

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

03

## **Penerapan Kecerdasan Emosi dalam Kepemimpinan Adaptif**

Self Awareness, Self Mangement,  
Social Awareness, Relationship  
Management

## **Peranan Kecerdasan Emosi dalam Kepemimpinan Adaptif**

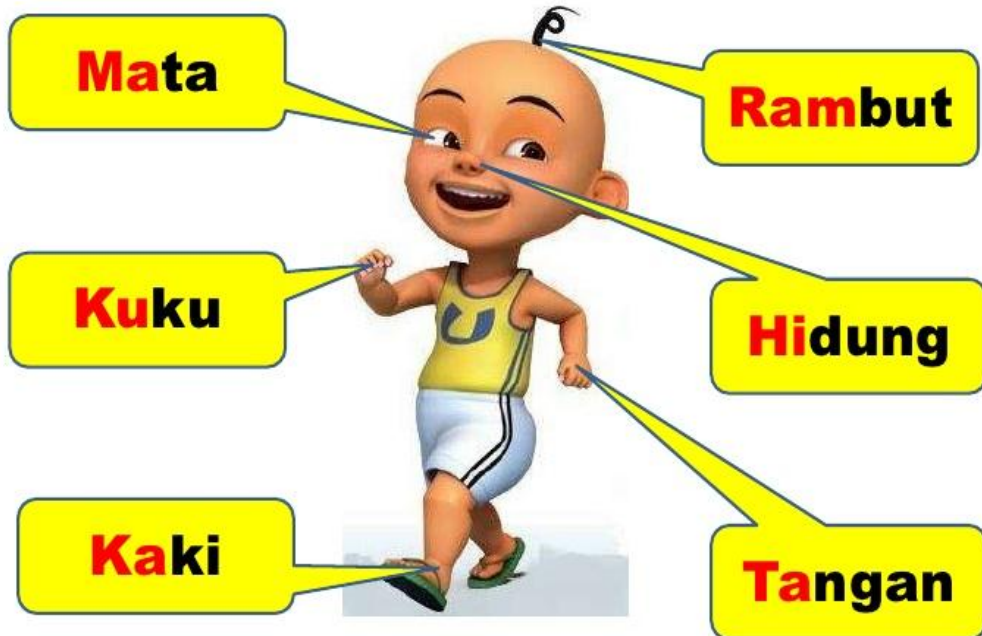
Naluri Kepemimpinan pada Manusia,  
Peranan Kecerdasan Emosi pada  
Kepemimpinan Adaptif

# 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





## A 5x4 grid of 20 custom yellow emoji faces. The faces are arranged in five rows and four columns. Each face has a unique expression or accessory. Row 1: 1. Eyes closed, mouth open in a wide smile. 2. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 3. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 4. Eyes closed, mouth open in a wide smile. Row 2: 1. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 2. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 3. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 4. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. Row 3: 1. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 2. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 3. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 4. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. Row 4: 1. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 2. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 3. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 4. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. Row 5: 1. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 2. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 3. Eyes wide open, mouth open in a wide smile. 4. Eyes wide open, mouth open in a wide smile.

# **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



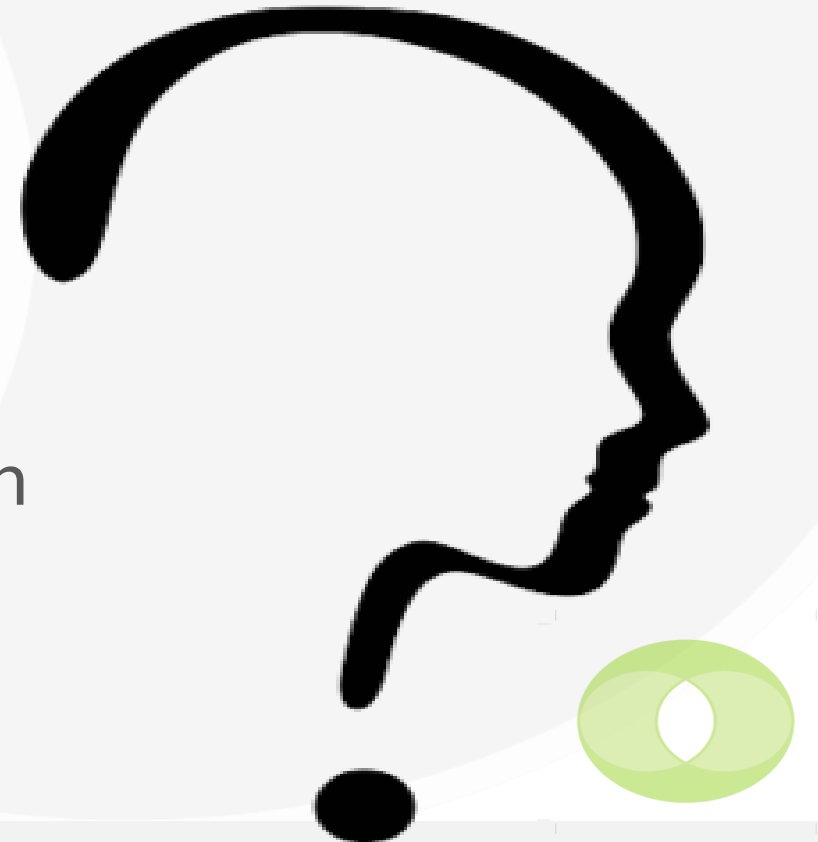
Ekspresi mikro: Ekspresi wajah singkat dan tidak sadar yang ditunjukkan pada wajah manusia ketika mencoba menyembunyikan suatu emosi.



# Wajah: Jendela Membaca Emosi

Learning to read micro expressions will help you...

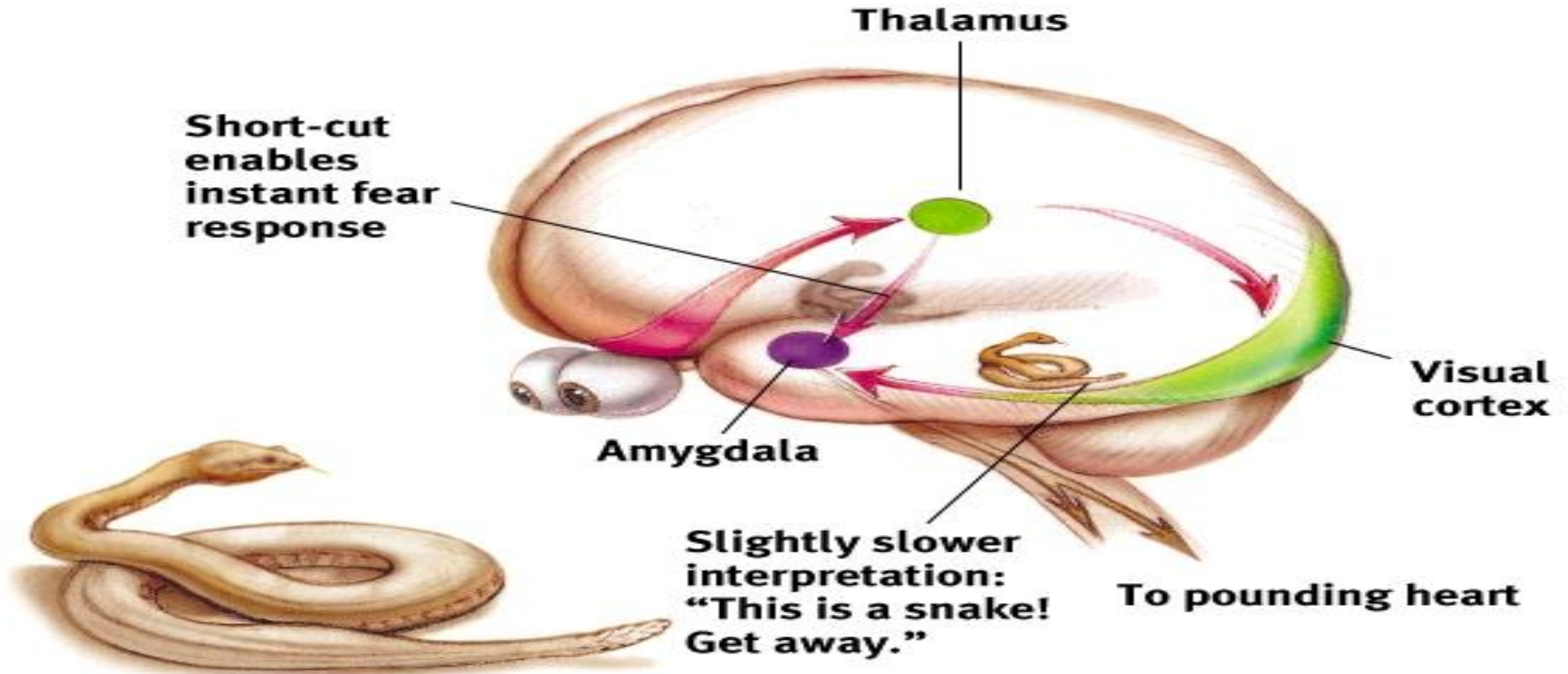
- Improve your Emotional Intelligence
- Develop empathy
- Understand others
- Improve relationships
- Recognize and better manage your own emotions

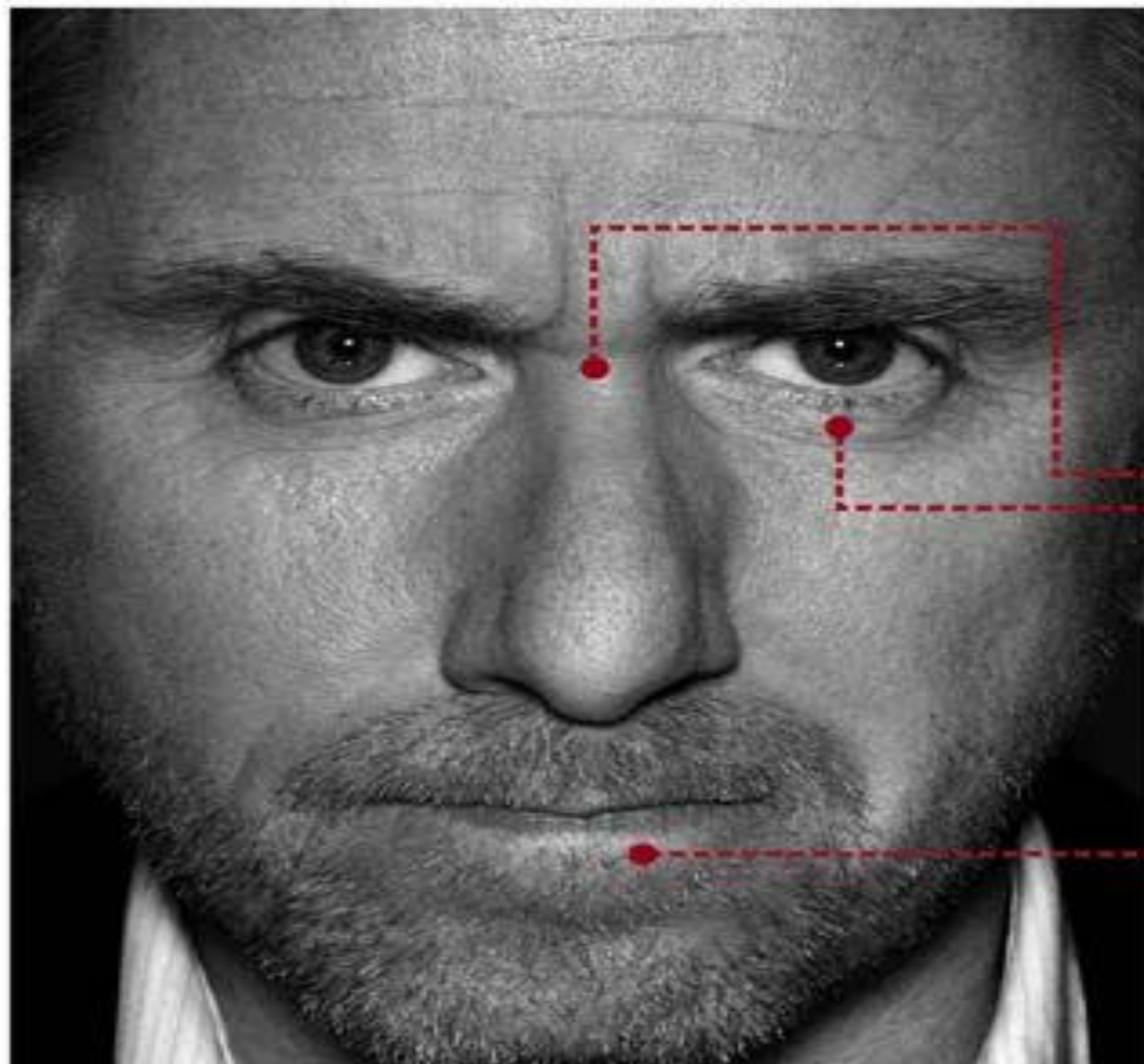




# COGNITION AND EMOTION

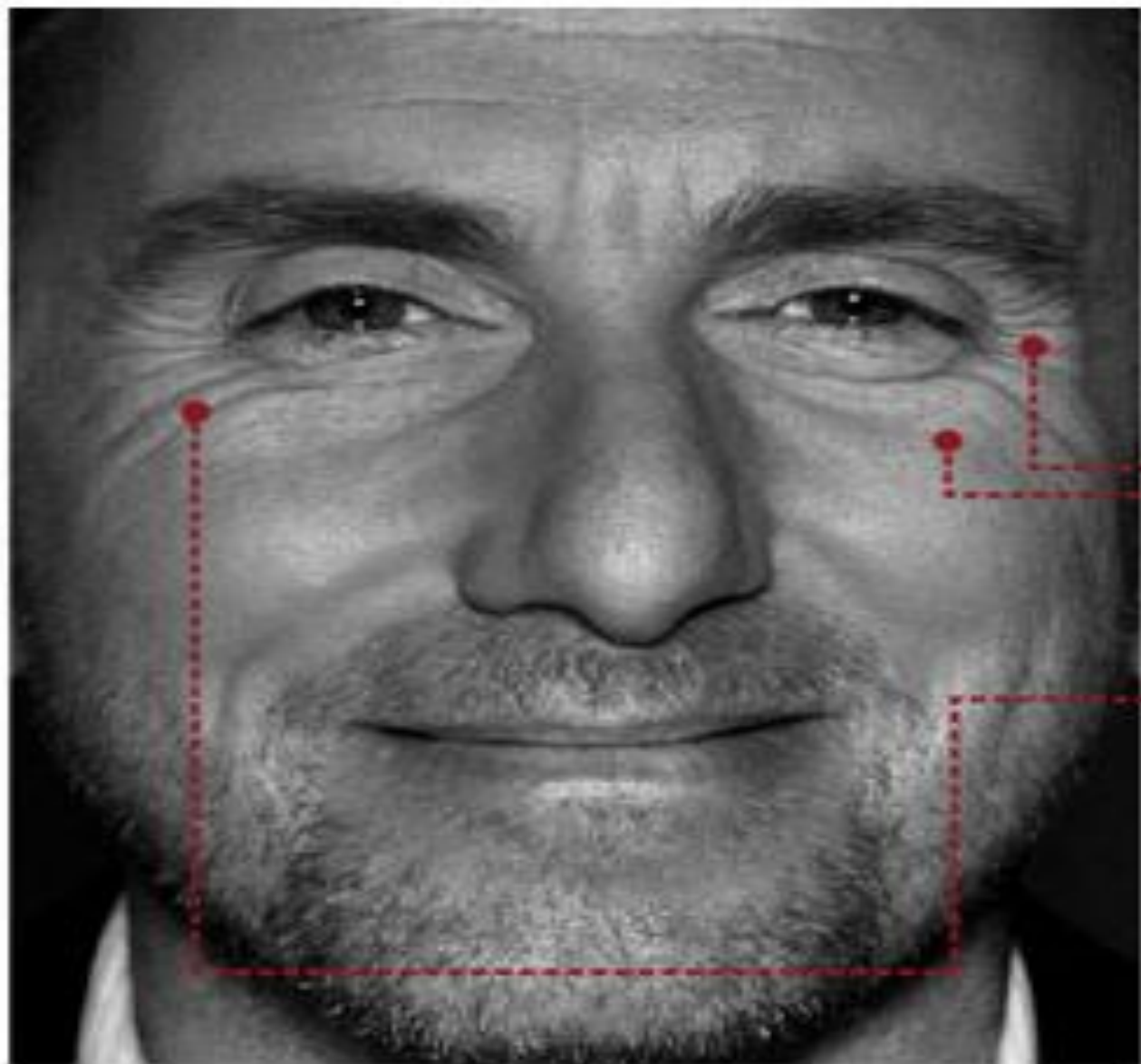
The brain's shortcut for emotions





# anger

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

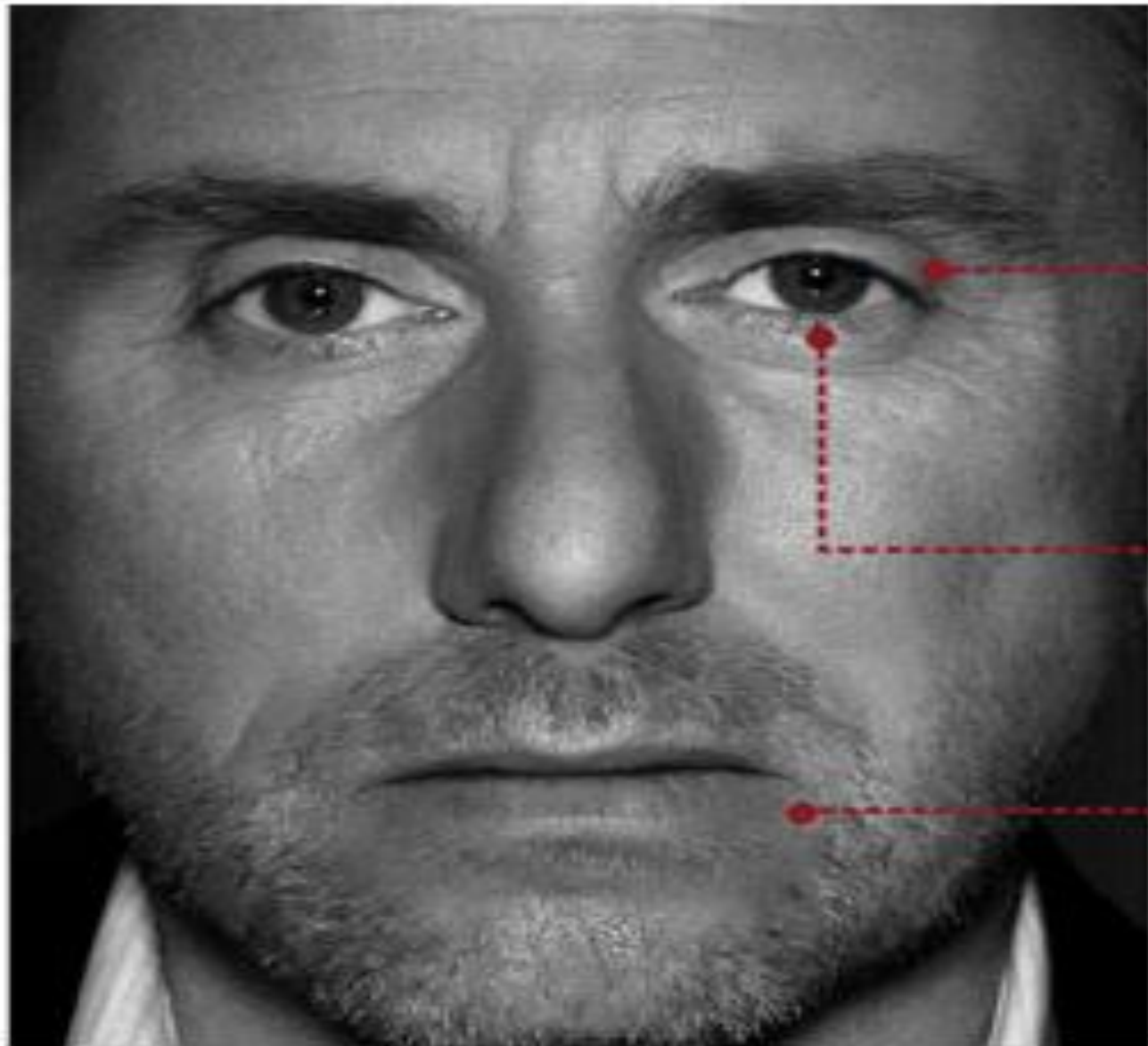


# happiness

A real smile always includes:

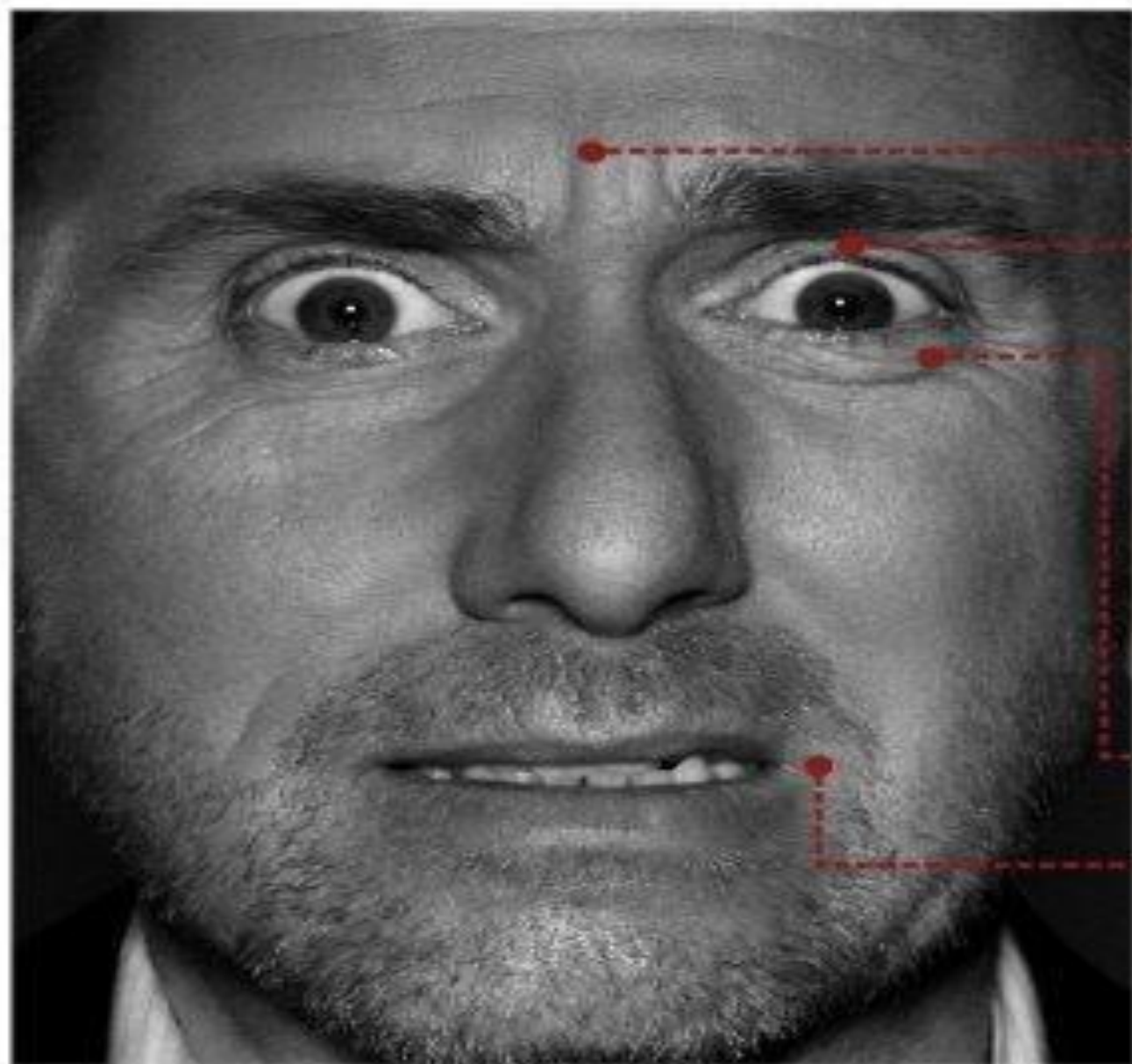
- ① crow's feet wrinkles
- ② pushed up cheeks
- ③ movement from muscle that orbits the eye





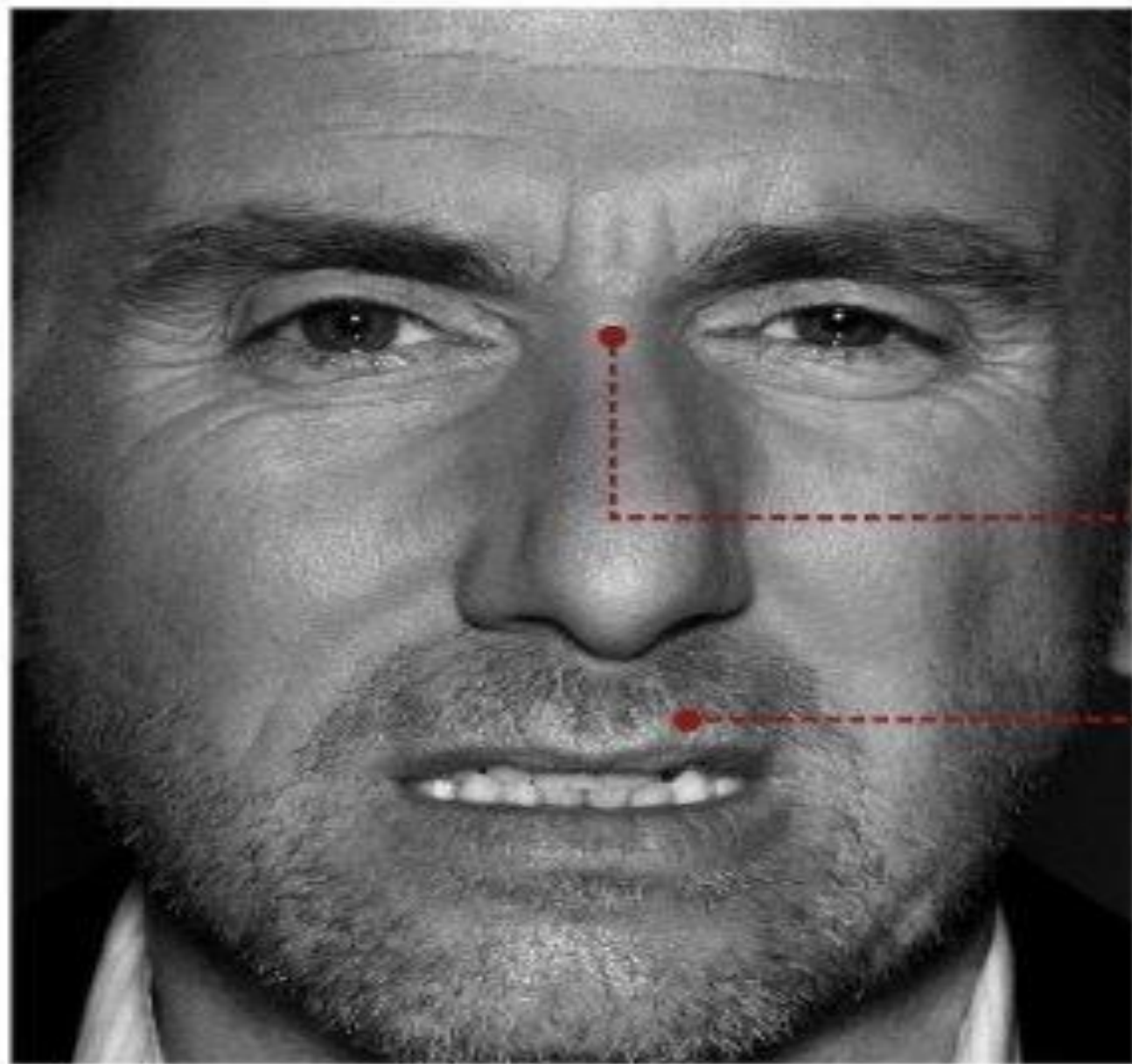
# sadness

- 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

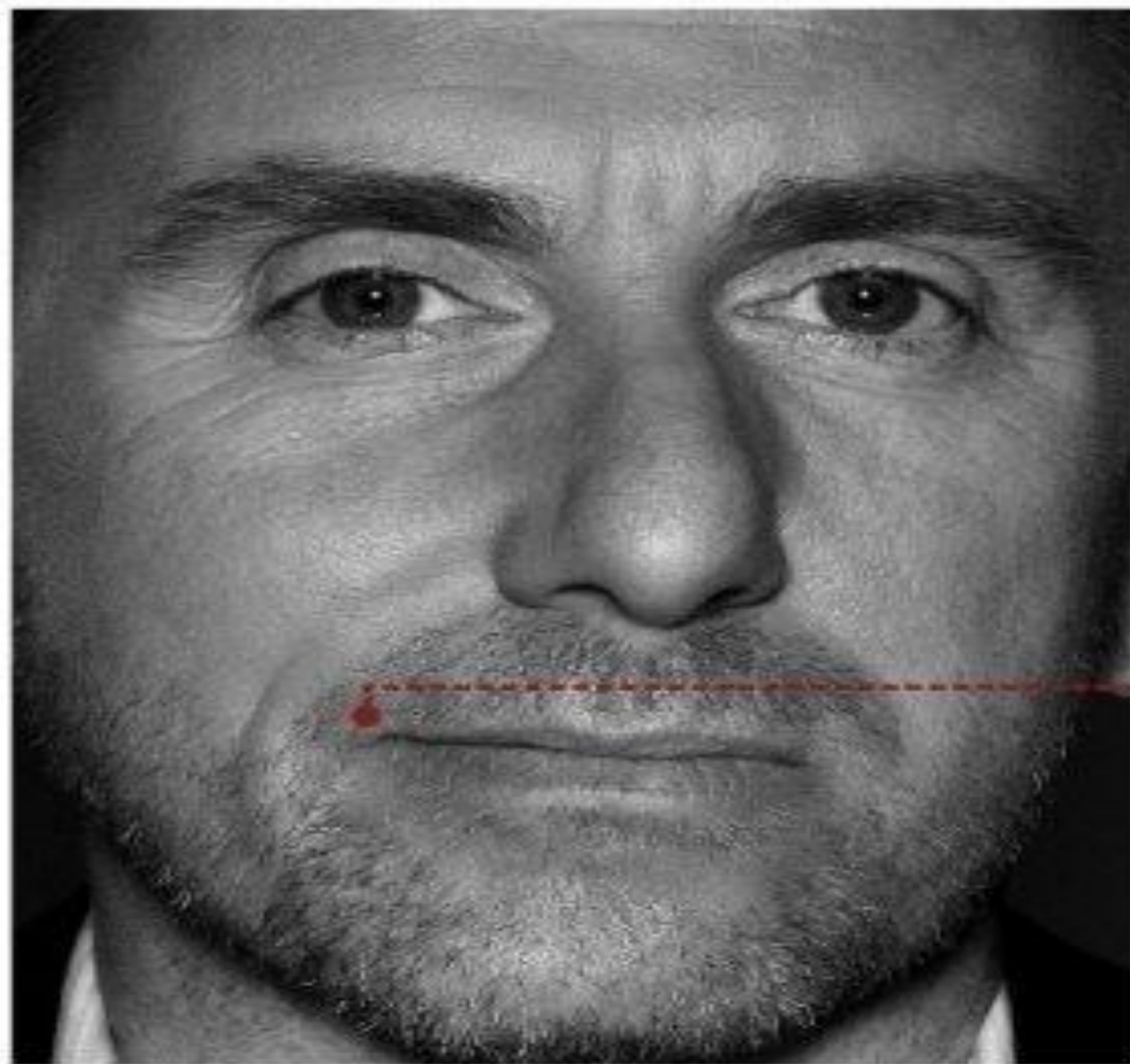


# disgust

① nose wrinkling

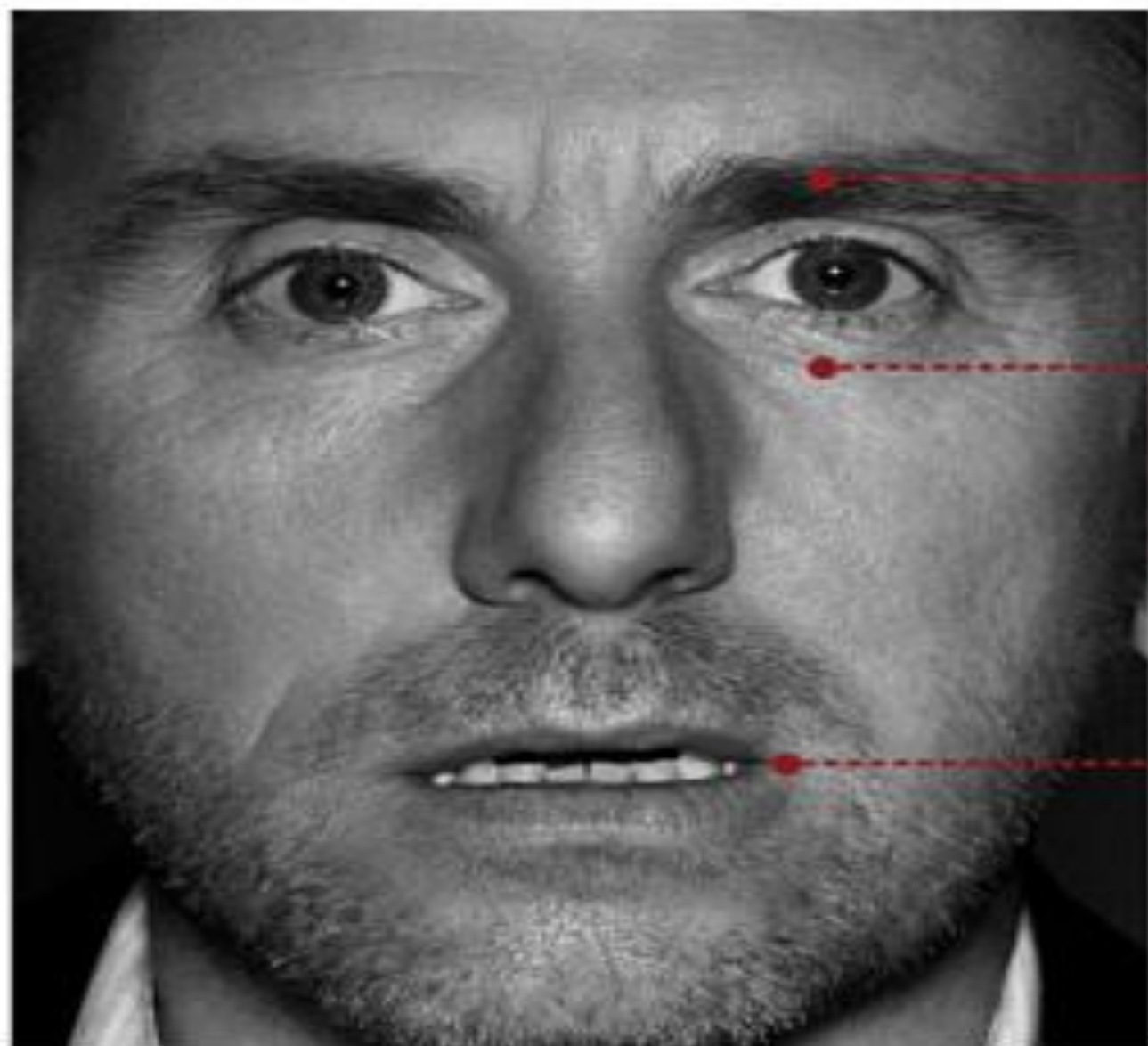
② upper lip raised





# contempt

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



# surprise

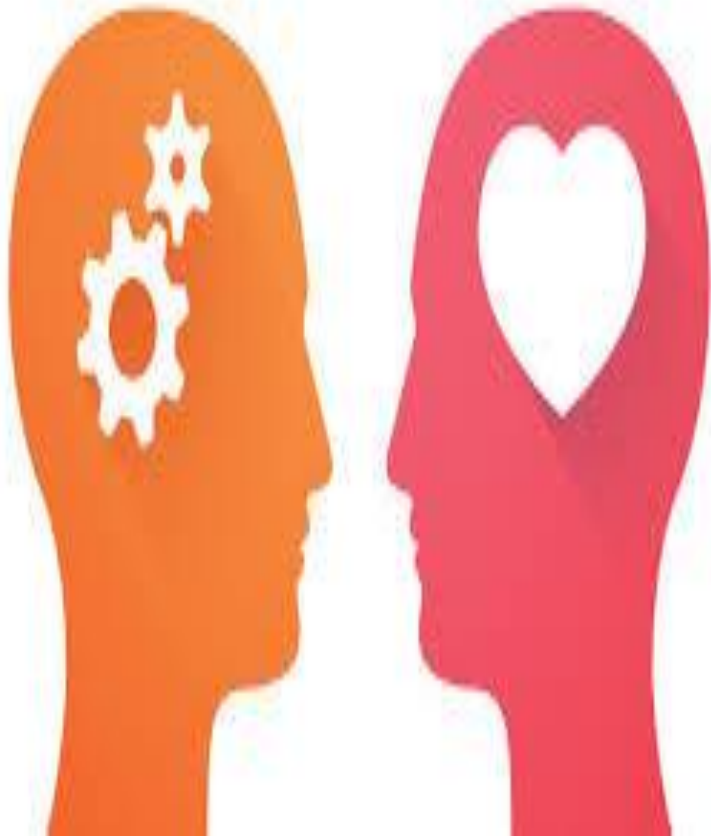
Lasts for only one second:

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?

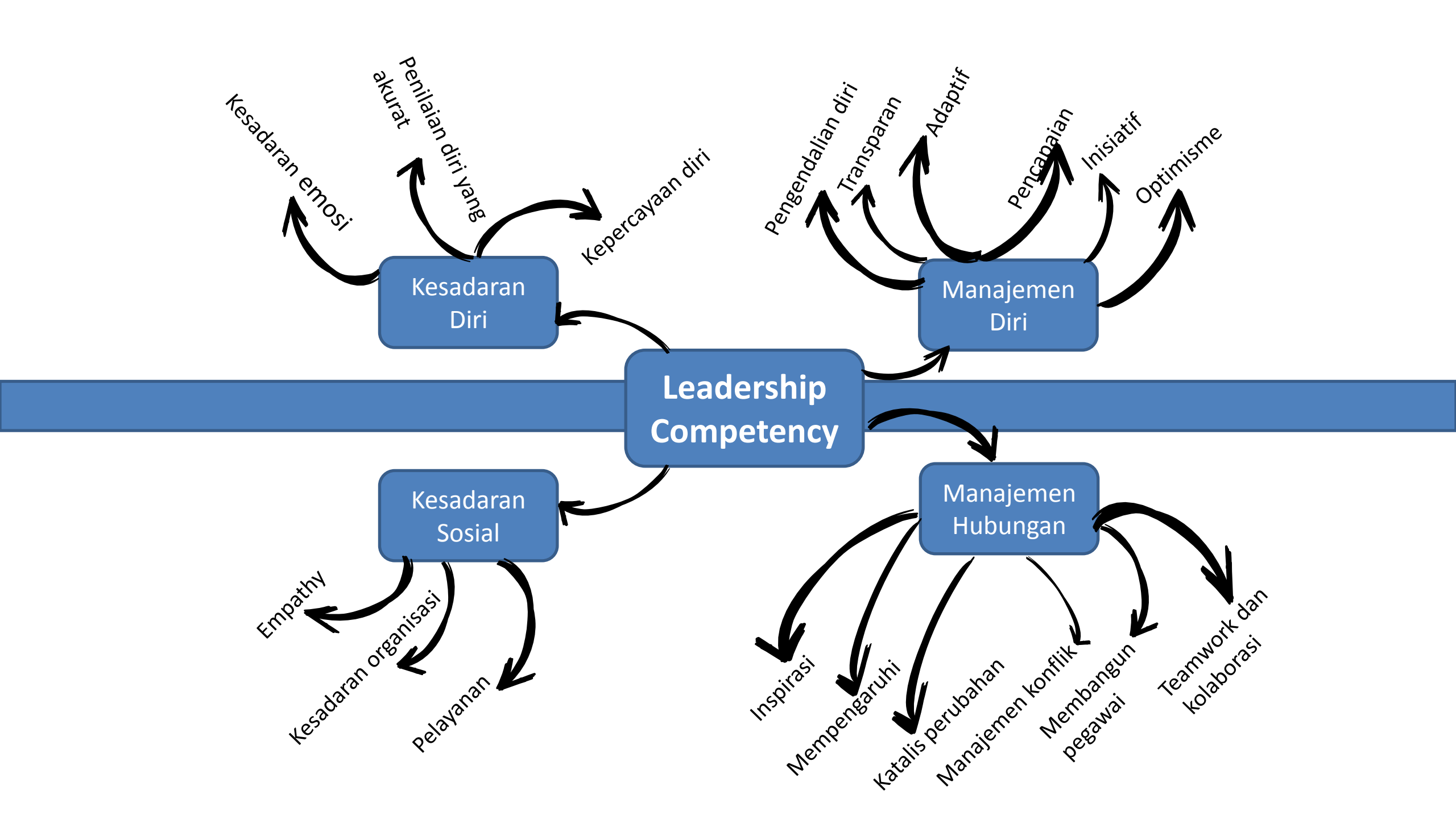
## **Social Awareness**

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

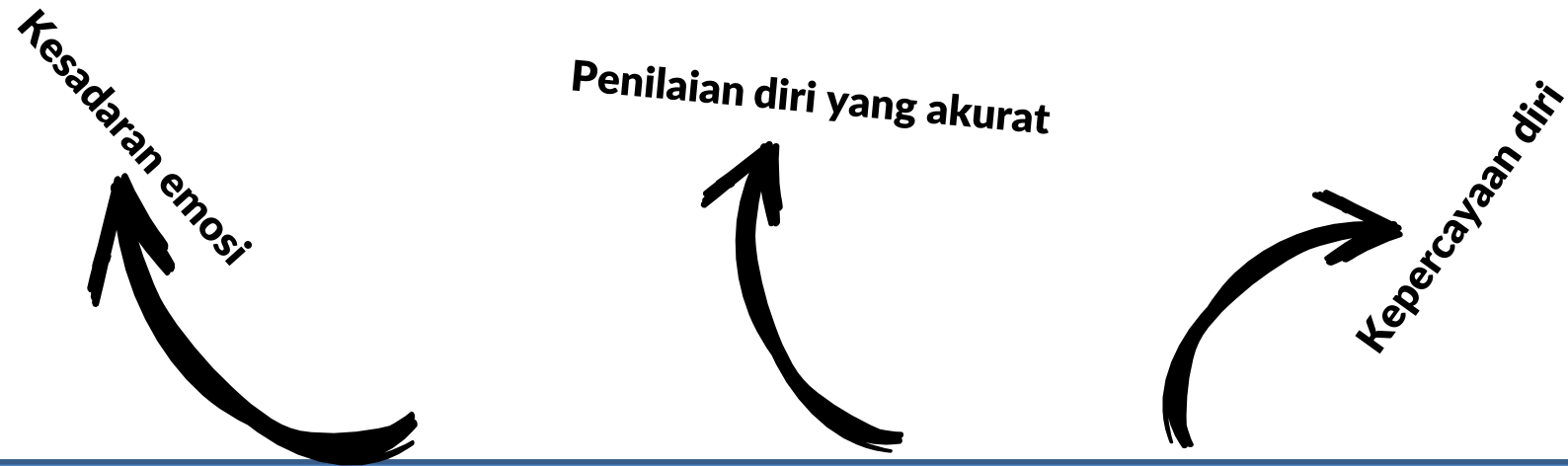
## **Relationship Management**

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

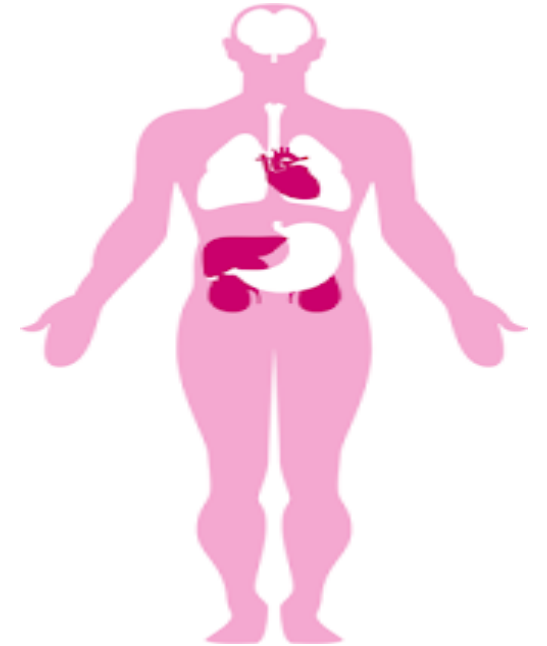
**Apakah Anda menemukan bentuk emosi di dalam tubuh? Kalau ada, rasakan saja tekanannya di dalam tubuhmu. Kalau tidak, rasakan saja ketiadaan emosinya, lalu tangkap jika ada emosi yang muncul dalam rentang 2 menit.**



# 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 ....

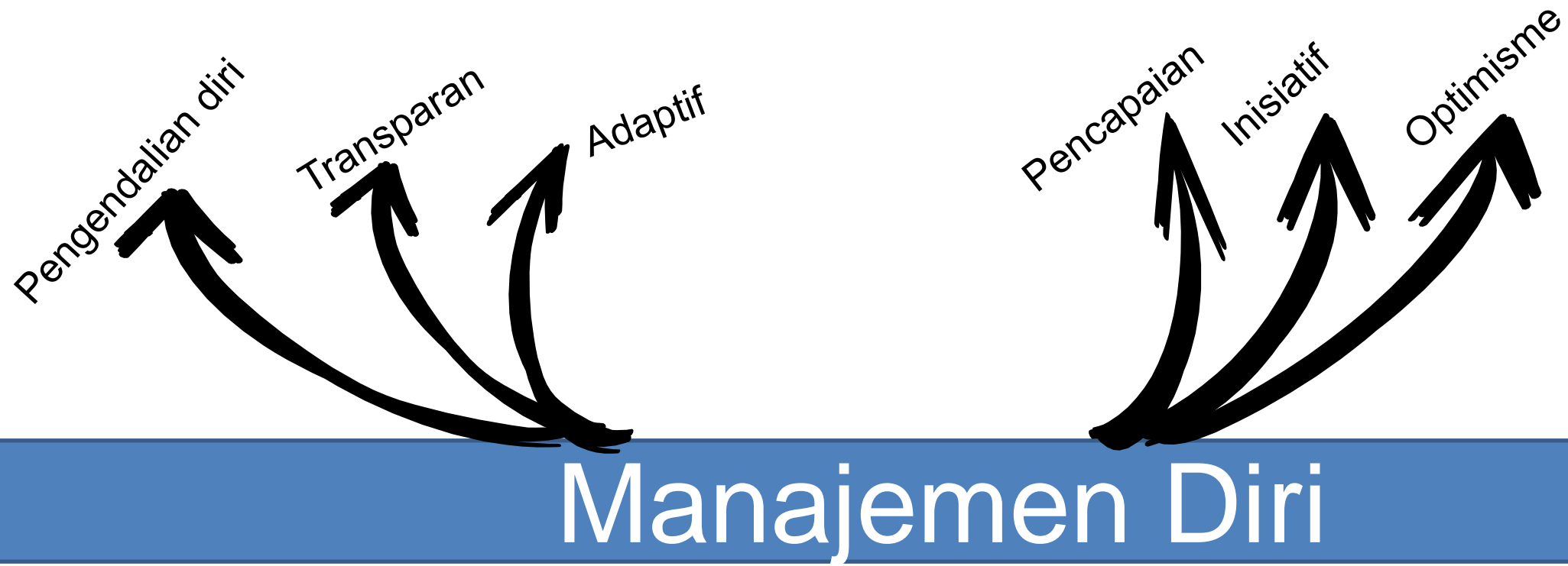
# PENCATATAN PENILAIAN DIRI

**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

**S**top

**B**reathe

**N**otice

**R**eflect

**R**espond

# 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

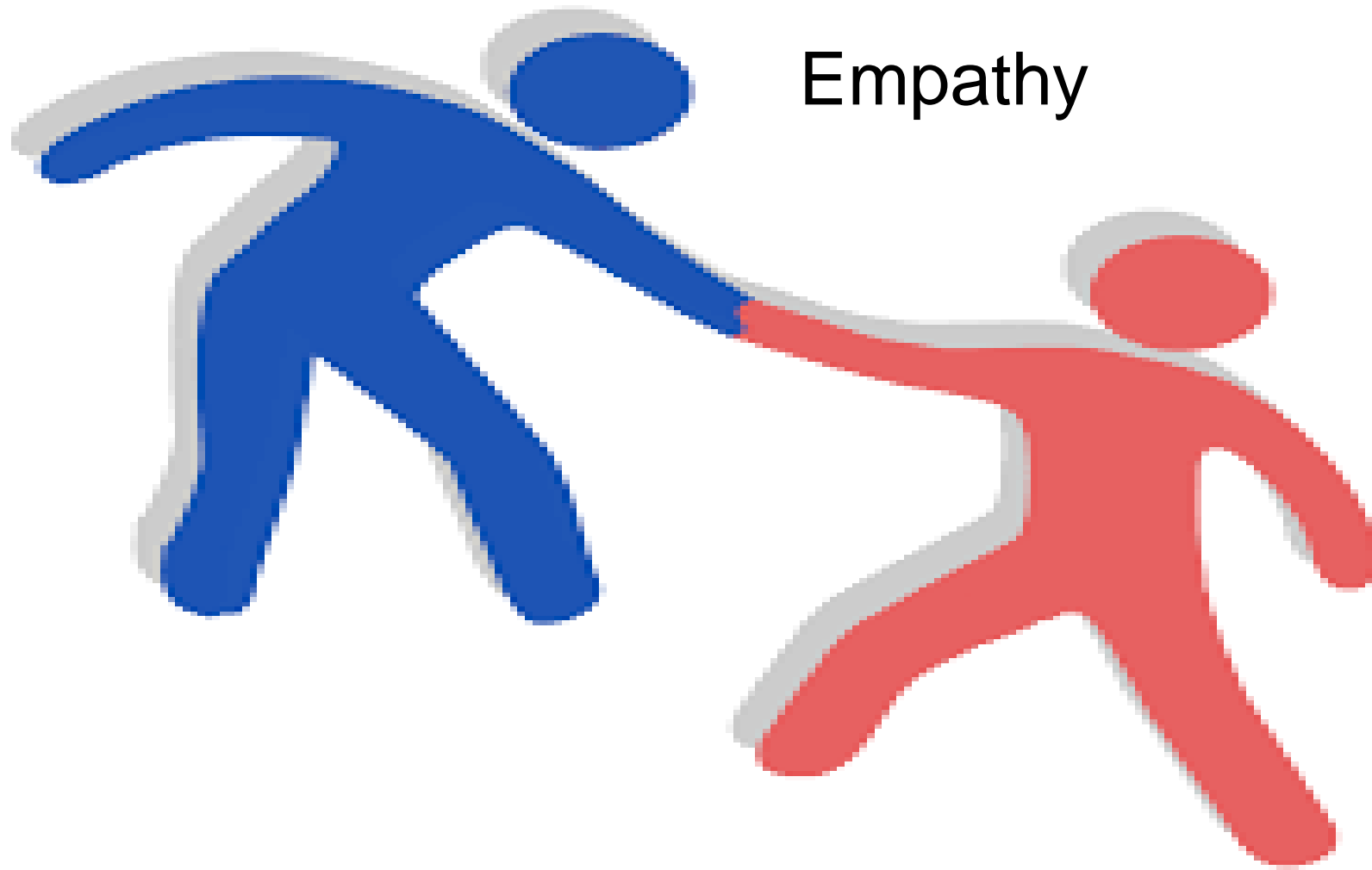
Pelayanan

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 golden-brown color. A large, vertical, grey number '1' is positioned in the center, overlapping the space between the two profiles. The background is a light, pale greenish-yellow. The text 'Kesadaran diri' is written in a bold, black, sans-serif font, centered horizontally and partially overlaid by the number '1'.

**Kesadaran diri**



**Manajemen diri**



# **Kesadaran Sosial**

# 4





# 5 Manajemen Relasi



