

Kecerdasan emosi

Siti Fatimah, S.Psi, M.Pd

Definisi

- ◆ Kecerdasan emosional adalah kecerdasan dalam mengelola perasaan, mengatur suasana hati, mengendalikan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan atau kesedihan, menjaga agar tekanan perasaan atau beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, kemampuan bertahan menghadapi frustrasi, kemampuan memotivasi diri, berempati, dan berdoa. (Daniel Goleman).

Definisi

- ◆ Kecerdasan emosi diartikan sebagai kemampuan mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang mengatur kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut.
- ◆ Kecerdasan emosi meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran, serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya.

Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Kecerdasan Emosi

- ◆ Mengatasi stres >< lari dan menghindar
- ◆ Mengendalikan dorongan hati >< harus memiliki segalanya saat ini
- ◆ Mengelola suasana hati
- ◆ Memotivasi diri => Selftalk
- ◆ Memahami orang lain
- ◆ Kemampuan sosial => bergaul dengan siapa saja, menyenangkan, dan tenggang rasa terhadap orang lain

Meningkatkan Kecerdasan Emosi

- ◆ Mengenalinya emosi diri => mengidentifikasi apa yang sedang dirasakan
- ◆ Melepaskan emosi negatif
- ◆ Mengelola emosi diri sendiri
- ◆ Memotivasi diri sendiri
- ◆ Mengenalinya emosi orang lain
- ◆ Memotivasi orang lain

Mengenal Emosi

- ◆ Emosi Cinta : serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menyenangkan dan memuaskan, akibatnya memudahkan terjalinnya kerja sama.
- ◆ Emosi Bahagia : mendorong meningkatnya kegiatan di pusat otak, menyenangkan perasaan, meningkatkan energi, dan menghambat perasaan negatif.
- ◆ Emosi Sedih : mendorong penyesuaian diri, menurunkan energi, memperlambat metabolisme tubuh.
- ◆ Emosi Takut : membuat sirkuit di pusat emosi otak memicu reproduksi hormon yang membuat tubuh waspada, awas, siap bertindak.
- ◆ Emosi Terkejut : intonasi tentang peristiwa yang diterima menjadi baik sehingga memudahkan untuk memahami apa yang sebenarnya terjadi.
- ◆ Emosi Marah : mendorong meningkatnya energi untuk bertindak luar biasa.
- ◆ Emosi Cemas : kewaspadaan terhadap bahaya yang mungkin timbul karena terjadinya pemusatan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi.

Macam-Macam Emosi

- ◆ Menurut Daniel Goleman (1977) membagi emosi menjadi tujuh, yaitu:
 1. Emosi Cinta : serangkaian reaksi seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan memuaskan, akibatnya memudahkan terjalinnya kerja sama.
 2. Emosi Bahagia : mendorongmeningkatkan kegiatan otak, menenagkan perasaan, meningkatkan energi, dan menghambat perasaan negatif.
 3. Emosi Sedih : mendorong penyesuaian diri, menurunkan energi, tetapi kalau berlebihan kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh.

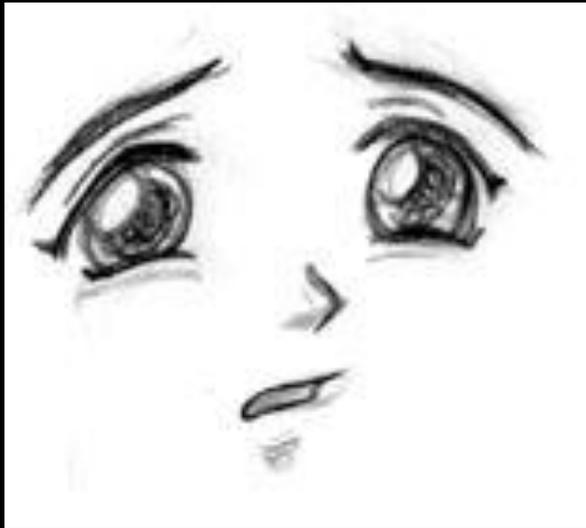
Macam-Macam Emosi

4. Emosi Takut : memicu reproduksi hormon yang membuat tubuh waspada, waswas, awas, siap bertindak, menimbulkan wajah pucat, dan terasa “dingin”.
5. Emosi Terkejut : mendorong alis mata naik, bidak mata melebar.
6. Emosi Marah : mendorong meningkatnya detak jantung, membanjirnya hormon seperti adrenalin membangkitkan energi untuk bertindak luar biasa.
7. Emosi Cemas : kewaspadaan terhadap bahaya yang mungkin timbul, memicu pemusatan perhatian terhadap ancaman yang sedang dihadapi.

Wajah Sebagai Objek Pengamatan

- ◆ Alasannya karena wajah merupakan bagian-bagian anggota tubuh yang terbuka dan mudah dilihat secara umum, sedangkan anggota tubuh lainnya banyak yang tertutup oleh busana yang dikenakan.
- ◆ Raut wajah merupakan bagian paling vital dan paling kompleks susunannya.

EKSPRESI WAJAH...



- ◆ **Ekspresi sedih** ditunjukkan dengan pandangan mata yang kosong dan lemah. Ditambah dengan mata berkaca-kaca seperti mau menangis. Gambar mulut melengkung ke bawah

EKSPRESI WAJAH...



◆ **Ekspresi marah** ditunjukkan dengan mendekatkan kedua alis. Sorotan pandangan yang tajam dan dingin pada lawan bicaranya. Ditambah pula dengan kerutan di dahi yang menampakkan kemarahannya. Berteriak merupakan salah satu bentuk marah yang paling gampang dipahami oleh orang.

EKSPRESI WAJAH...



◆ **Ekspresi gembira** ditunjukkan dengan menaikkan kedua alis.

Gambar mata yang besar dan berbinar-binar .

Gambar mulut seperti segitiga terbalik atau melengkung ke atas

EKSPRESI WAJAH...



◆ **Ekspresi terkejut** , hal itu dapat diketahui dari bentuk bulatan mata yang mengecil



◆ **Ekspresi wajah yang tenang, ramah atau bahagia.** Hal ini dapat diketahui dari bentuk mulut yang digambarkan melengkung ke bawah dan pandangan mata yang digambarkan normal.



Siti Fatimah, S.Psi., M.Pd

TERIMA KASIH...