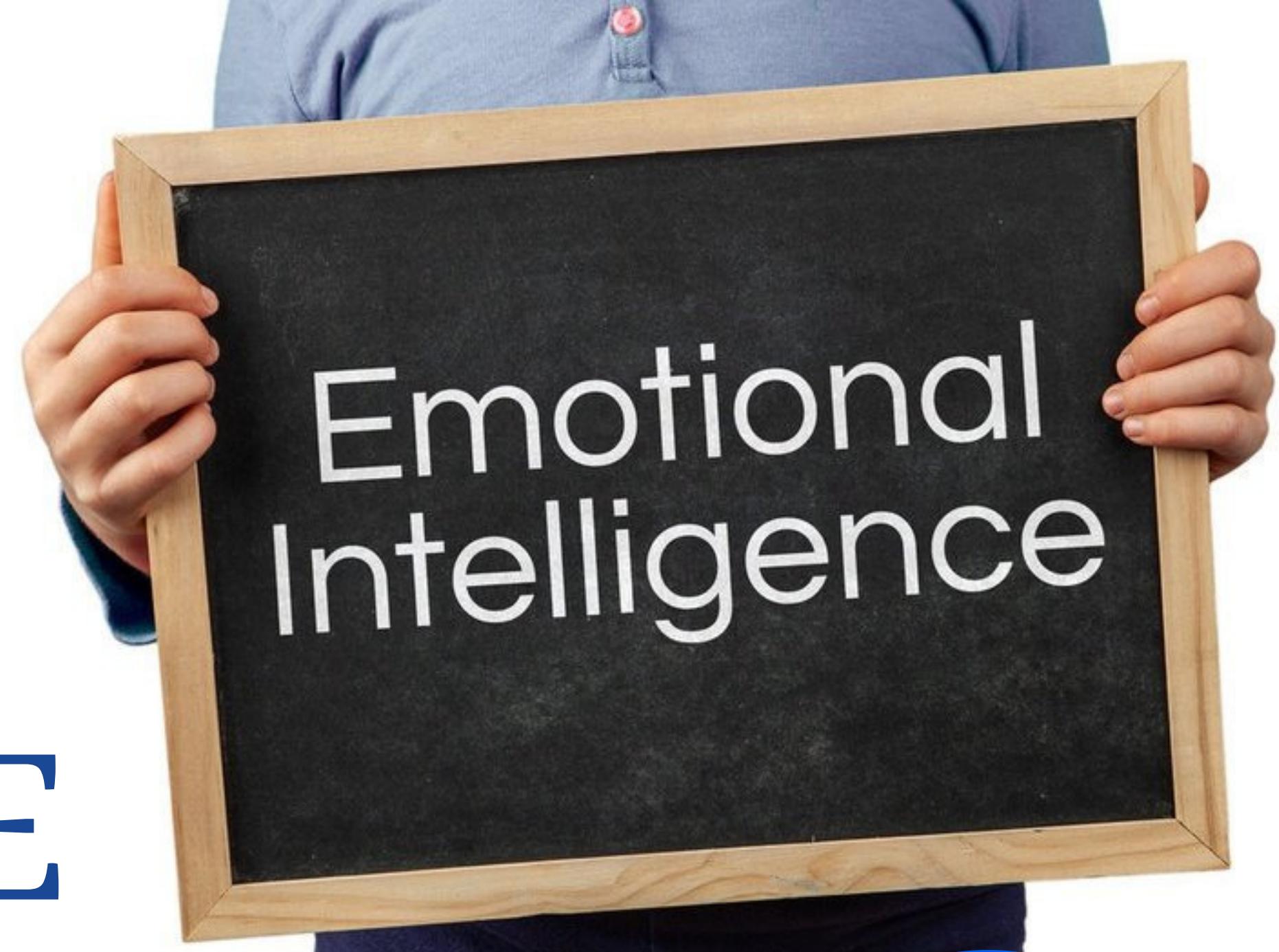
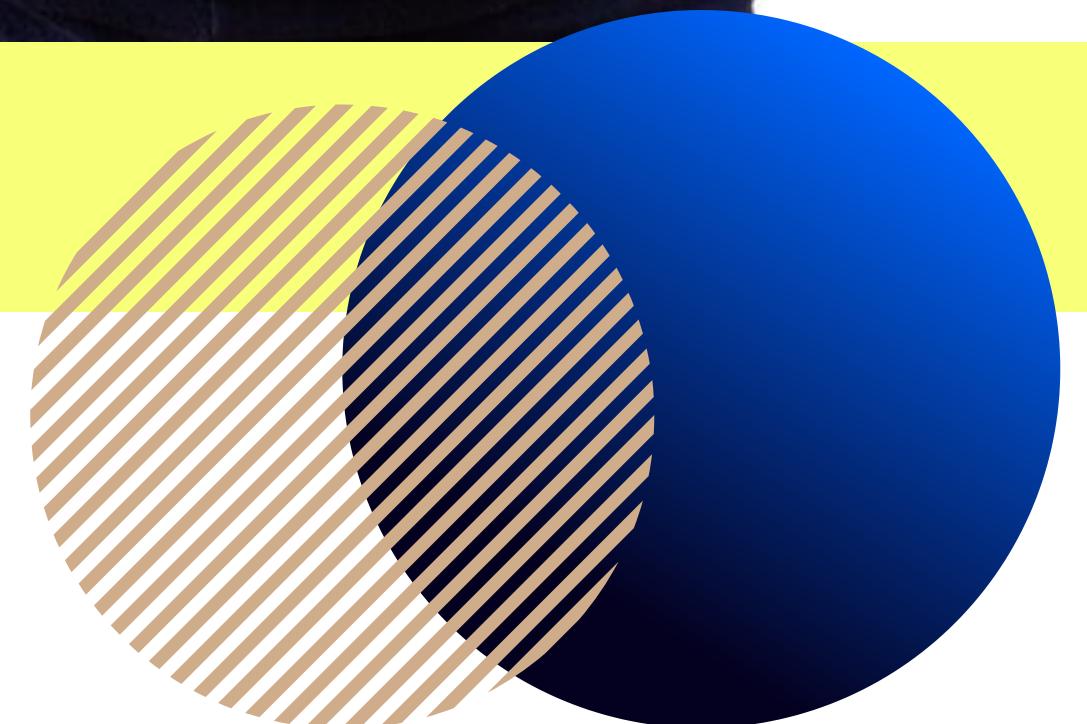


ESTETIKA HUMANISME



Disusun Oleh: Rosanah, S.S., M.I.Kom., AMIPR., C.PS

Part 5 (03 Mei 2023)



Pokok Pembahasan:

- Pengertian Kecerdasan Emosional Menurut Ahli
- Konsep/ Elemen Kecerdasan Emosional
- Tahapan dalam Kecerdasan Emosional
- Teori Kecerdasan Emosional
- Kecerdasan Emosional Rendah
- Kecerdasan Emosional Tinggi
- Meningkatkan Kecerdasan Emosional
- Case Study



***"Mengapa
Kecerdasan
Emosional Itu
Sangat
Penting..??!"***



PENGERTIAN EMOSI

- Perasaan yang ada dalam diri baik berupa perasaan senang atau tidak senang, perasaan baik atau buruk.
- Berbagai perasaan yang kuat, perasaan benci, takut, marah, cinta, senang dan kesedihan (*Work Book Dictionary*)



"EMOSI merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak



Perasaan batin seseorang, baik berupa pergolakan pikiran, nafsu, keadaan mental dan fisik yang dapat muncul atau termanifestasi ke dalam gejala-gejala seperti takut, cemas, murung, kesal, iri, cemburu, senang, kasih sayang dan ingin tahu.

Hurlock

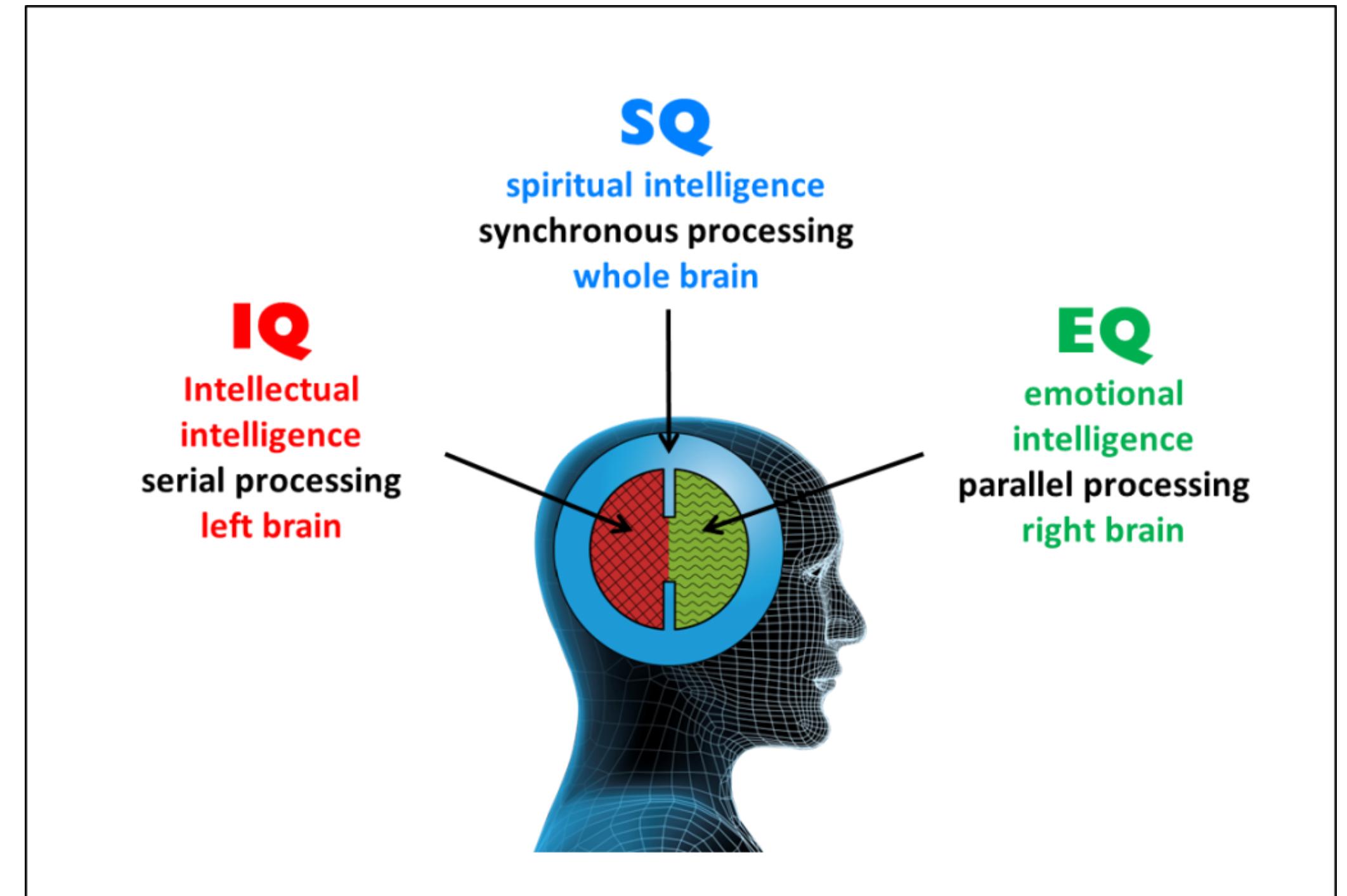
PERKEMBANGAN EMOSIONAL

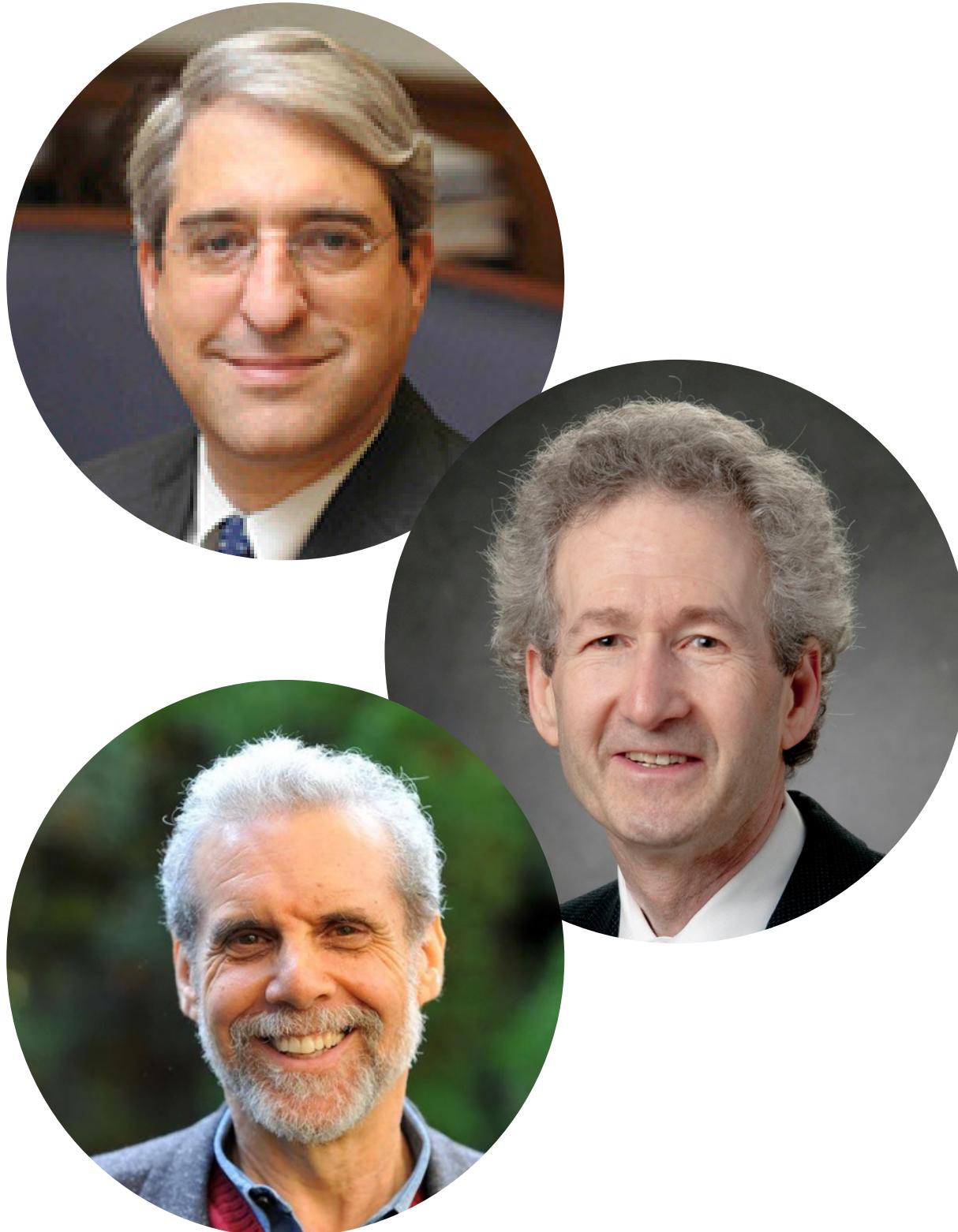
EMOTIONAL QUOTIENT

Ari Ginanjar Agustian



Kemampuan untuk merasa, yang kuncinya pada
kejujuran suarahati sendiri.





Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional atau yang sering
disebut *Emotional Intellegence*

“Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”

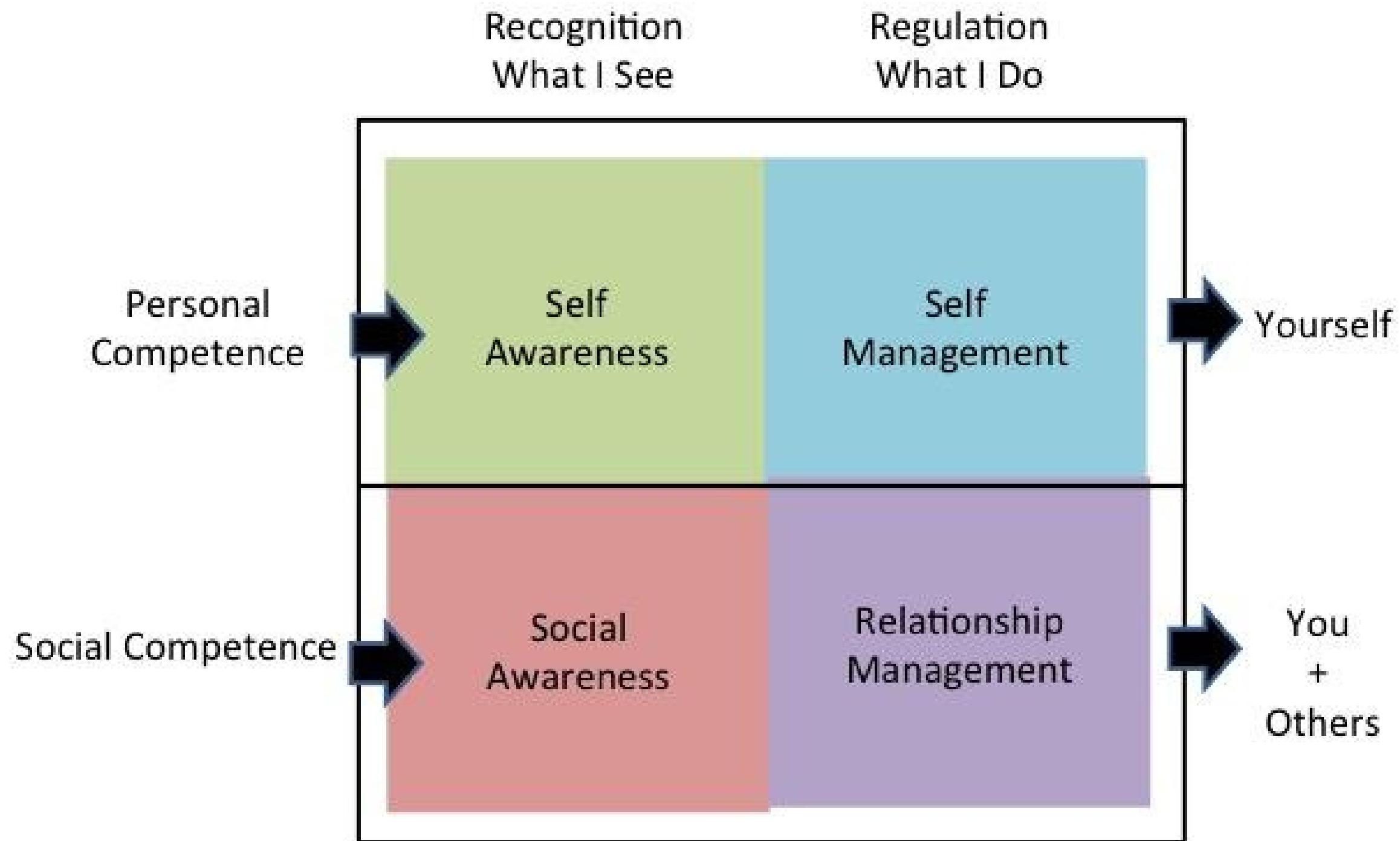
Peter Salovey - Jhon D Mayer - Daniel Goleman

Pengertian Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman

- Kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*);
- Menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial".





EMOTIONAL INTELLIGENCE

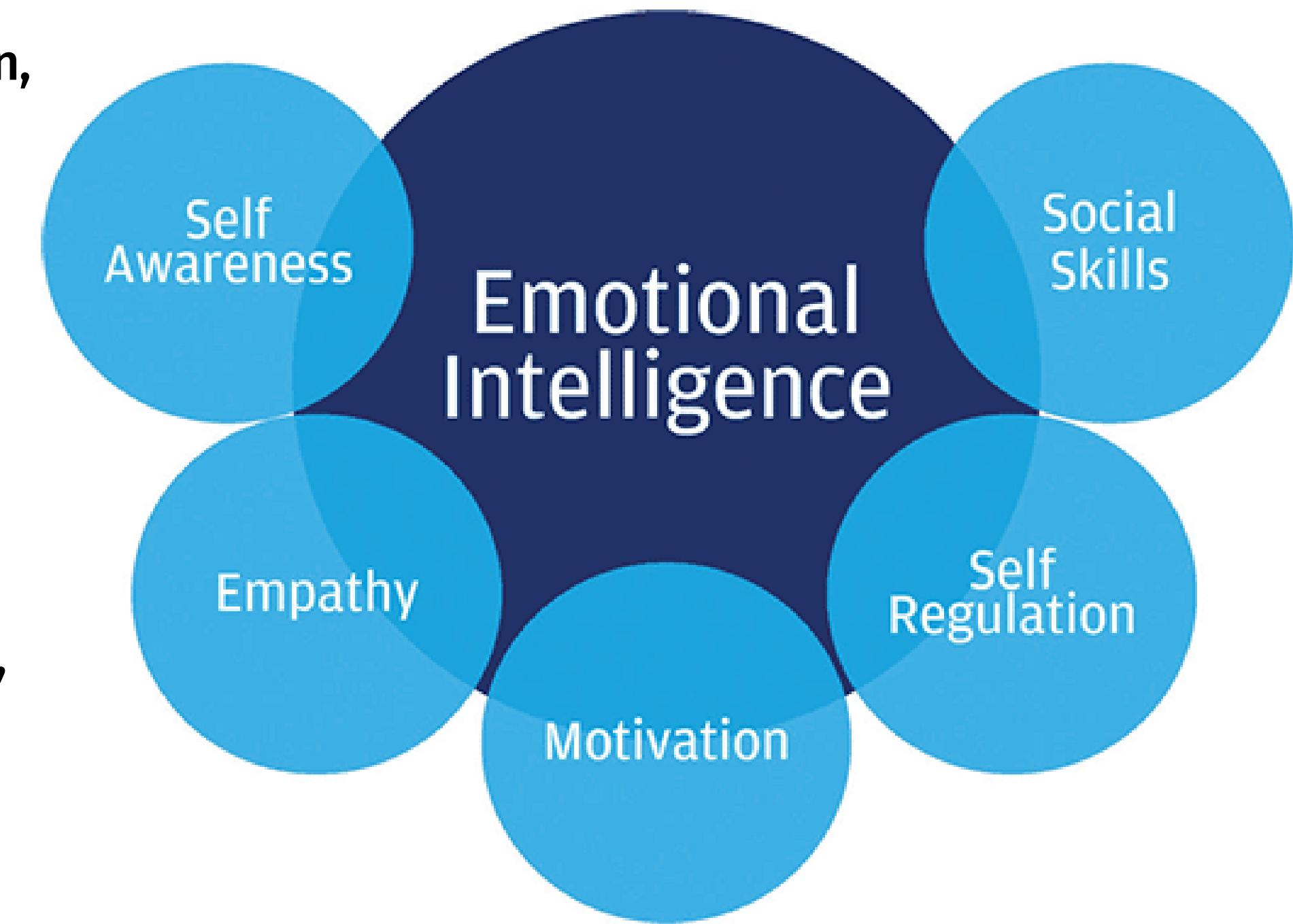
Daniel Goleman

Kecerdasan emosi jauh lebih berperan ketimbang IQ atau keahlian dalam menentukan siapa yang akan jadi bintang dalam suatu pekerjaan.

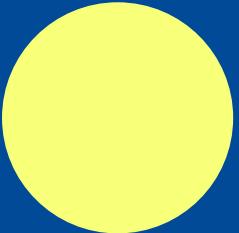


ELEMEN KECERDASAN EMOSIONAL

- Mampu mengenali emosi, kemampuan, kekuatan, kelemahan dan batasan diri.
- Mampu mengontrol emosi dan tindakan dengan baik sehingga jauh dari tindakan impulsif yang merugikan.
- Mampu memotivasi dirinya dalam melakukan sesuatu/tindakan yang akan datang
- Mampu memahami orang lain secara emosional, Peduli & tulus dalam interaksi sosial
- Mampu bernegosiasi sosial, kemampuan berkomunikasi dan membangun relasi

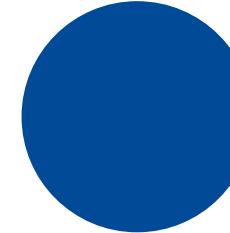


FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECERDASAN EMOSIONAL



Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosinya.

Faktor internal ini memiliki dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologis.



Faktor eksternal adalah stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung.

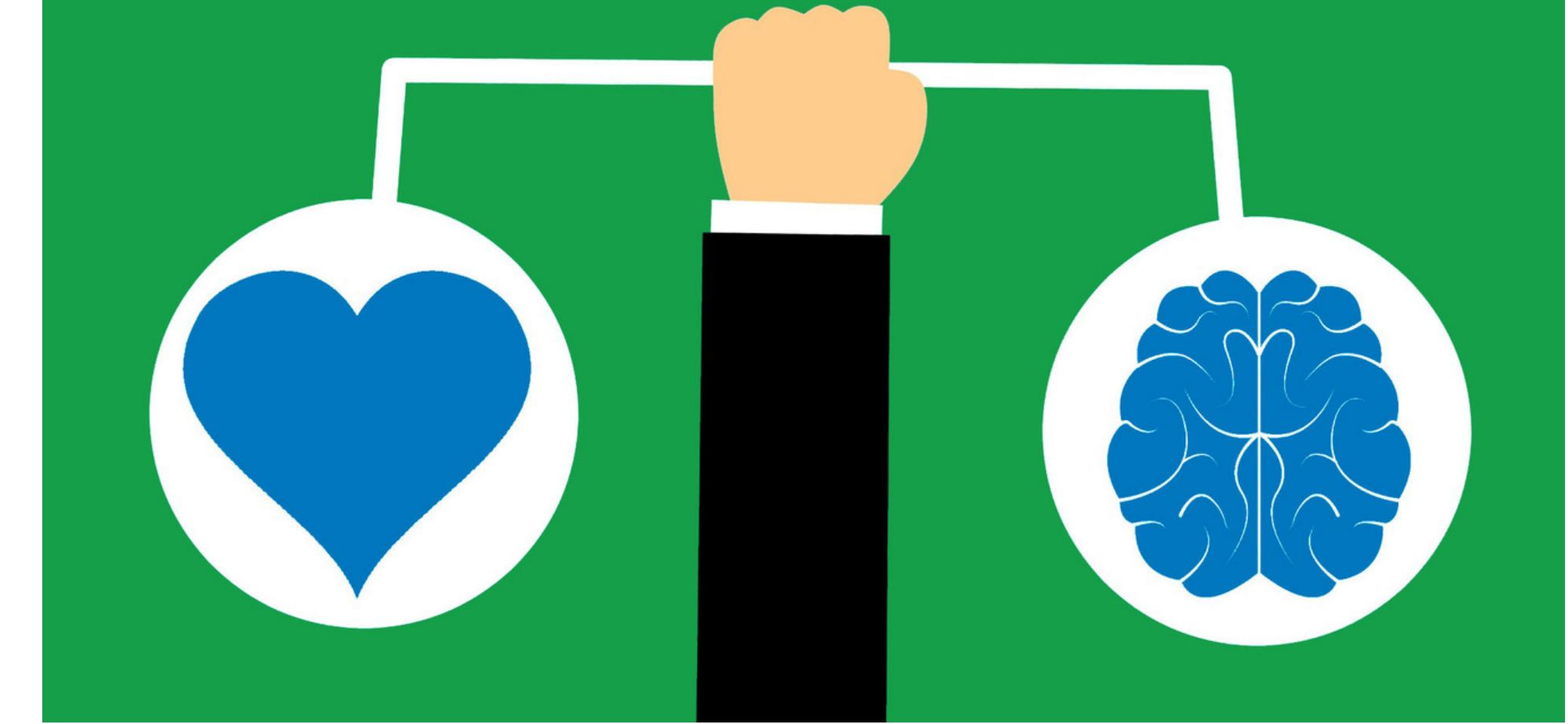
Faktor eksternal meliputi:

- 1) Stimulus itu sendiri,
- 2) Lingkungan yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosi.

CIRI-CIRI KECERDASAN EMOSI RENDAH

Bertindak mengikuti perasaan tanpa memikirkan akibatnya, pemarah, bertindak agresif dan tidak sabar, memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, mudah putus asa, kurang peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, tidak dapat mengendalikan perasaan dan mood yang negatif, mudah terpengaruh oleh perasaan negatif, memiliki konsep diri yang negatif, tidak mampu menjalin persahabatan yang baik dengan orang lain, tidak mampu berkomunikasi dengan baik, dan menyelesaikan konflik sosial dengan kekerasan.



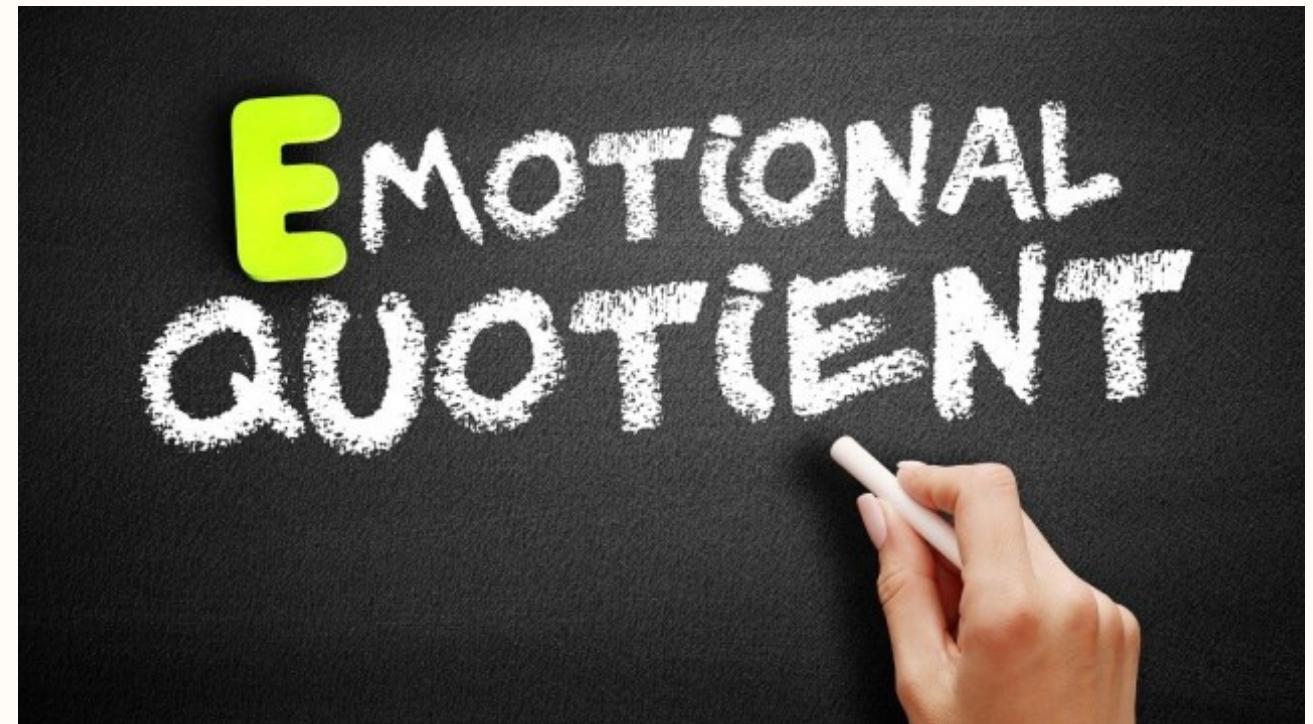


CIRI-CIRI KECERDASAN EMOSI TINGGI

Mampu mengendalikan perasaan marah, tidak agresif dan memiliki kesabaran, memikirkan akibat sebelum bertindak, berusaha dan mempunyai daya tahan untuk mencapai tujuan hidupnya, menyadari perasaan diri sendiri dan orang lain, dapat berempati pada orang lain, dapat mengendalikan mood atau perasaan negatif, memiliki konsep diri yang positif, mudah menjalin persahabatan dengan orang lain, mahir dalam berkomunikasi, dan dapat menyelesaikan konflik sosial dengan cara damai.

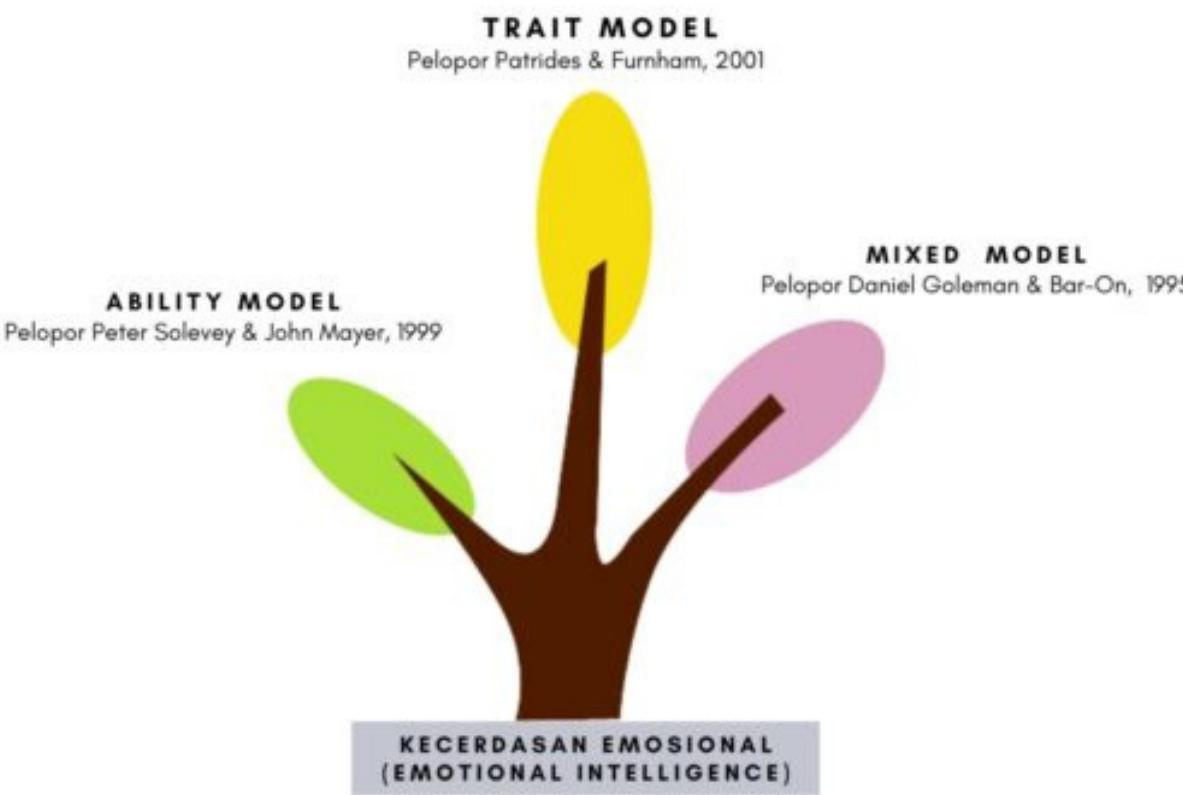
Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

- *Membaca situasi*
- *Mendengarkan dan menyimak lawan bicara*
- *Siap berkomunikasi*
- *Tidak Takut Ditolak*
- *Mencoba berempati*



- *Pandai Memilih Prioritas*
- *Siap Mental*
- *Ungkapkan Lewat Kata-Kata*
- *Bersikap Rasional*
- *Fokus*

Tiga Model Kecerdasan Emosional (EQ)



Teori Kemampuan (Ability Theory)

Teori ini melihat emosi sebagai suatu sumber informasi yang berharga, yang membuat seseorang bisa memahami lingkungannya serta mengambil hikmah dari sekitarnya. Teori ini intinya mengingatkan bahwa emosi adalah suatu proses yang harus diterima, dipahami, diolah serta dikelola.

Teori Sifat (Trait Theory)

Bagaimana seseorang menilai dirinya terkait dengan kemampuan perilakunya dalam bentuk self-report atau semacam penilaian atas dirinya sendiri

Teori Campuran (Mixed-Model Theory)

teori ini menggabungkan antara konsep sifat serta kemampuan emosional seseorang

“Orang yang cerdas secara emosional terampil dalam empat bidang: mengidentifikasi emosi, menggunakan emosi, memahami emosi, dan mengatur emosi.”

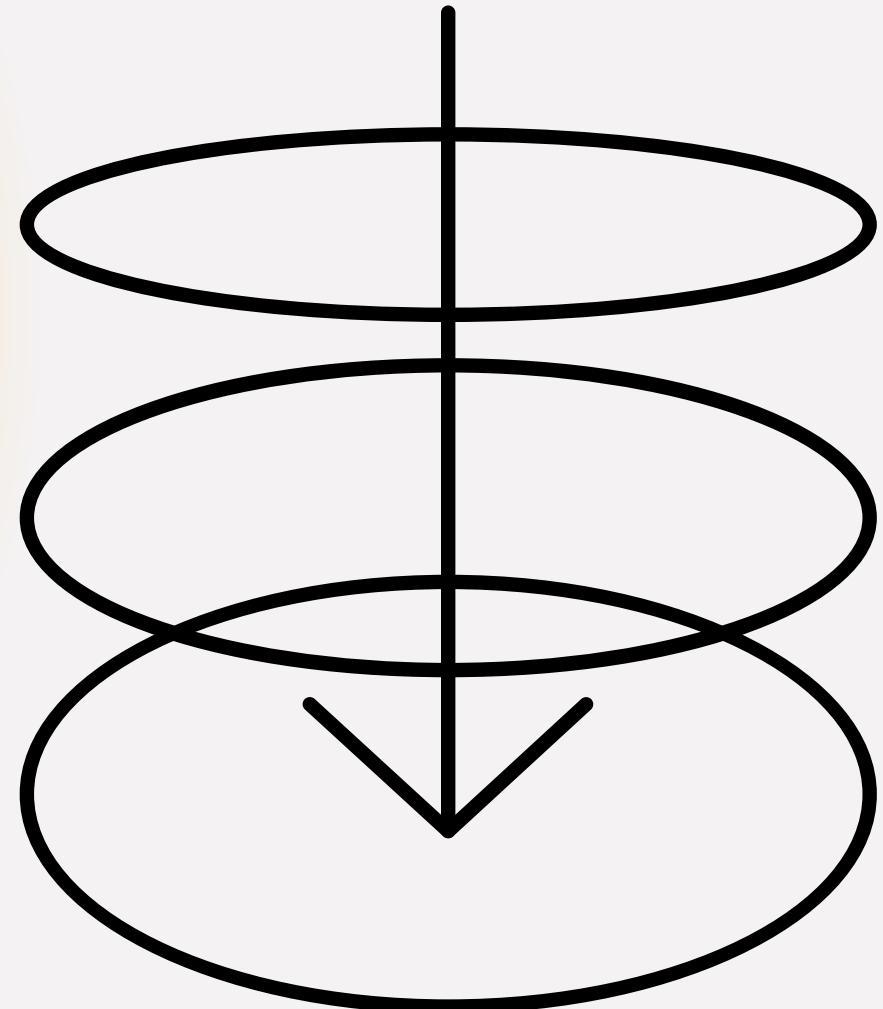
Kata; John Mayer dan Peter Salovey



EMOTIONAL INTELLIGENCE

Di Era Digital

"Pentingnya Kecerdasan Emosional dalam Interaksi di Ruang Virtual (Digital)





Etika Berkommunikasi Digital

Sebagai Panduan Interaksi Di Ruang Virtual

EMPATI

*Terkait Pengendalian EMOSIONAL dan Pemahaman Lebih dalam
Mencakup di dalamnya POLA PIKIR & EMPATI Seseorang kepada
Orang Lain.*

**"KECERDASAN EMOSIONAL memandu Interaksi dalam
Berbagai Konteks dan Situasi Kondisi sebagai
KETERAMPILAN SOSIAL:**



TIPS AGAR BISA CERDAS EMOSI DENGAN DIGITAL:

▶ KESADARAN DIRI.

(Ketahuilah emosi kamu, khususnya saat memakai gadget)

▶ PENGELOLAAN DIRI.

(Jangan gampang terpancing dan terpengaruh oleh komen-komen orang di sosmed)

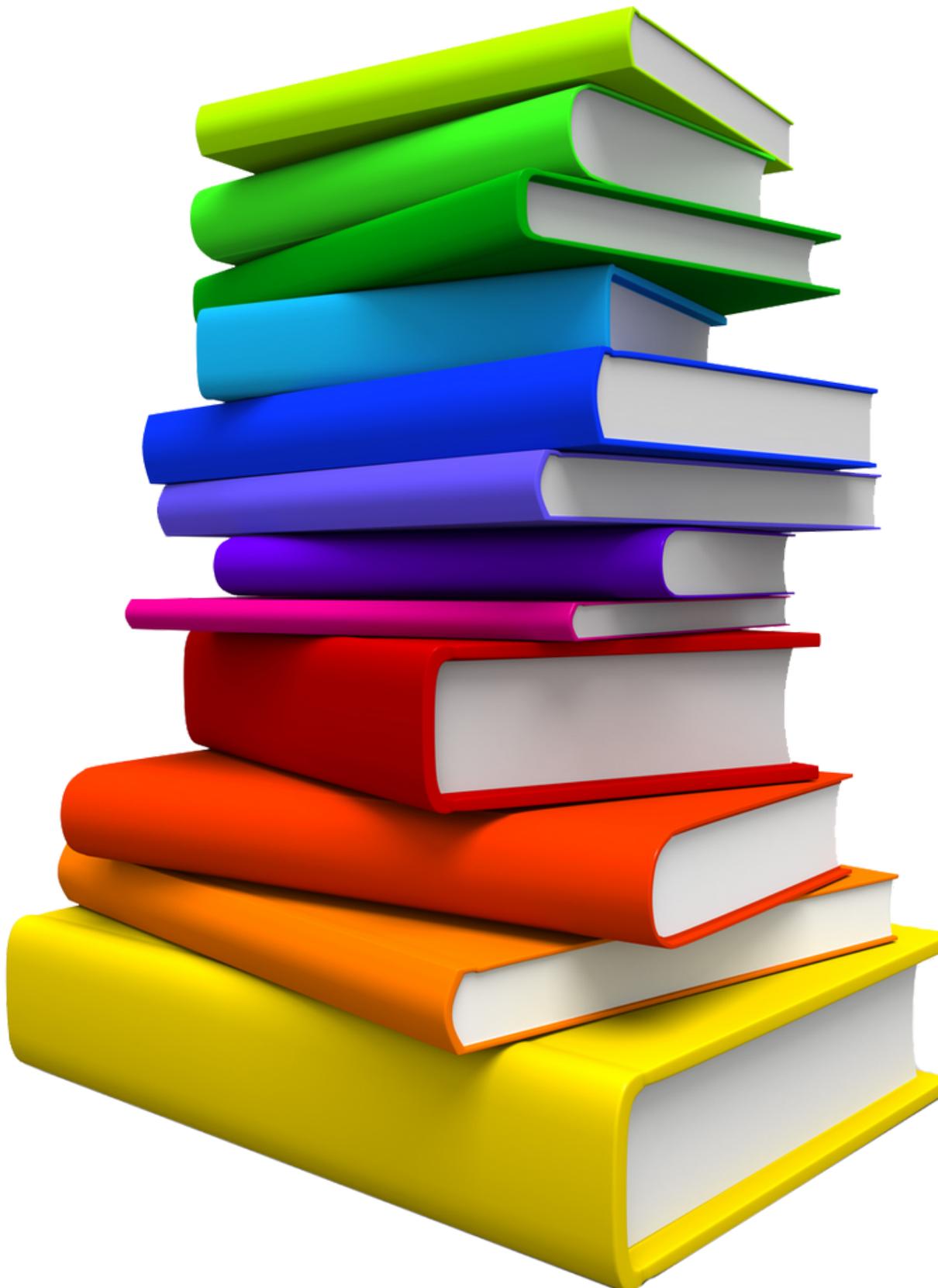
▶ KESADARAN TERHADAP ORANG LAIN.

(Jangan hanya ingin di-like dan di-comment, sementara kita sendiri tidak mau melakukannya buat orang lain)

▶ KELOLA HUBUNGAN.

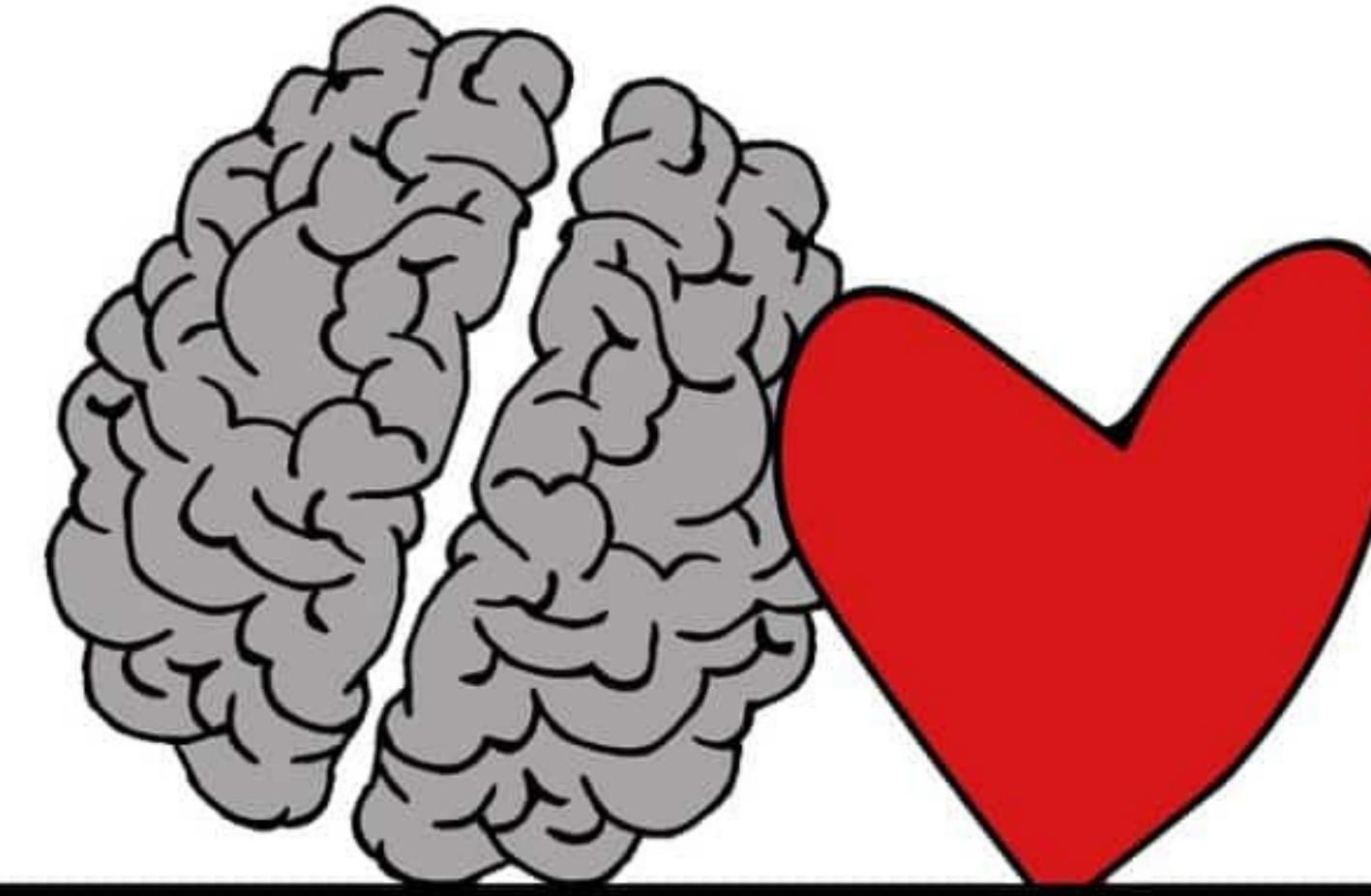
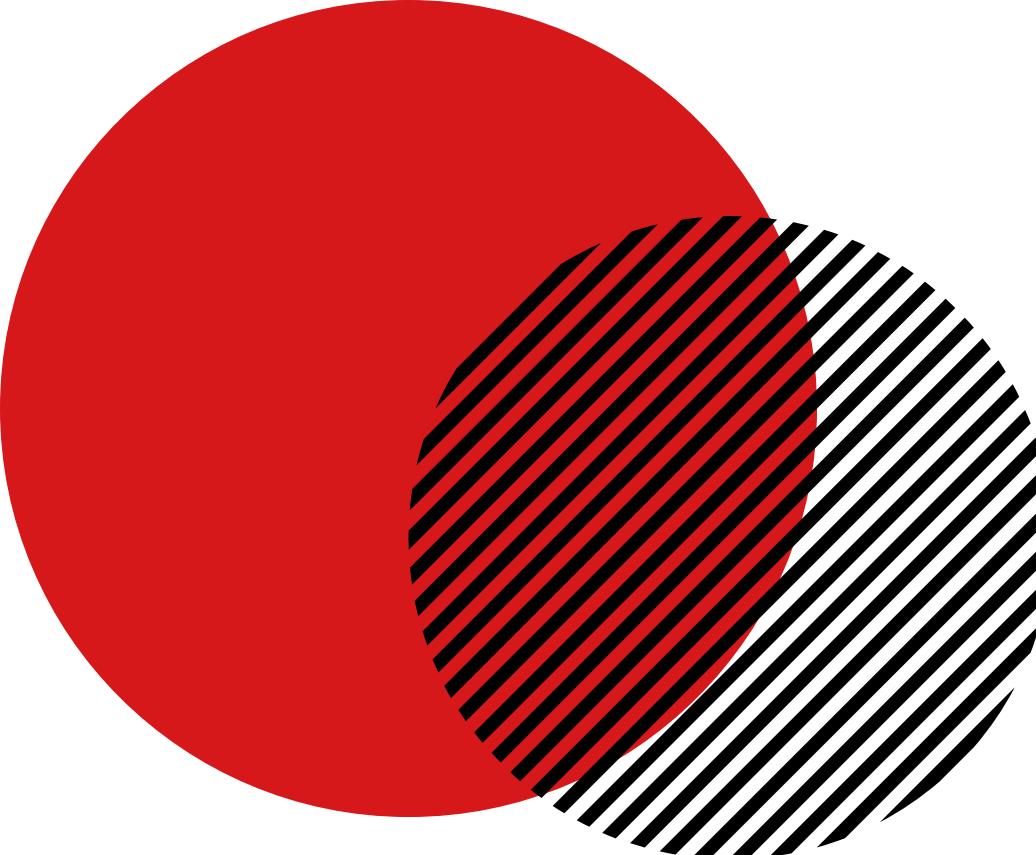
(Berinteraksilah dengan orang lain, dan milikilah kesadaran pula dengan group seperti apakah kita sedang berinteraksi)





Reference/Sumber Rujukan:

- *Goleman, Daniel. 2000. Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.*
- *Hurlock, E. B. 2004. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan Instiwidayanti dan Soedjarwo). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.*
- *Agustian, Ary Ginanjar. 2007. Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165. Jakarta: Arga Publishing*
- <https://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/KECERDASAN-EMOSI.pdf>



...Terima Kasih