



# Kecerdasan Emosi

**Rancang Bangun Pembelajaran Mata Diklat;  
Rencana Pembelajaran;  
Bahan Ajar;  
Bahan Tayang.**

**PUSDIKMIN LEMDIKLAT**

<http://www.pusdikmin.com>

**oleh: Hari Baktio  
Widyaiswara Utama**

**Diklat Kepemimpinan Aparatur Pemerintah Tingkat IV  
LEMBAGA ADMINISTRASI NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
Jakarta, 2013**

# **KECERDASAN EMOSI**

## **Bahan Ajar Diklat Kepemimpinan Aparatur Pemerintahan Tingkat IV**

**Oleh: Hari Baktio  
Widyaswara Utama**

**Diklat Kepemimpinan Aparatur Pemerintah Tingkat IV  
LEMBAGA ADMINISTRASI NEGARA REPUBLIK INDONESIA**

**Jakarta, 2013**

**Kata Pengantar**

**S**ebagai Pegawai Negeri Sipil yang akan memimpin suatu lembaga, unit eselon IV atau perangkat daerah setingkat adalah merupakan pimpinan yang harus memiliki kecerdasan emosi sehingga mampu mengendalikan emosi, dapat berpikir jernih dan kreatif, mampu mengelola beragam situasi dan tantangan, mampu berkomunikasi dengan baik pada orang lain, memperlihatkan kepercayaan, empati, dan penuh percaya diri untuk memimpin unit organisasinya sehingga menunjang tugas dan kebijakan instansi maupun kebijakan pemerintah yang akan dibuat. Dengan memperhatikan hal tersebut maka Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan mampu bekerja secara bersama-sama dengan semangat kebersamaan secara efektif untuk membantu Pemerintah menciptakan kebijakan yang bermanfaat dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Dalam mencapai kecerdasan emosi tersebut di atas terkandung di dalamnya bahwa Pemimpin mampu menerapkan kecerdasan emosi dalam berorganisasi sehingga tujuan organisasi dapat dicapai. Untuk itu mata ajar Kecerdasan Emosi ini sangat diperlukan agar Pimpinan di organisasi tersebut mampu membawa organisasinya mencapai tujuannya dengan selamat.

Jakarta, Nopember 2013  
Hari Baktio

**Daftar Isi**

	Halaman
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
BAB I      PENDAHULUAN	5
A    Latar Belakang	5
B    Deskripsi Singkat	5
C    Manfaat Bahan Ajar Bagi Peserta	5
D    Tujuan Pembelajaran	6
1.  Kompetensi Dasar	
2.  Indikator Keberhasilan	
E    Materi Pokok dan Submateri Pokok	6
F    Petunjuk Belajar	7
BAB II      Pengertian Perangkat Diri	8
BAB III     Kecerdasan Emosi	19
BAB IV      Mengukur Tingkat Emosi	22
	23
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	31

## **Bab I**

### **Pendahuluan**

**E**mosi adalah bagian dari kekayaan diri manusia yang tidak boleh diabaikan. Dengan adanya emosi, manusia dapat berinteraksi dengan sesamanya, berhubungan dengan lingkungan dan peristiwa apapun yang terjadi di luar dirinya. Darinya emosi memberi warna dan nuansa dalam kehidupan manusia melalui perasaan gembira, sedih, marah, benci, puas, dan sebagainya.

#### **A. Latar Belakang**

Manusia diciptakan Tuhan dan dibekali kemampuan dasar yang amat penting, yaitu kemampuan untuk memimpin dirinya dan orang lain. Dalam kehidupan sosial, terutama dalam berorganisasi, kemampuan memimpin ini hendaknya dilandasi oleh karakter ketuhanan yang berdimensi universal sehingga mewujudkan pada kepemimpinan yang amanah, kuat, mengutamakan kemaslahatan bersama daripada kepentingan pribadi atau golongan, adil dan bermartabat. Sedangkan kaitannya dengan emosi, kepemimpinan seperti ini tentu saja adalah kepemimpinan yang mampu mengendalikan dan mengelola emosi; kepemimpinan dengan kualitas “kecerdasan emosi” yang dapat mengembangkan integritas anggota organisasi dan mencapai segenap tujuan organisasi.

#### **B. Deskripsi Singkat**

Bahan ajar ini membahas dan membekali peserta dengan kemampuan untuk menjelaskan pengertian kecerdasan emosi, menjelaskan peranan kecerdasan emosi dalam kepemimpinan, dan menerapkan kecerdasan emosi dalam kepemimpinan. Mata diklat disajikan secara interaktif melalui metode ceramah interaktif, diskusi dan praktik. Keberhasilan peserta dinilai dari kemampuannya mengelola emosinya dalam memimpin organisasi untuk mewujudkan arah kebijakan organisasi.

#### **C. Manfaat Bahan Ajar Bagi Peserta**

Sebagai peserta yang juga menjadi pejabat Eselon IV, materi Kecerdasan Emosi ini akan sangat melekat dengan keberadaan (kinerja) instansinya. Kemampuan peserta mengembangkan kecerdasan emosi akan meningkatkan kemampuan kepemimpinannya dalam organisasi sehingga diharapkan dapat mewujudkan arah dan tujuan organisasi.

Jika materi kecerdasan emosi dapat dirumuskan dan dikemas menjadi sebuah panduan praktek dan keilmuan, maka hal tersebut akan menjadi sangat mudah untuk dipelajari dan dipahami dan oleh pihak-pihak yang berkepentingan. Selanjutnya bila ilmu tersebut disebarluaskan (diseminasikan) kepada peserta Diklat yang nota bene merupakan aparatur pemerintah, maka kemampuan bekerjasama antar instansi, antar aparatur, antar individu sebagai karakter bangsa akan tumbuh dengan baik, dan diharapkan bangsa Indonesia menjadi bangsa yang kuat, kokoh, dan dinamis.

Untuk alasan tersebut, maka bahan ajar ini dibuat dan dikemas dengan judul: Kecerdasan Emosi. Harapannya agar para peserta Diklat yang mempelajari bahan ajar ini mampu meramu konsep, kebijakan dan strategi dirinya untuk terus berkomitmen memperbaiki diri dan meningkatkan integritas dirinya selaras dengan tujuan organisasi.

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

##### 1. Kompetensi Dasar

Setelah menyelesaikan isi bahan ajar ini, peserta mampu menerapkan kecerdasan emosi dalam memimpin unit organisasinya.

##### 2. Indikator Keberhasilan

Kemampuan spesifik yang dapat dimiliki oleh peserta Diklat setelah menguasai bahan ajar ini adalah:

- 1) Menjelaskan pengertian kecerdasan emosi.
- 2) Menjelaskan peranan kecerdasan emosi dalam kepemimpinan.
- 3) Menerapkan kecerdasan emosi dalam kepemimpinan.

#### **E. Materi Pokok Dan Sub-Materi Pokok**

Dalam rangka mencapai kompetensi dasar yang diharapkan, isi bahan ajar ini diuraikan ke dalam beberapa bagian pembahasan yang satu dengan lainnya saling terkait dan mendukung. Penguraian ke dalam beberapa pokok bahasan tersebut juga dalam rangka proses pengkajian dapat dilakukan secara bertahap (gradual) sehingga dapat lebih membantu dalam proses belajar-mengajar.

##### 1. Materi Pokok

- 1) Pengertian kecerdasan emosi;
- 2) Peranan kecerdasan emosi
- 3) Penerapan kecerdasan emosi

##### 2. Sub-Materi pokok

- 1.1 Memahami perangkat diri

- 1.2 Memahami peranan emosi dalam proses cognitive
- 2.1 Pemanfaatan kekuatan emosi
- 2.2 Pengendalian diri
- 2.3 Mengatasi problem diri
- 3.1 Kemampuan komunikasi
- 3.2 Dinamika teamwork;
- 3.3 Pemenuhan rasa tanggung jawab,

#### **F. Petunjuk Belajar**

Supaya dapat memahami seluruh isi bahan ajar ini dengan baik, peserta Diklat diharapkan dapat membacanya secara bertahap. Hal tersebut untuk mengurangi kesenjangan terhadap substansi dalam bahan ajar ini. Peserta Diklat disarankan melakukan curah pendapat dengan sesama peserta Diklat karena metode pembelajaran tersebut dapat mempercepat pemahaman tentang isi bahan ajar.

## **Bab II**

### **Pengertian Perangkat Diri**

Untuk menjelaskan pengertian kecerdasan emosi ini, maka para peserta Diklat Kepemimpinan Aparatur Pemerintah Tingkat IV diajak berdiskusi tentang perangkat dirinya, terutama perangkat mental (*bathin*) yang secara sederhana terdiri dari kesadaran, pikiran dan perasaan (emosi), interaksi antara kedua perangkat ini, serta akibatnya pada tindakan (perilaku).

Widyaswara meminta para peserta untuk membedakan fungsi masing-masing perangkat tersebut terutama pengaruh emosi kepada perilaku berorganisasi, baik pemimpin maupun anggota organisasi. Untuk ini, peserta dibagi dalam kelompok-kelompok kecil agar mereka dapat berdiskusi secara efektif dan efisien, dan kemudian merumuskan hasilnya dalam bentuk pernyataan tertulis.

Widyaswara kemudian mengarahkan para peserta diklat kepada pengertian dan pemahaman fungsi-fungsi perangkat diri, yang terdiri dari:

- a. Perangkat diri fisik (*zhahir*), yang meliputi tangan, kaki, kepala, badan dan lain sebagainya yang berfungsi sebagai wadah atau media bagi perangkat diri yang bersifat non fisik, seperti pikiran, emosi, penglihatan, dan lain sebagainya.
- b. Perangkat diri non fisik atau mental yang terdiri dari kesadaran, pikiran, dan perasaan (emosi).

Khusus untuk bab ini tidak akan dijelaskan tentang perangkat diri fisik seperti di atas, namun bab ini akan menjelaskan perangkat diri non fisik yang dibagi kedalam sub-bab sebagai berikut:

#### **A. Fungsi Kesadaran Diri**

Fungsi kesadaran berlangsung sangat kompleks dan sangat sukar untuk dilukiskan dalam bentuk batasan yang tepat. Prosesnya melibatkan pusat-pusat fungsional otak yang terletak di korteks serebri, subkorteks misalnya *basal ganglia*, *substantia nigra*, *thalamus* dan sistem aktivasi *retikuler*. Kesadaran dimaksud adalah suatu rangkaian keadaan dimana orang mampu melakukan reaksi terhadap informasi rangsang yang berasal dari daerah sekitarnya. Dan orang yang bersangkutan mampu menghadirkan dirinya, mengadakan seleksi terhadap informasi rangsang yang masuk ke dalam dirinya dan dapat memadukan semua informasi yang masuk dalam bentuk reaksi-reaksi psikofisiologisnya.

Jika seseorang yang berada dalam kesadaran maka yang bersangkutan mampu memberikan reaksi-reaksi faali (tindakan) secara fisik, menginterpretasikannya dan mewujudkan dalam reaksi psikologis dengan segala macam bentuk dan variasinya. Misalnya jika seseorang secara tidak sengaja tersulut api rokok maka yang bersangkutan akan segera memberikan reflek dalam bentuk aktivitas fisik, menjauhkan diri dan selanjutnya memahami bahwa sentuhan api rokok dapat meyebabkan rasa sakit dan membakar kulit. Reaksi psikologi yang muncul dapat berupa umpatan, keluhan menghiba, menangis dan sebagainya.

Orang hidup pasti “sadar” atau memiliki “kesadaran” dan kesadaran ini secara sederhana dapat diartikan sebagai bangun dari tidurnya dan mampu bereaksi terhadap lingkungannya. Orang yang “sadar” atau “conscious” akan hidupnya tentu harus berusaha bagaimana mempertahankan dan memenuhi kebutuhan hidup biofisiologi dan psikologinya, seperti:

1. Memenuhi kebutuhan makan dan minum;
2. Bereproduksi untuk menurunkan keturunannya;
3. Bekerja;
4. Bergaul dan hidup berkelompok;
5. Belajar dan berkreatifitas dan lain sebagainya;
6. Menjalankan ketentuan agama;
7. Meditasi;

Pada dasarnya “kesadaran” atau *consciousness* manusia dikontrol oleh sistem saraf yang berpusat di otak. Oleh karena itu jika otak mengalami kerusakan (apapun penyebabnya) sebagian atau seluruhnya maka dapat membuat orang yang bersangkutan mengalami gangguan kesadaran. Sebagai contoh adalah jika oleh karena suatu sebab tertentu maka seseorang dapat tetap “sadar” akan dirinya dan lingkungannya. Misalnya saja jatuh dari pohon tetapi yang bersangkutan tetap sadar dan memahami fenomena yang baru saja dialaminya. Tetapi jika pingsan maka yang bersangkutan disebut “tidak sadar” atau “kehilangan kesadaran” (*unconsciousness*) dimana seseorang tampak tidak dalam keadaan jaga pada waktu itu atau sesaat kemudian atau dalam waktu yang relatif lama. Ada juga fenomena “tidak sadar psikologis” misalnya dimana seseorang mengalami suatu ketegangan diri sehingga mengakibatkan yang bersangkutan tidak sadar akan kehadiran seseorang di hadapannya atau melakukan suatu perbuatan yang tidak terpuji.

Pada umumnya nilai kesadaran dapat ditentukan oleh kemampuan dan kesiapan seseorang dalam berpikir atau kemampuan berpikir (*thought*), berperasaan atau kemampuan berolah rasa (*feelings*), persepsi atau kemampuan dalam menanggapi sesuatu, kemampuan dalam mengagas sesuatu dan kreatif (*idea*), kemampuan berangan-angan (*dreams*) dan kemampuan membuat alasan (*reasoning*) atau memecahkan masalah (*solving*)

pada setiap tahapan kesadarannya. Oleh karena itu, keadaan sadar atau kesadaran akan terjadi dalam suatu siklus irama kehidupan seseorang yang meliputi fase-fase tertentu seperti keadaan bangun (*awake*), keadaan mengantuk (*drowsy*) dan keadaan tidur (*asleep*). Pada waktu bangun maka nilai kesadarannya dapat dilihat dari pola tingkah laku dan perilakunya dalam berinteraksi dengan lingkungannya sedangkan dalam keadaan tidur maka nilai kesadarannya dapat dilihat dari reaksi terhadap rangsang (*stimuli*) yang diberikan dan aktifitas potensial listrik saraf otaknya. Pada waktu mengantuk maka nilai kesadarannya dapat dilihat dari konsistensi reaksinya terhadap rangsang yang diberikan pada saat bangun dan atau sedang tidur, artinya orang yang sedang mengantuk jika diajak berbicara masih dapat mengerti dan menjawab apa yang sedang dibicarakannya. Jika semua tahapan-tahapan tersebut tidak dapat ditemukan maka seseorang jatuh dalam keadaan tidak sadar atau dikenal sebagai hilangnya kesadaran.

Dari uraian di atas maka kesadaran pada manusia dapat dikategorikan dalam:

1. Kesadaran psikologi, dimana makna kesadaran dimaksudkan berhubungan dengan kapasitas seseorang untuk mengenali kemampuannya dalam berpikir, berolahrasa, berpersepsi, mengagag sesuatu, berangan-angan dan memecahkan masalah. Oleh karena itu maka kesadaran ini dapat diamati langsung dan dapat dilakukan tes-tes psikologi.
2. Kesadaran fisik, dimana makna kesadaran dimaksudkan berhubungan dengan kapasitas seseorang untuk mengadakan reaksi atas rangsang (*stimulus*) baik yang berasal dari dalam otaknya atau berasal dari luar tubuhnya. Secara biofisiologi maka kesadaran ini dapat ditunjukkan melalui suatu hasil rekaman elektroensefalograf (EEG) atas adanya perubahan-perubahan listrik potensial di otaknya dalam suatu irama yang dikenal sebagai "The sleepwake rhythms", dimana irama kesadarannya dapat diamati dalam kurun waktu yang terdiri dari 8 jam tidur dan 16 jam bangun dalam sehari. Kesadaran fisik ini dikontrol sepenuhnya oleh "biological clock function" yang pusatnya terdapat di daerah hipotalamus, brainstem (formasi retikuler), kortex serebri (motor cortex area, somesthetic cortex area, thought area, wernicke's dan broca's area) dan beberapa bahan kimia otak yang berperan dalam mensikapi kesadaran tersebut, seperti *nor epinefrin*, *dopamin*, *serotonin*, *asetilkolin*, *endorfin* dan *enkefalin*.

## **B. Fungsi Perasaan**

Perasaan adalah suatu keadaan atau peristiwa kejiwaan yang dialami manusia baik senang atau tidak senang dalam hubungannya dengan luar dirinya.

Perasaan lebih erat hubungannya dengan pribadi seseorang dan berhubungan pula dengan gejala-gejala jiwa yang lain. Oleh sebab itu tanggapan perasaan seseorang terhadap sesuatu tidak sama dengan tanggapan perasaan orang lain terhadap hal yang sama. Misalnya ada 2 (dua) orang bersama-sama menyaksikan pementasan drama; orang pertama menanggapi pementasan para pemeran tersebut dengan rasa kagum dan senang, singkatnya dia menilai penampilan pementasaan drama itu sangat sempurna, tapi orang kedua menanggapi pementasan tersebut dengan acuh tak acuh, tampaknya pementasan itu biasa-biasa saja dan tidak menarik.

Gejala perasaan tergantung pada:

- a. Kondisi jasmani, misal badan dalam keadaan sakit, perasaan mudah tersinggung daripada tubuh dalam keadaan sehat dan segar.
- b. Pembawaan, ada orang yang pembawaan berperasaan halus, sebaliknya ada pula yang cenderung perasaannya kurang peka.
- c. Perasaan seseorang berkembang sejak ia mengalami sesuatu. Kondisi yang dapat memengaruhi perasaan dapat memberikan orak dalam perkembangan perasaan.

Perasaan selain tergantung pada stimulus yang datang dari luar, juga tergantung pada:

- a. Kondisi jasmani individu yang bersangkutan.
- b. Kondisi dasar individu. Hal ini erat hubungannya dengan struktur individu.
- c. Kondisi individu pada suatu waktu, atau kondisi temporer seseorang.

### **Tiga Dimensi Perasaan Menurut Wundt**

Menurut Wundt, perasaan tidak hanya dapat dialami individu sebagai perasaan senang atau tidak senang, tetapi masih dapat dilihat dari dimensi lain. Memang salah satu segi perasaan itu dialami sebagai perasaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Hal ini dinyatakan oleh Wundt sebagai dimensi yang pertama. Di samping itu masih ada dimensi lain bahwa perasaan itu dapat dialami sebagai suatu hal yang "*exited*" atau sebagai "*inert feeling*", hal ini oleh Wundt dipergunakan sebagai dimensi yang kedua. Di samping itu masih ada dimensi lain yang dipergunakan sebagai dimensi yang ketiga yaitu "*expeptancy*" dan "*release feeling*".

Sehubungan dengan soal dan waktu dan perasaan, Strens juga membedakan perasaan dalam tiga golongan yaitu:

- a. Perasaan saat ini, yaitu yang bersangkutan dengan kondisi sekarang yang dihadapi. Hal ini berhubungan dengan situasi yang aktual.

- b. Perasaan yang menjangkau ke masa depan, merupakan jangkauan ke depan dalam kejadian-kejadian yang akan datang, jadi masih dalam pengharapan.
- c. Perasaan yang berhubungan dengan waktu yang telah lalu, atau melihat ke belakang yang telah terjadi

### **Perasaan dan Gejala-Gejala Kejasmaniaan**

Gejala perasaan tidak berdiri sendiri melainkan bersangkutan dengan gejala-gejala jiwa yang lain bahkan perasaan dengan keadaan tubuh ini memang tidak dapat dipisahkan, contoh:

Kalau ada orang berbicara biasanya disertai dengan gerakan tangan. Gerakan ini tidak lain dari ungkapan perasaan untuk memperjelas apa yang dikatakan. Orang yang sedang menghormati orang lain, biasanya disertai dengan gerakan tangan.

Tanggapan-tanggapan tubuh terhadap perasaan dapat berwujud:

1. Mimik, gerak roman muka.
2. Pantomimic, gerakan-gerakan anggota badan bagi orang bisu tuli, terdiri dari gerakan-gerakan yang termasuk mimik dan pantomimik.
3. Gejala pada tubuh, seperti denyut jantung bertambah cepat dari biasanya, wajah menjadi pucat dan sebagainya.
4. Macam-Macam ungkapan Perasaan

Dalam kehidupan sehari-hari sering didengar adanya perasaan yang tinggi dan perasaan yang rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya suatu klasifikasi dari perasaan.

Max Scheler mengajukan pendapat bahwa ada 4 macam tingkatan dalam perasaan, yaitu:

- a. Perasaan tingkat sensoris.  
Perasaan ini adalah perasaan yang berdasarkan atas kesadaran yang berhubungan dengan stimulus pada kejasmaniaan, misalnya rasa sakit, panas, dingin.
- b. Perasaan yang bergantung kepada keadaan jasmani seluruhnya, misalnya rasa segar, lelah dan sebagainya.
- c. Perasaan kejiwaan. Perasaan ini adalah perasaan seperti rasa gembira, susah, takut.
- d. Perasaan kepribadian.

Perasaan ini adalah perasaan yang berhubungan dengan keseluruhan pribadi, misalnya perasaan harga diri perasaan putus asa, perasaan puas (Bigot, Kohstamm, Palland, 1950)

Di samping itu Konstamm memberikan klasifikasi perasaan sebagai berikut:

a. Perasaan keinderaan

Perasaan ini adalah perasaan yang berhubungan dengan alat-alat indera, misalnya perasaan yang berhubungan dengan pencecapan, umpamanya asam asin, pahit, manis; yang berhubungan dengan bau dan sebagainya. Juga termasuk dalam hal ini perasaan lapar, haus, sakit, lelah dan sebagainya.

b. Perasaan kejiwaan

Dalam golongan ini perasaan masih dibedakan lagi atas:

1) Perasaan intelektual

Perasaan ini merupakan jenis perasaan yang timbul atau menyertai perasaan intelektual, yaitu perasaan yang timbul bila orang dapat memecahkan sesuatu soal, atau mendapatkan hal-hal yang baru sebagai hasil kerja dari segi intelektualnya. Perasaan ini juga dapat merupakan suatu mendorong atau dapat memotivasi individu dalam berbuat; perasaan ini juga dapat merupakan motivasi dalam lapangan ilmu pengetahuan.

2) Perasaan kesusilaan

Perasaan kesusilaan timbul kalau orang mengalami hal-hal yang baik atau buruk menurut norma-norma kesusilaan. Hal-hal yang baik akan menimbulkan perasaan yang positif, sedangkan hal-hal yang buruk akan menghasilkan menimbulkan perasaan yang negatif.

3) Perasaan keindahan

Perasaan ini timbul kalau orang mengamati sesuatu yang indah atau yang jelek. Yang indah menimbulkan perasaan positif, yang jelek menimbulkan perasaan yang negatif.

4) Perasaan kemasyarakatan

Perasaan ini timbul dalam hubungan dengan orang lain. Kalau orang mengikuti keadaan orang lain, adanya perasaan yang menyertainya. Perasaan dapat bermacam-macam coraknya, misalnya benci atau antipasti, senang atau simpati.

5) Perasaan harga diri

Perasaan ini adalah perasaan yang menyertai harga diri seseorang. Perasaan ini dapat positif, yaitu kalau orang mendapatkan penghargaan terhadap dirinya. Perasaan ini dapat meningkat kepada perasaan harga

diri lebih. Tapi perasaan ini juga dapat bersifat negatif, yaitu bila orang mendapatkan kekecewaan sehingga menimbulkan rasa harga diri berkurang.

#### 6) Perasaan ketuhanan

Perasaan ini berkaitan dengan kekuasaan Tuhan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan adalah dianugerahkannya kemampuan mengenal Tuhannya. Perasaan ini digolongkan pada peristiwa psikis yang paling mulia dan luhur. Kemampuan yang demikian ini tidak ada dalam diri binatang. Meskipun binatang itu sendiri dapat berpikir (dalam bentuk sederhana), tetapi tidak mampu hidup beragama. Oleh karena itu, pemilihan pola hidup religius adalah merupakan keputusan pribadi yang paling asasi dan memberikan kekuatan dalam menghadapi segala badai topan kehidupan.

### C. Fungsi Pikiran

Manusia adalah makhluk Tuhan yang paling sempurna di antara semua makhluk yang telah Dia ciptakan. Salah satu kesempurnaan yang ada pada diri manusia adalah bahwa manusia diberi pikiran agar dapat mengetahui sesuatu. Dengan mengetahui sesuatu, manusia diharapkan dapat melaksanakan amanahnya dengan baik dan benar sehingga pada akhirnya manusia dapat meraih kesuksesan dan mempertahankan kesempurnaannya sesuai dengan esensi penciptaan manusia itu sendiri.

Dengan pikiran pula manusia diharapkan untuk dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk, yang benar dan yang salah, bahkan dengan pikiran manusia bisa mengkaji dan meneliti sebab akibat dari setiap peristiwa pada alam semesta ini.

Setiap manusia berpotensi untuk bisa mengendalikan pikirannya sendiri, sebab itu adalah hak penuh yang secara sistematis sudah diberikan Tuhan. Namun sayangnya ada sebagian orang yang menyerahkan begitu saja potensi pikirannya agar dikontrol oleh sumber yang berada di luar kendalinya, misalkan lingkungan tempat tinggal, pergaulan, *trend* dll, sehingga tidak bisa menapis mana konsep yang baik maupun yang buruk.

Pikiran manusia sebenarnya terbagi menjadi tiga pikiran dan memiliki fungsi masing-masing dalam mengontrol diri manusia. Ketiga pikiran itu adalah:

1. Pikiran sadar
2. Pikiran bawah sadar
3. Pikiran tidak sadar

Ketiga pikiran itu memiliki fungsi masing-masing, yaitu:

Pikiran sadar memiliki fungsi menerima informasi yang masuk pertama kali dari kelima panca indra kita yaitu: penglihatan, penciuman, perabaan, pendengaran. Kemudian fungsi selanjutnya menganalisa informasi yang masuk tersebut dan membandingkan informasi tersebut dengan data informasi yang ada di pikiran bawah sadar. Kemudian juga berfungsi sebagai memutuskan kebenaran akan informasi yang masuk. Fungsi yang terakhir adalah sebagai memori jangka pendek.

Pikiran bawah sadar memiliki fungsi kebalikan dari pikiran sadar, pikiran bawah sadar ini tidak bisa menganalisa informasi yang masuk dalam pikiran bawah sadar sendiri sehingga jika ada informasi yang langsung masuk di dalam pikiran bawah sadar secara otomatis informasi tersebut langsung dilakukan oleh pikiran ini. Fungsi dari pikiran bawah sadar ini sangat banyak, di antaranya intuisi (kepekaan), kepribadian, kebiasaan, imajenasi, kreativitas, memori jangka panjang serta tingkat spiritual manusia dengan Tuhan berada di dalam pikiran ini. Seringkali pikiran bawah sadar disebut sebagai sebuah *harddisk* seperti di dalam komputer.

Pikiran tidak sadar memiliki fungsi mengontrol semua organ tubuh manusia yang digerakkan dari perintah pikiran bawah sadar.

Agar mampu dan bisa menjadi pengontrol pikiran yang baik, maka setiap peserta perlu mengetahui beberapa hukum yang bekerja di pikiran sadar, di antaranya:

- *Dalam pikiran tidak ada masa lalu dan masa depan. Yang ada hanya masa sekarang.*

Saat memikirkan (peristiwa) masa lalu atau masa depan seseorang pasti akan menyadari bahwa ia tetap berada di masa sekarang. Pikiran memastikan bahwa tindakan dilakukan untuk saat ini dan pada saat ini pula, sedangkan masa lalu dan masa depan hanyalah bahan dan rancangan untuk membantu bertindak.

- *Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam satu saat.*

Inilah karakter kerja pikiran yang menunjukkan kekuatannya: pikiran akan bekerja secara sekuensial (bertahap) dalam alur yang logis dan kritis untuk mewujudkan segala sesuatu.

- *Satu bentuk pikiran bila sering dipikirkan akan menjadi semakin kuat.*

Ini adalah hukum pikiran yang merupakan kelanjutan dari hukum kedua yaitu dalam satu saat pikiran hanya bisa memikirkan satu hal saja. Dengan demikian semakin sering, semakin konsisten kita memikirkan satu hal tertentu semakin besar kapasitas dan energi mental yang kita curahkan pada hal ini. Bentuk pikiran ini semakin lama semakin kuat pengaruhnya terhadap hidup kita.

- *Kekuatan program pikiran ditentukan oleh intensitas emosi.*

Kekuatan program pikiran, seperti program belajar, atau melakukan sesuatu, ditentukan oleh intensitas emosi. Semakin tinggi intensitasnya, semakin kuat program ini, semakin kuat pengaruhnya, dan semakin sulit dimodifikasi. Tentunya, program pikiran yang benar, baik, dan bermanfaatlah yang senantiasa didukung oleh intensitas emosi yang kuat.

- *Program pikiran bisa saling mendukung atau berlawanan.*

Dalam pikiran bawah sadar ada sangat banyak program. Masing-masing program mempunyai peran, tujuan, dan pengaruh dan berbeda. Namun program-program ini dapat dikelompokkan sesuai dengan peran, tujuan dan pengaruhnya. Ada program yang saling mendukung dan juga ada yang saling berlawanan. Pengaruh yang terjadi pada hidup seseorang ditentukan oleh program yang lebih kuat.

- *Setiap pikiran atau ide mengakibatkan reaksi fisik.*

Ide dengan muatan emosi yang intens hampir selalu berhasil masuk ke pikiran bawah sadar. Begitu diterima, ide ini akan memengaruhi tubuh. Contohnya, pikiran dengan muatan emosi khawatir akan mempengaruhi kerja lambung dan akhirnya bisa mengakibatkan sakit maag. Pikiran dengan muatan emosi marah menstimulasi kelenjar adrenal dan meningkatkan jumlah adrenalin dalam darah. Kecemasan dan ketakutan mempengaruhi denyut jantung.

- *Apa yang pikiran harapkan terjadi cenderung menjadi kenyataan.*

Gambaran mental ini membentuk cetak biru (pola) dan pikiran bawah sadar menggunakan semua sumber daya yang ia miliki untuk menjalankan dan mewujudkan rencana ini menjadi realitas.

- *Imajinasi jauh lebih kuat daripada pengetahuan.*

Imajinasi melampaui pengetahuan, dan seringkali membimbing pikiran untuk menggali dan mendapatkan pengetahuan baru..

- *Saat suatu ide diterima pikiran bawah sadar, ide ini akan menetap disana hingga digantikan oleh ide lain.*

Saat suatu ide telah diterima pikiran bawah sadar, ia akan cenderung menetap di sana. Semakin lama ia menetap di bawah sadar, ia akan cenderung menjadi kebiasaan berpikir yang kuat.

- *Simtom (gejala) yang muncul karena emosi cenderung mengakibatkan perubahan pada tubuh fisik bila simtom ini bertahan cukup lama.*

Emosi mempengaruhi tubuh fisik. Dalam kondisi tertentu, emosi yang semula hanya berada diranah perasaan, akan termanifestasi dalam bentuk simtom fisik. Bila simtom ini bertahan cukup lama dan tidak mendapat penanganan yang semestinya simtom ini akan mengakibatkan perubahan fisik yang dapat bersifat permanen.

Aturan main yang berlaku di pikiran bawah sadar berbeda dengan yang di pikiran sadar. Di pikiran sadar, yang menentukan segalanya adalah kekuatan kehendak atau *will power*. Saat berurusan dengan pikiran bawah sadar, semakin besar kekuatan kehendak yang digunakan semakin sulit untuk mengakses pikiran bawah sadar.

#### **D. Fungsi Emosi**

Dalam buku (Rakhmat: 2007) dituliskan bahwa terdapat beberapa macam fungsi emosi menurut Coleman dan Hammen (1997), yaitu:

**1. Emosi adalah pembangkit energi (*energizer*).**

Yaitu emosi sebagai pembangkit energi, yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. (ketika kita mencintai orang di satu kantor, tentu kita akan bersemangat datang untuk bekerja. Atau sebaliknya jika kita putus cinta maka merasa hari-hari suram dan tidak berenergi untuk bekerja). Artinya ketika seseorang merasakan emosi, maka tubuhnya akan tergerak untuk melakukan apa yang dirasakannya, dalam hal ini emosi membangkitkan dan memobilisasi energi manusia.

**2. Emosi adalah pembawa informasi (*messenger*).**

Fungsi ini lebih mengarah pada komunikasi intrapersonal. Maksudnya, ketika emosi di rasakan seseorang, maka secara tidak langsung mereka menyadari apa yang sedang terjadi pada dirinya atau stimuli apa yang mereka dapat dari lingkungan.

**3. Pembawa pesan dalam komunikasi intrapersonal dan interpersonal.**

Dalam berkomunikasi, pasti seseorang memiliki tujuan atau pesan yang akan disampaikan. Seperti ketika seseorang sedang bercerita dengan sahabatnya, dalam cerita itu terdapat cerita sedih yang membuat mereka menangis bahan sahabatnya (pendengar/ komunikan) juga turut menangis.

**4. Emosi berfungsi sebagai perjuangan untuk bertahan hidup (*survival*).**

Sebagai contoh ketika seseorang lapar maka tergeraklah orang itu untuk bekerja /mencari makan.

**5. Emosi sebagai penguat pesan atau informasi.**

Yaitu berfungsi untuk memperkuat pesan atau informasi yang disampaikan (*reinforcer*). (Sewaktu mengatakan kalimat “Apakah anda mengerti maksud saya?” dengan nada biasa atau datar. Beda dengan “Anda mengerti tidak maksud saya?!” dengan nada marah sambil menunjuk-nunjuk orang yang ditanya.

#### 6. Emosi sebagai penyeimbang hidup (*Balancer*).

Yaitu emosi sebagai penyeimbang hidup. Contoh, ketika sedih kehilangan orang yang dicintai lalu kita menangis. Atau melihat kejadian lucu kita tertawa.

Emosi memiliki fungsi-fungsi vital bagi manusia. Emosi yang dialami manusia menjadikan manusia mampu menimbulkan respon berdasarkan informasi yang diterimanya. Misal target *sales* anda tidak tercapai, tentunya anda akan merasakan kurang puas yang mendorong anda kearah lebih baik.

Seperti halnya pikiran manusia memiliki kemampuan untuk menghasilkan gelombang energi yang luar biasa, maka emosi pun sangat kuat pengaruhnya. Bahkan dalam banyak hal, pengaruhnya bisa melebihi energi universal. Semua yang ditarik ke dalam realitas fisik tercipta berdasarkan pikiran dan kekuatan emosi tersebut.

Emosi perlu dikenali, dilatih, dan dikendalikan agar bisa mendukung proses perkembangan kesadaran diri. Jika seseorang mampu mengendalikan emosi, mereka dapat berpikir jernih dan kreatif. Orang akan mampu mengelola beragam situasi dan tantangan, berkomunikasi dengan baik pada orang lain, memperlihatkan kepercayaan, empati, dan penuh percaya diri. Sebaliknya, jika emosi tidak terkendali, maka yang akan muncul adalah rasa bingung, terisolasi, tidak berdaya, dan aneka kondisi negatif yang merugikan. Untuk itu setiap orang perlu menaruh perhatian pada aspek pengembangan emosi, dan melatih mengontrol reaksinya ketika menghadapi situasi yang berbeda-beda. Dengan demikian, maka seseorang dapat menikmati kehidupan yang lebih baik, serta kualitas hubungan dengan orang lain yang lebih memuaskan.

## **Bab III**

### **Kecerdasan Emosi**

#### **A. Pengertian kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi atau yang biasa dikenal dengan EQ (bahasa Inggris: *emotional quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan kecerdasan (intelijen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. Kecerdasan emosi (EQ) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang (Maliki, 2009:15).

Menurut Howard Gardner (1983) terdapat lima pokok utama dari kecerdasan emosi seseorang, yakni mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri.

Kecerdasan emosi dapat dikatakan sebagai kemampuan psikologis yang telah dimiliki oleh tiap individu sejak lahir, namun tingkatan kecerdasan emosi tiap individu berbeda, ada yang menonjol dan ada pula yang tingkat kecerdasan emosi mereka rendah. Istilah “kecerdasan emosi” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh dua orang psikolog, yakni Peter Salovey dan John Mayer.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi (EQ) adalah “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.” (Shapiro, 1998:8).

Menurut psikolog lainnya, yaitu Bar-On (Goleman, 2000:180), mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sedangkan Goleman (2002:512), memandang kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupannya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Menurut Goleman, terdapat lima Wilayah Kecerdasan Emosi, yaitu:

1. Kemampuan Mengenali Emosi Diri

Seseorang yang mampu mengenali emosinya akan memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan yang muncul seperti senang, bahagia, sedih, marah, benci dan sebagainya.

2. Kemampuan Mengelola Emosi

Meski sedang marah, orang yang mampu mengelola emosinya akan mengendalikan kemarahannya dengan baik, tidak teriak-teriak atau bicara kasar, misalnya.

3. Kemampuan Memotivasi Diri

Mampu memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat, punya harapan dan optimisme yang tinggi sehingga memiliki semangat untuk melakukan suatu aktifitas.

4. Kemampuan Mengenali Emosi Orang Lain

Mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain merasa senang dan dimengerti perasaannya. Kemampuan ini sering juga disebut sebagai kemampuan berempati. Orang yang memiliki empati cenderung disukai orang lain.

5. Kemampuan Membina Hubungan:

Mengelola emosi orang lain sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan lebih luas. Kemampuan ini cenderung mendorong kita untuk punya banyak teman, pandai bergaul dan populer.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia (Prawitasari,1995).

Jadi dapat diartikan bahwa Kecerdasan Emosi atau Emotional Quotation (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut.

Jadi orang yang cerdas secara emosi bukan hanya memiliki emosi atau perasaan tetapi juga mampu memahami apa makna dari rasa tersebut. Dapat

melihat diri sendiri seperti orang lain melihat,serta mampu memahami orang lain seolah-olah apa yang dirasakan oleh orang lain dapat kita rasakan juga.

## **B. Pentingnya Kecerdasan Emosi**

Menurut Alan Mortiboys Peter Salovey dan Jack Mayer (1990) Kecerdasan emosi (EQ) meliputi: 1. kemampuan untuk merasakan secara akurat, menilai dan mengekspresikan emosi; 2. kemampuan untuk mengakses dan/atau menghasilkan perasaan ketika ia bersedia berpikir; 3. kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional; dan 4. Kemampuan untuk mengatur emosi untuk mempromosikan pertumbuhan emosi dan intelektual.

Kecerdasan emosi merupakan kecerdasan vital manusia yang sudah semestinya terus dilatih, dikelola dan dikembangkan secara intens. Karena kecerdasan emosi memiliki kesinambungan yang cukup erat dengan kualitas hidup manusia, dimana kecerdasan emosi berkait erat dengan adanya jiwa yang sehat. Sehingga dari jiwa yang sehat tersebut manusia sebagai spesies yang rentan mengalami ketidakbahagiaan akan memiliki peluang jauh lebih besar di dalam memperoleh hidup bahagia. Orang yang mampu mengembangkan kecerdasan emosi yang dimilikinya akan memiliki peluang yang lebih baik untuk bisa sukses dan dipastikan lebih tenang dalam menyelesaikan permasalahan yang tergolong rumit.

## **C. Peran kecerdasan emosi dalam perkembangan peserta diklat**

Peserta diklat kepemimpinan tingkat IV sudah memasuki masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami kematangan fisik, sosial, dan emosi. amun demikian tetap saja apabila seseorang yang telah dewasa tetapi tidak dapat mengendalikan emosinya, maka tetap saja mereka masih seperti orang yang belum dewasa.

Perubahan-perubahan fisik seseorang juga menyebabkan adanya perubahan psikologis, yaitu suatu keadaan dimana kondisi emosi tampak lebih tinggi atau tampak lebih intens dibandingkan dengan keadaan normal. Emosi yang tinggi dapat tampak dalam berbagai bentuk tingkah laku seperti bingung, emosi berkobar-kobar atau mudah meledak, bertengkar, tak bergairah, pemalas, membentuk mekanisme pertahanan diri. Dengan bertambahnya usia maka emosi yang tinggi akan mulai mereda atau menuju kondisi yang stabil. Kecerdasan emosi juga berkaitan dengan arah yang positif jika seseorang dapat mengendalikannya, memang dibutuhkan proses agar seseorang dapat mencapai tingkat kecerdasan emosi yang mantap.

## **E. Hubungan serta Penerapan kecerdasan emosi dalam pembelajaran peserta diklat**

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Faktor tersebut antara lain kepribadian, lingkungan, pengalaman, kebudayaan, dan pendidikan.

Pendidikan, merupakan variabel yang sangat berperan dalam perkembangan emosi individu. Perbedaan individu juga dapat dipengaruhi oleh adanya perbedaan kondisi atau keadaan individu yang bersangkutan. Sehubungan dengan hal tersebut orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik diharapkan dapat menampilkan sikap berpikir yang tercermin dari cara berpikir yang logis, cepat, mempunyai kemampuan abstraksi yang baik, mampu mendeteksi, menafsirkan, menyimpulkan, mengevaluasi, dan mengingat, menyelesaikan masalah dengan baik, bertindak terarah sesuai dengan tujuan, serta tingkat kematangan yang baik. Hal tersebut berkaitan juga dengan kemampuan inteligensia yang baik (IQ).

Apabila dikaitkan dengan prestasi belajar, maka kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang juga turut menentukan prestasi. Individu yang memiliki IQ yang tinggi diharapkan akan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi, karena IQ seringkali dianggap modal potensial yang memudahkan seseorang dalam belajar, maka seringkali muncul anggapan bahwa IQ merupakan faktor yang menunjang prestasi belajar yang baik. Bahkan ada sebagian masyarakat yang menempatkan IQ melebihi porsi yang seharusnya. Seseorang menganggap hasil tes IQ yang tinggi merupakan jaminan kesuksesan belajar seseorang sebaliknya IQ yang rendah merupakan vonis akhir bagi individu bahwa dirinya tidak mungkin mencapai prestasi belajar yang baik. Anggapan semacam ini tidaklah tepat, karena masih banyak faktor yang ikut menentukan prestasi, terutama EQ serta SQ (*spiritual quotient*). Anggapan yang tidak tepat tersebut bisa berdampak tidak baik bagi individu karena dapat melemahkan motivasi belajar yang justru dapat menjadi awal dari kegagalan yang seharusnya tidak perlu terjadi. Untuk itu, perlu dipahami bahwa kesuksesan belajar tidak hanya ditentukan dengan kecerdasan yang dimiliki, tetapi juga bagaimana mengendalikan diri sendiri.

Penerapan kecerdasan emosi dalam pembelajaran peserta penting untuk dilakukan. Peserta diarahkan secara perlahan untuk mengembangkan, mengasah serta mengendalikan emosi yang di miliki, sehingga berdampak baik bagi kehidupan peserta tersebut, baik di dalam lingkungan organisasi maupun di luar organisasi, dalam kepemimpinannya mencapai tujuan organisasinya.

## Bab IV

### Mengukur Tingkat Emosi

#### A. Tes Kecerdasan emosi

Apakah para peserta diklat “Melek Huruf” secara emosional?

Kecerdasan emosi bukan sekedar mengenai cara mengendalikan diri dan tanggapan emosional untuk menciptakan manfaat bagi diri sendiri pun juga bagi orang lain. Kecerdasan emosi juga berkaitan dengan cara menggunakan emosi pada saat yang tepat.



Kemampuan mengaplikasikan kecerdasan emosi dapat membuat hati menjadi tenang dan meningkatkan rasa percaya diri. Emosi dapat memicu reaksi “hadapi” atau “lari”. Pengendalian emosi penting dilakukan terutama pada saat kita mengalami sebuah kehilangan, ketakutan, atau kesedihan. Hal itu dilakukan hanya sekedar untuk mengalihkan perhatian sejenak keluar dari rutinitas bahkan untuk sedikit menciptakan ruang bahagia bagi orang lain saat bersama kita.

Kecerdasan emosi bukan berarti emosi harus ditekan, “terlihat tapi tidak terdengar”. Bukan juga bebas mengekspresikan diri sendiri yang akan membuat orang lain merasa tidak nyaman akan kehadiran kita.

Untuk sedikit melirik tingkat kecerdasan emosi para peserta diklat, maka diminta untuk menjawab dengan jujur beberapa pertanyaan dibawah ini:

#### Soal Test Kecerdasan emosi:

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat menurut Saudara, dan ditulis dilembar jawaban yang disediakan Penyelenggara.

1. Anda merasa terganggu bila:
  - a. Harus memanfaatkan hampir seluruh ciri fisik Anda di tempat kerja ?

- b. Melihat orang lain memanfaatkan hampir seluruh ciri fisiknya di tempat kerja ?
  - c. Melihat orang lain berbusana tidak rapi atau tidak sopan di tempat kerja ?
2. Anda marah sekali pada pasangan Anda. Apakah Anda:
  - a. Tidak mau berbicara selama beberapa hari ?
  - b. Bersumpah serapah dan keluar rumah hanya sekedar untuk refreshing.
  - c. Merencanakan pembalasan.
3. Orang tua Anda suka mengomel, kasar dan suka ikut campur. Pada dasarnya Anda merasa:
  - a. Dendam,
  - b. Pasrah,
  - c. Menghasihani diri sendiri.
4. Kesedihan adalah:
  - a. Proses yang penting dan bermanfaat.
  - b. Sesuatu yang akan sembuh dengan berlalunya waktu.
  - c. Sesuatu yang menghancurkan hidup Anda.
5. Apakah rasa khawatir ada gunanya ?
  - a. Kadang-kadang.
  - b. Tidak pernah.
  - c. Selalu.
6. Anda amat marah setelah membaca cerita dalam surat kabar. Apakah Anda:
  - a. Menyebar luaskan kepada teman/keluarga Anda.
  - b. Menulis surat kepada surat kabar tersebut.
  - c. Menjadi depresi.
7. Apakah rasa marah Anda:
  - a. Memacu perubahan.
  - b. Memacu untuk menyakiti atau merusak sesuatu.
  - c. Merugikan diri sendiri.
8. Waktu diatas segalanya adalah
  - a. Penyembuh yang hebat.
  - b. Perusak yang hebat.
  - c. Harus diabaikan atau ditaklukkan.
9. Tindak kejahatan dengan kekerasan, bagi Anda adalah:
  - a. "Cermin" dari kecenderungan masyarakat umum.
  - b. "Kasus tragis" yang terisolasi dan dapat kita ambil hikmahnya.
  - c. Sebuah "Kemarahan" yang harus ditindak lanjuti.
10. Anda sangat menyukai musik untuk:

- a. Menenangkan diri.
- b. Menggairahkan hati.
- c. Membangkitkan emosi mendalam yang kuat

**Lembar Jawaban  
Tes Kecerdasan Emosi**

**Nama Peserta:** .....

1. a) 3, b) 2, c) 1	_____
2. a) 3, b) 2, c) 1	_____
3. a) 3, b) 2, c) 1	_____
4. a) 3, b) 2, c) 1	_____
5. a) 3, b) 2, c) 1	_____
6. a) 3, b) 2, c) 1	_____
7. a) 3, b) 2, c) 1	_____
8. a) 3, b) 2, c) 1	_____
9. a) 3, b) 2, c) 1	_____
10. a) 3, b) 2, c) 1	_____
<b>TOTAL</b>	_____

Kemudian Penyelenggara dan Fasilitator meneliti jawaban peserta dan mencocokkan dengan kunci jawaban untuk mengetahui hasil test kecerdasan emosi.

**Total: 12-19**

Emosi Anda tidak mudah menjadi tenang. Untuk menyatakan sebuah maksud baik, Anda berlindung dibalik tanggapan yang “tepat”, sering memaksakan diri untuk bersikap patuh dan lembut. Bila Anda tidak dapat menghadapi emosi dengan jujur, akui saja bahwa emosi itu memang ada, walaupun sebenarnya Anda hanya dapat menirukan tanggapan yang tepat bukan mengubahnya untuk dapat digunakan secara konstruktif. Menekan emosi dapat

menimbulkan penyakit mental dan fisik. Pendirian yang dipegang teguh secara emosional tidak benar dan sering bersifat dogmatisme moralistis.

**Total: 20-27**

Usaha keras Anda untuk menguasai emosi patut dipuji tetapi sering salah dinilai dan tidak simpatik. Anda mempertahankan diri sendiri dari emosi yang “tidak layak” dengan menirukan tanggapan yang tepat, tetapi Anda cenderung memberikan ruang “bebas” dalam kepala Anda untuk beberapa pemikiran orang lain dan hal-hal yang lebih baik dipertimbangkan, dipahami, dan diserahkan pada “bank data” emosional untuk digunakan pada kesempatan berikutnya. Cobalah membiarkan dan mengekspresikan emosi Anda. Bahkan untuk emosi yang tampaknya tidak layak (marah, takut, merasa lemah, depresi, dan sebagainya) masuk kedalam konteks yang tidak merugikan seperti ketika mendengarkan musik atau menonton film. Jajaki dan akui emosi itu. Semuanya adalah bagian dari perisai kebijaksanaan diri Anda.

**Total: 28-30**

Anda tidak mempunyai masalah dalam menerima dan menguasai emosi Anda. Anda mampu menggunakan emosi anda pada saat yang tepat sambil mengendalikan impuls yang merusak. Anda merasa nyaman dengan tanggapan alami Anda, dimana tanggapan itu berfungsi sesuai dengan tujuannya. Anda mengetahui dengan jelas bagaimana cara menyalurkan konsekuensi fisiologis yang bermanfaat agar memberikan pengaruh paling baik bagi lingkungan di sekitar Anda.

**B. TES KEKUATAN EMOSI**

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat menurut Saudara, dan ditulis dilembar jawaban yang disediakan Penyelenggara.

Pada setiap pernyataan berikut ini, pilihlah salah satu dari tiga pilihan A, B, atau C dari sikap emosi yang diberikan, yang Saudara pikir paling sesuai dengan diri Saudara.

No.	A	B	C
1	kontroversial – <i>controversial</i>	tahan, tabah – <i>hardy</i>	terhormat – <i>respectable</i>
2	tak pasti – <i>unsettled</i>	berani – <i>audacious</i>	dikenal – <i>reputable</i>
3	gelisah – <i>restless</i>	yakin – <i>assured</i>	semestinya – <i>proper</i>
4	tidak yakin – <i>fidgety</i>	pasti – <i>definite</i>	mencukupi – <i>sufficient</i>
5	tenang – <i>peaceful</i>	tegas – <i>emphatic</i>	cakap – <i>able</i>
6	gugup – <i>nervous</i>	tegar – <i>decisive</i>	tenang – <i>tidy</i>
7	hati-hati – <i>cautious</i>	kuat – <i>tough</i>	moderat – <i>moderate</i>
8	tergugah – <i>excitable</i>	maju – <i>forward</i>	sungguh-sungguh – <i>conscientious</i>
9	tak berpendirian – <i>unpredictable</i>	tak gentar – <i>undaunted</i>	tak memihak – <i>impartial</i>
10	bisa berubah – <i>changeable</i>	setia – <i>steadfast</i>	kompromi – <i>conforming</i>
11	berubah-ubah – <i>variable</i>	pasti – <i>sure</i>	memadai – <i>adequate</i>
12	canggih – <i>sophisticated</i>	giat – <i>vigorous</i>	dapat ditoleransi – <i>tolerable</i>
13	ragu-ragu – <i>hesitant</i>	ulet – <i>tenacious</i>	biasa – <i>popular</i>
14	melawan – <i>resisting</i>	menahan – <i>endure</i>	tenang – <i>balanced</i>
15	malu – <i>shy</i>	mantap – <i>solid</i>	rasional – <i>rational</i>
16	sementara – <i>tentative</i>	teguh – <i>firm</i>	biasa – <i>general</i>
17	mengambang – <i>fluctuating</i>	tegas – <i>resolute</i>	kebiasaan – <i>habitual</i>
18	terbuka – <i>open</i>	konsentrasi – <i>concentrated</i>	tipikal – <i>typical</i>
19	curiga – <i>suspicious</i>	terus terang – <i>straight</i>	tanpa kecuali – <i>unexceptional</i>
20	untung-untungan – <i>speculative</i>	tahan lama – <i>durable</i>	patut – <i>decent</i>
21	samaran – <i>cryptic</i>	bersemangat – <i>spirited</i>	sanggup – <i>capable</i>
22	mendua – <i>ambivalent</i>	bergelora – <i>vivacious</i>	tepat – <i>punctual</i>
23	dengan puas – <i>contently</i>	dengan gembira – <i>effervescently</i>	dengan setia – <i>faithfully</i>
24	tak bahagia – <i>unhappy</i>	ulet, tabah – <i>resilient</i>	teliti, akurat – <i>accurate</i>
25	tak dapat dipercaya – <i>unlikely</i>	bersemangat – <i>buoyant</i>	pantas, adil – <i>just</i>

**Lembar Jawaban  
Tes Kekuatan Emosi**

**Nama Peserta:.....**

No.	Jawaban	Nilai
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
	<b>Total Nilai</b>	

Kemudian Penyelenggara dan Fasilitator meneliti jawaban peserta dan mencocokkan dengan kunci jawaban untuk mengetahui hasil test kekuatan Emosi, dengan cara penilaiannya adalah:

Skor 0 untuk setiap jawaban A

Skor 2 untuk setiap jawaban B

Skor 1 untuk setiap jawaban C

**Penjelasan hasil total skor terhadap kekuatan emosi, sebagai berikut:**

**NILAI 40 – 50 (Kuat)**

Emosi sangat kuat. Kecenderungan sikap: kuat, ambisius, tegas.

**NILAI 25 – 39 (Seimbang)**

Kekuatan emosi yang sangat seimbang. Kecenderungannya: bimbang, ragu-ragu, tentatif, tidak tegas.

## Daftar Pustaka

- Baars, Bernard J. 1996. *A Cognitive Theory of Consciousness*. New York. Cambridge University Press
- Brain Shapiro, 1998. *Kecerdasan Manusia*. Jakarta: Kanaya Press.
- Damasio, A. 1999. *The Feeling of What Happen: Baby, Emotion and the Making Consciousness*. London. Heineman
- Goleman, D. 1997. *The groundbreaking book that redefines what it means to be smart, Emotional Intelligence Why it can matter more than IQ. The 10th anniversary edition*. New York. Bantam Books
- Goleman, D. 2001. *Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta. PT Garamedia
- Goleman, 2000. *Kecerdasan Manusia*. Jakarta: Scholastic.
- Maliki, Personal S.2009. *Manajemen Hidup*. Yogyakarta To Success: Kertajaya.
- Solso, R. L. 2008. *Psikologi Kognitif (terjemahan)*. Jakarta. Erlangga
- Van Reusen, A. K. 1996. *The Self-Advocacy Strategy for Education and Transition Planning*. Journal Intervention in School and Clinic. Vol. 32. No.1. 49 – 54
- Zeman, A.Z. 2001. *Consciousness*. London. Yale University Press Gardner, Emotional H.1983. Pendidikan dini. Bandung Age: CV Tirta.
- <http://news.palcomtech.com/2013/05/tes-kecerdasan-emosi/>

### Soal Test Kecerdasan Emosi

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat menurut Saudara, dan ditulis dilembar jawaban yang disediakan Penyelenggara.

1. Anda merasa terganggu bila:
  - a. Harus memanfaatkan hampir seluruh ciri fisik Anda di tempat kerja ?
  - b. Melihat orang lain memanfaatkan hampir seluruh fisiknya di tempat kerja ?
  - c. Melihat orang lain berbusana tidak rapi atau tidak sopan di tempat kerja ?
2. Anda marah sekali pada pasangan Anda. Apakah Anda:
  - a. Tidak mau berbicara selama beberapa hari ?
  - b. Bersumpah serapah dan keluar rumah hanya sekedar untuk refreshing.
  - c. Merencanakan pembalasan.
3. Orang tua Anda suka mengomel, kasar dan suka ikut campur. Pada dasarnya Anda merasa:
  - a. Dendam,
  - b. Pasrah,
  - c. Menghasihani diri sendiri.
4. Kesedihan adalah:
  - a. Proses yang penting dan bermanfaat.
  - b. Sesuatu yang akan sembuh dengan berlalunya waktu.
  - c. Sesuatu yang menghancurkan hidup Anda.
5. Apakah rasa khawatir ada gunanya ?
  - a. Kadang-kadang.
  - b. Tidak pernah.
  - c. Selalu.
6. Anda amat marah setelah membaca cerita dalam surat kabar. Apakah Anda:
  - a. Menyebarkan kepada teman/keluarga Anda.
  - b. Menulis surat kepada surat kabar tersebut.
  - c. Menjadi depresi.
7. Apakah rasa marah Anda:
  - a. Memacu perubahan.
  - b. Memacu untuk menyakiti atau merusak sesuatu.
  - c. Merugikan diri sendiri.
8. Waktu diatas segalanya adalah

- a. Penyembuh yang hebat.
  - b. Perusak yang hebat.
  - c. Harus diabaikan atau ditaklukkan.
9. Tindak kejahatan dengan kekerasan, bagi Anda adalah:
- a. “Cermin” dari kecenderungan masyarakat umum.
  - b. “Kasus tragis” yang terisolasi dan dapat kita ambil hikmahnya.
  - c. Sebuah “Kemarahan” yang harus ditindak lanjuti.
10. Anda sangat menyukai musik untuk:
- a. Menenangkan diri.
  - b. Menggairahkan hati.
  - c. Membangkitkan emosi mendalam yang kuat

Lembar Jawaban  
Tes Kecerdasan Emosi

Nama Peserta : .....  
NDH :

1. a) 3, b) 2, c) 1	_____
2. a) 3, b) 2, c) 1	_____
3. a) 3, b) 2, c) 1	_____
4. a) 3, b) 2, c) 1	_____
5. a) 3, b) 2, c) 1	_____
6. a) 3, b) 2, c) 1	_____
7. a) 3, b) 2, c) 1	_____
8. a) 3, b) 2, c) 1	_____
9. a) 3, b) 2, c) 1	_____
10. a) 3, b) 2, c) 1	_____
<b>TOTAL</b>	_____

## TES KEKUATAN EMOSI

Pada setiap pernyataan berikut ini, pilihlah salah satu dari tiga pilihan A, B, atau C dari sikap emosi yang diberikan, yang Saudara pikir paling sesuai dengan diri Saudara, dan ditulis dilembar jawaban yang disediakan Penyelenggara.

No.	A	B	C
1	kontroversial – <i>controversial</i>	tahan, tabah – <i>hardy</i>	terhormat – <i>respectable</i>
2	tak pasti – <i>unsettled</i>	berani – <i>audacious</i>	dikenal – <i>reputable</i>
3	gelisah – <i>restless</i>	yakin – <i>assured</i>	semestinya – <i>proper</i>
4	tidak yakin – <i>fidgety</i>	pasti – <i>definite</i>	mencukupi – <i>sufficient</i>
5	tenang – <i>peaceful</i>	tegas – <i>emphatic</i>	cakap – <i>able</i>
6	gugup – <i>nervous</i>	tegar – <i>decisive</i>	tenang – <i>tidy</i>
7	hati-hati – <i>cautious</i>	kuat – <i>tough</i>	moderat – <i>moderate</i>
8	tergugah – <i>excitable</i>	maju – <i>forward</i>	sungguh-sungguh – <i>conscientious</i>
9	tak berpendirian – <i>unpredictable</i>	tak gentar – <i>undaunted</i>	tak memihak – <i>impartial</i>
10	bisa berubah – <i>changeable</i>	setia – <i>steadfast</i>	kompromi – <i>conforming</i>
11	berubah-ubah – <i>variable</i>	pasti – <i>sure</i>	memadai – <i>adequate</i>
12	canggih – <i>sophisticated</i>	giat – <i>vigorous</i>	dapat ditoleransi – <i>tolerable</i>
13	ragu-ragu – <i>hesitant</i>	ulet – <i>tenacious</i>	biasa – <i>popular</i>
14	melawan – <i>resisting</i>	menahan – <i>endure</i>	tenang – <i>balanced</i>
15	malu – <i>shy</i>	mantap – <i>solid</i>	rasional – <i>rational</i>
16	sementara – <i>tentative</i>	teguh – <i>firm</i>	biasa – <i>general</i>
17	mengambang – <i>fluctuating</i>	tegas – <i>resolute</i>	kebiasaan – <i>habitual</i>
18	terbuka – <i>open</i>	konsentrasi – <i>concentrated</i>	tipikal – <i>typical</i>
19	curiga – <i>suspicious</i>	terus terang – <i>straight</i>	tanpa kecuali – <i>unexceptional</i>
20	untung-untungan – <i>speculative</i>	tahan lama – <i>durable</i>	patut – <i>decent</i>
21	samaran – <i>cryptic</i>	bersemangat – <i>spirited</i>	sanggup – <i>capable</i>
22	mendua – <i>ambivalent</i>	bergelora – <i>vivacious</i>	tepat – <i>punctual</i>

23	dengan puas – <i>contently</i>	dengan gembira – <i>effervescently</i>	dengan setia – <i>faithfully</i>
24	tak bahagia – <i>unhappy</i>	ulet, tabah – <i>resilient</i>	teliti, akurat – <i>accurate</i>
25	tak dapat dipercaya – <i>unlikely</i>	bersemangat – <i>buoyant</i>	pantas, adil – <i>just</i>

**Lembar Jawaban  
Tes Kekuatan Emosi**

**Nama Peserta** : .....

**NDH** :

No.	Jawaban	Nilai
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
	<b>Total Nilai</b>	

## RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN MATA DIKLAT

- 1 Nama Diklat : Diklat Kepemimpinan Tingkat IV
- 2 Mata Diklat : Kecerdasan Emosi
- 3 Alokasi Waktu : 6 sesi (18 JP);
- 4 Deskripsi Singkat : Mata Diklat ini membekali peserta dengan kemampuan menerapkan kecerdasan emosional melalui pembelajaran pengertian kecerdasan emosional, peranan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan, praktek penerapan kecerdasan emosional. Mata diklat disajikan secara interaktif melalui metode ceramah interaktif, diskusi, simulasi dan praktik. Keberhasilan peserta dinilai dari kemampuannya dalam menerapkan kecerdasan emosional.
- 5 Tujuan Pembelajaran
  - a Kompetensi Dasar : Peserta mampu menerapkan kecerdasan emosional dalam memimpin unit organisasinya.
  - b Indikator Keberhasilan :

No	INDIKATOR KEBERHASILAN	MATERI POKOK	SUB-MATERI POKOK	METODE	MEDIA	ESTIMASI WAKTU	REFERENSI
1	<b>Peserta dapat:</b> Menjelaskan pengertian kecerdasan emosional;	1. Pengertian kecerdasan emosional	1.1. Memahami perangkat diri 1.2. Memahami peranan emosi dalam proses cognitive	1. Ceramah 2. Curah pendapat; 3. Simulasi	1. LCD; 2. Komputer; 3. Modul,	45 menit	1. Al Qur'an; 2. Goleman, D. 2001. <i>Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai</i>
2	Menjelaskan peranan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan	2. Peranan kecerdasan emosional	2.1. Pemanfaatan kekuatan emosi 2.2. Pengendalian diri 2.3. Mengatasi problem diri	1. Ceramah 2. Curah 3. simulasi	1. LCD; 2. Komputer; 3. Modul,	90 menit	

3	Menerapkan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan	3. Penerapan kecerdasan emosional	3.1. Kemampuan komunikasi 3.2. Kecerdasan teamwork; 3.3. Pemenuhan rasa tanggung jawab, 3.4. Sense of coordination; 3.1. Sense of obligation	1. Ceramah 2. Curah pendapat; 3. simulasi	1. LCD; 2. Komputer; 3. Modul,	90 menit	<i>Puncak Prestasi.</i> Jakarta. PT Garamedia 3. Solso, R. L. 2008. <i>Psikologi Kognitif (terjemahan).</i> Jakarta. Erlangga
---	--	-----------------------------------	--	---	--------------------------------------	----------	---

Nama : Hari Baktio

NIP : 19561106198303081003

Ttd :

## **RENCANA PEMBELAJARAN**

### **MATA DIKLAT: KECERDASAN EMOSI (6 SESI) DIKLAT PIM TINGKAT IV**

- 1 Nama Diklat : Diklat Kepemimpinan Tingkat IV
- 2 Mata Diklat : Kecerdasan Emosi
- 3 Alokasi Waktu : 6 sesi (18 JP);
- 4 Deskripsi Singkat : Mata Diklat ini membekali peserta dengan kemampuan menerapkan kecerdasan emosional melalui pembelajaran pengertian kecerdasan emosional, peranan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan, praktek penerapan kecerdasan emosional. Mata diklat disajikan secara interaktif melalui metode ceramah interaktif, diskusi, simulasi dan praktik. Keberhasilan peserta dinilai dari kemampuannya dalam menerapkan kecerdasan emosional.
- 5 Tujuan Pembelajaran
  - a Kompetensi Dasar : Peserta mampu menerapkan kecerdasan emosional dalam memimpin unit organisasinya.
  - b Indikator Keberhasilan : Peserta mampu:
    - 1) Menjelaskan pengertian kecerdasan emosional;;
    - 2) Menjelaskan peranan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan
    - 3) Menerapkan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan
- 6 Materi Pokok dan Sub-Materi Pokok
  - a Materi Pokok
    1. Pengertian kecerdasan emosional;
    2. Peranan kecerdasan emosional
    3. Penerapan kecerdasan emosional
  - b Sub-Materi pokok
    - 1.1 Memahami perangkat diri
    - 1.2 Memahami peranan emosi dalam proses cognitive
    - 2.1 Pemanfaatan kekuatan emosi

- 2.2 Pengendalian diri
- 2.3 Mengatasi problem diri
- 3.1 Kemampuan komunikasi
- 3.2 Kecerdasan teamwork;
- 3.3 Pemenuhan rasa tanggung jawab,
- 3.4 Sense of coordination;
- 3.5 Sense of obligation

7 Kegiatan Belajar Mengajar

Hari/Tanggal	Waktu	Materi	Keterangan	Penugasan Untuk Peserta
Hari 1	14.00 -16.15	Ceramah:  Kecerdasan emosional: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami perangkat diri</li> <li>• Memahami peranan emosi dalam proses cognitive</li> <li>• Pemanfaatan kekuatan emosi</li> <li>•</li> </ul> Tanya jawab	<b>Pakar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ary Ginanjar</li> <li>• .....</li> </ul> Pendampingan oleh Fasilitator	Peserta mengidentifikasi : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyadari perangkat dirinya</li> <li>2. Memahami peranan emosi dalam proses cognitive</li> <li>3. Pemanfaatan kekuatan emosi dalam memimpin</li> </ol>

	19.00 – 21.15	<p>Ceramah:</p> <p>Penerapan Kecerdasan emosi dalam kepemimpinan</p> <p>Tanya jawab</p>	<p>Pakar</p> <p>.....</p> <p>Pendampingan oleh Fasilitator</p>	<p>Peserta mengidentifikasi :</p> <p>a. Kemampuan komunikasi b. Kecerdasan teamwork; c. Pemenuhan rasa tanggung jawab dalam organisasi</p>
Hari ke 2	08.00 – 10.15	<p>Pengayaan &amp; Pendalaman:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tayangan Film Pendek kecerdasan emosi (15 menit)</li> <li>• Eksplorasi (30 menit)</li> <li>• Tayangan Film Pendek Power of Emotion (15 menit)</li> <li>• Eksplorasi (30 menit)</li> </ul> <p>Test emosi diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan tentang Test Pengenalan Emosi (10 menit)</li> <li>• Hasil dan penjelasan hasil (25 menit)</li> </ul>	<p>Didampingi oleh fasilitator</p>	<p>Tugas Peserta:</p> <p>Mengamati esensi kematangan emosi dalam diri, mengamati dampak penerapan emosi yang tidak terkendali dalam kepemimpinan</p> <p>Tugas Peserta:</p> <p>Mengisi formulir jawaban test dan menyadari tingkat emosi dalam diri</p>



