



# Kecerdasan Emosi

Diklat Kepemimpinan Tingkat IV  
Lembaga Administrasi Negara

PUSDIKMIN <http://www.pusdikmin.com>



# DESKRIPSI SINGKAT

Mata ajar ini membekali peserta dengan kemampuan menerapkan kecerdasan emosional melalui pembelajaran :

- Pengertian kecerdasan emosional,
- Peranan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan,
- Praktek penerapan kecerdasan emosional.



# MATERI POKOK

Materi pokok untuk Mata Diklat ini adalah:

- Pengertian kecerdasan emosional;
- Peranan kecerdasan emosional
- Penerapan kecerdasan emosional.

# INDIKATOR HASIL BELAJAR

Setelah mengikuti pembelajaran ini, Peserta mampu:

- Menjelaskan pengertian kecerdasan emosional;
- Menjelaskan peranan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan
- Menerapkan kecerdasan emosional dalam kepemimpinan



# METODE

- Pembekalan Pakar
- Pengayaan Materi
- Studi Kasus
- Test- Evaluasi
- Diskusi – Presentasi

# Fitrah Manusia

- Dibekali kemampuan dasar 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 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.



# Fungsi Perangkat Diri

- 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.
- Perangkat diri non fisik atau mental yang terdiri dari kesadaran, pikiran, dan perasaan (emosi).

# Perangkat diri non fisik

- **Kesadaran**

Dapat diartikan sebagai bangun dari tidur, atau hidup dan mampu bereaksi terhadap lingkungan serta berfungsi untuk mengarahkan hidup untuk terus berusaha bagaimana mempertahankan dan memenuhi kebutuhan hidup biofisiologi dan psikologi,

- **Pikiran**

Pikiran adalah untuk mengetahui sesuatu sehingga manusia dapat melaksanakan amanahnya dengan baik dan benar sehingga pada akhirnya manusia dapat meraih kesuksesan dan mempertahankan kesempurnaannya sesuai dengan esensi penciptaan manusia itu sendiri.

- **Perasaan (emosi)**

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

# Emosi

- **Emosi adalah pembangkit energi (*energizer*).**  
Memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. Artinya ketika seseorang merasakan emosi, maka tubuhnya akan bergerak untuk melakukan apa yang dirasakannya, dalam hal ini emosi membangkitkan dan memobilisasi energi manusia.
- **Emosi adalah pembawa informasi (*messenger*).**  
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.
- **Pembawa pesan dalam komunikasi intrapersonal dan interpersonal.**  
Dalam berkomunikasi, pasti seseorang memiliki tujuan atau pesan yang akan disampaikan.
- **Emosi berfungsi sebagai perjuangan untuk bertahan hidup (*survival*).**  
Sebagai contoh ketika seseorang lapar maka tergeraklah orang itu untuk bekerja /mencari makan.
- **Emosi sebagai penguat pesan atau informasi.**  
Yaitu berfungsi untuk memperkuat pesan atau informasi yang disampaikan (*reinforcer*). dengan nada biasa atau datar.
- **Emosi sebagai penyeimbang hidup (*Balancer*).**  
Contoh, ketika sedih kehilangan orang yang dicintai lalu kita menangis. Atau melihat kejadian lucu kita tertawa.

# Pengendalian Emosi

- **Emosi yang terkendali bagi Manusia**

Bisa mendukung proses perkembangan kesadaran diri, dapat berpikir jernih dan kreatif, mampu mengelola beragam situasi dan tantangan, berkomunikasi dengan baik pada orang lain, memperlihatkan kepercayaan, empati, dan penuh percaya diri.

- **Emosi yang tidak terkendali bagi Manusia**

Munculnya rasa bingung, terisolasi, tidak berdaya, dan aneka kondisi negatif yang merugikan.

# HOW TO ANTICIPATE THE PROBLEMS AND HOW TO DEVELOP SELF INTEGRITY

Cognitive meliputi :

Harga diri	Emosi
Percaya diri	Prilaku
Kondisi batin	Ingatan
Kesehatan	Konsepsi
Kekuatan	Proses indrawi
Kebiasaan	Paradigma
Kecerdasan	Persepsi
Image	Hati nurani
Self esteem	Personality
Produktifitas	Dll.

# Pengertian Kecerdasan Emosi : EQ

- **EQ** adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya.
- **Emosi** mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan.
- **Kecerdasan** (intelijen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan.
- **Kecerdasan emosi** (EQ) 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

# Fungsi Kecerdasan Emosi

- Mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri,
- Memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain,
- Mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional,
- Memotivasi diri
- Kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya.
- Kemampuan mental yang membantu untuk mengendalikan dan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan tersebut.



# Test

- Tes Kecerdasan Emosi
- Tes Kekuatan Emosi