



EMOSI DAN KECERDASAN EMOSI

Ririn Puspita Tutiasri

MATA KULIAH KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI

EMOSI DAN KECERDASAN EMOSI







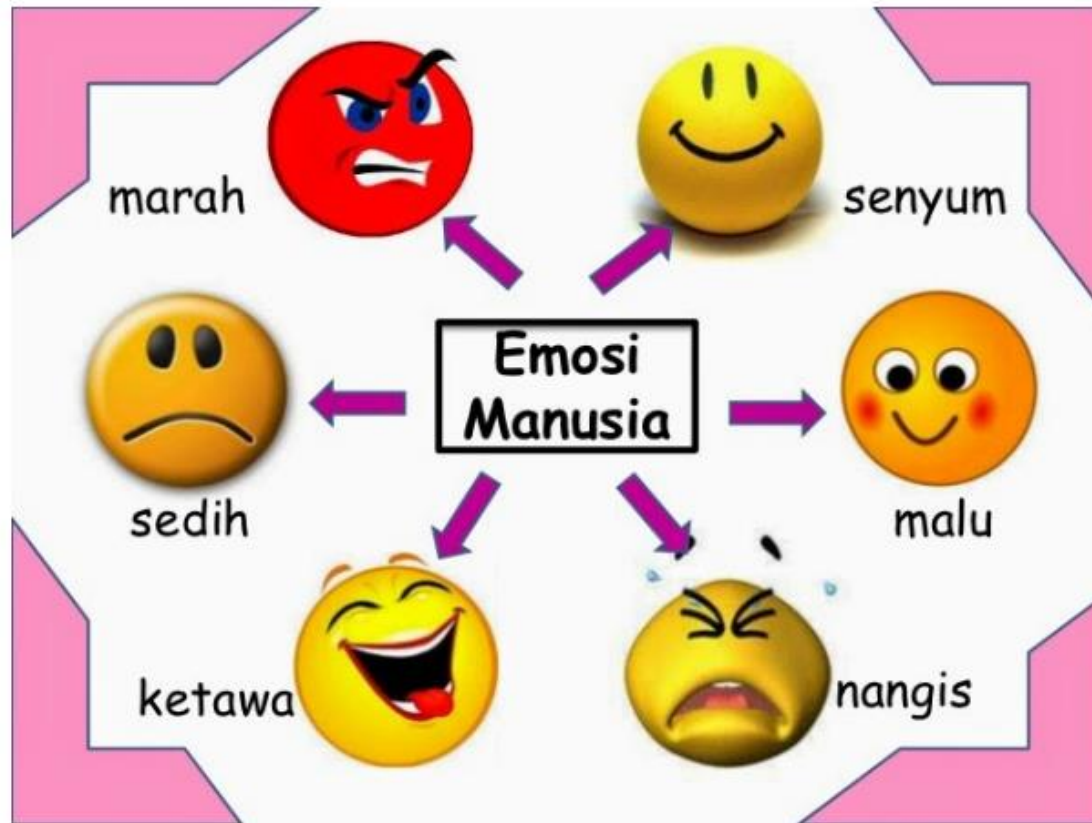
11/14/2019



11/14/2019



11/14/2019



Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. **Emosi** adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. **Emosi** dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.

EMOSI DASAR MANUSIA

Clifford Morgan, Richard King (1956):

- Gembira; Takut; Marah

Atkinson (1983)

- Menyenangkan
Tidak menyenangkan

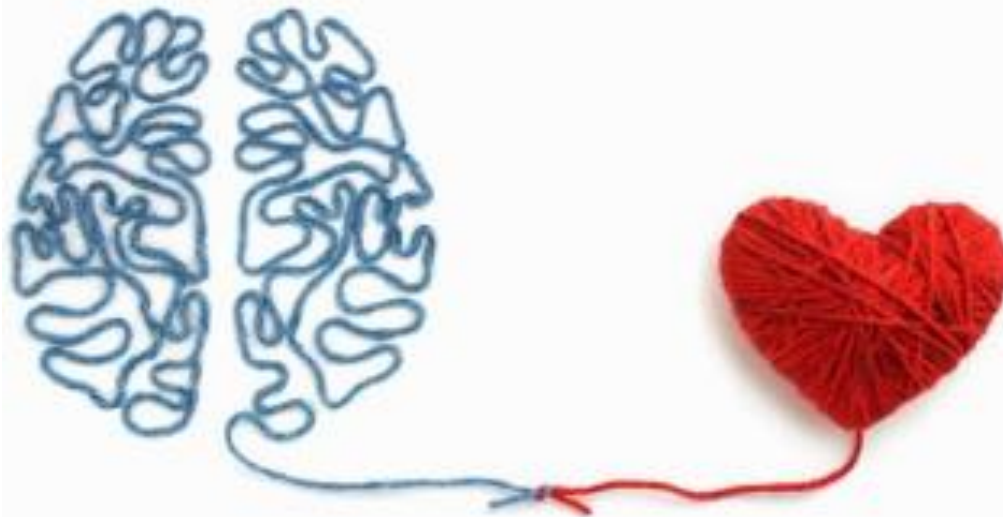
Paul Ekman, Richard Lazarus:

- Bahagia ; Sedih; Kaget; Jijik; Marah; Takut

Daniel Goleman:

- Amarah;
- Kesedihan
- Rasa takut
- Kenikmatan;
- Cinta,
- Terkejut
- Jengkel
- Malu

DEFINISI KECERDASAN EMOSIONAL

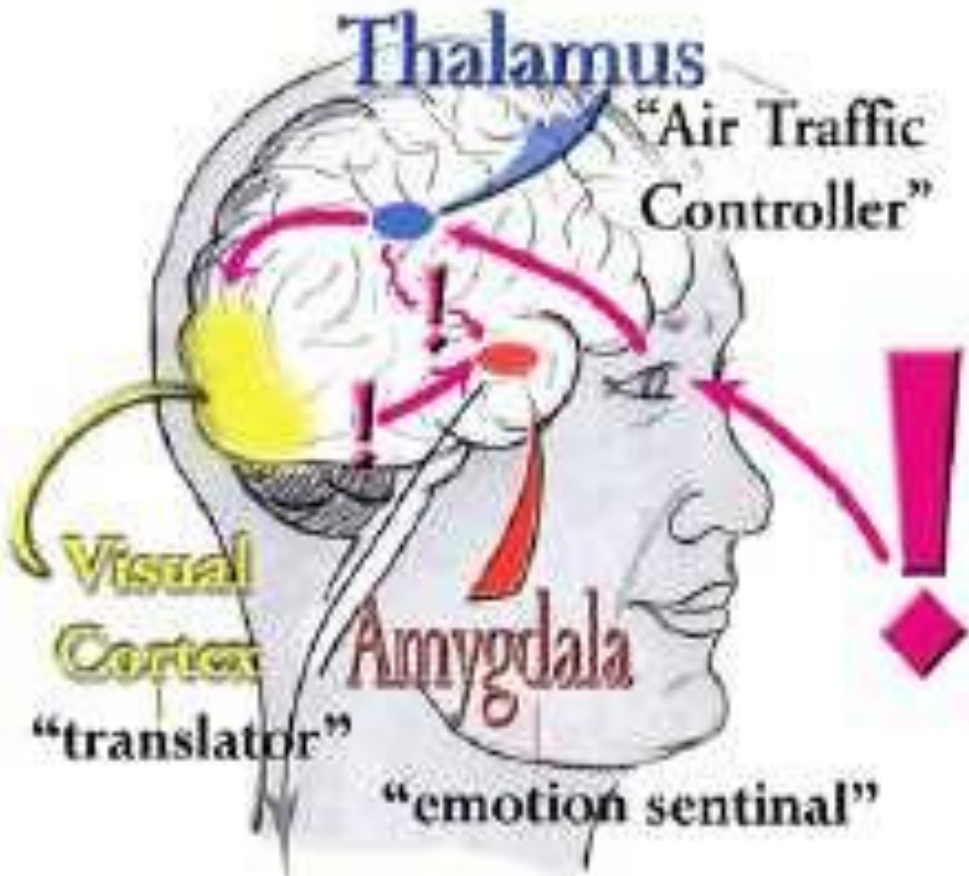


Kemampuan merasakan , memahami dan menerapkan secara efektif daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi (Cooper)



Kecerdasan emosional (EQ) adalah bagaimana Anda mengekspresikan emosi dan mengatasinya dengan cara yang positif bahkan di situasi yang penuh tekanan. Orang dengan EQ tinggi sering mampu untuk berkomunikasi secara efektif, berempati dengan orang lain, mengatasi kesulitan dan meredakan konflik. Pengetahuan dan pemahaman ini, sebagian besarnya, merupakan proses non-verbal yang membentuk pemikiran dan mempengaruhi seberapa baik Anda berhubungan dengan orang lain.

ANATOMI KECERDASAN EMOSI



KORTEX:

- Memberi makna apa yg kita serap
- Mengatur fungsi penglihatan, memori jangka panjang
- Bagian ini membuat kita memiliki perasaan akan perasaan kita sendiri, memahami, menganalisis mengapa punya perasaan tt

HIPPOCAMPUS:

- Tempat proses pembelajaran, disimpannya emosi
- Pemicu bagi reaksi emosi Amigdala

AMIGDALA:

- Pusat pengendali emosi
- Pemicu reaksi

PERSPEKTIF PERUBAHAN MAKNA KATA “EMOSI”

- **KONVENSIIONAL**

- Lambang kelemahan
- Tidak boleh ada dlm bisnis
- Harus dihindari
- Membingungkan
- Harus dipisahkan
- Hindari orang yg emosional
- Hanya pikiran yang diperhatikan
- Menggunakan kata tanpa emosi
- Mengganggu penilaian objektif
- Mengalihkan perhatian
- Tanda kerentanan

- **HIGH PERFORMANCE**

- Lambang kekuatan
- Penting dalam bisnis
- Emosi memicu semangat
- Memperjelas
- Harus dipadukan
- Mencari orang emosional
- Emosi harus didengar
- Menggunakan kata emosional
- Penting untuk penilaian yang baik
- Memotivasi kita
- Membuat kita hidup

Seberapa pentingkah mengenali emosi?



- Berperan sebagai “silent language”
- Berperan sebagai inner moral/kompas etika dalam bersikap
- Membantu proses pengambilan keputusan
- Sarana komunikasi untuk berhubungan dengan yang lain
- Memungkinkan inner self kita berbicara kepada kita dan mengatakan apa sesungguhnya yang kita butuhkan

➤ **Kecerdasan emosional tidak muncul dari pemikiran intelek yang jernih, tapi dari dari pekerjaan hati nurani manusia.**

➤ **Fungsinya luar biasa**

- **Pembangkit Energi
(Energizer)**
- **Pembawa Informasi
(Messenger)**
- **Memperkuat Pesan
(Revealer)**
- **Menjaga Homestatis
(Keseimbangan)**

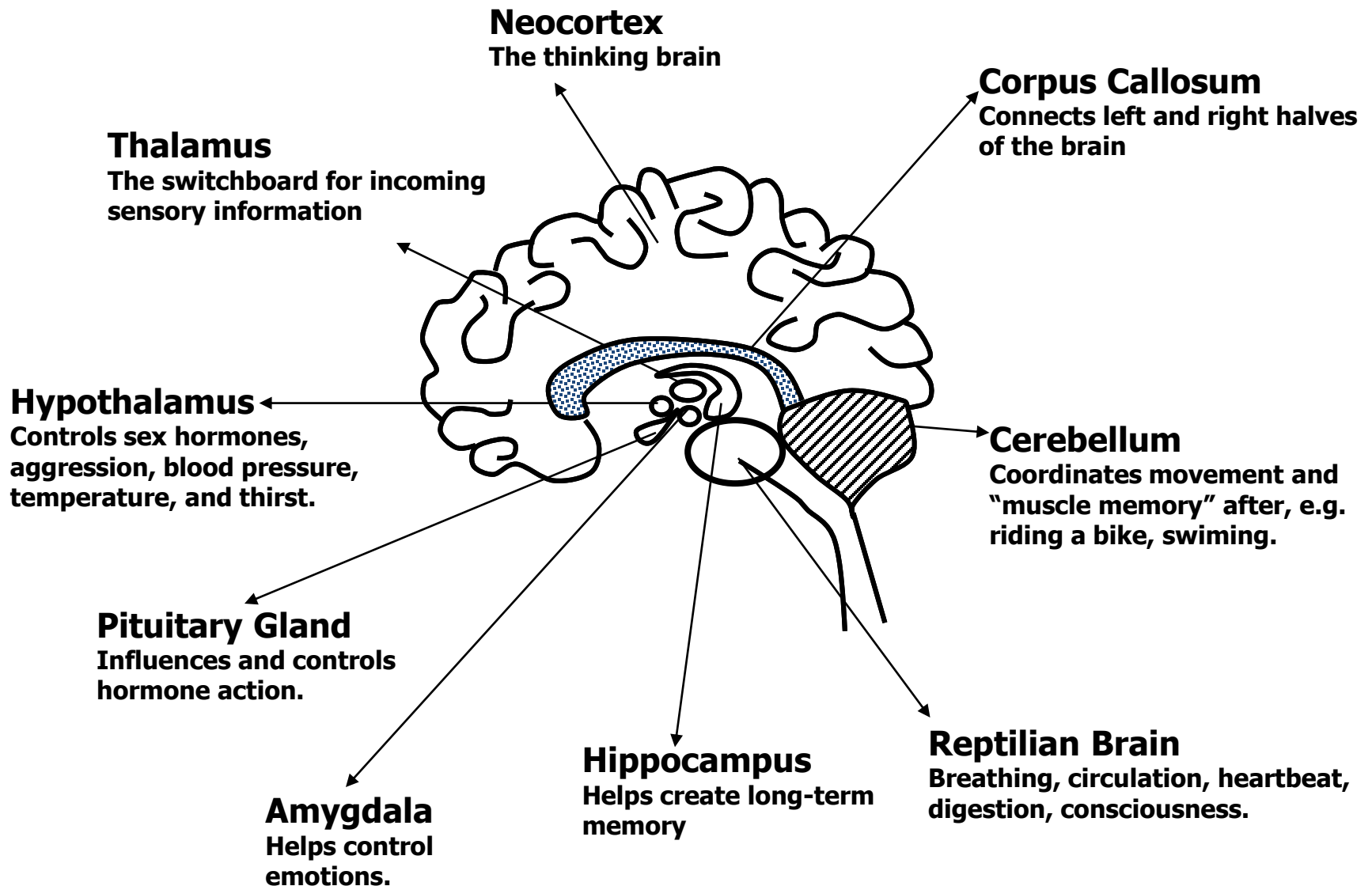
MATA RANTAI YG HILANG

Russel Ackkof, Chris Agyis, Peter Senge, Abraham Zaleznik, Henry Mintzberg:

Intuisi merupakan mata rantai manajemen yang hilang...

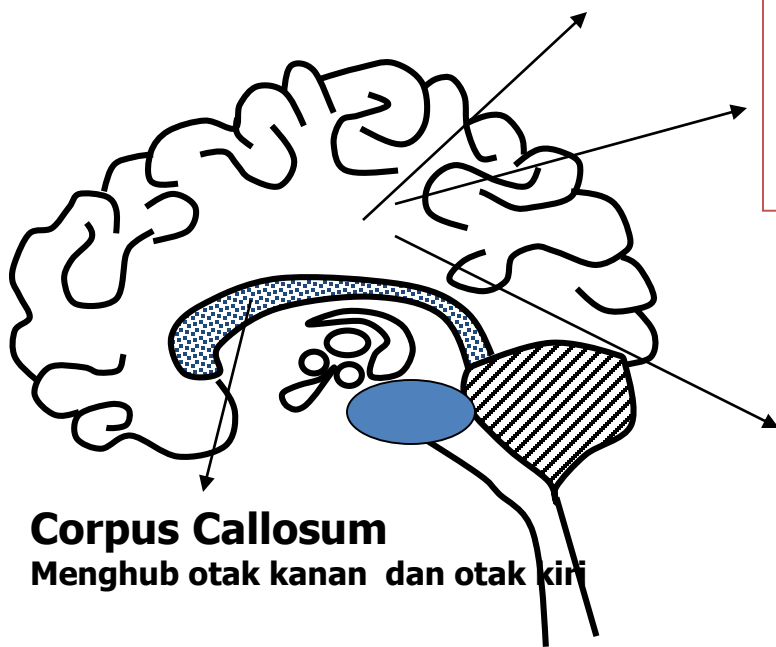
Orang dengan penguasaan diri yang sangat tinggi tidak mampu lagi memilih antara nalar dan intuisi, atau antara pikiran dan hati...

Apakah otak mempengaruhi kecerdasan emosi



Kapan Kecerdasan terbentuk

Minggu ke tiga masa kehamilan
, 250.000 sel /menit dng mitosis



Ketika baru lahir, berat otak bayi
25 persen dari berat otak orang
dewasa, 100 milyar sel.

Satu sel akan berhubungan
langsung dng 100 sel syaraf
Setiap sel otak mempunyai potensi
menjadi "alat" pemroses informasi

Dua bulan jumlah sel otak = jumlah sel otak orang dewasa
berat otaknya belum sama dng otak orang dewasa

stimulasi otak mempengaruhi kecerdasan

KECERDASAN EMOSIONAL

- Istilah ini pertama kali dipakai tahun 1990 oleh:
 - Peter Solevey (Yale University)
 - John Meyer University of New Hamshire)
- Menjadi populer berkat buku Daniel Goleman: “Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ” (1995)
- Didefinisikan sebagai : “Kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mempergunakan serta mengatur emosi di dalam dikehidupan”

Teori *Emotional Intelligence*

- IQ bukan satu satunya kecerdasan

Beragamkonsep kecerdasan

1. Kecerdasan emosi (EI) ; Emotional Quoetient(EQ)
2. Creative quotient(CQ)
3. Adversity quotient(AQ)
4. Spiritual quotient(SQ)

Zohar dan Marshall (2001)

SQ merupakan kecerdasan tertinggi dan
Yang dibutuhkan untuk menfungsikan
IQ dan EQ merupakan landasan

Gardner tentang **KISVILMEN** (*Multiple intelligences*)

1. **K**inestetik (Kecerdasan Mengolah Tubuh, Mengekspresikan Melalui Gerak)
2. **I**ntra Personal (kemampuan Di Bidang Pemahaman Terhadap Perasaan Diri Sendiri)
3. **S**pasial/visual (kemampuan Berfikir Mengamati)
4. **V**erbal/ Linguistik (kecerdasan Di Bidang Bahasa)
5. **I**nter Personal (kecerdasan Untuk Melihat Sesuatu Dari Sudut Pandang Orang Lain)
6. **L**ogic Mathematics (kecerdasan Mengatur Pola Pikir Logis)
7. **M**usic (Kecerdasan Dalam Menangkap Bunyi)
8. **E**kstensial (kecerdasan Di Bidang Spiritual)
9. **N**aturalis (Kecerdasan Dlm Hal Kerjasama Dan Menyelaraskan Diri Dengan Alam)

PERBEDAAN IQ DAN EQ

- IQ

- Relatif permanen
- Titik berat pada logika dan analisis
- Berperan sekitar 4% keberhasilan

- EQ

- Dapat dipelajari dan berubah menjadi baik
- Titik berat pada emosi dan biologis
- Berperan lebih dari 40 % thd keberhasilan bersama bentuk kecerdasan lain

FAKTOR-FAKTOR IQ dan EQ

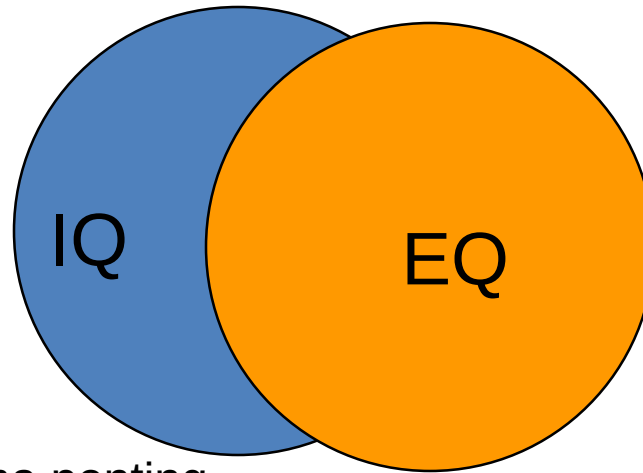
IQ

- Information collection
- Problem analysis
- Numerical interpretation
- Judgment
- Detail consciousness
- Planning
- Organizing
- “Helicopter” perspective
- Organizational perspective
- External awareness
- Creativity
- Risk taking

EQ

- Perspective listening
- Sensitivity
- Flexibility
- Achievement Orientation
- Stress tolerance
- Resilience (kemampuan unt bangkit kembali)
- Persuasiveness
- Negotiating
- Adaptability
- Decisiveness
- Ascendency (keinginan unt maju, menguasai)
- Energy
- Impact
- Integrity
- Motivating others
- Leadership

PERSAMAAN IQ DAN EQ



- Fungsi yang sama penting
- Saling berhubungan
- Saling melengkapi
- Tidak ada yg lebih baik/jelek, sama penting ,tergantung fungsinya
- Frekuensi penggunaan IQ dan EQ adalah situasional