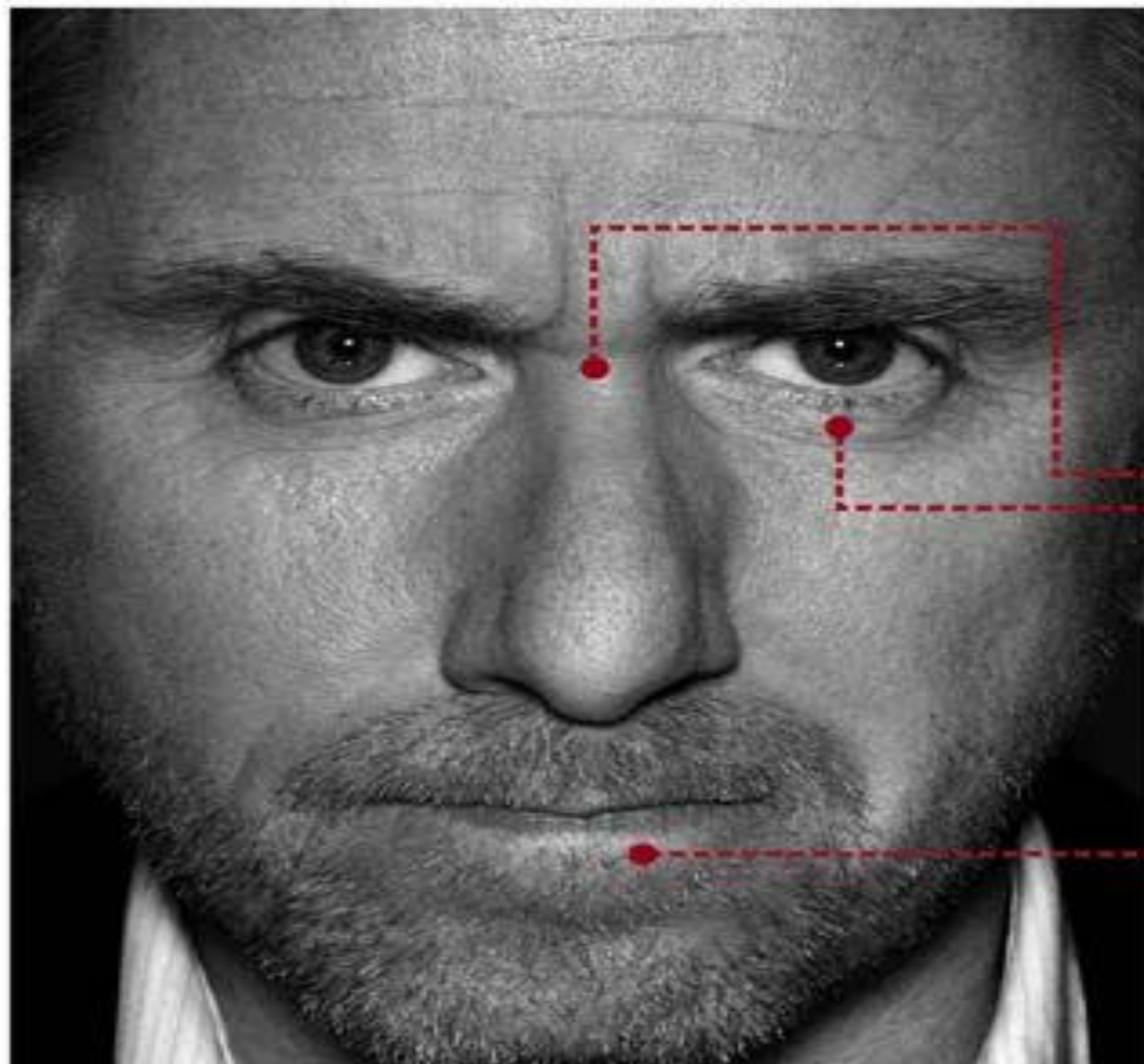
- Improve your Emotional Intelligence
- Develop empathy
- Understand others
- Improve relationships
- Recognize and better manage your own emotions



COGNITION AND EMOTION

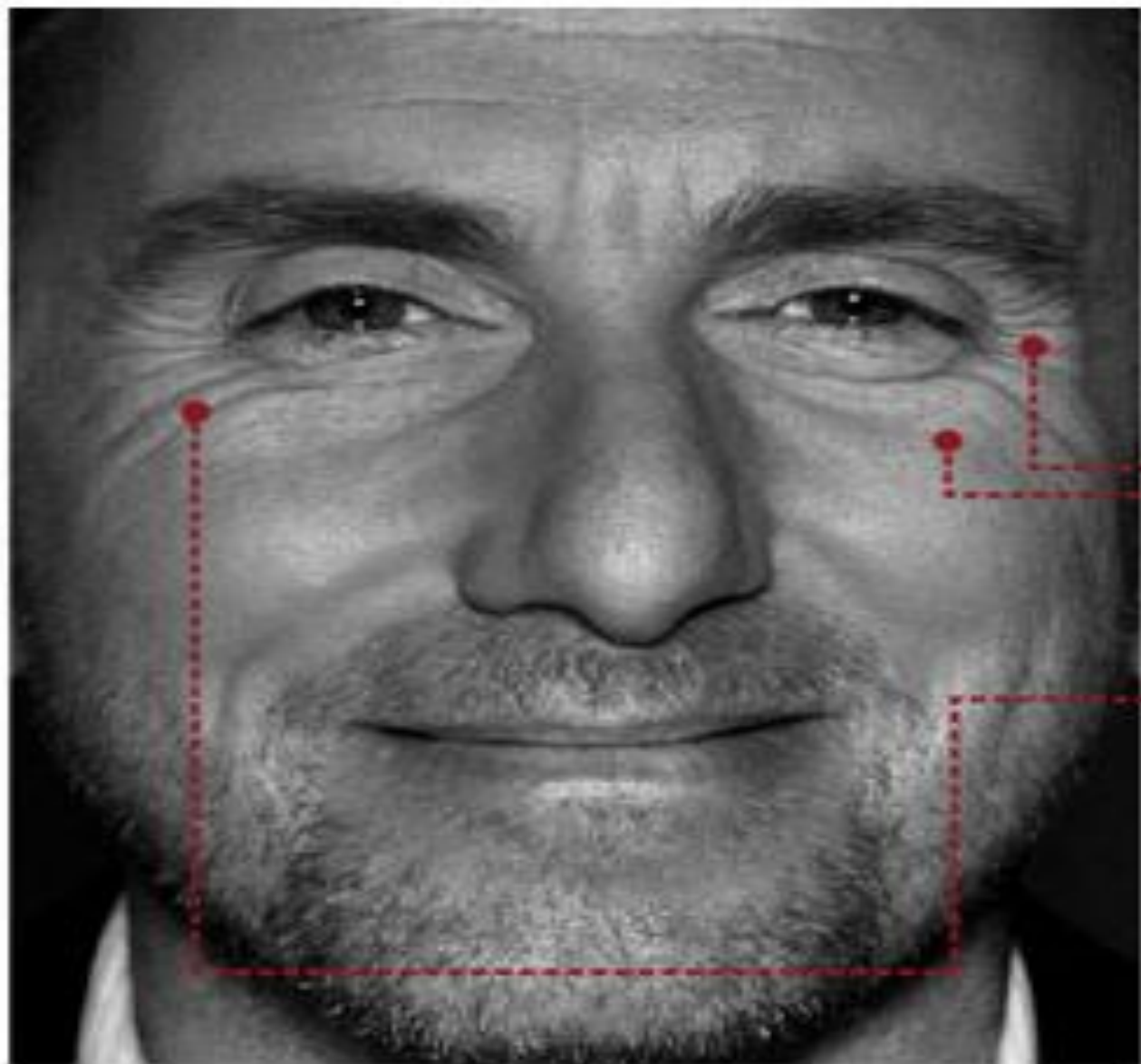
The brain's shortcut for emotions





anger

- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



happiness

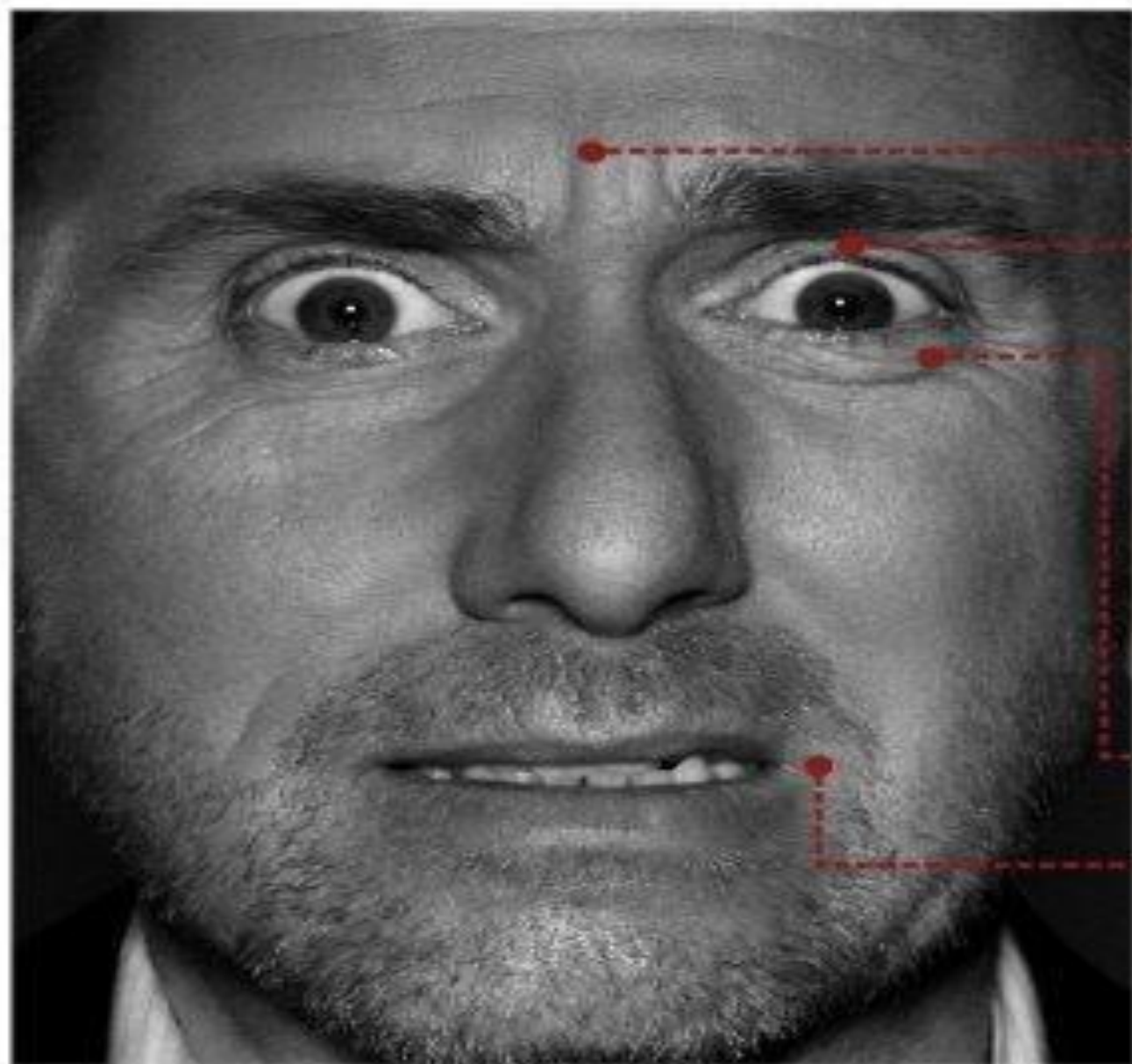
A real smile always includes:

- ① crow's feet wrinkles
- ② pushed up cheeks
- ③ movement from muscle that orbits the eye



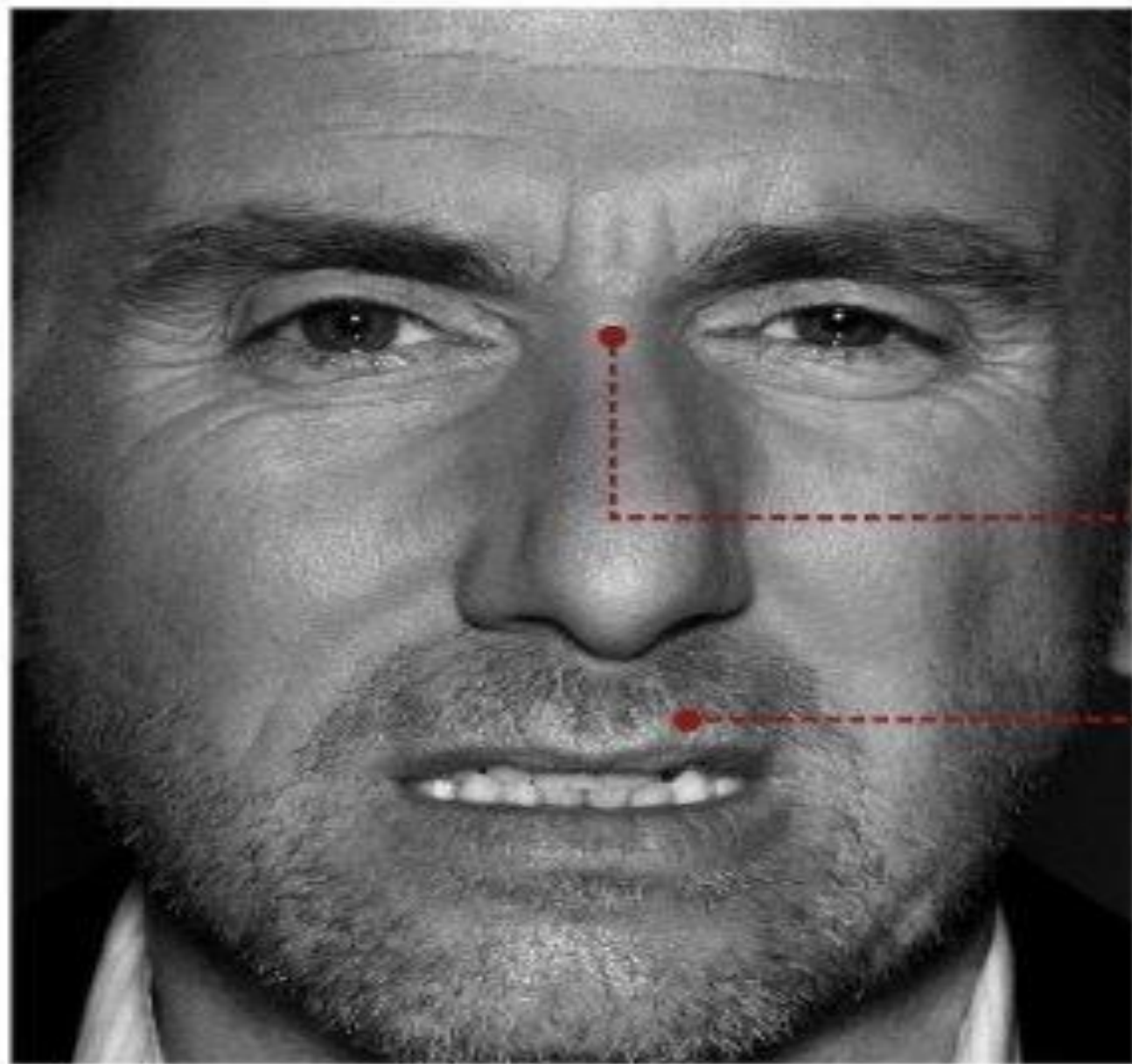
sadness

- ① drooping upper eyelids
- ② losing focus in eyes
- ③ slight pulling down of lip corners



fear

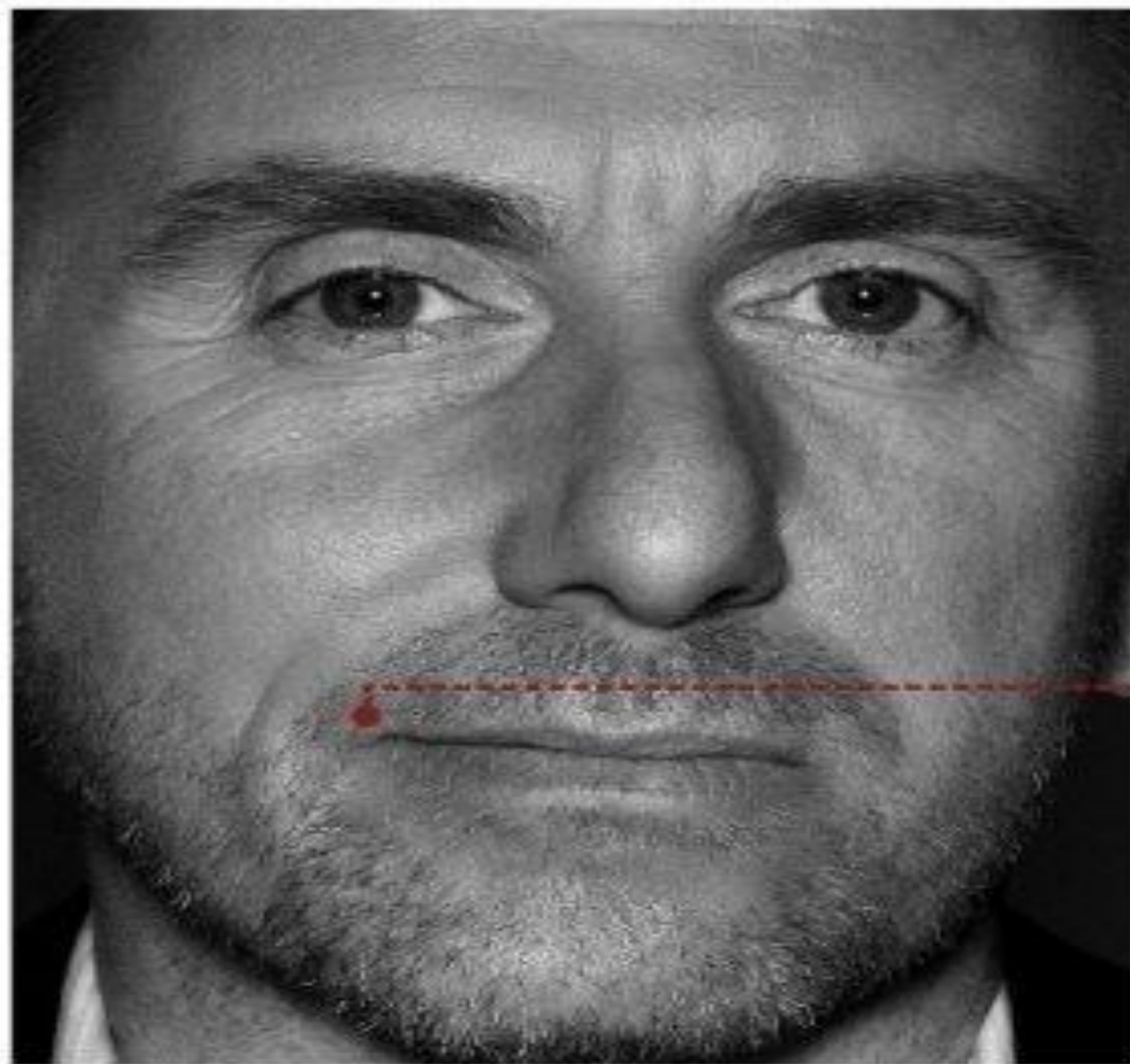
- ① eyebrows raised and pulled together
- ② raised upper eyelids
- ③ tensed lower eyelids
- ④ lips slightly stretched horizontally back to ears



disgust

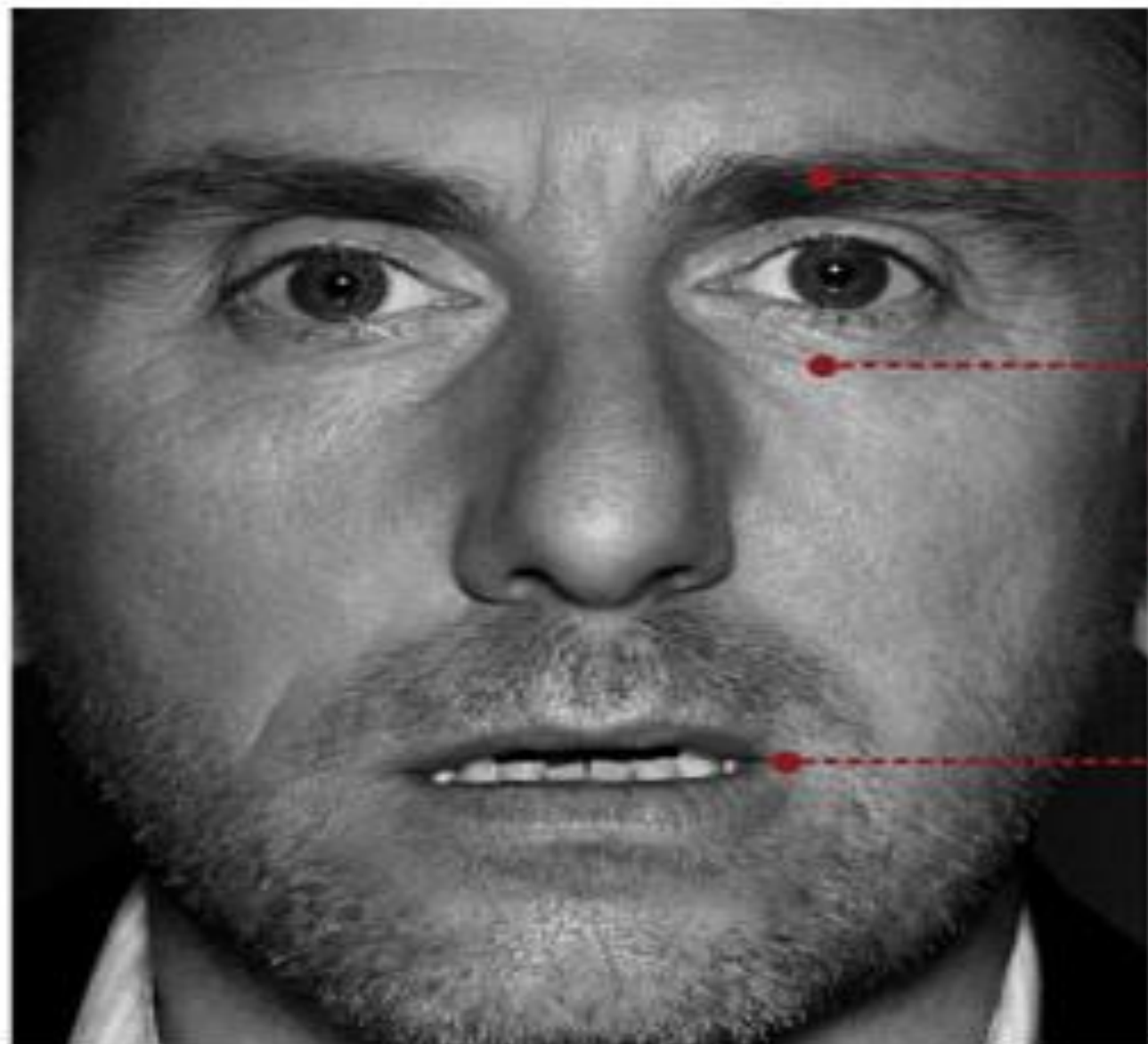
① nose wrinkling

② upper lip raised



contempt

① lip corner tightened and raised on only one side of face



surprise

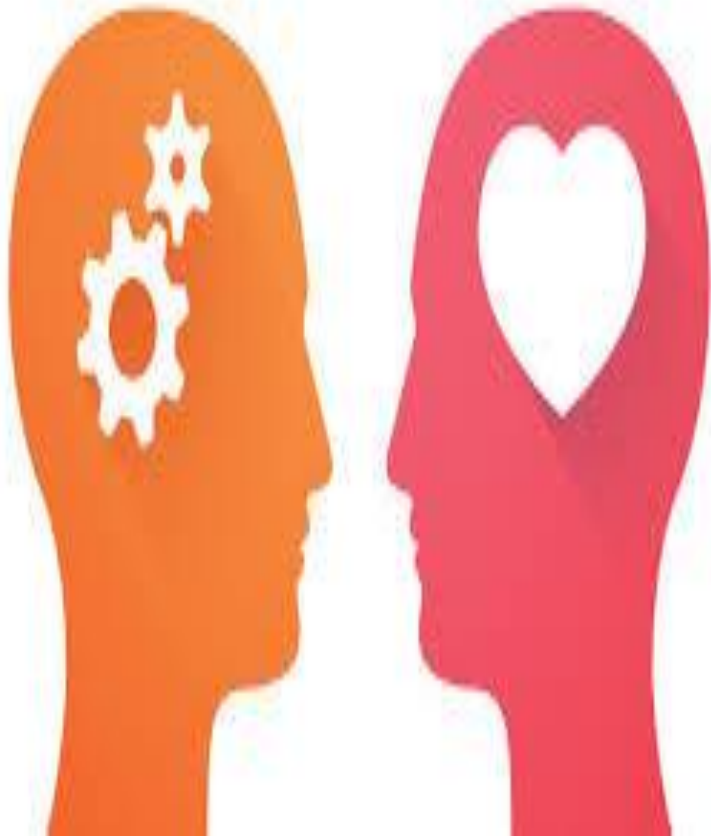
Lasts for only one second:

① eyebrows raised

② eyes widened

③ mouth open

KONSEP KECERDASAN EMOSI



Kecerdasan emosional adalah kemampuan Anda untuk mengenali dan memahami emosi pada diri sendiri dan orang lain, dan kemampuan Anda untuk menggunakan kesadaran tersebut untuk mengelola perilaku dan hubungan Anda.

(Daniel Goleman)

KOMPONEN KECERDASAN EMOSI

What I See

What I Do

Keterampilan
Personal

Kesadaran Diri

Manajemen Diri

Keterampilan
Sosial

Kesadaran Sosial

**Manajemen
Hubungan**

Key Questions To Ask Yourself:

Self-Awareness

Can I accurately identify my own emotions and tendencies as they happen?

Self-Management

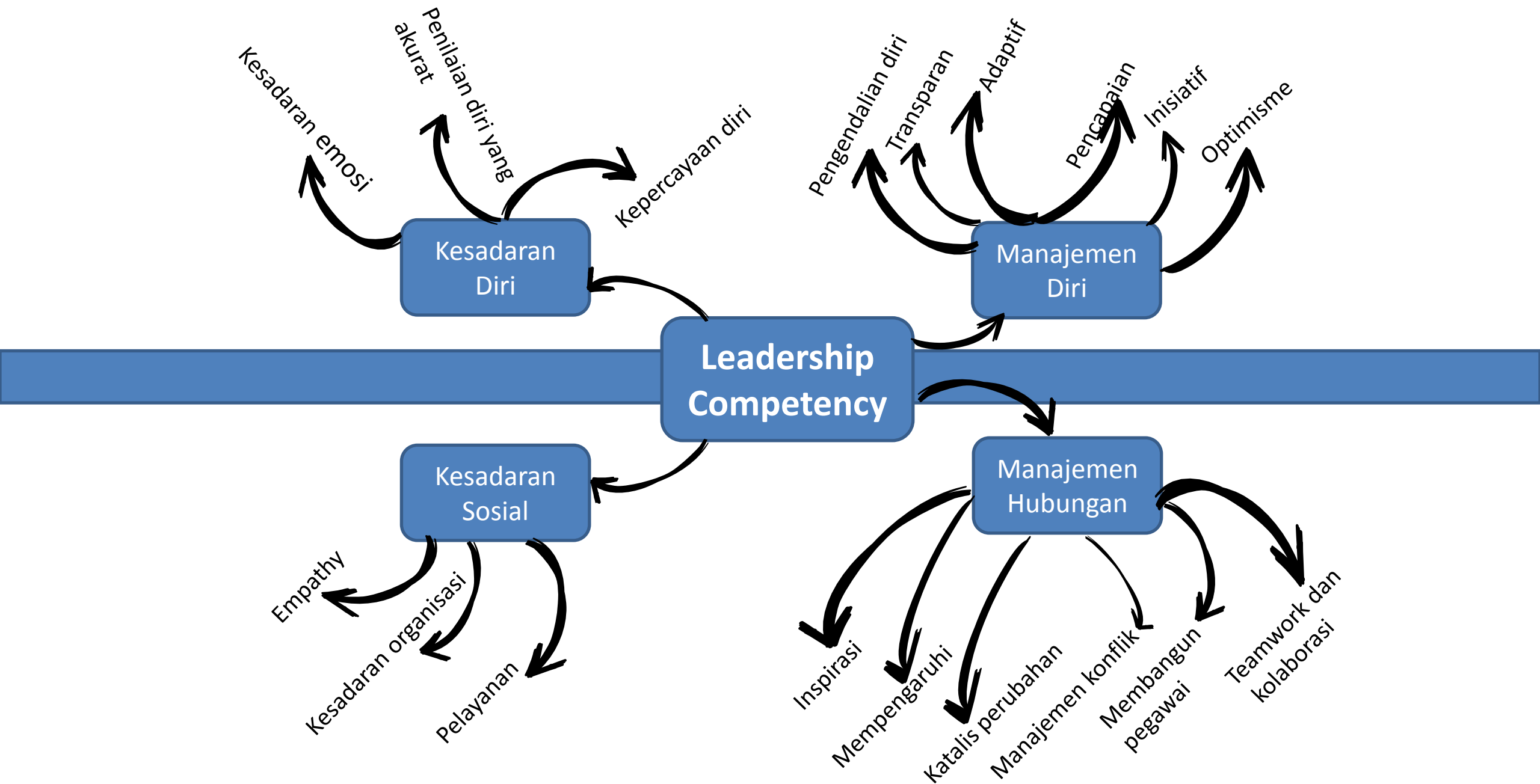
Can I manage my emotions and behavior to a positive outcome?

Social Awareness

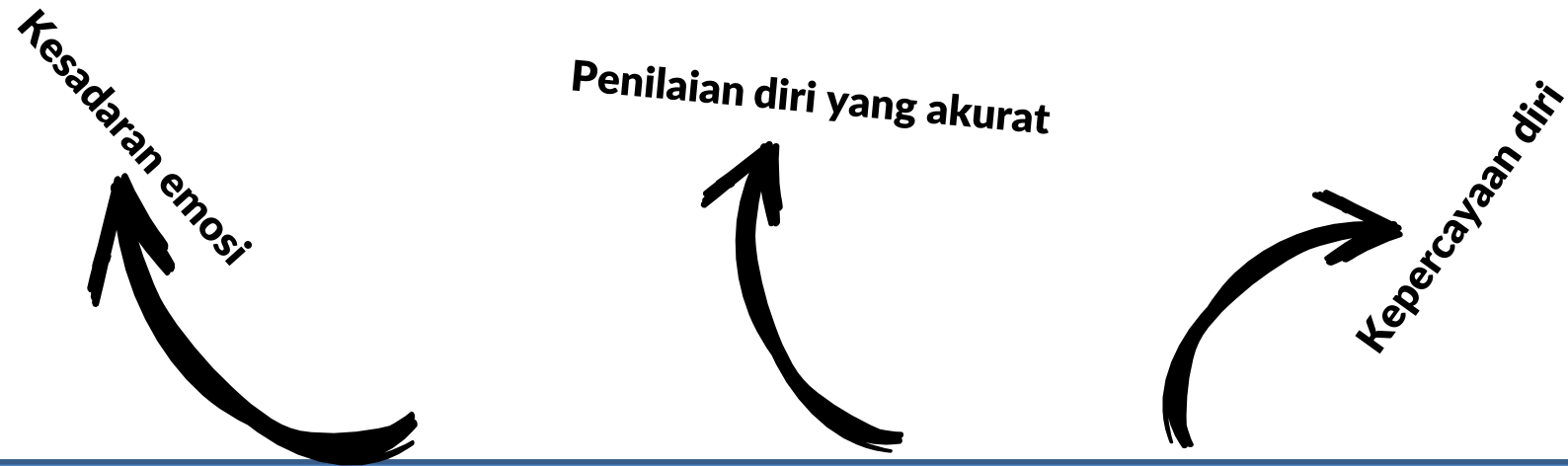
Can I accurately identify others' emotions and tendencies as I interact with them?

Relationship Management

Can I manage the interactions I have with others constructively and to a positive outcome?



Kesadaran emosi



```
graph TD; A[Kesadaran Diri] --> B[Kesadaran emosi]; A --> C[Penilaian diri yang akurat]; A --> D[Kepercayaan diri];
```

Penilaian diri yang akurat

Kepercayaan diri

Kesadaran Diri

PRAKTEK AMATI EMOSI

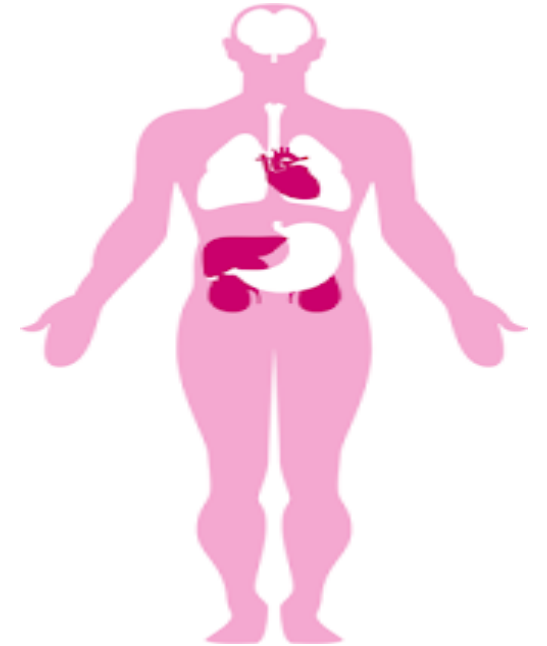
Apakah Anda menemukan bentuk emosi di dalam tubuh? Kalau ada, rasakan saja tekanannya di dalam tubuhmu. Kalau tidak, rasakan saja ketiadaan emosinya, lalu tangkap jika ada emosi yang muncul dalam rentang 2 menit.



PRAKTEK EMOSI POSITIF

Mari, sekarang kita berusaha merasakan emosi positif di dalam tubuh

Bawa pikiran ke suatu kenangan akan masa atau peristiwa yang bahagia dan gembira ketika kamu sedang optimal dan produktif atau ke suatu waktu saat kamu merasa percaya diri.



PRAKTEK PENCATATAN

**“Yang kurasakan sekarang
adalah ...”**

Intruksi

Tuliskan apa saja yang terbersit di pikiran.
Usahakan untuk tidak memikirkan apa yang
akan Anda tulis. Tulis saja. Selama 3 Menit



PENCATATAN PENILAIAN DIRI

Kelemahan

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Kelebihan

- 1 ...
- 2
- 3
- 4
- 5

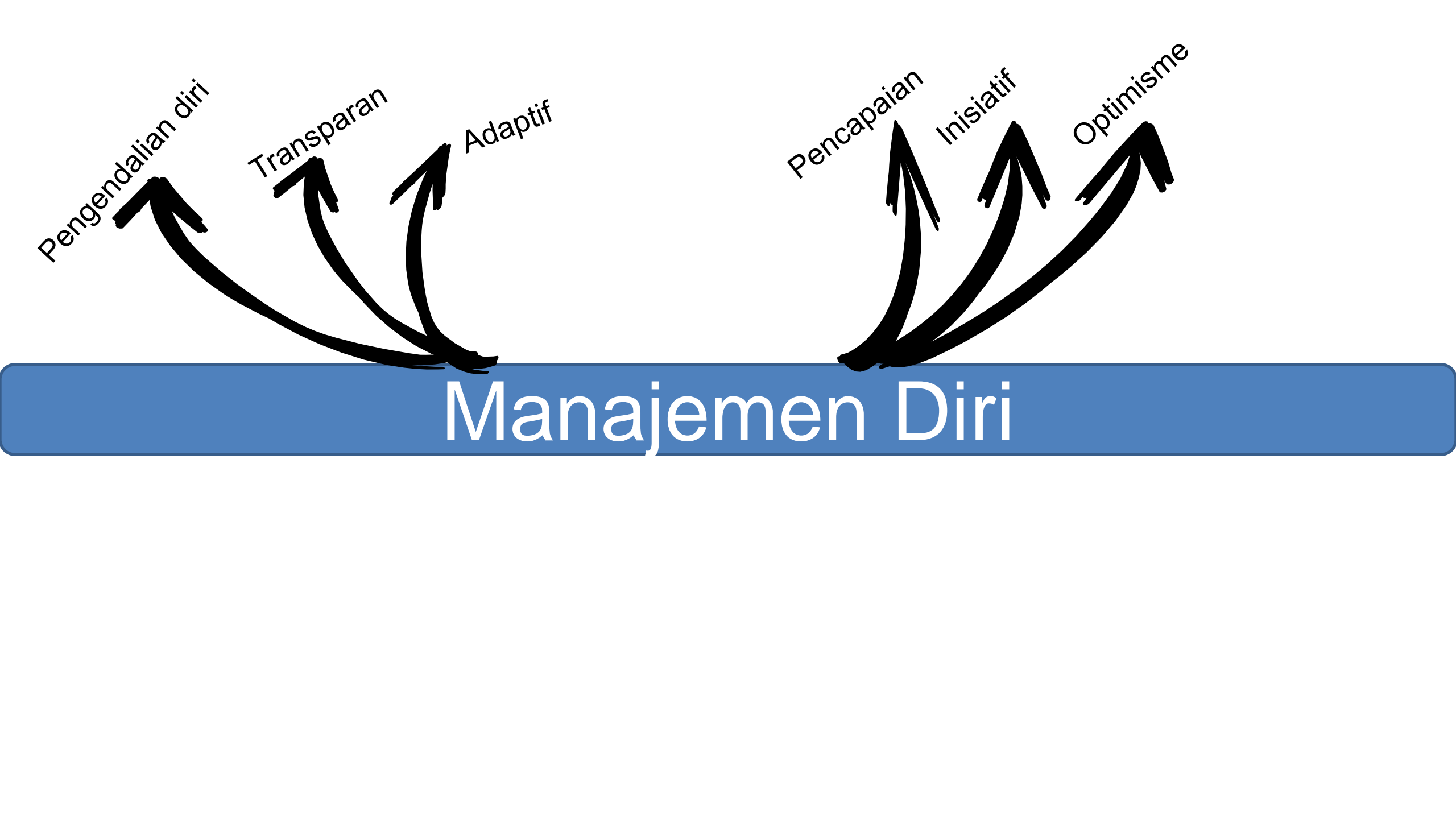
PENCATATAN PENILAIAN DIRI

Yang membuat saya kesal

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Yang membuat saya senang

- 1 ...
- 2
- 3
- 4
- 5





Siapa pun bisa marah, marah itu mudah. Tetapi, marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar, dan dengan cara yang baik, bukanlah hal yang mudah

PEMUTARAN VIDEO PENDEK

Guru Ngamuk

“Pembajakan Emosi”

Emosi
yang lepas kendali
Dapat membuat
Orang yang pintar
Bertindak bodoh



PEMUTARAN VIDEO PENDEK



Marshmallow test

PRAKTIK PENGENDALIAN DIRI

SIBERIAN NORTH RAILROAD

Stop

Breathe

Notice

Reflect

Respond

PRAKTIK ADAPTIF

Ambil pulpen atau pencil dan buku. Buka buku tersebut yang ada tulisannya. Pejamkan mata dan pilih secara acak 4 kata secara berurutan.



PRAKTIK PENCAPAIAN

Acuan adalah:

Kalau segala sesuatu di dalam hidup saya, mulai hari ini, memenuhi atau melampaui ekspektasi paling optimis saya, akan seperti apa hidup saya lima tahun lagi?

Detailkan gambaran di pikiranmu dengan merenungkan pertanyaan-pertanyaan berikut sebelum menulis masa depanmu:

- Siapa kamu dan apa pekerjaanmu?
- Bagaimana perasaanmu?
- Apa yang orang katakan tentang dirimu?

Renungkan selama 1 menit. Kemudian tulislah masa depan ideal Anda selama 7 menit.

Empati

Kesadaran
Organisasi

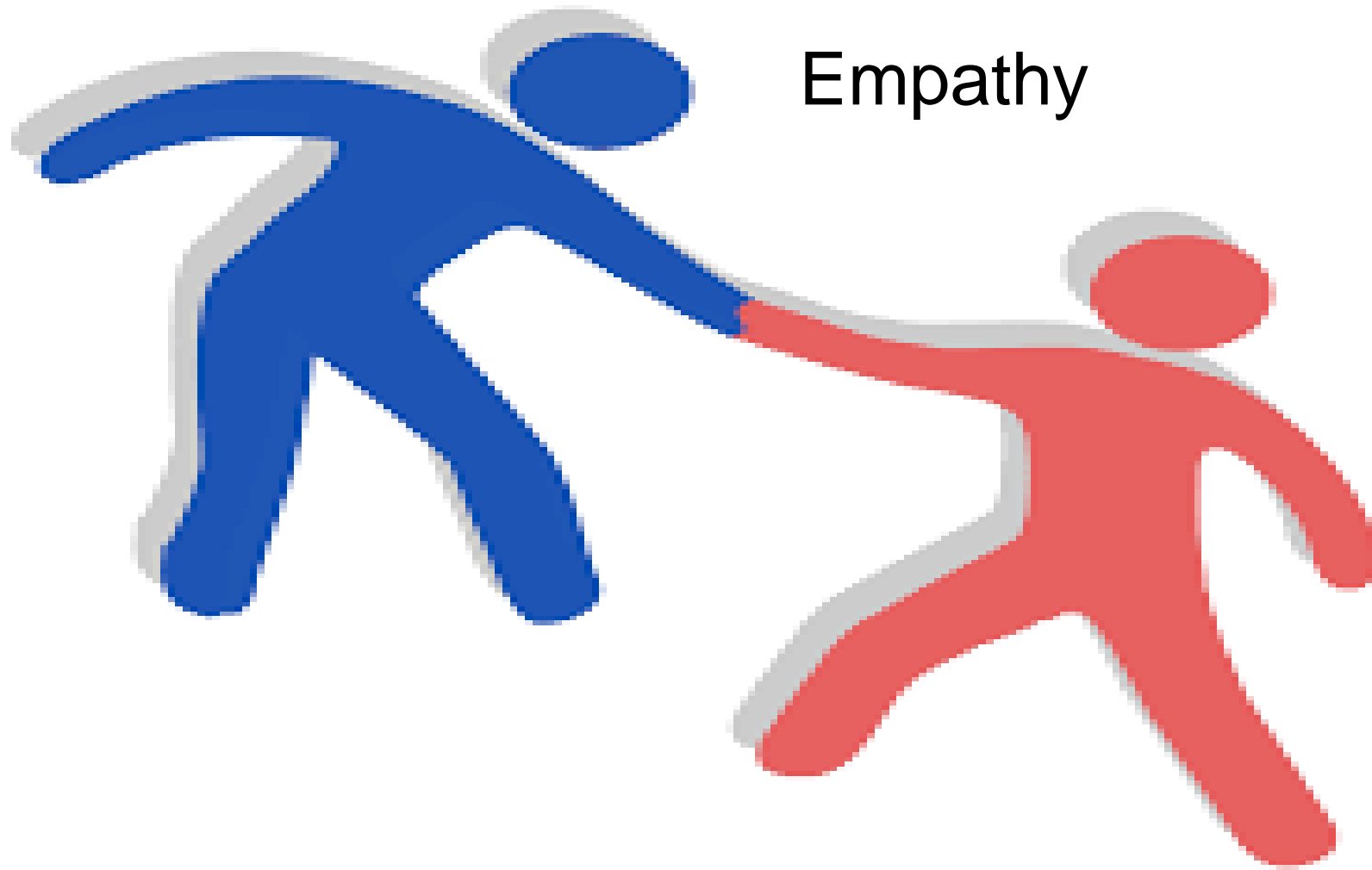
Pelayanan

Kesadaran Sosial



```
graph TD; A[Kesadaran Sosial] --> B[Empati]; A --> C[Kesadaran Organisasi]; A --> D[Pelayanan];
```


PEMUTARAN VIDEO PENDEK



PRAKTIK PERHATIAN, LOOPING, DAN DIPPING

Pembicara dan Pendengar

Intruksi Pembicara

Boleh bicara tanpa diinterupsi selama 4 menit. Jika kehabisan omongan, boleh diam dan duduk saja. Kapan pun ada sesuatu yang ingin dikatakan, kamu boleh bicara lagi. **Bicara selama 4 menit.**

Intruksi Pendengar

Tugasmu adalah mendengarkan selama 4 menit. Saat kamu mendengarkan beri **perhatian yang disengaja** kepada pembicara. Kamu boleh menanggapi dengan ekspresi wajah, dengan menganggukkan kepala, atau berkata, “baik”, atau “saya mengerti”.

Topik

- Apa yang Anda rasakan sekarang?
- Apa kejadian hari ini yang ingin Anda bicarakan?
- Apa pun yang ingin Anda bicarakan



Inspirasi

Mempengaruhi

Katalis Perubahan

Manajemen Konflik

Membangun
Pegawai

Teamwork dan
Kolaborasi

Manajemen Hubungan



```
graph TD; A[Manajemen Hubungan] --> B[Inspirasi]; A --> C[Mempengaruhi]; A --> D[Katalis Perubahan]; A --> E[Manajemen Konflik]; A --> F[Membangun Pegawai]; A --> G[Teamwork dan Kolaborasi];
```

ROLE PLAY MEMPENGARUHI

Taking Ownership 1



Role Play

Project leader, atasan, kasie, dan 1 staf

PEMIMPIN BAIK

GAME TEAMWORK

Samson
and
Delilah

Game Negosiasi

Aturan main

Peserta dibagi menjadi kelompok yang terdiri dari 2 orang

- Kedua orang membagi peran, seorang menjadi penjual koin, seorang lagi pembeli koin
- 1 Koin bernilai Rp. 50.000.000 yang berada di tengah-tengah penjual dan pembeli
- Pembeli harus bernegosiasi agar koin itu bisa dijual oleh si penjual
- Tawar menawar secara bebas bisa dilakukan
- Penjual berusaha mempertahankan koin agar tidak terjual kepada pembeli
- Kedua peserta berlomba untuk mendapatkan koin
- Peserta yang tidak mendapatkan koin akan mendapatkan hukuman
- Tidak boleh menggunakan kontak fisik, hanya berdialog saja/ lobi
- Jika tidak ada yang memutuskan siapa yang mendapatkan koin kedua peserta mendapatkan hukuman.

4 Kunci Utama Kecerdasan Emosi

A stylized illustration featuring two human profiles in profile, facing each other. The profile on the left is dark teal, and the profile on the right is a light tan. A large, grey, stylized number '1' is positioned vertically between the two profiles, centered behind the text. The background is a soft, light greenish-yellow gradient.

Kesadaran diri



Manajemen diri

Kesadaran Sosial

4





5 **Manajemen Relasi**

