

The Art Of Emotional Intelligence

The Art Of Emotional Intelligence

Penulis : Enrique Justine Sun

Desain Sampul	: Enrique Justine Sun
Tata Letak	: Enrique Justine Sun Marcelino Ponto
Editor	: Enrique Justine Sun
Penerjemah	: Enrique Justine Sun

Kata Pengantar

Saat ini Anda sedang membaca sebuah buku kumpulan tips-tips self improvement karya Enrique Justine Sun. Buku ini saya beri judul “The Art Of Emotional Intelligence”. Isi dalam buku ini sudah pasti berisi tentang berbagai tips mengenai kecerdasan dalam emosional.

Apabila buku ini dilihat sekilas terutama dari judulnya maka dimungkinkan dalam hati pembaca akan berkata “buku tentang ini sudah banyak beredar.” Meskipun banyak ditemukan buku yang bertema sama dengan buku ini namun diharapkan buku ini dapat memberikan referensi warna tambahan bagi dunia Psikologi terutama pada bagian emosional. Salah satu kelebihan buku ini adalah ada beberapa hal yang mungkin saja Anda belum pernah mengetahuinya. Salah satunya buku ini juga membahas tentang “Bagaimana cara mengubah emosi menjadi kecerdasan” dan “Bagaimana Pengalaman Masa Lalu Kita Mempengaruhi Kemampuan Kita Untuk Berempati Dengan Orang Lain”. Oleh karena itu saran khusus dari penulis untuk pembaca adalah sebelum membaca hendaknya secara urut dari bab ke bab terlebih dahulu bacalah buku ini dengan cermat, menyebar, dan temukan dulu poin-poin yang lebih dibutuhkan lalu catatlah agar tidak kelupaan. Diharapkan pembaca tidak hanya mengandalkan daftar isi saja untuk mencari poin penting, namun juga dibaca serta ditelusuri kalimat atau paragraf yang sekiranya menyentuh dan berada pada poin yang dibutuhkan. Sebab dimungkinkan ada beberapa kalimat, paragraf, maupun poin secara umum yang dibutuhkan oleh pembaca berada di BAB lain.

Struktur buku ini berisi 25 BAB, adapun masing-masing BAB memiliki sub pembahasan terperinci dari tema pada BAB yang tersusun secara sistematis didasarkan pada tema besar yang dibahas. Oleh karena itu, dalam membaca buku ini dengan benar dan untuk mendapatkan kesimpulan yang utuh maka disarankan untuk membacanya secara urut dari BAB 1 hingga BAB 25 tanpa ada loncatan.

Dalam penyelesaian buku ini tidaklah semudah pembalikan telapak tangan. Mengingat buku ini adalah karya pertama dari penulis yang diterbitkan oleh penerbit yang memiliki kelas dan diakui oleh banyak kalangan akademisi. Banyak ditemukan kendala dan kesulitan terutama yang bersifat teknis, misalnya penyusunan bahasa, format buku, dan keterbatasan pengalaman penulis dalam bidang penulisan buku. Selain itu dalam penyelesaiannya dibutuhkan kerja keras dan penuh kehati-hatian karena ditargetkan bersih dari bentuk kejahatan ilmiah yaitu plagiarisme (mengutip tanpa disebutkan sumber hasil kutipannya).

Sebagai penutup, apabila ada kesalahan itu hanya karena berasal dari penulis sendiri dan apabila ada kebenaran dan nilai manfaat dalam buku ini adalah semata-mata karena bantuan berbagai pihak. Pada akhirnya penulis ucapkan terima kasih banyak. Sebuah keberuntungan bagi penulis telah mendapat bantuan orang-orang hebat sehingga buku ini bisa terwujud dan memadai untuk dibaca.

Makassar, 10 January 2021

Enrique Justine Sun

Daftar Isi

Kata Pengantar	
Daftar Isi	1
Mengapa Mengembangkan Kesadaran Sosial Penting	2
Kematangan Emosional	4
Sisi Gelap Dari Kecerdasan Emosional.....	6
Cara Menghindari Penularan Emosional	8
Memahami Emosi dan Cara Memprosesnya.....	10
Mengubah Emosi Menjadi Kecerdasan.....	12
Kecerdasan Emosional dan Stres Terkait Pekerjaan.....	14
Tips Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anda	16
Bagaimana Pengalaman Masa Lalu Kita Mempengaruhi Kemampuan Kita Untuk Berempati Dengan Orang Lain?	18
Pikiran Negatif.....	21
Kecerdasan Emosional adalah Komponen Yang Paling Penting Dalam Pendidikan	23
Bagaimana Bekerja Dengan Seseorang Yang Tidak Anda Sukai?.....	25
Kecerdasan Emosional Dalam Olahraga.....	27
Apa Artinya Menjadi Cerdas Secara Emosional?	29
Kecerdasan Emosional Dalam Hubungan Romantis	31
Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Bisnis	33
Perkembangan Emosional - Dari Taman Kanak-Kanak Hingga Perguruan Tinggi	35
Kecerdasan Emosional Dalam Seni Selain Musik	36
Penciptaan Musik - Menggunakan Kecerdasan Emosional Untuk Menulis Lagu.....	37
Moralitas - Produk Kecerdasan Emosional?.....	38
Perbedaan Antara Orang Dengan Tingkatan Kecerdasan Emosional Rendah dan Tinggi ..	39
Kaitan Antara Keterampilan Kepemimpinan dan Kecerdasan Emosional.....	41

Mengapa Mengembangkan Kesadaran Sosial Penting

Sebagai dunia kita yang berubah, begitu juga kita. Setiap waktu, kita dipaksa untuk memperoleh keterampilan baru untuk beradaptasi dengan dunia baru ini, dan kepada masyarakat dimana kita tinggal. Namun, salah satu keterampilan terpenting yang perlu kita kembangkan dan tingkatkan adalah kesadaran sosial.

Kesadaran sosial dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan menanggapi situasi sosial tertentu dengan cara yang tepat, tetapi juga kemampuan untuk memahami dan berkomunikasi dengan benar dengan orang-orang dari latar belakang dan budaya yang berbeda. Kemampuan ini sangat penting karena kita terus berhubungan dengan orang yang berbeda, dan apabila kita memahami latar belakang dan budaya, kita akan dapat membuat mereka merasa lebih nyaman di sekitar kita, dan membangun hubungan yang sehat, baik profesional maupun pribadi, dengan mereka.

Pentingnya Kesadaran Sosial

Mengembangkan kesadaran sosial memiliki banyak keuntungan, bukan hanya yang disebutkan di atas. Banyak tipe penelitian menunjukkan bahwa kesadaran sosial adalah keterampilan yang sangat penting untuk kesiapsiagaan perguruan tinggi dan karir, Maka, ini membantu perkembangan anak-anak, menjadi orang atau kolega yang lebih baik.

Sebagaimana disebutkan, kesadaran sosial adalah elemen penting dari pendidikan anak-anak. memungkinkan mereka untuk memahami perspektif orang lain dan kebutuhan mereka. Terbukti juga bahwa siswa yang sadar sosial sering lebih komunikatif, dan mereka memiliki rasa empati yang berkembang. Tidak hanya itu, tapi juga mereka berperilaku keras, dan lebih sukses di sekolah. Maka, penting untuk mengajar anak-anak sejak usia dini tentang bagaimana menjadi sadar sosial.

Orang dewasa juga harus terus berupaya meningkatkan keterampilan kesadaran sosial karena jika kita mencoba untuk memahami bagaimana emosi dan tindakan kita mempengaruhi orang lain, kita akan lebih menyadari kata-kata dan tindakan kita. Salah satu contoh sederhana pentingnya kesadaran sosial dapat diamati di komunitas LGBT, atau komunitas kulit hitam yang memperjuangkan hak-hak mereka. Alih-alih hanya mengabaikannya, atau mengatakan bahwa memiliki hak yang sama seperti orang lain, mencoba untuk memahami posisi mereka di masyarakat, berempati dengan mereka, dan kemudian menemukan cara untuk membantu mereka.

Contoh hebat lainnya dari berapa banyak kesadaran sosial penting dapat diamati dalam situasi pandemi hari ini. Banyak orang menolak memakai masker dan menjaga jarak, tidak menyadari bahwa jenis perilaku ini dapat memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan mereka dan orang lain. Namun, jika mereka sadar sosial, mereka akan mengikuti langkah sederhana

yang membantu menjaga semua orang tetap aman.

Meskipun kesadaran sosial penting, untuk itu perlu diajarkan dan dipelajari sejak usia dini, orang dewasa juga dapat dan harus bekerja untuk meningkatkannya. Jika kita mempertimbangkan definisi dari kesadaran sosial, kita akan menyadari betapa pentingnya memilikinya di dunia saat ini, karena mengajarkan kita untuk lebih bertanggung jawab dan dapat dimengerti terhadap orang lain.

Kematangan Emosional

Ada banyak pembicaraan tentang kematangan emosional hari ini, terutama dalam hal hubungan interpersonal dan kemitraan romantis. Ini adalah salah satu landasan komunikasi yang berhasil dan jumlah kematangan emosional yang tidak proporsional dapat menyebabkan kekecewaan atau bahkan putus cinta. Tapi apa sebenarnya tanda-tanda kematangan emosional?

Jangan khawatir, aku mendapatkan ini

Katanya sesingkat mungkin, orang dewasa secara emosional tidak kekanak-kanakan. Mereka tampaknya memiliki hidup mereka bersama-sama dan jika mereka tidak, mereka tahu bagaimana menanganinya dengan cara yang terukur dan sehat. Dalam hubungan, mereka mampu mengkomunikasikan kebutuhan dan keinginan mereka, tetapi juga memiliki telinga untuk mendengarkan keinginan pasangan mereka dan menghormati pendapat mereka. Berikut adalah beberapa karakteristik lagi dari kematangan emosional:

1. **Tanggung jawab.** Alih-alih menyalahkan keadaan atau orang lain atas kesalahan dan kekurangan mereka, orang dewasa secara emosional bertanggung jawab. Reaksi mereka bukan untuk merengek tentang hal itu, tetapi untuk mencoba dan menyelesaikan situasi untuk keuntungan semua orang.
2. **Empati.** Apakah Anda tahu bagaimana menempatkan diri dalam sepatu orang lain? Kalau tau, ini bisa membuat Anda lebih cenderung mengasumsikan niat baik dan mendekati setiap orang dengan hati-hati dan berpikir untuk situasi mereka saat ini, yang merupakan tanda besar kematangan emosional.
3. **Kerentanan.** Membuka dan membagikan apa yang Anda anggap ketidaksempurnaan, Anda membutuhkan banyak kepercayaan kepada orang-orang yang berada di sekitar Anda, tetapi tidak takut kepada orang-orang yang melihat Anda apa adanya dan menerimanya sebagai pengembalian yang menciptakan suatu ikatan emosional yang lebih intim.
4. **Mindfulness.** Mampu mengenali apa yang Anda rasakan dan berurusan dengan emosi tersebut dengan cara yang sehat adalah kunci kematangan emosional dan membuatnya lebih mudah untuk mengkomunikasikan kebutuhan kita kepada orang lain. Sebagai tambahan, ini dapat membuatnya lebih mudah untuk mengenali kebutuhan mereka yang kita pedulikan, juga sangat berharga dan penting dalam suatu hubungan yang romantis.
5. **Batas.** Mampu menetapkan batasan adalah bentuk cinta diri dan harga diri. Anda harus tahu diri Anda yang terbaik dan harus dapat melihat apa yang bekerja untuk Anda dan apa yang tidak. Ini bisa memakan waktu yang cukup lama untuk sampai kesana tetapi pada akhirnya, membangun batas-batas yang sehat juga sangat baik untuk Anda dan orang-orang di sekitar Anda.

Kapan kita bisa dewasa secara emosional?

Kami mengenali seseorang sebagai orang dewasa secara emosional ketika mereka dapat memandu kehidupan sosial dan batin mereka dengan sukses dan sehubungan dengan lingkungan sosial dan hubungan mereka. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa usia yang paling umum untuk pria dan wanita bahkan tidak terletak pada waktu yang sama, pria mencapai kematangan emosional pada perkiraan usia 43 tahun sementara dengan wanita jauh lebih awal dibandingkan pria dengan sekitar usia 32 tahun.

Namun, ini dapat diambil dengan sebutir garam; banyak faktor yang mempengaruhi kita selama masa kanak-kanak dan remaja, serta di kemudian hari, dapat berdampak pada seberapa lambat atau cepat kematangan emosional diperoleh. Pertumbuhan emosional ini dapat disebabkan oleh gender, struktur sosial, harapan, dan terutama pada trauma.

Bagaimana saya bisa mencapai kematangan emosional?

Jika saat membaca ini Anda telah mulai meragukan tingkat kematangan emosional Anda, itu adalah salah satu langkah pertama pertumbuhan. Kesadaran diri adalah sebuah kunci untuk dapat tumbuh dan matang secara emosional karena dapat membuat kita melihat dampak perilaku dan pikiran kita terhadap diri kita sendiri dan pada orang lain di sekitar kita. Mencoba dan mengubah perilaku dan cara Anda untuk memahami dunia akhirnya dapat menghasilkan sebuah pola perilaku yang lebih berorientasi pada sebuah solusi.

Membuat sebuah titik tanggung jawab di mana Anda harus dan mencoba mempraktikkan *Mindfulness* ketika sedang berinteraksi dengan orang-orang di sekitar Anda. Ini melibatkan pemikiran sebelum Anda bereaksi dan menghormati sudut pandang seseorang, bahkan ketika mereka berbeda dari Anda sendiri. Jika Anda bisa, kenali emosi yang Anda rasakan dan darimana mereka berasal sebelum memutuskan untuk mengambil sebuah tindakan. Anda mungkin dapat menemukan bahwa ketika Anda berhenti berpusat hanya pada diri sendiri, interaksi Anda dengan orang lain akan menjadi lebih produktif.

Sisi Gelap Dari Kecerdasan Emosional

Ada kalanya sangat penting untuk dapat menyentuh dengan emosi. Tapi, menjadi pribadi yang cerdas secara emosional tidak selalu menjadi keuntungan. Ada kalanya itu juga bisa merugikan, dan sama seperti keterampilan yang lain, kemampuan membaca orang dapat digunakan tidak hanya untuk kebaikan tetapi juga untuk kejahatan.

Apa itu kecerdasan emosional?

Meskipun definisi dapat bervariasi, kecerdasan emosional terdiri dari keterampilan interpersonal dan intrapersonal¹ khususnya penyesuaian tinggi, sensitivitas, kehati-hatian, dan sosiabilitas. Banyak penelitian telah membuktikan betapa pentingnya kecerdasan emosional berada di berbagai bidang kehidupan, menawarkan sebuah bukti yang menarik untuk keuntungan sebuah kecerdasan emosional yang lebih tinggi dalam hal sebuah hubungan, kesehatan, dan pekerjaan.

Sayangnya, kecerdasan emosional juga ditemukan memiliki sisi gelapnya sendiri. Lihatlah sebuah implikasi yang tidak begitu baik menjadi orang yang cerdas dalam emotional:

Tingkat Potensi Yang Lebih Rendah Menjadi Kreatif dan Inovatif

Dikatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi negatif dengan sebagian besar sifat yang membuat orang cenderung terhadap inovasi dan kreativitas. Kreativitas selalu dikaitkan dengan karakteristik atribut kecerdasan emosional yang rendah seperti impulsif bermusuhan, non-konformisme, kemurungan, dan kepribadian naik dan turun atau kepribadian yang bersemangat.

Bahkan jika orang-orang yang kreatif dapat menjadi emosional cerdas, mereka juga yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi unggul dalam bekerja dengan orang lain, membangun hubungan, dan mengikuti sebuah proses. Namun, mereka mungkin tidak memiliki tingkat ketidak konvensional dan nonkonformitas penting yang mungkin mendesak mereka untuk menantang dan mengubah status quo⁴.

Keengganan Untuk Menyinggung atau Membuat Marah Orang Lain

Orang yang cerdas secara emosional bisa sangat menarik karena dia memiliki semua kualitas yang orang lain cari dalam pengikut. Namun, ini juga berarti bahwa mereka mungkin tidak cocok untuk peran di mana mereka perlu membawa suatu perubahan, membuat sebuah pilihan yang tidak populer dan fokus mendorong hasil yang lebih baik. Orang-orang yang

cerdas secara emosional lebih memperhatikan bergaul dengan orang lain yang alih-alih maju, yang berarti bahwa pertumbuhan dan inovasi mungkin sulit bagi mereka.

Kesulitan Untuk Menerima dan Memberikan Umpan Balik Negatif

Sangat mudah untuk berasumsi bahwa orang yang cerdas secara emosional tidak akan kesulitan dalam hal menerima dan memberikan umpan balik karena keduanya membutuhkan sebuah interaksi sosial. Namun, jika Anda mencoba menggali lebih dalam, Anda akan menemukan bahwa kekhawatiran empatik dan sensitivitas interpersonal yang tinggi membuatnya menantang bagi mereka untuk memberikan umpan balik negatif atau kritis kepada orang lain.

Mereka mungkin juga terlalu kepala dingin dan dapat disesuaikan juga bahwa mereka mungkin merasa acuh tak acuh terhadap umpan balik negatif. Mengguncang orang yang cerdas secara emosional tidaklah mudah karena begitu positif, disesuaikan, dan tenang secara umum.

Kemampuan Diasah Untuk Memanipulasi atau Mengontrol Orang Lain

Meskipun itu adalah hal yang baik untuk orang-orang yang cerdas secara emosional; untuk berempati dan menyampaikan pesan bahwa audiens akan merasa benar, begitu diambil terlalu jauh, ini dapat dengan cepat menggeser bentuk yang mempengaruhi orang lain untuk terlibat dalam teknik manipulasi. Risiko penggunaan keterampilan sosial seseorang yang berlebihan adalah bahwa sangatlah berfokus pada aspek komunikasi emosional sambil membuang aspek transaksional dan argumen logis. Ini berarti bahwa sisi gelap dari kecerdasan emosional adalah bahwa membantu orang-orang dengan niat buruk untuk terlalu persuasif hanya agar mereka bisa mendapatkan jalan mereka.

Kecerdasan emosional mungkin sifat yang sangat adaptif dan diinginkan tetapi terobsesi padanya juga dapat menyebabkan sebuah efek yang negatif.

Cara Menghindari Penularan Emosional

Kita semua memiliki satu orang dalam hidup kita yang memiliki semua kemampuan untuk mengubah energi di seluruh ruangan hanya dengan masuk. Itu bisa menjadi salah satu orang tua Anda atau anggota keluarga lain, salah satu teman Anda, guru Anda, atau atasan Anda dan itu bisa berjalan dua arah, baik mengubah suasana menjadi lebih baik atau lebih buruk. Anda akan menemukan bahwa ini semua bergantung pada suasana hati mereka, bukan anda, dan jika Anda cukup yakin Anda tidak tahu orang seperti itu, Anda mungkin hanya orang yang melakukannya.

Tapi mengapa ini terjadi? Bisakah emosi benar-benar menyebar dari satu orang ke orang berikutnya hanya dengan kedekatan, seperti penyakit menular? Jawabannya adalah ya.

Monyet Melihat, Monyet Lakukan

Pertanyaan mengapa ini terjadi mungkin tampak terlalu rumit tetapi sebenarnya memiliki jawaban yang cukup sederhana. Manusia, serta beberapa spesies lain seperti primata dan bahkan burung penyanyi, menimbulkan sistem neuron cermin. Aktivitas neuron cermin¹ paling jelas selama masa kanak-kanak, membuat kita dapat belajar dengan mengatasi tindakan dan keadaan emosional dari orang-orang di sekitar kita. Ini akan membuatnya lebih mudah untuk menyesuaikan diri dan menjadi bagian dari kelompok sosial kami yang merupakan persyaratan evolusioner penting dari manusia awal, dan masih sampai batas tertentu bertahan hingga sampai sekarang ini.

Seiring bertambahnya usia, aktivitas neuron cermin menurun karena kita lebih cenderung aman di tempat kita di masyarakat, tetapi mereka tidak pernah mematikan sepenuhnya. Beberapa ilmuwan berpendapat bahwa neuron cermin adalah alasan kita dapat mengalami empati bagi orang-orang di sekitar kita.

Tiga Tahap Penularan Emosional

Para ahli mengedepankan tiga tahap di mana proses penularan emosional biasanya terjadi.

Mimikri adalah langkah paling mendasar dan sering dilakukan secara tidak sadar. Ini mengacu pada menyalin bahasa tubuh dan ekspresi wajah seseorang, bahkan pose dan cara berbicara saat berbicara dengan mereka. Ini sangat membantu dalam berkaitan dengan pengalaman pasangan percakapan Anda saat ini dan dipandang sebagai aspek kunci dari semua interaksi sosial.

Umpan Balik mengembangkan mimikri merupakan suatu proses yang terjadi pada tubuh kita sendiri. Misalnya, jika saat menonton vlog Youtuber ceria tentang hari mereka, Anda mulai

secara tidak sadar meniru ekspresi wajah mereka yang bahagia, Anda mungkin mulai benar-benar merasakan emosi yang Anda tiru.

Penularan adalah langkah terakhir dalam proses ini dan mengacu pada fenomena sebenarnya merasakan emosi yang ditransfer kepada Anda sepenuhnya dan seolah-olah itu adalah milik Anda sendiri.

Bagaimana Kita Bisa Menghindarinya?

Penularan emosional belum tentu merupakan hal yang buruk. Bayangkan seorang pramugari yang mencoba membuat penumpang tetap tenang selama adanya turbulensi², atau seseorang yang hanya ingin menghibur Anda ketika Anda merasa terpuruk, mereka semua akan mencoba dan menggunakan penularan emosional untuk keuntungan mereka.

Namun, sama seperti emosi yang positif bisa menular, sehingga mendapatkan emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, dan kesedihan. Jika Anda adalah orang yang memproyeksikan perasaan Anda di seluruh ruangan, ada beberapa langkah yang dapat Anda ambil untuk menghentikan gelombang negativitas.

1. **Kenali perasaanmu.** Dengan mengambil langkah mundur dan meminta diri Anda untuk menyebutkan keadaan emosional saat ini Anda berada dimana Anda dapat mengidentifikasinya tanpa harus mengetahui sumbernya. Setelah Anda menyadari perasaan Anda, Anda dapat mencari tahu cara menangkalnya.
6. **Memimpin menurut contoh.** Ini berlaku terutama ketika Anda berada dalam posisi berkuasa, baik di tempat kerja atau di rumah. Ketika Anda mengenali emosi negatif Anda dan mengakuinya di depan orang lain, Anda dapat terus berjalan dan juga menunjukkan kepada mereka bagaimana menghadapi situasi. Cukup menyatakan rencana Anda dan menindaklanjuti akan menciptakan kejelasan dan menghentikan gelombang.
7. **Menemukan jalan keluar.** Jika emosi negatif di pelabuhan dan didorong ke bawah, mereka bisa menjadi lebih buruk dari waktu ke waktu, bahkan jika Anda sudah membuat sebuah titik untuk membawa mereka keluar pada orang lain. Oleh karena itu, menemukan jalan keluar yang cocok sangat penting; jurnal, aktivitas fisik, atau terapi juga bisa menjadi salah satu pilihan yang bagus di sini.

Memahami Emosi dan Cara Memprosesnya

Apakah Anda menemukan emosi Anda terlalu luar biasa?

Apakah Anda mengalami kesulitan untuk memahami emosi Anda?

Apakah Anda tidak tahu bagaimana emosi Anda merasa seperti di tempat pertama?

Apakah sepertinya Anda belum merasakan emosi Anda untuk waktu yang lama?

Jika Anda dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan ini dengan YA, jangan khawatir karena Anda pasti tidak sendirian.

Sebenarnya ada banyak orang di luar sana yang tidak tahu bagaimana memahami dan memproses emosi mereka. Tapi, ada hal-hal yang dapat Anda lakukan sehingga Anda dapat belajar mengatur dan merasakan emosi Anda dengan cara yang tidak merusak dan sehat.

Berikut adalah beberapa tips sederhana yang dapat membantu Anda memahami, memproses, dan terhubung dengan perasaan Anda dengan lebih baik.

Jeda dan Amati

Cara termudah dan paling sederhana untuk memanfaatkan emosi Anda sendiri adalah berhenti sejenak di satu titik dihari Anda untuk check-in dengan diri Sendiri, secara mental dan fisik.

Bagaimana perasaan kamu?

Apa tubuhmu tegang? Jika ya, bagian spesifik mana yang menahan ketegangan?

Pemikiran apa yang ada di dalam pikiranmu?

Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan dasar ini saat mengambil jeda. Anda harus se-nonjudgmental mungkin ketika Anda mengambil waktu untuk mengamati apa yang terjadi dengan pikiran dan tubuh Anda pada saat ini.

Pikirkan diri Anda sebagai seorang yang layaknya detektif yang penasaran untuk mengetahui pikiran dan sensasi fisik Anda dan apa koneksi mereka mungkin.

Bernapas

Setelah Anda mengamati sensasi yang Anda alami dan Anda mengidentifikasi beberapa dari mereka, ambil beberapa napas panjang dan kontrol. Napas anda harus lebih lama dari yang Anda menghirup. Nafas dalam semacam ini dapat mengaktifkan saraf vagus. Ini adalah bagian tubuh Anda yang membantu mengatur sistem saraf dan emosi Anda. Setiap kali Anda menarik napas dalam-dalam dengan cara ini, Anda benar-benar membantu mengatur semua emosi Anda serta tingkat intensitasnya pada saat itu juga.

Praktikkan Belas Kasihan

Katakan pada diri Anda sendiri bahwa Anda adalah manusia dan setiap manusia di planet ini mengalami banyak emosi. Perhatikan saat Anda merasa tidak nyaman atau malu karena mengalami emosi tertentu. Mungkin karena sebuah cerita atau kepercayaan yang pernah Anda pelajari.

Menghormati setiap emosi Anda adalah cara terbaik bagi Anda untuk melatih merawat diri dan belajar menerima diri sendiri. Mempraktikkan welas asih dan menenangkan diri mendorong tubuh Anda untuk melepaskan oksitosin. Ini bisa membuat Anda merasa lebih tenang dan lebih terhubung dengan diri sendiri dan orang lain.

Pada awalnya, mungkin tampak menakutkan atau bahkan menakutkan untuk mencoba merasakan emosi Anda, terutama jika Anda sudah lama tidak berhubungan dengannya.

Namun, Anda harus mengingat bahwa emosi Anda hanya sekilas dan Anda perlu merasakannya agar Anda benar-benar dapat melepaskannya.

Perasaan tidak bertahan untuk selamanya. Ketika Anda lebih nyaman dengan perasaan emosi Anda, Anda akan lebih mudah untuk mengikuti arus, dan jika Anda hanya memahami emosi Anda dan memprosesnya saat Anda merasakannya, Anda bisa lebih damai dengan diri sendiri dan menikmati hidup apa adanya.

Mengubah Emosi Menjadi Kecerdasan

Ada beberapa orang yang tampaknya sangat menguasai emosi. Mereka sepertinya tidak pernah marah bahkan di tengah-tengah situasi yang membuatnya stres. Mereka memiliki kemampuan yang luar biasa dalam melihat masalah dan menemukan solusi dengan cara yang paling tenang.

Orang-orang ini juga pembuat keputusan yang luar biasa. Mereka tahu kapan harus mempercayai intuisi mereka. Tapi, meski dengan semua kekuatan luar biasa mereka, mereka masih cukup jujur untuk menilai diri sendiri. Mereka menerima kritik dan menggunakannya untuk menjadi lebih baik.

Orang-orang ini tahu bagaimana mengubah emosi mereka menjadi kecerdasan. Mereka tidak hanya mengenal diri mereka sendiri dengan baik, tetapi juga dapat merasakan kebutuhan emosional orang lain.

Bagaimana Anda Bisa Menjadi Seperti Dengan Mereka?

Hal yang baik tentang kecerdasan emosional adalah sesuatu yang dapat Anda pelajari dan kembangkan. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat Anda coba untuk memulainya:

1. Amati cara Anda bereaksi terhadap orang lain. Apakah Anda stereotip? Apakah Anda memiliki kebiasaan membuat penilaian sebelum mempelajari faktanya? Jujurlah dengan cara Anda berinteraksi dengan orang lain dan cara Anda memikirkan mereka. Tempatkan diri Anda pada posisi mereka dan lebih menerima serta terbuka terhadap kebutuhan dan perspektif mereka.
8. Perhatikan lingkungan kerja Anda. Apakah Anda tipe orang yang sangat membutuhkan perhatian setiap kali Anda mencapai sesuatu? Salah satu kualitas terindah yang pernah Anda miliki adalah kerendahan hati. Menjadi rendah hati bukan berarti Anda tidak percaya diri sendiri atau merasa malu. Kerendahan hati adalah tentang mengetahui apa yang dapat Anda lakukan dan tetap percaya diri tanpa menutupinya untuk didengar oleh seluruh dunia. Beri orang lain kesempatan untuk menjadi sorotan. Hindari mencoba mendapatkan semua pujian untuk diri Anda sendiri.
9. Lakukan evaluasi diri. Apa kelemahanmu? Apakah Anda menerima bahwa Anda tidak sempurna dan Anda dapat meningkatkan beberapa bidang sehingga Anda dapat menjadi orang yang lebih baik? Bersikaplah cukup berani untuk melihat diri sendiri dengan kejujuran penuh. Mengevaluasi diri sendiri dapat menghasilkan keajaiban dalam mengubah hidup Anda.

10. Periksa reaksi Anda selama situasi stres. Apakah Anda mudah marah jika terjadi penundaan atau Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan? Apakah Anda menyalahkan orang lain atau marah kepada mereka ketika Anda tahu bahwa mereka tidak bersalah atas apa yang terjadi? Tidak ada yang lebih berharga daripada kemampuan Anda untuk tetap memegang kendali dan ketenangan selama situasi sulit dan ini berlaku untuk seluruh kehidupan pribadi dan profesional Anda. Belajarlah untuk mengendalikan emosi Anda ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan keinginan Anda.
11. Bertanggung jawab atas tindakan Anda sendiri. Minta maaf kepada orang-orang secara langsung jika Anda menyakiti perasaan mereka. Jangan menghindarinya atau mengabaikan kesalahan Anda. Orang akan senang untuk memaafkan dan melupakan jika Anda benar-benar mencoba memperbaiki keadaan.
12. Tentukan efek tindakan Anda pada orang lain sebelum Anda memutuskan untuk melakukannya. Jika keputusan Anda akan mempengaruhi orang lain, tempatkan diri Anda di tempat mereka terlebih dahulu. Apa yang akan mereka rasakan saat Anda melakukan ini? Apakah ini jenis pengalaman yang Anda inginkan? Jika Anda perlu mengambil tindakan, apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu orang lain menangani efeknya?

Jangan pernah biarkan emosi mengendalikan Anda. Belajarlah untuk mengendalikannya dan mengubahnya menjadi kecerdasan yang tidak hanya menguntungkan diri sendiri tetapi juga orang-orang di sekitar Anda.

Kecerdasan Emosional dan Stres Terkait Pekerjaan

Saat Anda baru saja memulai pekerjaan baru, itu hal yang normal untuk merasakan adanya kegembiraan, kesenangan dan berenergi. Tapi, setelah beberapa tahun berada di posisi yang sama, Anda mungkin mulai takut membayangkan melakukan hal yang sama sepanjang waktu. Saat stres mulai menumpuk, pekerjaan Anda bahkan bisa menjadi sumber frustrasi dan pelepasan.

Tetap pada pekerjaan yang sama atau memulai pekerjaan baru mungkin menguji kemampuan Anda dalam mengelola emosi, dan jika Anda sudah lama melakukan pekerjaan yang sama, penyebab stres hanya berubah. Mereka tidak akan pernah pergi.

Bahaya Stres Terkait Pekerjaan

Telah terungkap bahwa stres terkait pekerjaan sudah menjadi hal biasa. Stres bahkan ditemukan menjadi alasan nomor satu mengapa para pekerja memutuskan untuk berhenti dari pekerjaannya. Pekerja mengalami masalah kesehatan fisik, emosional dan mental yang mengakibatkan kelelahan kerja atau kondisi yang membuat mereka kewalahan karena pekerjaan. Faktanya, kelelahan sekarang dianggap sebagai fenomena pekerjaan resmi.

Setiap orang mengalami stres dengan cara yang berbeda-beda. Stres kronis dan akut memiliki efek berbeda pada kesejahteraan emosional dan mental jangka panjang dan jangka pendek. Meskipun para ahli tidak sepakat dalam hal definisi stres, pemicunya, bagaimana mengukur, atau mencegahnya, hanya ada satu hal yang pasti. Stres dapat berdampak negatif pada ketidakhadiran, produktivitas, retensi, dan kesejahteraan serta kesehatan pekerja secara keseluruhan.

Atasi Stres Yang Berhubungan Dengan Pekerjaan Dengan Kecerdasan Emosional

Meskipun stres terkait pekerjaan hampir tak terhindarkan, tampaknya kecerdasan emosional dapat menjadi mekanisme koping yang baik yang dapat membekali pekerja dengan baik untuk mengelola dan mengatasi stres di tempat kerja yang modern.

Meskipun organisasi terus berupaya untuk mengurangi stres, sangat kecil kemungkinannya bahwa stres akan hilang sama sekali. Jadi, apapun pekerjaan atau posisi Anda, tempat terbaik untuk memulai adalah mengembangkan kemampuan Anda untuk mengelola kesehatan mental dan emosi Anda sendiri.

Cara Anda memandang dan memandang situasi memicu alarm di otak Anda. Sistem saraf Anda telah diprogram secara biologis untuk menghasilkan hormon yang dapat mempersiapkan Anda untuk melawan atau kabur.

Anda dapat mencoba berbagai strategi untuk menghilangkan stres, termasuk olahraga, meditasi, menggunakan bola stres, atau menjadwalkan hari yang memanjakan di tempat spa. Namun, meskipun strategi ini bermanfaat, strategi tersebut masih bersifat sementara.

Di sinilah kecerdasan emosional berguna. Kecerdasan emosional adalah salah satu bentuk kecerdasan sosial yang memungkinkan orang untuk mengenali emosi mereka sendiri dan emosi orang lain. Ini juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan menggunakan kesadaran Anda sendiri untuk mengenali perasaan Anda dan menahan reaksi impulsif. Kabar baiknya adalah ini adalah keterampilan yang dapat Anda pelajari dan kembangkan seiring waktu.

Kecerdasan emosional dapat memainkan peran penting dalam mengelola stres dalam kehidupan profesional dan pribadi Anda. Kemampuan mengelola impuls dan emosi Anda agar lebih fleksibel, menjauh dari masalah yang di luar kendali Anda dan mengekspresikan emosi Anda secara tegas dan konstruktif dari kelelahan kerja dan stres terkait pekerjaan.

Memang, peran kecerdasan emosional dalam mengelola kelelahan pekerjaan dan stres bisa menjadi pengubah permainan yang sebenarnya.

Tips Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anda

Kemampuan untuk mengakui dan mengelola emosi Anda serta orang-orang di sekitar Anda dapat meningkatkan kinerja Anda di tempat kerja, kehidupan pribadi, dan juga membantu Anda berkomunikasi dengan lebih baik dan secara efisien menangani stres yang berasal dari kehidupan sehari-hari Anda.

Menjadi lebih perhatian secara emosional memungkinkan kita untuk berkembang dan memperoleh pengetahuan yang mendalam tentang siapa kita, dan memungkinkan kita juga untuk membangun hubungan yang lebih kuat dan lebih komprehensif.

Nah, yuk mari kita simak 5 tips praktis berikut ini untuk meningkatkan kecerdasan emosional Anda.

1. Akui dan Kelola Emosi

Jika seseorang atau sesuatu membuat Anda kesal, cobalah untuk mundur selangkah dan lihat situasinya dari berbagai sudut. Mengapa hal itu membuat Anda kesal, latar belakang orang / situasi yang membuat Anda kesal, objektivitas masalah, dll. Latihlah perhatian dan toleransi dan Anda secara bertahap akan menyadari bagaimana sikap Anda berubah.

13. Pilih Kata-katamu

Berhati-hatilah saat Anda berbicara. Memilih kosakata Anda dengan hati-hati dan menggunakan kata-kata yang lebih spesifik akan membantu Anda mendapatkan rasa hormat tanpa menjadi agresif. Ketika Anda memiliki perselisihan dengan seseorang, hindari membuat keputusan impulsif dan bertanya pada diri sendiri apakah ada sesuatu yang bisa Anda lakukan untuk menghindari situasi buruk ini? Ini akan meningkatkan peluang Anda untuk mengatasi situasi daripada terus memikirkannya dan membantu Anda menghindarinya di lain waktu.

14. Pelajari Cara Menerima Kritik

Jangan biarkan umpan balik negatif menyinggung Anda secara pribadi dan jangan langsung membela diri. Luangkan satu atau dua menit untuk mencari tahu dari mana asal kritikan itu, bagaimana pengaruhnya terhadap Anda dan orang lain yang terlibat, bagaimana pengaruhnya terhadap kinerja Anda dan bagaimana Anda dapat secara konstruktif menangani masalah yang dihadapi.

15. Empati

Terimalah fakta bahwa kita semua berbeda dan berbeda tidak selalu berarti buruk. Cobalah memahami dari mana orang lain berasal, tempatkan diri Anda pada posisi mereka dan jangan takut untuk mengajukan pertanyaan tambahan yang dapat membantu Anda memahami isi cerita mereka. Akhirnya, Anda akan belajar menghargai orang lain dan pendapat mereka dan bahkan mempelajari satu atau dua

hal dengan mengamati dunia dari sudut pandang yang berbeda.

16. Bersikaplah Ramah

Tersenyumlah, dapat diakses dan terbuka untuk komunikasi dari orang lain. Tegakkan kepala Anda, gunakan kontak mata dan angguk untuk menunjukkan minat dan pengertian Anda. Bahkan jika Anda berada dalam peran kepemimpinan, strategi manajemen terbaik yang dapat Anda terapkan adalah mendengarkan karyawan Anda. Anda akan belajar lebih banyak tentang alat yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan tugas dan mereka akan merasa dihormati.

Ingatlah kutipan ini "Saat berurusan dengan orang, ingatlah bahwa Anda tidak berurusan dengan makhluk logika, tetapi dengan makhluk emosi." (Dale Carnegie).

Bagaimana Pengalaman Masa Lalu Kita Mempengaruhi Kemampuan Kita Untuk Berempati Dengan Orang Lain?

Pernahkah Anda menghibur seorang teman yang sedang mengalami situasi sulit dan mengatakan kepada mereka, "Saya tahu bagaimana perasaan Anda?" Tanggapan seperti itu biasanya dimotivasi oleh asosiasi yang kita buat dengan pengalaman kita sendiri, yang juga dapat membuat kita merasa seperti kita juga memahami emosi yang dirasakan orang lain dalam situasi tertentu. Tapi apakah kita benar-benar mengerti?

Psikolog telah lama memikirkan masalah ini. Bagaimana kita memproses dan mengembangkan pemahaman tentang pengalaman menyusahkan seperti konflik antarpribadi, kegagalan hubungan, atau kematian orang yang dicintai? Terlebih lagi, sejauh mana pengalaman ini terkait dengan kemampuan kita untuk berempati, yaitu, dengan kapasitas kita untuk memahami orang lain yang mengalami situasi serupa?

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, kita harus membahas dua konsep yang relevan untuk subjek ini: yang pertama adalah refleksi diri (bagaimana kita memandang diri kita sendiri) dan yang kedua adalah pengambilan perspektif (bagaimana kita memandang orang lain).

Mendefinisikan Refleksi Diri

Refleksi diri mengandaikan inspeksi yang berorientasi ke dalam perasaan kita dalam situasi tertentu, mengapa kita bertindak dengan cara tertentu, dan bagaimana pengalaman dari masa lalu membentuk kita. Orang yang sadar diri lebih cenderung menerima hak pilihan dan tanggung jawab mereka atas konsekuensi dari situasi tertentu.

Selain itu, ada konsistensi yang lebih besar antara kemampuan yang mereka rasakan (misalnya keterampilan profesional), dan pencapaian aktual (misalnya promosi), yang berarti bahwa individu yang rentan terhadap refleksi diri memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang kekuatan dan kelemahan mereka.

Hubungan Antara Refleksi Diri dan Empati

Refleksi diri memungkinkan kita untuk mempertimbangkan tindakan kita, namun, pengambilan perspektif membantu kita untuk memahami dan berempati dengan perasaan dan pengalaman orang lain. Apakah kita memprediksi bagaimana seseorang akan berperilaku dalam situasi tertentu atau kita mengasosiasikan kemalangan orang lain, aman untuk mengatakan bahwa kita mengasumsikan perspektif yang berbeda setiap hari.

Salah satu strategi utama yang kami gunakan untuk memahami pengalaman orang lain adalah

dengan 'menempatkan diri kami pada posisi mereka'; yaitu, memanfaatkan pengalaman kita untuk berhubungan dengan situasi mereka.

Merenungkan situasi yang mungkin serupa membuat kita lebih mudah untuk memiliki belas kasihan dan berempati dengan kesulitan orang lain. Selain itu, memberitahu mereka tentang pengalaman Anda yang serupa dengan mereka akan membuat mereka merasa lebih dipahami.

Namun, prediksi kita tentang perasaan orang lain tidak selalu bebas dari kesalahan, dan terkadang, tingkat empati kita bisa menjadi sangat rendah, terutama jika kita sedang mengalami situasi yang serupa. Dengan demikian, pengalaman bersama seringkali hanya merupakan bagian dari teka-teki, dan penting untuk dipertimbangkan bagaimana cara kita memproses pengalaman dari masa lalu kita.

Jenis Refleksi Diri Apa yang Memfasilitasi Pemahaman Kita Tentang Orang Lain?

Studi menunjukkan bahwa dua jenis refleksi membuat kesadaran diri. Yang pertama, yang disebut perhatian-diri intelektual, dimotivasi oleh rasa ingin tahu dan keinginan kita untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang apa yang membuat kita bertindak dengan cara tertentu. Yang lainnya dikenal sebagai perenungan - refleksi yang tidak produktif dan melingkar yang dipicu oleh ketakutan dan kecemasan kita.

Merenungkan suatu situasi melibatkan mengulanginya lagi dan lagi tanpa benar-benar mempertimbangkan mengapa itu terjadi. Sementara perhatian pada diri sendiri mengasumsikan kapasitas yang lebih besar untuk memahami pengalaman orang lain, perenungan mengurangi kapasitas ini secara signifikan.

Saat kita kewalahan dan tenggelam dalam masalah kita, sulit untuk mengalihkan fokus kita ke kemandirian orang lain. Dengan demikian, semakin kita merenung, semakin kita merasa cemas dan tertekan, dan akibatnya, kemampuan kita untuk membantu orang lain berkurang.

Bagaimana Seharusnya Kita Memproses Pengalaman Masa Lalu Kita

Secara alami, memikirkan suatu peristiwa negatif, seperti perceraian, tidak bisa dihindari. Namun, kita dapat mengembangkan fiksasi pada peristiwa semacam itu, yang biasanya melibatkan kecemasan dan depresi. Untuk menggunakan pengalaman kita dalam berhubungan dengan orang lain, kita perlu maju dari perenungan ke mengembangkan pemahaman tentang apa yang terjadi.

Cara kita memproses pengalaman masa lalu kita dapat menghambat atau membantu perkembangan pemahaman semacam itu. Cara terbaik untuk melakukan ini adalah dengan mengasumsikan perspektif jarak-diri; yaitu, untuk memeriksa situasi secara rasional dan dengan belas kasihan pada diri, dan untuk fokus pada alasan mengapa itu terjadi.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengasumsikan perspektif jarak-diri ketika merefleksikan pengalaman mereka memiliki kapasitas yang lebih besar untuk berempati dengan orang lain karena kecenderungan mereka terhadap pengambilan perspektif.

Bisakah Kita Sebenarnya Tahu Bagaimana Perasaan Seseorang?

Seperti yang disebutkan sebelumnya, refleksi diri memainkan peran penting dalam memahami pengalaman kita. Selain itu, memiliki pemahaman seperti itu nantinya dapat membantu kita terhubung dengan orang lain yang mengalami situasi serupa.

Namun, salah jika berasumsi bahwa setiap orang akan mengalami situasi tertentu dengan cara yang sama seperti kita. Terlebih lagi, bisa jadi menantang untuk membayangkan keadaan pikiran kita selama periode yang penuh gejolak emosi dalam hidup kita. Jadi, yang terbaik adalah mendekati pengalaman orang lain dengan jarak tertentu.

Dengan mempertimbangkan semua ini, alih-alih mengatakan, "Saya tahu bagaimana perasaan Anda", mungkin yang terbaik adalah mengajukan pertanyaan yang dapat membantu Anda memahami apa yang sedang dialami seseorang dan juga membantu mereka mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang masalahnya.

Pikiran Negatif

Mengapa pikiran negatif menyerang pikiran kita?

Mengapa kita mendapatkan pikiran negatif di malam hari?

Mengapa kita mendapatkan pikiran buruk segera setelah kita masuk ke dalam tempat tidur?

Mengapa kita tidak memikirkannya di pagi hari?

Saya cukup yakin Anda bangun suatu hari tanpa pikiran negatif yang berarti, kemudian ketika malam tiba dan segera setelah Anda mencoba untuk tidur, semua pikiran negatif di dunia menyerang Anda. Mengapa kita memiliki pemikiran yang berbeda sepanjang hari?

Hal pertama yang harus Anda pahami adalah bahwa pikiran negatif adalah cara pikiran Anda sendiri untuk mengingatkan Anda tentang masalah yang belum terselesaikan dan memperingatkan Anda tentang bahaya yang akan datang. Tetapi jika itu masalahnya maka pikiran itu harus ada sepanjang hari, bukan?

Tidak, terkadang Anda tidak memberi kesempatan pada otak Anda untuk memperingatkan Anda. Dan inilah alasannya:

Apakah Anda menyibukkan diri?

Otak Anda akan selalu menyiksa Anda dengan pikiran negatif jika Anda berusaha melarikan diri dari masalah Anda.

Jika segera setelah Anda memulai hari Anda membuat diri Anda sibuk untuk tidak memikirkan masalah Anda, maka pikiran Anda tidak akan menemukan solusi yang lebih baik untuk mengingatkan Anda tentang mereka daripada membiarkannya menyerang kepala Anda di malam hari.

Apakah Anda Mengganggu Diri Anda Sendiri?

Banyak orang benci menghadapi masalah mereka dan akibatnya beberapa orang mencoba mengalihkan perhatian mereka begitu mendapatkan pikiran negatif. Seperti, Bermain game, berkumpul dengan teman, dan bahkan makan adalah metode pengalih perhatian yang populer digunakan orang untuk melupakan masalah mereka.

Sementara semua strategi itu bekerja dengan baik untuk waktu yang singkat, otak akan memberontak dan mengirimkan pikiran negatif yang mengerikan untuk membawa Anda kembali ke jalurnya dan untuk mencegah Anda melarikan diri dari masalah Anda.

Mari Kita Lihat Apa Yang Akan Anda Lakukan Hari Ini

Alasan mengapa otak Anda tidak mengganggu Anda dengan pikiran negatif di pagi hari adalah karena ia ingin memberi Anda kesempatan untuk memperbaiki hidup Anda di siang hari. Otak Anda berharap Anda melakukan tindakan untuk membuat hidup Anda lebih baik atau untuk menyelesaikan masalah penting Anda pada hari itu.

Tetapi ketika hari itu habis dan ketika otak Anda menemukan bahwa Anda menyia-nyiakan hari itu tanpa mengambil langkah serius, anda akan secara tidak langsung diberitahu bahwa Anda memiliki masalah penting yang tidak Anda atasi.

Pikiran Itu Sudah Ada Disitu

Pikiran negatif itu mungkin telah ada di benak Anda sepanjang hari tetapi Anda tidak dapat mendengarnya karena kebisingan dan gangguan yang ada.

Segera setelah Anda masuk ke dalam tempat tidur Anda dan segera setelah semuanya menjadi tenang, suara-suara itu menjadi lebih jelas dan mereka tampak seperti baru saja tiba meskipun mereka sudah ada di sana.

Bagaimana Mencegah Pikiran Negatif Mengunjungi Anda di Malam Hari?

Hanya ada satu cara untuk mengakhiri rasa sakit dan pikiran negatif.

Mengambil tindakan.

17. Melakukan sesuatu.

18. Mencoba memecahkan masalah Anda sendiri.

Ya, melarikan diri mungkin terasa menyenangkan untuk beberapa waktu, tetapi cepat atau lambat otak Anda akan kembali kepada Anda dengan semua kekuatan yang dimilikinya dan Anda tidak akan dapat melarikan diri kali ini.

Kecerdasan Emosional adalah Komponen Yang Paling Penting Dalam Pendidikan

Dalam setiap bidang kehidupan, orang membutuhkan keterampilan untuk berhasil berkomunikasi, bergaul dengan orang lain, dan mengatasi masalah dan tantangan kehidupan sehari-hari yang dapat mengganggu proses kerja atau pembelajaran mereka. Keterampilan ini antara lain mencakup kecerdasan emosional, yang dianggap penting untuk pencapaian akademis.

Individu yang memiliki kecerdasan emosional menonjol dengan kapasitas mereka untuk berkomunikasi, berempati, mengendalikan impuls, dan memecahkan masalah, yang membuat mereka sukses dan berteman. Mereka juga lebih cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan juga hubungan yang lebih bermakna. Jadi, bagaimana semua ini dapat diterjemahkan ke dalam pendidikan?

Apa itu Kecerdasan Emosional?

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk berkomunikasi, memahami, dan mengelola emosi Anda dengan cara yang tepat untuk meminimalkan stres, berempati dengan orang lain, menyelesaikan suatu konflik, dan berkomunikasi secara lebih efektif. Ini terdiri dari tiga keterampilan dasar.

1. Keterampilan pertama berkaitan dengan kemampuan untuk menggunakan emosi Anda secara memadai; yaitu, menerapkannya agar berhasil memecahkan masalah.
19. Keterampilan kedua mengacu pada kemampuan untuk mengidentifikasi emosi Anda dengan benar. Orang yang cerdas secara emosional dapat dengan tepat mengenali perasaan dan perasaan orang lain, yang berarti mereka memiliki pemahaman yang baik tentang hubungan antarpribadi, dan situasi sosial yang berbeda.
20. Keterampilan ketiga berkaitan dengan pengaturan emosi seseorang. Orang yang cerdas secara emosional memiliki kendali yang sangat baik atas emosi mereka, dan juga kemampuan untuk berempati dengan orang lain.

Pentingnya Kecerdasan Emosional

Menurut sejumlah besar penelitian tentang topik tersebut, emosi dapat meningkatkan atau menghambat fungsi dan perhatian memori Anda, dan dengan demikian - kapasitas untuk belajar. Ketika seorang siswa bermasalah atau cemas, kemampuan mereka untuk berkonsentrasi kemungkinan besar akan terganggu.

Selain itu, anak-anak yang tidak cerdas secara emosional mengalami kesulitan dalam mengikuti arahan, memperhatikan, dan mereka sering keluar dari tugas dan cenderung bekerja sama dengan orang lain.

Guru yang bekerja di sekolah yang telah menerapkan program pembelajaran emosional melaporkan mengalami lebih sedikit gangguan, pertengkaran, dan pembicaraan di kelas. Selain itu, ketika mereka menghabiskan lebih sedikit waktu untuk mengelola masalah perilaku siswa, mereka juga dapat lebih fokus dalam memberikan pendidikan yang lebih berkualitas kepada siswa mereka.

Sekolah sering kali bisa menjadi angin puyuh emosional; Siswa terbentang antara beban kerja dan tantangan sosial, yang dapat menimbulkan berbagai perasaan, baik positif maupun negatif. Sayangnya, para guru dan orang tua sering berpikir bahwa anak-anak secara bawaan dilengkapi untuk mengatasi semua tekanan ini, yang terkadang sangat berlawanan dengan kenyataan.

Oleh karena itu, penting untuk mengajari mereka keterampilan yang diperlukan yang akan membantu mereka menghadapi emosi dan mengaturnya dengan lebih baik. Selain itu, anak-anak yang cerdas secara emosional juga siap menerima nilai, pendapat, dan keyakinan yang berbeda dari dirinya dan menyelesaikan konflik dengan tepat. Ketika proses pendidikan menyoroti pentingnya kecerdasan emosional, ruang kelas menjadi lingkungan yang penuh kasih sayang, rasa hormat, dan dukungan.

Bagaimana Bekerja Dengan Seseorang Yang Tidak Anda Sukai?

Pekerjaan bisa membuat stres apa adanya. Libatkan rekan kerja yang tidak terlalu Anda sukai, dan tempat kerja dapat berubah menjadi suasana mimpi buruk. Paling sering, kita tidak dapat memilih rekan kerja kita, jadi mempelajari cara mengatasi dan beradaptasi dengan situasi seperti itu sangatlah penting.

Tidak menangani perasaan negatif kita terhadap rekan kerja dengan tepat dapat menimbulkan sebuah konsekuensi buruk bagi efisiensi kerja, motivasi, kepuasan kerja, dan kesejahteraan kita secara keseluruhan. Jadi, apa cara yang terbaik untuk menghindari hal ini? Bagaimana cara kita dapat tetap positif dan profesional saat kita bekerja dengan orang yang tidak disukai?

Apakah Saya atau Mereka?

Kebenaran keras yang dingin adalah bahwa kadang-kadang, seperti kata pepatah: menunjuk satu jari berarti tiga jari menunjuk kembali ke Anda. Walaupun mungkin sulit, Anda harus selalu menerima perasaan negatif dengan sebutir garam. Sebagian besar karena mereka mungkin cerminan dari hal-hal yang tidak kita sukai dari diri kita sendiri.

Di sisi lain, keengganan Anda terkadang bisa menjadi tidak rasional. Misalnya, jika Anda tidak menyukai rekan kerja yang terus-menerus mengkritik Anda karena melewatkan tenggat waktu, coba tanyakan pada diri Anda apakah keberatan mereka tulus. Jika jawabannya ya, Anda dapat segera mengatasi masalah tersebut dengan mengubah kebiasaan buruk Anda.

Jangan Abaikan Masalahnya

Jika Anda menyimpulkan bahwa merekalah masalahnya, Anda tidak boleh mengabaikan situasi yang tidak nyaman tersebut. Itu tidak akan membuat rekan kerja Anda pergi. Anda masih harus melihatnya setiap hari, berbagi ruang kerja, atau bekerja bersama dalam sebuah proyek. Dan mencoba menghindari interaksi dengan mereka sama sekali tidak mungkin.

Oleh karena itu, menangani masalah secara langsung dan menemukan cara untuk menyesuaikan selalu merupakan solusi yang lebih baik. Cobalah menemukan sesuatu yang Anda sukai dari mereka dan fokuslah pada hal itu. Apa pun itu, mencari tahu cara bekerja dengan orang yang sulit adalah keterampilan profesional yang berharga yang dapat bermanfaat dalam lebih dari satu cara.

Latih Empati

Merupakan hal yang umum untuk memberikan manfaat keraguan kepada orang-orang yang kami sukai, tetapi jika Anda mencoba melakukan hal yang sama kepada orang yang tidak Anda sukai, Anda mungkin mulai melihat mereka dari sudut pandang yang berbeda. Jika Anda berusaha dan mempelajari alasan di balik kemarahan atau sikap buruk rekan kerja Anda, Anda mungkin akan lebih menyukainya.

Misalnya, jika rekan kerja Anda mudah marah atau mengomel, dia mungkin sedang mengalami situasi yang sulit. Jadi kelakuan salah mereka belum tentu merupakan cerminan paling akurat dari karakter mereka. Karena itu, cobalah berempati, coba lihat dari mana asalnya, dan Anda mungkin lebih mengaguminya.

Bekerja dengan orang yang tidak Anda sukai bisa sangat tidak nyaman. Terkadang, dibutuhkan refleksi karena orang lain mungkin bukan masalahnya. Dan terkadang, sedikit empati bisa sangat bermanfaat. Namun demikian, Anda harus selalu mengakui masalahnya dan mencari cara bagaimana Anda dapat beradaptasi dengan situasi tersebut.

Kecerdasan Emosional Dalam Olahraga

Meskipun kecerdasan emosional adalah istilah yang relatif baru dalam hal olahraga, ini jelas bukan konsep baru dalam hal faktor-faktor kunci yang memengaruhi kinerja olahraga.

Ada banyak faktor yang dapat membantu atau menghambat kinerja olahraga. Emosi dapat memainkan peran yang sama pentingnya dalam olahraga seperti faktor fisik, spiritual, psikologis dan sosial. Dalam hal perilaku dan kemampuan seperti olahraga, ada korelasi antara tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang dan efek langsungnya pada pengendalian diri dan kerangka berpikir.

Atlet yang cerdas secara emosional dapat membuat dirinya sendiri menjadi keadaan emosional yang menanggapi kebutuhan situasi. Jika situasi tertentu menuntut agitasi tinggi, atlet yang cerdas secara emosional dapat merangsang dan membangkitkan semangat diri mereka sendiri. Bahkan, jika keadaan menuntut ketenangan dan ketenangan, atlet yang cerdas emosi mampu menenangkan dan merilekskan diri. Memproses beban emosional secara memadai memberdayakan individu untuk secara bijaksana menangani peristiwa yang memberatkan, menunjukkan pengendalian diri, dan menangani tuntutan langsung.

Studi terbaru menemukan bahwa kecerdasan emosional sangat diperlukan baik dalam olahraga individu maupun tim dan terkadang dapat menjadi faktor penentu dalam berfungsinya seorang atlet dalam sebuah tim. Ini adalah faktor penting dalam mengidentifikasi apakah seorang atlet menang atau cocok dalam sebuah tim. Atlet individu mengalami lebih banyak pikiran dan pembicaraan batin dibandingkan dengan atlet tim. Dalam hal atlet tim, mereka yang memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik akan lebih baik dalam memotivasi rekan satu tim mereka.

Penelitian yang berorientasi pada kecerdasan emosional pada atlet yang melakukan olahraga berbeda menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal ekstroverti dan psikosis dari satu olahraga ke olahraga lainnya. Atlet dengan lebih simpati, kontrol dan ekspresi emosional biasanya memiliki performa atletik yang lebih efisien. EI dan kepribadian dapat membantu seorang atlet mengatasi stres saat menghadapi kegagalan, frustrasi, dan situasi tak terduga yang mungkin terjadi selama kompetisi. Atlet yang cerdas secara emosional dapat:

Kendalikan stres mereka dengan lebih baik

21. Kenali dan selesaikan emosi negatif yang mengganggu kinerja mereka
22. Menjaga kesehatan fisik yang lebih baik (misalnya pengurangan serangan kecemasan, sakit punggung atau sakit kepala)
23. Bereaksi secara lebih positif terhadap umpan balik, arahan, atau kritik pelatih
24. Mainkan lebih percaya diri
25. Bereaksi kurang impulsif
26. Tunjukkan lebih banyak fleksibilitas dengan transisi
27. Mainkan lebih konsisten

28. Pertahankan dan tingkatkan sikap positif serta atasi kesalahan dan kegagalan dengan lebih mudah
29. Meminimalkan konflik dengan rekan satu tim atau pelatih
30. Tingkatkan permainan tim
31. Berkomunikasi lebih baik dengan anggota tim dan merangsang upaya tim
32. Lakukan lebih baik dalam wawancara
33. Berpikir dan bersikap hormat terhadap organisasi atau administrasi yang bertanggung jawab
34. Tetap setia kepada tim, rekan satu tim, dan pelatih mereka

Beberapa psikolog olahraga telah menerapkan pelatihan EI, tetapi sebagian besar atlet profesional dan tim olahraga baru-baru ini menyadari pentingnya pelatihan EI yang serius yang diperlukan untuk meningkatkan kinerja dan kesuksesan atletik dan perlahan-lahan bergerak ke arah penerapannya.

Hubungan interpersonal yang positif dan produktif adalah elemen berharga dari tim yang luar biasa. Hubungan emosional yang terjadi antara anggota tim memiliki efek yang berarti pada upaya yang dilakukan dan keberhasilan proyek secara keseluruhan. Tim yang saling peduli pada tingkat pribadi dan profesional memiliki kemungkinan lebih besar untuk berhasil daripada tim yang mengabaikan pentingnya hubungan interpersonal dan profesional yang positif, serta pencapaian tujuan.

Apa Artinya Menjadi Cerdas Secara Emosional?

Kita semua akrab dengan konsep kecerdasan, bagaimana hal itu diukur dengan berbagai tes, dan bahwa ada orang yang dapat dengan mudah dianggap jenius berdasarkan nilai kecerdasannya. Tapi, apakah kita akrab dengan apa yang disebut kecerdasan emosional? Jenis kecerdasan apakah itu, dan apakah semua orang yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi pada umumnya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sesuai? Pertama, kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk mengenali dan merangkul emosinya sendiri dan emosi orang lain, serta untuk mengenali penyebabnya. Orang yang cerdas secara emosional mengembangkan sisi kreatifnya lebih cepat dan memiliki sebuah kemampuan untuk menangani suatu masalah tertentu dengan beberapa cara yang berbeda. Kecerdasan emosional juga memungkinkan integrasi sosial yang lebih mudah.

Komponen Kecerdasan Emosional

Seperti yang diklasifikasikan secara umum, IE terdiri dari lima komponen. Yaitu: pengetahuan tentang perasaan batin sendiri, kendali atas intensitas emosi, motivasi diri, pengenalan emosi orang lain dan pembentukan serta pemeliharaan hubungan dengan orang lain. Ketika datang pengetahuan tentang perasaan batin sendiri, kuncinya adalah mengenali mereka saat itu terjadi. Orang yang yakin akan perasaannya mengatur hidup mereka dengan lebih baik dan membuat keputusan hidup yang lebih disengaja seperti memilih pasangan nikah, universitas, tempat kerja, dll. Orang yang memiliki kemampuan untuk mengontrol intensitas emosinya mampu menenangkan diri dan dengan mudah membebaskan diri dari depresi, kecemasan, atau mudah tersinggung. Belum lagi, motivasi diri adalah kualitas yang esensial karena tidak peduli seberapa berbakat atau mampu kita, kita tidak akan mencapai apapun tanpa kerja keras dan jangka panjang.

Memahami Orang Lain

Orang yang cerdas emosional mampu memotivasi diri sendiri, sehingga mencapai hasil yang lebih baik. Mereka memiliki kendali atas impuls mereka, berpikir positif dan percaya diri serta optimis. Selain itu, orang yang cerdas emosi biasanya memiliki kemampuan untuk mengenali emosi orang lain, sehingga mudah bersimpati dan menolongnya. Selain itu, mereka dapat dengan mudah mengidentifikasi sinyal yang menunjukkan apa yang diinginkan atau dibutuhkan orang lain. Pembentukan dan pemeliharaan hubungan dengan orang lain merupakan karakteristik penting lainnya dari orang yang cerdas secara emosional. Itu tergantung pada pengenalan emosi orang lain dan pada respon yang tepat untuk mereka. Itulah sebabnya orang yang cerdas emosional memahami orang lain dan mereka bersedia membantu jika ada masalah tertentu.

Konsep Kecerdasan Emosional

Seluruh konsep kecerdasan emosional adalah fenomena terkini di bidang psikologi dan pemeriksaan perilaku manusia. Ilmuwan terkemuka, jika mengacu pada kecerdasan emosional, tidak diragukan lagi adalah Peter Salovey - Presiden Universitas Yale saat ini, dan John D. Mayer, seorang psikolog kepribadian yang dikenal atas kerjasamanya dengan P. Salovey dalam mengembangkan model kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional berkembang sebagai konsekuensi dari pengamatan bagaimana suatu emosi mempengaruhi pikiran. Awalnya, ada anggapan bahwa emosi sebenarnya berdampak negatif pada pikiran, tetapi kemudian disimpulkan sebaliknya. Lebih jauh, emosi bahkan bisa bermanfaat bagi pikiran itu sendiri. Atau dengan alasan ini, kecerdasan emosional saat ini sangat penting untuk cabang tertentu seperti manajemen sumber daya manusia, politik, diplomasi, dan hubungan internasional, kerja tim, dll.

Kecerdasan Emosional Dalam Hubungan Romantis

Kecerdasan emosional bisa menjadi rahasia hubungan intim jangka panjang, terutama karena itu membuat kita sangat sadar akan perubahan besar dan kecil yang terjadi pada diri kita dan orang lain secara teratur. Ini melibatkan kemampuan untuk menghargai dan menerima emosi Anda sendiri dan menanganinya dengan cara yang meningkatkan hubungan dengan orang lain.

Pernahkah Anda bertengkar hebat dengan pasangan yang membuat Anda bertanya-tanya bagaimana masalah kecil meledak menjadi sesuatu yang begitu besar setelahnya? Pernahkah Anda membuat keputusan terburu-buru saat marah, takut, atau kesal, dan kemudian menyesalinya nanti? Ini hanyalah beberapa contoh kecerdasan emosional yang rendah atau tidak memadai.

Dengan mengembangkan kecerdasan emosional Anda, Anda bisa mendapatkan simpati dan kepekaan yang biasanya diinginkan oleh kebanyakan orang dalam diri pasangan. Anda akan dapat merasakan, dengan menjadi perhatian dan empati, perubahan kecil dalam dinamika hubungan Anda yang menandakan perlunya tindakan tertentu sebelum menjadi masalah.

Setiap pria memiliki potensi untuk mendapatkan dan memberikan jenis cinta yang diimpikannya - keintiman yang tulus, persahabatan sejati, kebaikan timbal balik, dan komitmen yang tulus - karena kemampuan kita untuk berbagi pengalaman emosional. Jika kita ingin mencapai potensi yang maksimal dari hubungan kita, kita membutuhkan penguasaan EI yang tinggi: kesadaran emosional yang kuat untuk mencegah kebingungan atau gairah dengan cinta yang bertahan lama; setuju untuk mengalami emosi yang berpotensi membahayakan jika tidak ditangani; dan kesadaran penuh untuk mengevaluasi apa yang (tidak) berhasil.

Begitu Anda mengatasi rasa takut akan perubahan, Anda menyadari bahwa perbedaan tidak otomatis berarti lebih buruk. Hubungan itu hidup, yang berarti mereka tumbuh dan berubah setiap hari. Pertumbuhan dan perubahan tidak bisa dihindari, jadi pastikan untuk mengarahkan ke jenis pertumbuhan yang Anda inginkan dan butuhkan, atau jika tidak, itu akan berubah menjadi perubahan dari jenis yang berbeda - mungkin yang tidak Anda inginkan.

Tanyakan pada diri Anda, apakah pasangan Anda membutuhkan sesuatu yang berbeda dari Anda? Apakah Anda masih bahagia seperti dulu? Tanpa kecerdasan emosional, beberapa pertanyaan terlalu menakutkan untuk dihadapi dan seringkali diabaikan hingga sudah terlambat.

Penemuan kita tentang orang yang kita cintai tidak selalu membuat kita bahagia, tetapi penting untuk menerima semua emosi yang mungkin mereka tawarkan. Berada dalam hubungan yang sukses tidak berarti Anda tidak akan pernah merasa marah, kecewa, terluka,

atau cemburu. Bagaimana Anda menangani emosi terserah Anda, tetapi sangat penting bagi Anda untuk membiarkan diri Anda sendiri mengalami semuanya.

Banyak hubungan telah dihancurkan oleh kritik dan kesalahan, dan banyak pasangan yang gagal mengalami keintiman yang dalam karena merasa malu. Jika Anda bersedia bekerja untuk meningkatkan IE Anda, Anda akan mengalami beberapa emosi baik dan beberapa emosi buruk, tetapi tetap dapat melanjutkan hidup Anda bersama.

Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Bisnis

Kecerdasan Emosional (EI) membantu orang-orang untuk berkomunikasi dengan lebih baik, meningkatkan upaya tim dan memecahkan masalah dengan orang-orang saat diperlukan dan mendukung upaya tim. EI juga membantu mempromosikan dan menumbuhkan hubungan pelanggan yang lebih menguntungkan. Meskipun beberapa orang mengklaim bahwa Anda dilahirkan dengan itu, kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui berbagai latihan. Menurut Daniel Goleman, pengembangan kecerdasan emosional meliputi pengelolaan emosi, pengembangan empati, motivasi, keterampilan sosial, dan peningkatan kesadaran diri. Jenis kecerdasan ini sebagian dapat dikembangkan melalui konfrontasi¹ langsung dengan berbagai situasi kehidupan. Seseorang memperkuat kesadaran dirinya ketika dia memahami penyebab sebenarnya dari emosinya.

Kesadaran diri memungkinkan Anda untuk mendefinisikan perasaan saat ini terkait dengan situasi atau lingkungan tertentu. Perkembangan jenis pengendalian diri ini merupakan segmen penting dalam peningkatan kecerdasan emosional. Pengembangan empati dan motivasi sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk mengenali emosi dan keinginan orang lain. Perkembangan kecerdasan emosional dimulai sejak masa kanak-kanak. Konsekuensinya, perkembangan emosi seorang anak sebenarnya adalah hasil dari saling mempengaruhi mekanisme reaksi dan proses sosialisasi yang diwariskan dalam keluarga dan lingkungan yang lebih luas (sekolah, teman sebaya, media, dll). Anak-anak belajar dengan mengamati dan meniru orang-orang dari lingkungannya, sedangkan lingkungan sekitar mengajarkan anak-anak cara menyembunyikan, mengekspresikan atau mengatasi emosi mereka.

Pengembangan Melalui Pembelajaran

Untuk mengembangkan kecerdasan emosional, seseorang harus menggunakan keterampilannya, serta mempelajari keterampilan baru sehingga dia tahu bagaimana bertindak jika terjadi peristiwa tertentu yang memicu emosi negatif. EI juga berkembang dengan belajar terus menerus dari orang lain dan perilakunya. Setiap orang dapat belajar lebih cepat atau lebih lambat, lebih dangkal atau menyeluruh dari orang lain atau dapat mengajarkan mereka segala sesuatu yang dia ketahui. Para ilmuwan merekomendasikan untuk tidak mengembangkan lebih banyak komponen tersebut sekaligus, tetapi bekerja secara detail pada satu komponen hingga menjadi sempurna, dan kemudian beralih ke yang lain.

Pentingnya Kecerdasan Emosional

Pertanyaan penting lainnya adalah pentingnya kecerdasan emosional dan alasan yang tepat mengapa seseorang harus mengembangkannya. IE bisa menjadi penting dalam berbagai situasi. Misalnya, dalam pekerjaan atau jenis bisnis apa pun. Dalam praktek terbukti bahwa emosi adalah motivator yaitu demotivasi karyawan yang artinya apabila seorang karyawan

merasa nyaman di tempat kerjanya maka kualitas dan efisiensi kerjanya akan semakin tinggi. Seorang pemimpin, yaitu seseorang yang memimpin sekelompok orang harus memiliki kecerdasan emosional tingkat tinggi karena itu memungkinkannya kepemimpinan yang lebih stabil dan motivasi kelompok orang yang lebih besar.

Daniel Goleman menyatakan bahwa seorang pemimpin harus sadar diri dan mudah bergaul, serta mampu mengelola hubungan sosial, serta sikap dan perilakunya sendiri.

Kesadaran diri pemimpin terdiri dari tiga item: kesadaran diri emosional, estimasi diri yang tepat, dan kepercayaan diri. Pemimpin yang percaya diri secara terus terang dan terbuka tentang kebutuhan dan keinginan mereka, mereka memiliki gambaran bisnis yang lebih luas, dan mereka otentik serta berkomitmen pada tujuan mereka. Manajemen diri dapat digambarkan sebagai pengendalian diri yang berfokus pada pencapaian. Seorang pemimpin harus fleksibel dalam situasi yang asing dan pemecahan masalah. Pemimpin yang seimbang secara emosional memandang setiap penghalang sebagai tantangan baru yang dapat mengarah pada kemajuan dan peningkatan situasi saat ini. Kesadaran sosial pemimpin penting karena diharapkan dia memahami emosi orang lain dan hubungan antar karyawan.

EI dan Motivasi

Motivasi dan inspirasi dapat didorong dengan cara seorang pemimpin memfokuskan perhatiannya pada hasil dan metode yang positif. Hubungan emosional dengan karyawan dapat mendorong tindakan positif untuk mencapai tujuan. Goleman menyimpulkan bahwa 67% keterampilan yang dimiliki orang didasarkan pada kecerdasan emosional. Menurut Goleman, kerangka kecerdasan emosional dapat diatur pada pengenalan dan pengaturan emosi. Setiap kompetensi dalam kerangka kerja ini dapat berfokus pada dirinya sendiri atau pada orang lain. Seorang pemimpin yang memperhatikan standar tertentu dalam organisasi dan yang menerima tanggung jawab atas tindakannya, akan dengan mudah mendapatkan rasa hormat dan status yang diinginkan. Karyawan memahami emosi manajer dan mereka dapat secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kinerja kerja mereka.

Mempertimbangkan emosi manajer, karyawan membangun kesan tentang efisiensi mereka, yaitu inefisiensi kinerja mereka.

Perkembangan Emosional - Dari Taman Kanak-Kanak Hingga Perguruan Tinggi

Perkembangan umum siswa dapat dibagi menjadi tiga bagian, dan itu sesuai dengan usia mereka: anak-anak, remaja dan dewasa. Perkembangan ketiga kelompok ini sangat dipengaruhi oleh emosi. Begini Cara kerjanya:

Anak-anak suka bermain dan sering kali sangat kooperatif ketika didekati oleh guru yang tulus dan menyenangkan. Mereka kebanyakan belajar melalui aktivitas seperti permainan. Namun, keadaan emosi mereka pada usia tersebut sangat sensitif. Anak yang putus asa dan mengalami emosi negatif tidak akan terlalu memperhatikan pendidikan. Itulah sebabnya guru harus secara halus melatih anak-anak untuk mempersepsikan diri mereka sendiri sebagai orang yang cerdas dan mampu. Ini akan menghasilkan banyak emosi positif atas nama mereka, yang akan menghasilkan nilai yang lebih baik dan keadaan emosi yang lebih stabil.

Remaja adalah mereka yang berada dalam fase pubertas (usia 12 hingga 18 tahun). Mereka sering dianggap sebagai yang "paling tangguh" untuk ditangani, karena di masa remaja, siswa sedang mengalami perubahan emosional dan fisik yang besar. Mereka juga sering memiliki masalah harga diri, karena mereka bisa sangat rapuh, dan menghadapinya bisa menjadi tugas yang sulit bagi guru. Dalam upaya mencari jati diri dan kepribadiannya, remaja seringkali berpura-pura menjadi 'keren' agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Dengan melakukan ini, pendidikan menjadi semakin tidak penting bagi mereka. Terserah guru untuk memahami apa yang mereka alami dan untuk menemukan cara terbaik untuk menembus "perisai" mereka dan mendekati mereka dengan cara terbaik. Cara yang baik adalah menjadi guru yang "keren" - menjadi humoris dan tidak terlalu serius dengan mereka, tetapi juga menjaga disiplin.

Orang dewasa telah menyelesaikan perkembangan emosional, sosial dan fisik mereka. Namun, untuk menjaga suasana positif, guru tetap harus mendorong orang dewasa untuk melakukan yang terbaik. Selain itu, guru harus menghindari merendahkan dan memperlakukan mereka seperti mereka belum dewasa, atau jauh lebih muda dari yang sebenarnya. Selain itu, waspadalah terhadap fakta bahwa orang dewasa dapat dengan mudah merasa sangat malu dan terintimidasi untuk berpartisipasi dalam kelas jika mereka menyadari bahwa mereka tidak mengetahui sesuatu, karena usia mereka menunjukkan bahwa mereka harus mengetahui banyak hal. Jika mereka tidak mengetahui sesuatu, mereka dapat dengan mudah putus asa. Oleh karena itu, guru harus lebih lembut kepada mereka dan memastikan bahwa mereka santai.

Kecerdasan Emosional Dalam Seni Selain Musik

Selain musik, kecerdasan emosional hadir dan harus menjadi bagian dari penciptaan segala jenis seni. Pembuat film dan sutradara menggunakannya saat memproduksi film, penulis dan novelis menggunakannya saat menulis buku, koreografer menggunakannya saat membuat gerakan tari dan penari menyajikannya dalam rutinitas mereka, dll. Jadi, bagaimana tepatnya IE digunakan dalam menciptakan seni?

Ada bukti bahwa sistem saraf manusia bereaksi secara berbeda saat mengamati seni dan saat mengamati objek standar seperti kursi atau meja. Juga, Jean-Marc Fellous menyatakan bahwa emosi adalah kunci dari mengalami seni, dan bahwa tujuan seluruh seniman menciptakan karya seni adalah untuk membuat orang mengalami emosi ketika mempersepsikan karya seni mereka. Karya seni tentunya berbeda dengan benda biasa, karena karya seni menimbulkan emosi seperti kagum, kagum, dan gembira. Misalnya, seorang sutradara film dapat membangun ketegangan dalam filmnya dan "memaku" penonton ke tempat duduk untuk menunggu adegan berikutnya. Penampilan aktor yang baik juga bisa memukau penonton. Kita sebagai pemerhati seni juga bisa terkesima dengan rutinitas menari atau lukisan yang indah. Seorang novelis dapat membuat kita membayangkan dunianya yang digambarkan dalam buku dan mengalaminya secara emosional, dan seorang penyanyi dapat membawa kita pada "perjalanan emosi" di konsernya dengan membawakan lagu-lagu yang berbeda. Seni benar-benar merupakan hadiah yang luar biasa, praktis ilahi yang telah diberikan kepada kita sebagai manusia. Karena itu tidak ada seni tanpa emosi.

Penciptaan Musik - Menggunakan Kecerdasan Emosional Untuk Menulis Lagu

Apa kesamaan Prince, Michael Jackson, Bruno Mars dan Ed Sheeran? Kita tahu bahwa mereka semua adalah musisi hebat, tapi apa yang istimewa dari mereka (dan artis serupa)? Nah, kita harus mengamati bahwa, selain penyanyi yang luar biasa, semua musisi ini adalah penulis lagu yang luar biasa. Mereka menulis dan memproduksi lagu mereka sendiri, dan sering membuat lagu untuk artis lain juga.

Kecerdasan Pembuat Musikal

Ini adalah bukti bahwa menciptakan musik (yaitu menulis lagu) merupakan indikasi kecerdasan musikal yang lebih tinggi. Atau, kita dapat mengatakan bahwa orang yang cerdas musik juga merupakan pencipta lagu, produser atau pencipta lagu. Ada banyak penyanyi, band, dan artis luar biasa di luar sana, tetapi mereka sering tidak membuat musik sendiri. Itu sebabnya, tingkat kecerdasan musik seorang pencipta musik lebih tinggi daripada seorang seniman yang "hanya" seorang penyanyi.

Dampak Pada Penonton

Selain itu, penulis lagu memahami cara terhubung dengan para pendengar pada tingkat emosional. Emosi adalah bahan wajib saat membuat musik, karena itulah yang menghubungkan pendengar dengan sebuah lagu. Itulah mengapa penulis lagu percaya bahwa jika sebuah lagu „mencapai nada tertentu“ dengan mereka, itu akan memiliki efek yang sama atau serupa pada pendengarnya. Itulah mengapa lagu harus menjadi satu kesatuan yang kompak - musik dan liriknya harus serasi dalam hal melodi, tempo, ritme, dan metrik.

Musik atau Lirik?

Liriknya banyak sekali yang dipentingkan, karena pendengar harus bisa “terhubung” dengan cerita lagu. Namun, parameter yang menyebabkan emosi adalah - musik. Itulah sebabnya banyak penulis lagu yang sukses, ketika menulis lagu, memulai dengan menggubah musik, dan kemudian menambahkan lirik setelahnya.

Moralitas - Produk Kecerdasan Emosional?

Ada bukti bahwa moralitas dan kecerdasan emosional memiliki hubungan. Misalnya, Peg O'Connor menyatakan bahwa: "Perkembangan intelektual dan moral harus berjalan seiring, tetapi perkembangan moral secara signifikan akan tertinggal." Alasan laju perkembangan moralitas yang lebih lambat dibandingkan dengan intelek cukup logis. Faktor kunci yang mempengaruhi ini adalah pengalaman hidup. Memperoleh pengalaman dalam hidup pasti akan mempercepat perkembangan intelektual, sedangkan perkembangan moral cenderung menderita karena mendapatkan pengalaman. Pengalaman sering kali mengandaikan mengalami hal-hal baru dalam hidup, yang seringkali berdampak merendahkan moralitas.

Moralitas dan Akal

Ada juga hubungan sebab-akibat yang menarik antara moralitas dan kecerdasan, atau katakanlah emosi dan akal. Filsuf¹ Yunani Aristoteles mengatakan bahwa moralitas terdiri dari emosi dan akal. Dia menyatakan bahwa alasan mendominasi emosi, yaitu alasan mengontrol sejauh mana emosi dialami, serta tindakan kita yang disebabkan oleh pengalaman emosi. Namun, David Hume, seorang filsuf Skotlandia, menyatakan bahwa: "Nalar adalah, dan seharusnya hanya menjadi budak nafsu, dan tidak pernah bisa berpura-pura untuk jabatan lain selain melayani dan menaatinya." Setiap koin memiliki dua sisi, dan ada kalanya emosi mendominasi akal. Ada saat-saat di mana kita tidak dapat menopang diri kita sendiri dari misalkan. Kita tertawa pada saat-saat yang tidak tepat, menangis di depan orang lain, atau kehilangan kesabaran dalam pertengkaran verbal² dengan seseorang. Namun, kunci menjadi manusia yang bermoral adalah selalu mengedepankan akal di atas emosi kita, karena emosi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan akibat yang negatif.

Perbedaan Antara Orang Dengan Tingkatan Kecerdasan Emosional Rendah dan Tinggi

Orang dengan EI rendah merasa lebih sulit untuk mengontrol emosi mereka, menjalin hubungan yang positif dan memiliki banyak konflik. Karena mereka tidak dapat memahami emosi dan keinginan orang yang mereka ajak bicara dan bereaksi secara memadai terhadap situasi tertentu, mereka sering menjadi korban kesalahpahaman.

Tanda lain dari orang-orang dengan IE yang rendah adalah bahwa mereka tidak menyadari dampak kata-kata mereka terhadap pasangan komunikatif mereka dan seringkali secara tidak sengaja melukai perasaan orang lain. Mereka juga jarang mengetahui alasan di balik emosi mereka seperti kesedihan dan kemarahan. Mereka tidak pandai dalam manajemen stres dan merasa sulit untuk mempengaruhi atau membujuk orang lain. Mempengaruhi perubahan menjadi masalah jika Anda tidak dapat mengetahui emosi dan motivasi orang lain.

Contoh Perilaku

Presentasi publik bisa kita jadikan contoh. Kami akan menyatakan bagaimana orang dengan kecerdasan emosional rendah bertindak beberapa hari sebelum, selama, dan setelah presentasi. Setelah itu kita akan membandingkan perilaku mereka dengan perilaku orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi. Nah, dibawah ini kita dapat melihat perbedaan antar orang dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah dan yang tinggi.

1. Orang Dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Rendah:

Ketika hari presentasi semakin dekat, seseorang menjadi lebih gugup, tidak bisa makan atau tidur dan umumnya merasa tidak enak. Karena kecemasan yang tinggi, persiapannya menjadi buruk. Kapanpun seseorang membayangkan situasi presentasi di depan banyak orang, pikirannya menciptakan gambaran yang mengerikan. Pada hari presentasi, orang tersebut merasa tidak enak sampai permulaannya. Beberapa menit pertama, dia merasa tidak enak. Tangannya berkeringat, suaranya menggigil, dan dia merasa sangat gugup. Setelah beberapa waktu, kegugupan itu berhenti dan orang tersebut menjadi terkejut. Karena kegugupan sebelumnya, ingatan orang itu terganggu sehingga dia lebih sering melihat catatannya. Penyajiannya sendiri tidak lucu karena orang tersebut terlalu tegang untuk melihat sisi lucunya. Pada akhirnya, dia lupa berterima kasih kepada timnya.

Orang Dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Tinggi:

Seseorang merasa sedikit gugup tetapi mencoba menghadapinya dengan menyiapkan materi untuk presentasi. Ketika pikirannya diliputi oleh pikiran buruk, dia mulai mendorong dirinya dengan pikiran positif. Karena dia dalam keadaan santai, dia mampu membedakan yang penting dari detail yang tidak perlu dan karena itu mengoptimalkan presentasinya. Pada hari itu tiba, dia gugup tetapi meyakinkan

dirinya sendiri bahwa tingkat gugup yang rendah sebenarnya adalah hal yang baik. Beberapa menit pertama datang dengan demam panggung yang ringan, tetapi setelah beberapa saat orang tersebut menjadi rileks. Dalam beberapa menit, dia membuat penonton tertawa karena pernyataan humornya yang membuatnya semakin rileks. Karena keadaan rileksnya, dia tidak menunjukkan tanda-tanda masalah ingatan, jarang melihat catatannya dan alami serta spontan.

Kaitan Antara Keterampilan Kepemimpinan dan Kecerdasan Emosional

"Aku tidak takut pada pasukan singa yang dipimpin oleh domba; aku takut pada pasukan domba yang dipimpin oleh singa." Ini adalah kata-kata Alexander Agung, salah satu penakluk terbesar sepanjang masa, seperti namanya sendiri. Pernyataannya dengan sempurna menangkap sifat sebenarnya dari kepemimpinan, serta kepentingannya. Seorang pemimpin memiliki kekuatan untuk mempengaruhi pendapat orang lain, dan dia dapat membuat seseorang percaya mampu mencapai tujuan tertentu, atau justru sebaliknya - dapat meyakinkan seseorang bahwa dia tidak berharga. Namun, seorang pemimpin sejati akan membuat pengikutnya merasa berharga dan berguna, itulah mengapa lebih baik singa memimpin domba daripada sebaliknya. Singa memiliki keberanian dan hati yang diperlukan untuk membuat domba percaya bahwa mereka kuat, sedangkan domba akan membuat singa merasa lemah dan tidak mampu.

Mendefinisikan Kepemimpinan

Kepemimpinan adalah kunci untuk memenuhi tujuan apapun dalam hidup. Oleh karena itu, kita dapat mendefinisikan kepemimpinan sebagai kemampuan seseorang untuk berkumpul dan mengarahkan orang lain ke arah tujuan tertentu. Seorang pemimpin seringkali adalah orang yang karismatik¹ yang memiliki pengaruh yang sangat positif pada orang lain, seperti misalnya. Mahatma Gandhi, Che Guevara atau Nelson Mandela. Namun, sejarah telah mengajarkan kita bahwa pemimpin karismatik mungkin juga memiliki pengaruh yang sangat buruk pada pengikutnya, seperti misalnya. Adolf Hitler dan Benito Mussolini. Oleh karena itu, hakikat dan makna kepemimpinan yang sebenarnya adalah positif, memiliki keinginan untuk mencapai tujuan yang dibenarkan secara moral dan membuat orang lain merasa "seperti singa".

Selain itu, keterampilan kepemimpinan berhubungan erat dengan kecerdasan emosional (EI). Yakni, seseorang yang memiliki tingkat kesadaran tinggi tentang kepribadian, pola pikir dan perasaannya sendiri, jauh lebih berpeluang menjadi pemimpin yang baik. Juga, kita sering mendengar orang berkata misalnya. "Dia adalah pemimpin yang lahir alami". Itu benar sampai batas tertentu karena beberapa orang memiliki bakat bawaan untuk memimpin. Namun, kata "keterampilan" dalam syntagma² "keterampilan kepemimpinan" mengandaikan bahwa menjadi pemimpin yang baik membutuhkan kerja dan pengembangan, karena keterampilan apa pun harus disempurnakan. Kalau tidak, itu bukan "keterampilan".

Hubungan EI dan Keterampilan Kepemimpinan

Sejumlah besar penelitian telah menunjukkan bahwa pemimpin yang luar biasa dibedakan dari yang biasa-biasa saja dengan pengendalian diri emosional dan kesadaran diri. Hal lain yang menghubungkan keterampilan kepemimpinan dengan kecerdasan emosional, adalah fakta bahwa IE juga membutuhkan pengembangan. Jika kita sebagai manusia menghabiskan seluruh hidup kita dengan IE seorang anak, kita akan menangis dan histeris hampir sepanjang

waktu. Itulah sebabnya, baik keterampilan kepemimpinan maupun IE perlu dikembangkan secara sehat. Selain itu, perkembangan IE yang positif sangat berkontribusi dalam mengembangkan keterampilan kepemimpinan yang baik.

