



Kecerdasan Emosional

(TEORI DAN APLIKASI)



Tim Penulis:

Yohannes Don Bosco Doho, Tri Windi Oktara, Intan Hesti Indriana,
Kraugusteeliana, Dianingtyas Murtanti Putri, Hetdy Sitio,
Irwanto, Fitriatul Masruroh, Nur Ahmad Hardoyo Sidik,
Windarini Cahyadiana.

Kecerdasan Emosional

(TEORI DAN APLIKASI)

Tim Penulis:

Yohannes Don Bosco Doho, Tri Windi Oktara, Intan Hesti Indriana,
Kraugusteeliana, Dianingtyas Murtanti Putri, Hetdy Sitio,
Irwanto, Fitriatul Masruroh, Nur Ahmad Hardoyo Sidik,
Windarini Cahyadiana.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

Tim Penulis:

**Yohannes Don Bosco Doho, Tri Windi Oktara, Intan Hesti Indriana,
Kraugusteeliana, Dianingtyas Murtanti Putri, Hetdy Sitio,
Irwanto, Fitriatul Masruroh, Nur Ahmad Hardoyo Sidik,
Windarini Cahyadiana.**

Desain Cover:

Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Yohannes Don Bosco Doho

ISBN:

978-623-459-683-0

Cetakan Pertama:

September, 2023

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Buku berjudul “Kecerdasan Emosional” ini selesai bertepatan dengan HUT RI-ke 78. Selamat datang dalam perjalanan penemuan diri dan pengembangan emosi yang akan membawa pembaca ke dalam dunia yang menarik dan penting dari kecerdasan emosional. Buku yang kini berada di depan pembaca berisi halaman-halaman mengenai bagaimana kita menggali ke dalam dimensi yang seringkali diabaikan dari kecerdasan manusia – kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi kita sendiri dan orang lain. Dalam dunia yang semakin kompleks ini, kecerdasan emosional telah menjadi pondasi yang esensial dalam menghadapi tantangan hidup dan meraih keberhasilan yang berarti.

Tinjauan pertama dalam bab ini akan membawa pembaca ke dalam pemahaman yang mendalam tentang apa sebenarnya kecerdasan emosional itu. Dari sana, kita akan membagi perjalanan menjadi komponen-komponen yang saling melengkapi. Pertama-tama, kita akan mengeksplorasi kemampuan untuk mengenali dan menyadari emosi yang muncul dalam diri kita – kesadaran emosional. Kemudian, kami akan berbicara tentang pentingnya mengelola dan mengatur emosi kita dengan bijaksana, serta bagaimana emosi tersebut memotivasi kita – pengaturan emosi dan motivasi emosional. Di sisi lain, kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan empati dan efektif akan membentuk bagian penting dalam keterampilan sosial kita.

Setiap orang perlu menyadari bahwa kecerdasan emosional meresap dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk relasi interpersonal, tempat kerja, dan bahkan dalam menciptakan kreativitas. Buku ini dirancang untuk memberikan wawasan mendalam, saran praktis, dan contoh nyata yang akan membantu pembaca mengembangkan kecerdasan emosional pembaca sendiri. Semoga, dengan menjelajahi halaman-halaman ini, pembaca akan menerima dorongan untuk menjadikan kecerdasan emosional sebagai alat yang kuat dalam meraih potensi penuh dan kesejahteraan dalam hidup pembaca.

Dengan mengawali bab pertama, kami memberikan gambaran mendalam mengenai kecerdasan emosional. Pembaca akan menemukan definisi yang jelas serta aspek-aspek historis yang membentuk fondasi pemahaman tentang kecerdasan emosional. Lebih dari sekadar menghadirkan definisi, buku ini akan membantu pembaca menjelajahi hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual, mengungkap bagaimana kedua faktor tersebut saling berinteraksi dan memberi sumbangsih dalam meraih kesuksesan dan keseimbangan dalam hidup.

Sekilas tentang pentingnya emosi sebagai katalisator pengambilan keputusan dan interaksi sosial membuka pintu menuju bab selanjutnya, yang mengupas tuntas konsep kecerdasan emosional. Pengenalan model-model kecerdasan emosional akan mengantarkan pembaca pada pengertian mendalam mengenai komponen-komponen utama seperti kesadaran emosional, pengaturan emosi, motivasi, serta keterampilan sosial. Kami juga akan membawa pembaca menjelajahi dimensi-dimensi kecerdasan emosional dalam berbagai konteks, mulai dari hubungan interpersonal hingga tempat kerja, dan bahkan menjelajahi bagaimana kecerdasan emosional dapat memberikan dorongan pada kreativitas dan inovasi.

Terkait dengan dimensi penting dalam kehidupan kita, buku ini mengajak pembaca untuk merenungi peran yang dimainkan oleh kecerdasan emosional dalam relasi interpersonal. Dalam bab yang membahas aspek ini, pembaca akan diberdayakan untuk memahami lebih dalam tentang kemampuan membaca emosi orang lain, mengembangkan empati yang tulus, serta merintis jalur menuju komunikasi yang mendalam dan bermakna. Pelajaran berharga tentang penanganan konflik dengan kebijaksanaan dan pembentukan hubungan yang sehat juga akan terungkap, memberikan pandangan yang mendalam tentang bagaimana kecerdasan emosional dapat menjadi pilar dalam menjalin interaksi manusia yang lebih mendalam dan autentik. Dalam era di mana konektivitas semakin meluas, buku ini mengajak pembaca untuk memahami kecerdasan emosional sebagai kunci untuk membangun jembatan kebersamaan dan kebersahajaan di antara sesama manusia.

Pada bab khusus mengenai kecerdasan emosional dan gender, pembaca dapat memperdalam wawasan mengenai peran yang dimainkan oleh faktor gender dalam konteks kecerdasan emosional. Dalam eksplorasi ini, pembaca diundang untuk menjelajahi perbedaan persepsi dan ekspresi emosi antara berbagai gender, serta dampaknya terhadap interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Konstruksi sosial yang melingkupi peran gender juga akan dieksplorasi dalam hubungannya dengan bagaimana individu mengelola dan mengekspresikan emosi, memunculkan pertanyaan tentang bagaimana stereotip gender memengaruhi pola komunikasi dan respons terhadap emosi. Melalui wawasan yang lebih mendalam ini, buku ini mendorong pemahaman yang lebih inklusif tentang kecerdasan emosional, mengakui bahwa pengalaman emosi dan keterampilan yang berkaitan dapat sangat bervariasi di antara individu dari berbagai latar belakang gender. Dalam menggali kompleksitas ini, tujuannya adalah untuk mempromosikan kerja sama yang lebih baik dan pemahaman yang lebih dalam antara berbagai gender, menuju dunia di mana kecerdasan emosional dapat menjadi alat untuk mengatasi batasan-batasan tradisional yang mungkin telah membatasi potensi dan relasi kita.

Pada bab lain pembaca dapat menyelami perjalanan mengenai penerapan kecerdasan emosional di tempat kerja, mengungkap bagaimana keterampilan emosional dapat menjadi aset berharga dalam lingkungan profesional yang semakin kompleks. Pembaca akan memahami bagaimana kecerdasan emosional dapat memengaruhi produktivitas, kerja tim, dan hubungan antar kolega. Melalui contoh-contoh nyata dan strategi praktis, buku ini akan membantu pembaca mengenali keuntungan dari kepemimpinan berbasis emosi, di mana kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dapat memengaruhi gaya kepemimpinan yang efektif dan menginspirasi. Pengelolaan stres, adaptasi terhadap perubahan, dan komunikasi yang efektif dalam lingkungan bisnis yang cepat berubah juga akan menjadi fokus, dengan tujuan akhir membantu pembaca membentuk budaya kerja yang lebih inklusif, kolaboratif, dan berdaya guna. Dalam era di mana kecerdasan emosional semakin diakui sebagai kunci kesuksesan di tempat kerja, buku ini memberikan panduan konkret tentang bagaimana

mengintegrasikan prinsip-prinsip kecerdasan emosional dalam strategi dan praktik sehari-hari di dunia profesional.

Sementara itu ada dimensi menarik kecerdasan emosional dalam konteks olahraga dan kesehatan. Pembaca diberdayakan untuk memahami bagaimana kemampuan mengelola emosi dan memahami motivasi dapat memengaruhi kinerja atlet, baik dalam latihan maupun dalam kompetisi. Dalam dunia olahraga yang kompetitif, pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dan keterampilan dalam mengatasi tekanan emosional dapat memberikan keunggulan tambahan. Pembaca juga akan menjelajahi bagaimana hubungan antara pelatih dan atlet dapat diperkaya melalui komunikasi yang emosional dan mendukung, membangun kepercayaan diri yang kuat dan semangat yang tinggi.

Di bidang kesehatan, buku ini akan membantu pembaca menghubungkan kecerdasan emosional dengan kesejahteraan secara keseluruhan. Pembaca dapat memahami bagaimana pemahaman dan pengelolaan emosi dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi yang terkait dengan masalah kesehatan. Melalui strategi-strategi yang diuraikan dalam buku ini, Pembaca akan mempelajari bagaimana merancang pola hidup yang seimbang, mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, serta membangun hubungan positif dengan diri sendiri dan orang lain, semuanya merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan fisik.

Bab ini mengeksplorasi bagaimana kecerdasan emosional dapat menjadi pilar penting dalam mencapai prestasi olahraga yang lebih baik dan kesehatan yang lebih optimal. Melalui wawasan yang mendalam dan praktik yang dapat diterapkan, buku ini memberikan panduan berharga bagi para atlet, pelatih, dan individu yang ingin meraih kesejahteraan maksimal dalam kehidupan mereka.

Di pembahasan lain digambarkan tentang peran yang krusial dari kecerdasan emosional dalam perkembangan anak-anak. Pembaca akan diberdayakan untuk memahami bagaimana pengenalan dan pengelolaan emosi pada tahap awal kehidupan dapat membentuk pondasi kesejahteraan dan keberhasilan anak di masa depan. Dalam eksplorasi ini, pembaca akan memahami bagaimana mengajarkan anak-anak untuk mengenali dan menyatakan emosi mereka dengan sehat, serta bagaimana

membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, dan konflik interpersonal secara konstruktif.

Melalui contoh nyata dan strategi praktis, buku ini akan membantu pembaca memahami bagaimana pendekatan bermain dan kreatif dapat memfasilitasi perkembangan kecerdasan emosional pada anak-anak. Pembaca dapat menjelajahi bagaimana pendidik dan orang tua dapat bekerja sama dalam membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan emosional yang sehat. Dalam era di mana resiliensi dan adaptasi menjadi kunci menghadapi berbagai tantangan kehidupan, buku ini memberikan panduan konkret tentang bagaimana membantu anak-anak membangun kecerdasan emosional yang kokoh, menjadikan mereka individu yang tangguh dan berdaya. Dengan demikian, buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga bagi orang tua, pendidik, dan siapa pun yang peduli terhadap perkembangan anak-anak di masa depan. Selamat menggali, menyadari dan mengembangkan kecerdasan emosional yang dapat mengantarkan siapa pun menuju keberhasilan. Kecerdasan emosional memperteguh kepandaian, kekayaan dan kebaikan menjadi harmoni diri menuju Indonesia Emas 2045.

Bogor, HUT ke-78 Republik Indonesia.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	viii
BAB 1 KECERDASAN EMOSIONAL	1
A. Pengantar	2
B. Tinjauan Umum Tentang Berbagai Kecerdasan Manusia	3
C. Contoh Kasus Kecerdasan Emosional	23
D. Rangkuman Materi	25
BAB 2 KECERDASAN EMOSIONAL BERBASIS GENDER	31
A. Pendahuluan	32
B. Kecerdasan Emosional	32
C. Gender	35
D. Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau dari Jenis Kelamin	38
E. Rangkuman Materi	39
BAB 3 KOMPONEN KECERDASAN EMOSIONAL	43
A. Pendahuluan	44
B. Komponen <i>Emotional Intelligence</i> (Kecerdasan Emosional)	45
C. Detail Komponen Kecerdasan Emosional	46
D. Penerapan Kecerdasan Emosional	51
E. Dampak Kecerdasan Emosional	52
F. Rangkuman Materi	53
BAB 4 KECERDASAN EMOSIONAL DI TEMPAT KERJA	57
A. Pendahuluan	58
B. Kecerdasan Emosional Dapat Membantu Dalam Sukses di Tempat Kerja	58
C. Bekerja Dalam Tim	60
D. Mengelola Emosi Dalam Tim	61
E. Mengelola Stres di Tempat Kerja	62
F. Mengatasi Pimpinan Yang Helicopter	63
G. Manfaat Kecerdasan Emosional	64
H. Teknik Menguasai Emosional	65
I. Efek Pemimpin Memiliki <i>Emotional Intelligence</i>	66
J. Kecerdasan Emosional Staff	68

K. Rangkuman Materi	69
BAB 5 MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MELATIH KETERAMPILAN BERKOMUNIKASI	73
A. Fenomena	74
B. Proses Persepsi	77
C. Proses <i>Listening</i>	78
D. Arti Simbol Dalam Komunikasi	80
E. Kecerdasan Emosional	81
F. Rangkuman Materi	83
BAB 6 KECERDASAN EMOSIOANAL PADA ANAK-ANAK	89
A. Kecerdasan Emosional Pada Anak-Anak: Bagaimana Orangtua dan Pengalaman Dapat Membantu Anak-Anak Mereka Untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosional dan Mengatasi Kesulitan Sosial-Emosional	90
B. Rangkuman Materi	101
BAB 7 KECERDASAN EMOSIONAL DALAM OLAHRAGA DAN KESEHATAN	105
A. Pendahuluan	106
B. Pembahasan	113
C. Rangkuman Materi	143
BAB 8 KECERDASAN EMOSIONAL DAN KREATIVITAS	155
A. Pendahuluan	156
B. Hakikat Kecerdasan	159
C. Hakikat Emosional	164
D. Macam-Macam Emosi	165
E. Pengertian Kecerdasan Emosional	166
F. Hakikat Kreativitas	170
G. Rangkuman Materi	174
BAB 9 KECERDASAN EMOSIONAL DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI	179
A. Pendahuluan	180
B. Pengertian Kecerdasan	181
C. Dasar Kemampuan Dalam Teori Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman	182
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan	186
E. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosi Tinggi dan Rendah	187

F. Kebenaran Tentang Kecerdasan Emosional	189
G. Kecerdasan Emosional Dalam Psikologi Islam	190
H. Rangkuman Materi	192
BAB 10 KECERDASAN EMOSIONAL DALAM RANGKA	
MENINGKATKAN <i>INTRA-PERSONAL SKILL</i>	195
A. Pendahuluan.....	196
B. Pembahasan	197
C. Rangkuman Materi	210
GLOSARIUM	213
PROFIL PENULIS	220



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 1: KECERDASAN EMOSIONAL

Dr. Yohannes Don Bosco Doho, S.Phil., M.M.CET.

Institut Bisnis dan Komunikasi LSPR Jakarta

BAB 1

KECERDASAN EMOSIONAL

A. PENGANTAR

Manusia adalah anugerah Tuhan yang paling sempurna. Sempurna karena hanya manusia yang dilengkapi dengan berbagai jenis kecerdasan. Dalam hidupnya sebagai individu sekaligus makhluk sosial manusia membutuhkan berbagai jenis kecerdasan karena setiap jenis kecerdasan memiliki peran dan fungsi yang berbeda dalam kehidupan kita. Kecerdasan tidak terbatas hanya pada kecerdasan intelektual atau IQ saja, tetapi juga meliputi berbagai aspek kemampuan manusia. Ketika berurusan dengan sesamanya, manusia memainkan peran dan kecerdasannya untuk tujuan tertentu. Beberapa jenis kecerdasan yang dapat diidentifikasi dari seorang manusia dapat digambarkan sebagai berikut:

Kecerdasan Intelektual (IQ) melibatkan kemampuan kognitif seperti pemecahan masalah, pemahaman verbal dan numerik, logika, dan analisis. Ini membantu manusia dalam memproses informasi secara rasional, mempelajari konsep-konsep kompleks, dan beradaptasi dengan tantangan intelektual. Manusia telah dilengkapi Penciptanya dengan Kecerdasan Emosional (EQ) sebagai kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri dan orang lain. EQ memungkinkan kita untuk menjalin hubungan yang baik, berempati, mengatur stres, memotivasi diri, dan berkomunikasi secara efektif. Selanjutnya, dalam diri manusia bertumbuh Kecerdasan Sosial berupa kemampuan membaca dan memahami ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan perilaku sosial orang lain. Hal ini membantu dalam membangun dan menjaga hubungan yang sehat, memahami norma sosial, dan berinteraksi secara efektif dalam berbagai konteks sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence. Psicothema*, 18(suppl), 13-25.
- Bates, T. C., et al. (2013). *Environmental measures of prenatal and early infancy exposure to mercury in dental amalgam fillings. Psychology, Health & Medicine*, 18(2), 209–220.
- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2006). *Emotional intelligence in the classroom:*
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and Personality Psychology Compass*, 5
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations.* Jossey-Bass.
- Davies, G., et al. (2015). *Genome-wide association studies establish that human intelligence is highly heritable and polygenic. Nature*, 526(7572), 1–5.
- Deary, I. J., Strand, S., Smith, P., & Fernandes, C. (2007). *Intelligence and educational achievement. Intelligence*, 35(1), 13–21.
- Flynn, J. R. (2007). *What is intelligence? Cambridge University Press.*
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam*
- Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam.*
- Goleman, D. (2006). *Kecerdasan Emosional. PT Gramedia Pustaka Utama.*
- Kartini, A. (2010). *Kecerdasan Emosional: Memahami dan Mengembangkan Potensi Emosional Anda. PT Elex Media Komputindo.*
- Kaufman, S. B. (2013). *Ungifted: Intelligence Redefined. Basic Books.*

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). *The ability model of emotional intelligence: Principles and updates*. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). *Human Abilities: Emotional Intelligence*. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). *Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?* *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Nisbett, R. E. (2009). *Intelligence and how to get it: Why schools and cultures count*. WW Norton & Company.
- Pandjaitan, R. (2013). *EQ: Kecerdasan Emosional yang Lebih Hebat dari IQ*. PT Mizan Publika.
- Plomin, R., & von Stumm, S. (2018). *The new genetics of intelligence*. *Nature Reviews Genetics*, 19(3), 148–159.
- Ritchie, S. J., & Tucker-Drob, E. M. (2018). *How much does education improve intelligence? A meta-analysis*. *Psychological Science*, 29(8), 1358–1369.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Siregar, Y. A. (2016). *Kecerdasan Emosional: Teori, Pengukuran, dan Penerapannya*. PT Refika Aditama.
- Sternberg, R. J. (2018). *The theory of successful intelligence*. Cambridge University Press.
- Tucker-Drob, E. M. (2013). *Genetic and environmental influences on cognition across development and context*. *Current Directions in Psychological Science*, 22(5), 349–355.
- Yusuf, A. (2018). *Kecerdasan Emosional: Konsep dan Penerapannya dalam Kehidupan Sehari-hari*. PT Pustaka Insan Madani.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 2: KECERDASAN EMOSIONAL BERBASIS GENDER

Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.

UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

BAB 2

KECERDASAN EMOSIONAL BERBASIS GENDER

A. PENDAHULUAN

Setiap individu diciptakan dengan kemampuan yang berbeda-beda, mereka memiliki kecerdasan dan keterampilan yang berbeda. Umumnya individu cenderung akan berharap dapat menggali potensi dalam dirinya untuk memahami dan menguasai cara berperilaku dan bersikap terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional kini menjadi suatu aspek yang tak ternilai bagi setiap individu, mengingat peran mendasar kecerdasan ini dalam proses pengambilan keputusan pribadi yang krusial.

B. KECERDASAN EMOSIONAL

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2004), kecerdasan mengelola emosi mengacu pada kemampuan mengidentifikasi emosi pada diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri secara internal, serta mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan efektivitas.

Gardner (Goleman 2007), mempertimbangkan kecerdasan emosional dalam konteks perbedaan jenis kelamin, yaitu:

- a. Seorang pria dengan EQ (*Emotional Intelligence*) yang tinggi akan stabil secara sosial, mudah bergaul, jenaka, tidak mudah menjadi takut atau sering gugup. Mereka memiliki kemampuan yang hebat untuk berurusan dengan orang atau masalah, bertanggung jawab dan memiliki moral, dan mereka simpatik dan hangat.
- b. Seorang Wanita dengan EQ (*Emotional Intelligence*) tinggi cenderung bersikap tegas dan mengungkapkan perasaan mereka, melihat diri sendiri dengan secara positif, hidup memberi mereka makna. Mereka mudah bergaul, ramah, ekspresif perasaan mereka masuk akal, mereka jarang merasa cemas, bersalah, malu atau mudah marah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F. Q., & Azhar, S. R. (2012). Kecerdasan emosi dan agresivitas pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*, 25-31.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal. *E Journal Psikologi*, 1 (3), 268-279.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* Vol. 4 No 2, 68-75.
- Budianingsih, T. (2015). Peran Neurolinguistik dalam Pengajaran Bahasa. *jurnal AL-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol .3, No. 2, 138-149.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin* Vol. 29 No. 10, 1147-1158.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 3,, 594-607.
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- _____ (2007). *Emotional intelligence. Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kartini, A. (2019). Redefenisi Gender Dan Seks. *Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman* Vol. 12, No. 2, 217-239.
- Lips, Hilary M. (1993). *Sex and Gender; An Introduction*. London: Myfield Publishing Company.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3 (1), 97-105.
- Meyers-Levy, J., & Loken, B. (2015). Revisiting gender differences: What we know and what lies ahead. *Journal of Consumer Psychology*, 25(1), 129-149

- Mulyasari, I. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kompetensi Terhadap Kinerja Pegawai. *journal of management Review* Volume 2 Number 2 Page, 190-197.
- Ormrod, W. M. (2008). The Trials of Alice Perrers. *Speculum*, 83(2), 366-396.
- Ramli, M., & Widada. (2018). Identifikasi Kecerdasan Emosional Mahasiswa Calon Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* Vol 2, No. 2, 40-46.
- Sebayang, D. A. (2015). Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UKSW Salatiga. *Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*, 1-50.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 3: KOMPONEN KECERDASAN EMOSIONAL

Dra. Intan Hesti Indriana, M.M.

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

BAB 3

KOMPONEN KECERDASAN EMOSIONAL

A. PENDAHULUAN

Emotional Intelligence atau kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan seseorang dalam memahami, mengelola juga dalam mengekspresikan emosi dengan baik, serta mampu mengenali dan memahami emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. *Emotional Intelligence* atau kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, mengelola stres, berkomunikasi dengan efektif, dan membentuk suatu hubungan yang baik, sehat dan produktif dengan lingkungan sekitar maupun orang lain. Istilah "kecerdasan emosional" pertama kali diperkenalkan oleh Daniel Goleman melalui bukunya yang berjudul "*Emotional Intelligence*". Kecerdasan emosional telah menjadi topik semakin populer dalam bidang psikologi, bisnis, pendidikan, dan kepemimpinan. Dalam kehidupan sehari-hari, kecerdasan emosional sangat penting dalam memengaruhi kesuksesan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam hubungan sosial, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Dengan kemampuan kecerdasan emosional yang mumpuni maka seseorang akan lebih mudah mengatasi tantangan dan mengelola stres dalam hidup serta mampu membangun suatu hubungan positif dengan pihak lain, dan juga akan mudah dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Komponen Kecerdasan Emosional terdiri dari 5 komponen kecerdasan emosional, yaitu: *self-regulation, self-awareness, empathy, motivation & social skills*. Arti, implementasi dan relasi antar komponen kecerdasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*: Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2006). *Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students*. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 255-272). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence 2.0*. San Diego, CA: TalentSmart.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (Eds.). (2001). *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Grosset/Putnam.
- Freedman, J. (2001). *A practical guide to emotional intelligence: Get smart about emotions*. London: CIPD Publishing.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (Eds.). (2008). *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. New York: Oxford University Press.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 4: KECERDASAN EMOSIONAL DI TEMPAT KERJA

Kraugusteeliana, M.Kom., M.M.

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

BAB 4

KECERDASAN EMOSIONAL DI TEMPAT KERJA

A. PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional di tempat kerja merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri dan emosi orang lain di lingkungan kerja. Kecerdasan emosional dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih baik, membangun hubungan yang kuat dan produktif, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk bekerja dalam tim dan memimpin orang lain. Banyak perusahaan saat ini menyadari pentingnya kecerdasan emosional dan mencari individu yang memiliki keterampilan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan emosional mereka agar dapat sukses di tempat kerja dan membangun karir yang berkelanjutan.

B. KECERDASAN EMOSIONAL DAPAT MEMBANTU DALAM SUKSES DI TEMPAT KERJA

1. kecerdasan emosional dapat membantu dalam sukses di tempat kerja. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan tepat. Kemampuan ini dapat membantu seseorang dalam berbagai cara di tempat kerja, seperti:
2. Memimpin dengan efektif: Kecerdasan emosional dapat membantu seseorang menjadi pemimpin yang lebih baik dengan memungkinkan mereka untuk memahami dan mengelola emosi tim mereka dengan baik.
3. Menyelesaikan konflik: Kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi dapat membantu dalam menyelesaikan konflik dengan rekan kerja atau klien dengan cara yang efektif dan tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Multi-Health Systems.*
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence 2.0.* TalentSmart.
- Cherniss, C. (2010). *Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110-126.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y., & Bajgar, J. (2001). *Measuring emotional intelligence in adolescents. Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Kecerdasan Emosi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D., Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2013). *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence.* Harvard Business Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). *Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Murniati, L. (2016). *Kecerdasan Emosi pada Siswa.* Bandung: Refika Aditama.
- Rachmad, R. F., & Prasetya, I. (2019). *Kecerdasan Emosi dalam Kepemimpinan.* Yogyakarta: Deepublish.
- Rahayu, S., & Hendrawati, E. (2017). *Kecerdasan Emosi pada Anak Usia Dini.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (2015). *Kecerdasan Emosi: Teori, Temuan, dan Implikasi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sari, I. P. (2020). *Kecerdasan Emosi dan Kepribadian.* Yogyakarta: Deepublish.

- Supriyanto, A. (2012). Kecerdasan Emosi di Tempat Kerja. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Widodo, A. (2018). Kecerdasan Emosi dan Pendidikan Karakter. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Widyastuti, S. (2014). Kecerdasan Emosi Anak. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wirawan, A. (2019). Psikologi Kecerdasan Emosi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (Eds.). (2009). *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. Oxford University Press.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 5: MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MELATIH KETERAMPILAN BERKOMUNIKASI

Dianingtyas Murtanti Putri S.Sos., M.Si.

Universitas Bakrie

BAB 5

MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MELATIH KETERAMPILAN BERKOMUNIKASI

A. FENOMENA

Setiap manusia pasti ingin dimengerti dan dipahami oleh manusia lainnya, namun seringkali lupa bahwa untuk bisa saling mengerti dibutuhkan komunikasi. Sebab, tanpa adanya sebuah komunikasi hanya akan ada argumentasi pribadi yang disebut dengan persepsi atau asumsi diri. Tidak hanya itu, Wood juga menyatakan masalah dalam interaksi komunikasi dapat timbul dengan membaca pikiran, di mana seseorang mungkin akan menganggap temannya marah karena temannya tidak membalas pesan teks dalam waktu 24 jam. Dugaan ini bisa saja salah karena bisa jadi yang bersangkutan mungkin sedang sibuk atau baterai ponselnya mati. Lalu, membaca pikiran juga dapat terjadi saat kita berkata atau berpikir. Pada kenyataannya, kita jarang benar-benar mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, atau dirasakan oleh orang lain (Wood, 2014:58). Dengan kata lain, saat kita membaca pikiran, kita akan memaksakan perspektif diri pada orang lain alih-alih membiarkan mereka mengatakan apa yang mereka pikirkan. Hal inilah yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan kebencian karena kebanyakan dari diri kita lebih suka berbicara untuk diri kita sendiri.

Sebelumnya telah disinggung bahwa saat diri kita berinteraksi komunikasi dengan orang lain, tentu akan melibatkan pikiran dan rasa. Dalam proses komunikasi simbolik dilibatkan, baik yang bersifat verbal dan nonverbal. Salah satunya bentuk komunikasi verbal adalah bahasa yang terdiri dari berbagai simbol-simbol yang merupakan representasi dari orang peristiwa, dan semua yang terjadi di sekitar kita dan di dalam diri kita. Selanjutnya komunikasi nonverbal mencakup simbol-simbol yang bukan kata-kata seperti ekspresi wajah, postur tubuh, dan nada suara. Untuk memahaminya, diperlukan kepekaan (*sensitivity*) dan sadar (*mindful*)

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2012). Hubungan Antar Manusia.
- Abe K, Evans P, Austin EJ, Suzuki Y, Fujisaki K, Niwa M, Aomatsu M. Expressing one's feelings and listening to others increases emotional intelligence: a pilot study of Asian medical students. *BMC Med Educ.* 2013 Jun 7;13:82. doi: 10.1186/1472-6920-13-82. PMID: 23742245; PMCID: PMC3685545.
- Arafa, S., Mursalim, M., & Ihsan, I. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 26 Kota Sorong. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.2061>
- Abu-Arqoub, I.A. dan F.A Alserhan. (2019). Non-Verbal Barriers To Effective Intercultural Communication. *Utopía Y Praxis Latinoamericana Journal*, Vol. 24,.5, pp. 307-316, Universidad del Zulia.
- Citraningrum, P. P. (2016). Komunikasi dan Persepsi Mengenai Kepemimpinan Perempuan dalam Masyarakat Jawa. *Jurnal Communication*. [http://www.jurnalkommas.com/docs/JURNAL Prita Permatasari C \(D0211080\) \(1\).pdf](http://www.jurnalkommas.com/docs/JURNAL_Prita_Permatasari_C_(D0211080)_1).pdf)
- Kastanakis, M. N., & Voyer., B. G. (2014). *The Effect Of Culture On Perception And Cognition: A Conceptual Framework. Journal of Business Research.*
- Mulyana, D. (2010). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muawanah, Y. (2018). *Hubungan Antar Manusia Dalam Proses Komunikasi*. https://www.academia.edu/28724748/Hubungan_Antar_Manusia_Dalam_Proses_Komunikasi
- Onong Uchjana Effendy. (2001). *Human Relation dan Public Relations*. PenerbitMandar Maju. Bandung. 1998.
- Rakhmat, J. (2019). *Psikologi Komunikasi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Tombe, G. T. (2020). PELAKSANAAN HUMAN RELATIONS DALAM PENYELENGGARAAN PEMERINTAHAN. *Ilmu Pemerintahan*, 1–11.

- Guttman, Jennifer. (2018). *The Single Most Important Thing You Can Do to Build Emotional Intelligence*. Inc Magazine. <https://www.inc.com/quora/the-single-most-important-thing-you-can-do-to-build-emotional-intelligence.html>, diakses 1 Juni 2023.
- Goleman, D. (2016). *Kecerdasan Emosi*.
- I. S. P. Nation and J. Newton, Teaching ESL/EFL *Listening and Speaking* (Routledge: New York, 2009), 37.
- Vishwanath Bite, *Listening: An Important Skill and Its Various Aspects (The Criterion: An International Journal in English, 2013)*, 1.
- Yavuz, F. & Celik, O. (2017). *The importance of listening in communication. Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*. 7(1), 8-11.
- Haris, Aidil dan Asrinda Amalia. (2018). Makna Dan Simbol Dalam Proses Interaksi Sosial (Sebuah Tinjauan Komunikasi). *Jurnal RISALAH*, Vol. 29, No. 1, Juni 2018: 16-19. <https://media.neliti.com/media/publications/483396-none-d3ebc153.pdf>, diakses 1 Juni 2023.
- Wardani, Laksmi Kusuma. (2010). Fungsi, Makna Dan Simbol (Sebuah Kajian Teoritik). Seminar Jelajah Arsitektur Nusantara 101010. Surabaya: Jurusan Arsitektur Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS). <https://core.ac.uk/download/pdf/32453016.pdf>, diakses 1 Juni 2023.
- Wood, Julia T. (2013). *Communication Mosaics: An Introduction to The Field of Communication* 7th. Ed. Boston: Cengage Learning.
- Wood, J. T. (2014). *Communication Mosaics An Introduction to the Field of Communication*.
- Wood, J. T. (2016). *Interpersonal Communication - Everyday Encounters - 8th Edition*.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 6: KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK-ANAK

Hetty Sitio, S.Pd., M.Pd.

Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar

BAB 6

KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK-ANAK

A. KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK-ANAK: BAGAIMANA ORANGTUA DAN PENGALAMAN DAPAT MEMBANTU ANAK-ANAK MEREKA UNTUK MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN MENGATASI KESULITAN SOSIAL-EMOSIONAL

Kecerdasan emosional penting dalam perkembangan kehidupan anak. Pendekatan yang tepat oleh orangtua kepada anak dalam memahami emosi, mengatur emosi dan membangun emosi yang tepat dapat membantu anak dalam membangun relasi yang positif dengan orang lain. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Istilah "kecerdasan emosional" pertama kali digunakan pada tahun 1990 oleh Peter Salovey, seorang psikolog dari Harvard University, dan John Mayer, seorang profesor dari University of New Hampshire. Definisi kecerdasan emosional menurut Mayer & Salovey mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola emosi untuk mengarahkan pemikiran dan perilaku. Berdasarkan definisi tersebut, Mayer & Salovey membagi emotional intelligence kedalam 4 (empat) cabang, yaitu persepsi emosi (*emotional perception*), integrasi emosi (*emotional integration*), pemahaman emosi (*emotional understanding*), pengaturan emosi (*emotional management*). Dengan memiliki kecerdasan emosional, maka seseorang akan mampu merespon dan mereaksi suatu rangsangan sesuai dengan porsinya atau tidak dengan berlebihan.

Menurut Mayer & Salovey (1997), emotional intelligence atau yang biasa dikenal dengan kecerdasan emosi adalah *the ability to perceive accurately, appraise, and express emotion; the ability to access and/or generate feelings when they facilitate thought; the ability to understand emotion and emotional knowledge; and the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth*, yang artinya adalah

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, D.2002. *Working With Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hockenberry,, M.J., Wilson, D., Wong, D.L. 2009. *Wong's Essentials of Pediatric Nursing, St. Louis: Mosby Elsevier, Inc*
- Kholifah. 2018. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional AUD Tk Muslimat Nu 1 Tuban. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol 7(1).
- Sahara, A., Hidayat, R., Mentari, G, E. 2023. Peran Orangtua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*. Vol 9 (1)
- Salovey, P. Brackett & Mayer, M.A. 2004. *Emotional Intelligence*. New York: National Professional Resources, Inc.
- Susanto, Ahmad. 2015. *Bimbingan & Konseling di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Prenadamedia.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 7: KECERDASAN EMOSIONAL DALAM OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Dr. Irwanto, S.Pd.T., M.T.

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

BAB 7

KECERDASAN EMOSIONAL DALAM OLAHRAGA DAN KESEHATAN

A. PENDAHULUAN

Pendidikan bermaksud mengembangkan segala potensi yang dimiliki seseorang yang secara alami sudah ada pada dirinya, potensi tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi sumber daya yang terpendam tanpa dapat dilihat dan dirasakan hasilnya. Tidak terkecuali potensi akademik dan non-akademik yang dimiliki setiap orang. Disamping potensi akademik yang pada dasarnya seluruh sekolah sudah pasti menunjang dan menjadi tujuan pokok, ada juga sekolah yang bahkan membuka kelas khusus bernama kelas Bakat Istimewa bidang olahraga. Kelas ini dibuka sebagai bentuk tindak lanjut pihak sekolah untuk menampung dan mendidik siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Tujuan dibukanya kelas olahraga ini agar siswa yang berbakat dalam bidang olahraga dapat berprestasi semaksimal mungkin tanpa mengesampingkan prestasi akademik. Kurikulum yang digunakan dalam kelas khusus olahraga sama dengan kurikulum yang digunakan di kelas reguler (Ricky Ferrari Valentino & Andy Ardian, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Emosi adalah situasi yang disebabkan oleh situasi tertentu, dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menghindari terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut adalah umumnya disertai dengan ekspresi fisik, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Keseimbangan emosi disebut kestabilan emosi,

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina Novia. 2018. KECERDASAN EMOSIONAL PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT PUSAT ANGKATAN DARAT (RSPAD) GATOT SOEBROTO. Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. Skripsi. Tidak Diterbitkan.
- Agustiani. 2019. Eksistensi dan Urgensi Kecerdasan Emosional serta Tahaptahap Internalisasinya dalam Pembelajaran. 2(2).
- Albertus Candra One Number Simanjourang & Doddy Hendro Wibowo. 2022. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Agresivitas Pada Mahasiswa KBM Futsal Universitas X. *Humanlight Journal of Psychology* Juni 2022; 3(1): 15-25 <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight> e-ISSN: 2777-0362 (Online).
- Anak Agung Ayumas Pradnyaswari dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani. 2018. HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET *SOFTBALL* REMAJA PUTRI DI BALI. *Jurnal Psikologi Udayana* 2018, Vol.5, No.1, 218-225 Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana ISSN: 2354 5607.
- Apriliana, D. 2015. *Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping stres peserta didik kelas VIII SMPN Kediri*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). UNP Kediri.
- Ary Ginanjar. 2001. Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting dari IQ. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2000. *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Mastoras, S. M. 2010. Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62.
- Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 158.
- Bar-On, R. 2000. *Emotional intteligence*. Philadelphia: Psychology Press
- Cherniss, C., Daniel, G. 2001. *The emotionally intelligent workplace*. San Fransisco: Jossey Bass A Wiley Company.

- Chubba, D. 2007. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya*. S. Psi pada FP UIN Malang: tidak diterbitkan
- Cooper RK & Ayman Sawaf. Executive EQ 2001: *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 171.
- Fikry, T. R & Khairani. M. 2017. Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matapa*, 1(2), 108-115.
- Filli Azandi, Ahmad Al Munawar, Muhammad Syaleh, Ade Ros Riza. 2022. KECERDASAN EMOSI (EQ) ATLET PELATDA PETANQUE JANGKA PANJANG PON 2024. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* Diterbitkan Oleh: Prodi Ilmu Keolahragaan FIK-UNIMED. ISSN 2580-5150. Volume 6, Nomor 1, April 2022 50 <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>. Hlm 50-58.
- Ginanjjar, A. 2001. *Emotional spiritual quotien*. Jakarta: ARGA.
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso. 2014. Manusia Dan Olahraga. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents* 7 (2): 107–15.
- Goleman Daniel. 2009. *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Utama.
- Goleman, D. 2006. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Utama.
- Goleman, D. 2015. *Emotional Intelligence* (Kecerdasan emosional). Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Goleman, Daniel. 2000. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. 2002. *Working with Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. 2004. *Kecerdasan emosional Emotional Mengapa EQ Lebih Penting Dari Pada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2015. *Emosional Intelligence Kecerdasan Emosional Alih Bahasa*: T. Hermaya. PT Gramedia Pustaka Utama.

- Goleman, Daniel. 2016. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2016. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2005. *Kecerdasan emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gultom, E. (2020). Pengaruhnya Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spritualnya dan Kecerdasan Intelektualnya terhadap Kinerja Perawat pada Masa Pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Surya Insani Pasir Pangaraian Rokan Hulu. *Ilman*.
- Gultom, T. M. 2013. *Hubungan Jam Kerja Perawat dan Stres Kerja Perawat IGD di RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad Jakarta*. Skripsi. Jakarta: FIK Universitas Esa Unggul.
- Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 68.
- Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal. 68.
- Haryanto. 2011. *Macam-Macam Metode Pembelajaran*. [Online]. Tersedia: <http://belajarpsikologi.com/macam-macam-metode-pembelajaran/> [24 Mei 2013]
- Hastuti, Y. R & Baiti, N. E. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosioal dengan Stres pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 84-93.
- Ismoyo, B., Sustrami. 2015. *Hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat S-1 keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*.
- Karmiana, Novia. 2016. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Asal Lampung*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dipublikasikan.
- Makmun Mubayidh, *Kesehatan Emosional Kecerdasan dan Anak*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), hal. 10.
- Mangkunegara, P. A. A. 2009. *Manajemen sumber daya manusia*. Cetakan kesembilan. Bandung: Remaja Rodakarya.
- Michelle Yeung. 2022. EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL. WIDYA WASTARA: *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 2, No. 3, Agustus 2022. Hlm 95-104.

- Mohammad Ali, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hal. 62-63.
- Montejo, L. C. 2019. *Problem Based Learning (PBL) in the Development of Emotional Intelligence of University Students. Propositosy Representaciones*, 7(2), 353-383.
- Mu'tadin, Zainun. 2010. *Mengenal Kecerdasan Emosional Remaja*. Tersedia dalam: <http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/01/mengenal-kecerdasan-emosional-remaja/> [diakses pada tanggal 15 Februari, jam 21.09]
- Mualifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2009), hal. 115.
- Muttaqiyathun, A. 2010. Hubungan emotional quotient, *intellectual quotient dan spiritual quotient dengan entrepreneur's performance: Sebuah studi kasus wirausaha kecil di yogyakarta. Jurnal Manajemen Bisnis*, 2 (3).
- Nanda Iswahyudi. 2018. FAKTOR-FAKTOR KECERDASAN EMOSIONAL YANG MEMENGARUHI KINERJA GURU SD PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan* Volume 1, Nomor 2, September 2018; p-ISSN: 2620-6277, e-ISSN: 2620-6285. Hlm 231-246.
- Ni Putu Ayu Apsari. 2020. TINGKAT KONSENTRASI DAN KECERDASAN EMOSI ATLET RENANG ARTISTIK DI INDONESIA. TUGAS AKHIR SKRIPSI. PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Nikolaou, I., Tsaousis, I. 2002. *Emotional intelligence ain the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. The International Journal of Organizational Anaalysis*, 10 (4).
- Putri Andani. 2021. PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KINERJA PEGAWAI PADA KANTOR DINAS PETERNAKAN DAN KESEHATAN HEWAN PROVINSI SULAWESI SELATAN. *ECONOMIC BOSOWA JOURNAL* EDISI XLI OKTOBER S/D DESEMBER 2021. Vol 7, No. 004 (2021). Hlm 461-475.
- Rahmani, M. 2014. *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Reska Handayani & Irayani. 2018. GAMBARAN KECERDASAN EMOSIONAL PERAWAT DALAM BERKOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA PASIEN DI RUANG RAWAT INAP INTERNE RSUP DR M. DJAMIL PADANG. VOL. 5 No. 2 Desember 2018 ISSN: 2502-5236 (PERAWAT). *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang* [www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkg\(perawat\)](http://www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkg(perawat)). Hlm 1-10.
- Retno Yuli Hastuti¹, Erlina Nur Baiti. 2019. HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 2, Juli 2019, hlm 84-93*.
- Ricky Ferrari Valentino & Andy Ardian. 2017. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga. *Jurnal Olahraga*. Jo 3 (1) 2017. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>. Hlm 41-50.
- Rufahniyyah. 2001. Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Salmawati, F. 2014. “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Fisika Siswa Kelas X MA Al-Muhajirin Tugumulyo*”.
- Salovey, P., Mayer, J. D. 2000. *Emotional intelligence*. Baywood Publishing, Inc.
- Santrock. 2007. Life span development: Perkembangan masa hidup (terjemahan: Achmad Chusairi). Edisi 5 Jilid II. Jakarta: Erlangga
- Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 73-74.
- Shapiro, LE. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka utama.
- Suharsono. *Kecerdasan Spiritual dan Emosional Disajikan dalam Jurnal Dinamika Penelitian*, (Stain Tulungagung edisi 1 juli, 2005), hal. 22.
- Sukmadinata. 2012. Psikologi kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Supriadi, Dedes, Atti Yudiernawati & Yanti Rosdiana. 2017. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perkembangan Sosial pada Remaja*

- di SMP Wahid Hasyim, Malang. Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017. Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Dipublikasikan.
- Tridhonanto A. 2009. Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Tridhonanto, Al & Beranda Agency. 2010. *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Trisna, K., & Dewi, S. (2019). *Pengaruh Kecerdasan Intelektualnya, Kecerdasan Emosionalnya Dan Kecerdasan Spiritualnya Terhadap Kinerja Perawat*. 12(2), 167–176. https://www.mendeley.com/catalogue/2a569371-2691-3b1f-9e75-03e3481c8b62/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B2ca4e3e0-7f6b-4606-bf95-fffc12ba11eb%7D
- Wiwi Juwita, Euis Eti Rohaeti, Devy Sekar Ayu Ningrum. 2020. GAMBARAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA DI SMK MUHAMMADIYAH 3 KADUNGORA. FOKUS Volume 3, No. 6, November 2020. Vol. 3, No. 6, November 2020, p-ISSN 2614-4131, e-ISSN 2614-4123 Hlm 221-227.
- Yeung, R. (2009). *The new rules emotional intelligence*. London: Marshall Cavendish Limite.
- Yusuf, M. A. 2011. *Buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zubaedi. 2013. *Desain Pendidikan Karakter*. Kencana Jakarta.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 8: KECERDASAN EMOSIONAL DAN KREATIVITAS

Fitriatul Masrurah, M.Psi., Psikolog.

LPPS Ekshafit & IAI Ibrahimy Genteng

BAB 8

KECERDASAN EMOSIONAL DAN KREATIVITAS

A. PENDAHULUAN

Menghadapi persaingan era kemajuan teknologi yang semakin canggih, keberadaan manusia berbakat menjadi penting dan bernilai. Kecerdasan yang dimiliki individu memudahkan memahami sebab akibat, mempunyai daya abstraksi, sintesis, dan tingkat konseptualisasi yang tinggi. Hal tersebut menjadikan individu berbakat mempunyai kontribusi yang sangat besar pada dunia sosialnya terutama dalam berorganisasi. Kaitannya dengan emosi kepemimpinan ialah mampu mengendalikan dan mengelola emosi. Kepemimpinan dengan kualitas kecerdasan emosi dapat mengembangkan integritas anggota dan mencapai segenap tujuan tim organisasi.

Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan arti system pendidikan tersebut untuk menumbuh kembangkan peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Penyusun, 2009) Setiap individu yang kreatif akan memiliki banyak ide-ide yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Kinerja individu dapat dilihat dari kreativitasnya untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi dalam menemukan solusi. Berdasarkan pada yang tertuang dalam UU di atas, maka pendidikan haruslah menjadi wadah untuk membentuk peserta didik yang memiliki berbagai kemampuan dan keterampilan lebih khusus kecerdasan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, D. H., Williams, K., & Bottone, E. (2022). Jim Crow journey stories: African American driving as emotional labor. *Tourism Geographies*, 24(2–3), 198–222.
- Boggiano, A. K., Main, D. S., & Katz, P. A. (1988). Children's preference for challenge: the role of perceived competence and control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 134.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo ya las organizaciones*. Editorial Norma.
- Craft, A. (2002). *Continuing professional development: A practical guide for teachers and schools*. Routledge.
- Gardner, H. (2006). *The development and education of the mind: The selected works of Howard Gardner*. Routledge.
- Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49–50.
- Goleman, D. (2003). *Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions, and health*. Shambhala publications.
- Goleman, D., & Hermaya, T. (2002). *Emotional Intelligence (Kecerdasan emosional): Mengapa EI lebih penting daripada IQ*.
- Hamzah, B. (2020). Uno dan Nurdin Muhammad. *Belajar Dengan Pendekatan Paikem Jakarta: PT Bumi Aksara*.
- Hilgard, E. R., & Bower, G. H. (1966). *Theories of learning*.
- HM, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib*, 2(2), 198–213.
- Larner, C. (2008). *On making warriors out of worriers: The management of trait anxiety in competitive sports*. Victoria University.
- Lele, A. T. (2018). KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MEMUNBUHKEMBANGKAN KARAKTER PESERTA DIDIK. *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika*, 2(1), 19–22.
- Maharani, L. (2014). Membangun Karakter Anak Melalui Pendidikan Karakter. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 1(1), 1–10.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2007). *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*.

- Nggermanto, A. (2001). *Quantum quotient: kecerdasan quantum: cara praktis melejitkan IQ, EQ dan SQ yang harmonis*. Penerbitan Nuansa.
- Penyusun, T. (2009). Undang-Undang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional) 2003. *Jakarta: Asa Mandiri*.
- Pieter, H. Z. (2018). *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Kencana.
- POERWADARMINTA, K. W. J. S., & DAERAH, J. P. B. (n.d.). *KESINONIMAN NOMINA KONKRET BAHASA JAWA DALAM KAMUS BAOESASTRA DJAWA*.
- Sabri, M. A. (n.d.). *Peranan ketenangan jiwa bagi keberhasilan proses pendidikan remaja*.
- Safaria, T. (2004). Tes kepribadian untuk seleksi pekerjaan. *Yogyakarta: Amara Books*.
- Wallas, G. (1926). *The art of thought* (Vol. 10). Harcourt, Brace.
- Wortman, C. B., & Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*(3), 349.
- Yusmanida, D. E. (2014). Pengaruh Gaya Belajar, Kreativitas Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMK PIRI I Yogyakarta. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 9: KECERDASAN EMOSIONAL DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Nur Ahmad Hardoyo Sidik, M.Pd.

Institut Agama Islam Muhammad Azim Jambi

BAB 9

KECERDASAN EMOSIONAL DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI

A. PENDAHULUAN

Salah satu anugerah Allah SWT kepada manusia adalah kecerdasan. Manusia memiliki kecerdasan yang memungkinkan mereka untuk memahami dan belajar dari semua fenomena kehidupan. Karena manusia sangat kompleks, proses yang berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas hidup manusia. Di antara banyak ahli psikolog, ada perbedaan pendapat tentang definisi kecerdasan. Kecerdasan umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk berinovasi, memahami, berpikir kompleks, dan mengerti (abstrak). Kecerdasan adalah kemampuan mental yang diperlukan untuk mengubah dan memilih konteks lingkungan apapun (Sternberg, 1997). Menurut Binet dan Simon, kecerdasan adalah kemampuan untuk memberikan arah kepada pikiran dan tindakan seseorang; namun, jika tindakan tersebut dilakukan dengan kemampuan untuk evaluasi diri sendiri, maka kemampuan tersebut dapat mengubah arah tindakan tersebut. Salah satu jenis kecerdasan manusia adalah kecerdasan emosional. Ini adalah kemampuan manusia untuk memahami, menggunakan, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang bermanfaat untuk mengurangi stres, berkomunikasi secara efektif, berempati dengan orang lain, mengatasi kesulitan, dan menyelesaikan konflik.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, menggunakan, dan mengelola emosi seseorang dengan cara yang positif. Ini bermanfaat untuk mengurangi stres, berkomunikasi secara efektif, berempati dengan orang lain, mengatasi tantangan, dan menyelesaikan konflik. Kemampuan seseorang untuk mencapai suatu hasil yang dipengaruhi oleh tuntutan dan tekanan lingkungan termasuk kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka sendiri dan orang lain serta

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-on, R. (2006). *The bar-on model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Extremera, N., & Rey, L. (2018). *The ability-based model of emotional intelligence: Its relation to subjective well-being and psychological distress*. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 37-51.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (2008). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. *Association for Supervision and Curriculum Development*.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Matsumoto, D., & Hwang, H. C. (2008). *Cultural influences on emotional recognition: A review of studies on the Intercultural Perceptual Circle*. *Emotion*, 8(6), 783-798.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). *A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health*. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. Cambridge University Press.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. Routledge & Kegan Paul.



KECERDASAN EMOSIONAL (TEORI DAN APLIKASI)

BAB 10: KECERDASAN EMOSIONAL DALAM RANGKA MENINGKATKAN *INTRA-PERSONAL SKILL*

Windarini Cahyadiana, S.E., M.M., M.A.

STIKI Malang, Jl. Tidar 100 Malang

BAB 10

KECERDASAN EMOSIONAL DALAM RANGKA MENINGKATKAN *INTRA-PERSONAL SKILL*

A. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup, memiliki dua hakikat, yaitu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu, manusia memiliki Cipta, Rasa, dan Karsa. Sedangkan sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendiri atau selalu membutuhkan relasi dengan sesamanya. Guna menjalankan kedua hakikatnya tersebut, maka manusia sangat memerlukan sebuah kecerdasan yang bernama Kecerdasan Emosional.

Kecerdasan Emosional adalah sebuah kecerdasan yang dikemukakan oleh Daniel Goleman, yaitu sebuah kecerdasan yang memungkinkan seorang individu mengelola emosinya. Emosi berarti berbicara tentang segala sesuatu yang dirasakan oleh seorang individu saat melakukan komunikasi dengan diri sendiri (*Self Talk*), maupun saat menjalin relasi dengan sesamanya. Sehingga, Kecerdasan Emosional menjadi sebuah kecerdasan yang berperan signifikan dalam mendukung kemampuan seorang individu dalam menjalankan hakikatnya sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu, manusia membutuhkan *INTRA-Personal Skill* guna mengekspresikan Cipta, Rasa, dan Karsa yang ada dalam dirinya. Dengan demikian, Kecerdasan Emosional berpengaruh signifikan dalam menentukan besar atau kecilnya *INTRA-Personal Skill* seorang individu.

INTRA-Personal Skill (Kecakapan Intrapersonal) merupakan sebuah kecakapan yang berkaitan dengan kemampuan seorang individu dalam memahami, serta mengelola diri sendiri. Jadi dapat diartikan, *INTRA-Personal Skill* merupakan sebuah kecakapan yang memungkinkan seorang individu memiliki pemahaman secara holistik tentang diri sendiri, yang kemudian, kemampuan tersebut akan diekspresikan juga saat menjalin

DAFTAR PUSTAKA

- Carnegie. 2010. *Public Speaking For Success: Berbicara Di Depan Umum Agar Sukses*. Tangerang: Karisma Publising.
- Carnegie, Dale. 2019. *How to Win Friens and Influence People*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Gardner, Howard. 2021. *Multiple Intelligences*. Interaksara
- Goleman, Daniel. 2019. *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Goleman, Daniel. 2003. *Working with Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Kasali, Rhenald. 2014. *Self Driving: Menjadi Driver atau Passenger*. Bandung: Mizan
- Kasali, Rhenald. 2017, *Strawberry Generation: Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh*. Bandung: Mizan
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)
- Maxwell, John. 2014. *Success 101*. MIC Publising

PROFIL PENULIS

Dr. Yohannes Don Bosco Doho, S.Phil., M.M.CET



Penulis lahir di Pulau Indah Flores pada 17 Agustus 1972. Gelar Sarjana Filsafat dari Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero dengan penelitian tentang Etika Pembangunan menurut Peter L. Berger. Selanjutnya pada program S2 dari UTIRA IBEK menekuni bidang Sumber Daya Manusia dengan tesis tentang Etika Komunikasi. Editor dan Reviewer Jurnal Nasional dan Internasional ini, juga merupakan Dosen Tetap dan Peneliti pada Institut Komunikasi & Bisnis LSPR Jakarta. Mendapatkan gelar Doktor dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dengan disertasi tentang “Kepemimpinan Etis Berbasis Kearifan Lokal pada Lembaga Pendidikan Katolik (Studi Fenomenologi Hermeneutik Hanz-Georg Gadamer di Manggarai Flores). Sejak menjadi siswa SMA hingga Perguruan Tinggi, penulis sudah bergelut dengan dunia tulis menulis dan mengelola bulletin sekolah hingga menjadi pemimpin redaksi untuk jurnal kampus. Banyak menulis di media lokal dan nasional. Kini menjadi dosen tetap dan *subject coordinator* mata kuliah Logika dan Filsafat Ilmu serta Etika dan Filsafat Komunikasi. Bersertifikasi Nasional dari Guru Etos Indonesia dan menjadi anggota Himpunan Dosen Etika Seluruh Indonesia (HIDESI) serta menjadi *trainer* dan pembicara publik di bidang Etos Kerja Profesional, Etos Keguruan, Etos Kepemimpinan dan Etos Keperawatan. Penyuka dan pegiat analisis Grafologi dan Rahasia Tanda Tangan ini dapat dikontak melalui yohanes.dbd@lspr.edu.

Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.



Penulis lahir di Medan, 29 Oktober 1994. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling pada tahun 2012-2016 dan Program Magister (S2) di Universitas Medan Area jurusan Psikologi pada tahun 2016-2018. Perempuan yang merayakan kebahagiaan dengan berkumpul bersama keluarga, berkunjung ke tempat wisata, menulis, bertemu dengan orang baru dan berdiskusi berbagai pengalaman dengan orang lain. Saat ini terhitung sejak April 2022, penulis

diamanahkan menjadi Aparatur Sipil Negara (ASN) dengan formasi sebagai Dosen Psikologi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKl). Penulis mengampu mata kuliah Psikoterapi, Assessment Bk Tes, Konseling Berkebutuhan Khusus. Bagi pembaca yang tertarik diskusi dengan penulis, bisa menghubungi lewat email tri.windi@uinbanten.ac.id.

Dra. Intan Hesti Indriana, M.M.



Ketertarikan penulis terhadap Manajemen, Akuntansi dan Pendidikan. Penulis memiliki kepakaran di bidang Akuntansi, Manajemen dan Manajemen Mutu Perguruan Tinggi juga ISO. Selain sebagai dosen di Fakultas Ilmu Computer UPN Veteran Jakarta diamanahkan beberapa jabatan di strukturan diantaranya pernah menjadi kepala program studi, Auditor ISO, Auditor Audit Mutu Kemenristek, Asesor AMI, sekretaris BPM, Sekretaris Penjaminan Mutu, Ketua penjaminan Mutu, Wakil Dekan bidang Keuangan & SDM dan Kepala Biro Akademik 2021 sampai sekarang. Adapun matakuliah yang pernah diampu manajemen SDM, Pengantar Manajemen, Manajemen dan Organisasi, Kepemimpinan, Pengantar Akuntansi, etika profesi, *Customer Relationship Management*, Sistem Informasi Akuntansi dan matakuliah Belanegara. Email penulis: intanhesti@upnvj.ac.id.

Kraugusteeliana, M.Kom., M.M.



Penulis lahir di Jakarta dan menghabiskan masa sekolah TK sampai SMA di Cilegon Banten. Pendidikan S1, S2 di Bidang Komputer. Kuliah S1 di Universitas Budi Luhur lanjut S2 Ilmu Komputer juga Manajemen SDM. Mengajar di beberapa Perguruan Tinggi sejak 1999 dan mulai tahun 2014 bergabung sebagai dosen Sistem Informasi di UPN Veteran Jakarta sampai saat ini. Adapun pengalaman organisasi Kabag Perencanaan akademik dan statistik, Kabag bidang Manajemen ISO, Manager HR, Manager Humas dan Marketing, Manager *Quality Assurance*, Sekretaris LP3M, Kajor, Wakil

Dekan bidang Akademik, Plt. Dekan Fakultas Ilmu Komputer, Ketua Komisi Senat Universitas UPNVJ, Kepala Pusat Akreditasi Internasional dan Sertifikasi. Sedangkan pengalaman mengampu matakuliah dari tahun 1999 antara lain Statistik Deskriptif, Statistik Probabilitas, PTI (Pengantar Teknologi Informasi), Interaksi Manusia dan Komputer, Metode Perancangan Program, PTI, *Management Sains*, Pengantar *E-learning*, *Knowledge Management*, Komputer Audit Sistem, Arsitektur Sistem Informasi, Dasar-dasar Pemrogram, SIM, SPK, Matematika Diskrit, Analisa Proses Bisnis, Analisa Sistem Informasi, APSI, Perancangan System Informasi, Perancangan Basis Data, Sistem Basis Data, Struktur Data, Tata Kelola Teknologi Informasi (TKTI), Manajemen Resiko TI (MRTI), MLTI, CRM, Sistem Enterprise juga Audit Sistem Informasi. Untuk saat ini aktif melakukan penelitian dengan fokus penelitian pada ranah LMS, *e-governance*, *e-goverment* terutama pada proses evaluasi atau Audit system dengan berbagai framework mulai Cobit, ITIIL, VAL IT, TAM, UTAUT, Webqual 4.0, IPA, ISO 27001, TOGAF 9.1, Octave Allegro juga NIST SP 30-80 dengan penggunaan olah data menggunakan SPSS, SEM PLS, Fuzzy logic, Stat-R, Lisrel dan beberapa software pengolah data lainnya.

Dianingtyas Murtanti Putri, S.Sos., M.Si.



Penulis memperoleh gelar Magister di Universitas Indonesia. Sebelumnya, aktif terlibat dalam kegiatan kehumasan sebagai tim sukses Barnabas Suebu dalam pemilu Papua tahun 2006. Selanjutnya, pernah bekerja di Pusat Penelitian Ilmu Komunikasi (PUSKA) Universitas Indonesia mengerjakan projek lokakarya dan pelatihan di beberapa Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak tahun 2010. Kini, penulis menjadi pengajar di salah satu universitas swasta yakni Universitas Bakrie sejak 2011 hingga sekarang. Kesibukannya diisi dengan melakukan Tridharma yakni mengajar, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (PkM). Dalam membuat berbagai penelitian, penulis lebih banyak berfokus pada kepakarannya terkait dengan psikologi komunikasi, komunikasi keluarga, serta komunikasi antarpribadi. Selain itu, ia pun juga aktif mengikuti kegiatan penelitian hibah baik internal maupun eksternal. Kemudian, beragam

kegiatan pengabdian yang ia buat juga mengenai penguatan dari sisi Ilmu Komunikasi sebab penulis menerapkan bahwa “semua persoalan dan momen dapat diatasi dengan komunikasi, akan tetapi belum tentu mengetahui bagaimana cara mengkomunikasikannya”. Di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bakrie, penulis aktif sebagai konselor bagi mahasiswa baik yang bersifat akademik dan non akademik, dan koordinator My Pride.

Dr. Irwanto, S.Pd.T., M.T



Penulis lahir di Jambu, 10 Oktober 1983 merupakan Dosen bidang Pendidikan Vokasional Teknik Elektro, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (UNTIRTA), Serang-Banten. Semua Pendidikan mulai dari program Sarjana, Magister dan Doktor di selesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta dengan Jurusan Pendidikan Teknologi dan Kejuruan (PTK). Penyandang gelar Doktor merupakan Doktor ke 108 Program Pascasarjana.

Fitriatul Masruroh, M.Psi., Psikolog.



Penulis lahir tanggal 06 maret 1995 di Desa Dasri Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Anak pertama dari dua bersaudara. Perempuan yang selalu merayakan kebahagiaan dengan cara yang sederhana, suka melakukan *self healing* dengan *care and sharing*, menulis, hunting di alam terbuka atau berkunjung ke situs peninggalan bersejarah. Memiliki moto “NIAT, YAKIN, IKHLAS, BERSYUKUR dan ISTIQOMAH” Penulis merupakan alumni S1 universitas Darul Ulum Jombang Fakultas Psikologi. Meskipun pada awal kuliah mendapatkan pertentangan dari sang aba, namun karena mampu membuktikan, akhirnya ia mendapat dukungan kuat dari keluarga untuk melanjutkan ke jenjang magister profesi Psikologi di Universitas 17 Agustus Surabaya (UNTAG). Saat ini penulis aktif sebagai konsultan/psikolog di layanan Lembaga Psikologi EKSHAFIT, berprofesi dosen di suatu lembaga Pendidikan Di Kab. Banyuwangi, IAI Ibrahimy

Genteng serta aktif menjadi judges untuk Cooperative Positive Learning, dan juga relawan pemerhati perempuan dan Anak, fitri juga aktif menulis di beberapa media.

Nur Ahmad Hardoyo Sidik, M.Pd.



Penulis bernama lengkap Nur Ahmad Hardoyo Sidik atau yang akrab dipanggil Sidik merupakan putra Jawa kelahiran Sumatera, lahir di Desa Rantau Rasau II, Kecamatan Rantau Rasau, 01 Agustus 1996, Kab. Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi. Riwayat Pendidikan: SDN 44/X Rantau Rasau (2002-2008), MtsN Bandar Jaya (2008-2011), SMA 1 Tanjung Jabung Timur (2011-2014), Sarjana Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah S1 di UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi (2014-2018), Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah S2 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2018-2021) Baru saja lulus dan mendapatkan gelar Master Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah. Saat ini mengajar di salah satu Perguruan Tinggi Islam Swasta di Jambi.

Windarini Cahyadiana, S.E., M.M., M.A.



Penulis lahir di Malang, 3 Juni 1968, penulis menyelesaikan studi S1 jurusan “Manajemen Keuangan” pada tahun 1992, dan studi S2 dengan konsentrasi “Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)” pada tahun 2016, di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIEKN) Jaya Negara, Malang. Penulis juga menyelesaikan studi S2 di bidang Teologi dengan konsentrasi “Kepemimpinan Kristen” pada tahun 2016, di Sekolah Tinggi Teologi “Yestoya”, Malang. Pada tahun 2015 – sekarang, penulis menjadi Dosen di Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer (STIKI) Malang. Penulis memberikan pelatihan “Public Speaking” dan “Soft Skill”

Hetdy Sitio, S.Pd., M.Pd.



Penulis lahir di Ajibata 07 Agustus 1974, menyelesaikan Pendidikan S1 di Universitas HKBP Nommensen pada tahun 1993-1997, selanjutnya melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Negeri Medan pada tahun 2013-2015. Memulai karir sebagai pendidik di SMEA HKBP Pematangsiantar pada tahun 1997 sampai tahun 2000, pada tahun 2000 sampai dengan 2018 menjadi pendidik di SMK Swasta ASSISI Pematangsiantar dan sebagai pendidik yang mendapatkan tunjangan sertifikasi dan di tahun bersamaan sebagai dosen honor di Universitas HKBP Nommensen Jalan Sangnualuh No. 4 di Program Studi Pendidikan Matematika pada tahun 2003 sampai dengan 2018. Pada tahun 2018 sampai sekarang menjadi dosen tetap di Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar di prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dengan beban kinerja dosen mata kuliah Konsep Dasar Pembelajaran Matematika, Pendidikan Matematika Kelas Awal, Pendidikan Matematika Kelas Tinggi. Dan pada tahun 2022 sudah menjadi dosen professional dengan akademik matematika. Pada tahun 2021 sebagai dosen pembimbing lapangan pada kampus merdeka Angkatan 2 dengan penempatan Kabupaten Deliserdang, pada tahun 2022 sebagai dosen pembimbing lapangan Angkatan 3 dengan penempatan di Bandar Manis Kabupaten Simalungun. Dan pada tahun 2022 juga sebagai pengajar praktik pada program guru penggerak Angkatan ke 6 di Kabupaten Asahan. Sebagai penulis buku ajar Pendidikan Matematika Kelas Rendah dengan ISBN 978-623-448-196-9, sebagai penulis buku referensi pengembangan perangkat pembelajaran matematika dengan ISBN: 978- 623 – 448-076-4.

Kecerdasan Emosional

(TEORI DAN APLIKASI)

Terkait dengan dimensi penting dalam kehidupan kita, buku ini mengajak pembaca untuk merenungi peran yang dimainkan oleh kecerdasan emosional dalam relasi interpersonal. Dalam bab yang membahas aspek ini, pembaca akan diberdayakan untuk memahami lebih dalam tentang kemampuan membaca emosi orang lain, mengembangkan empati yang tulus, serta merintis jalur menuju komunikasi yang mendalam dan bermakna. Pelajaran berharga tentang penanganan konflik dengan kebijaksanaan dan pembentukan hubungan yang sehat juga akan terungkap, memberikan pandangan yang mendalam tentang bagaimana kecerdasan emosional dapat menjadi pilar dalam menjalin interaksi manusia yang lebih mendalam dan autentik. Dalam era di mana konektivitas semakin meluas, buku ini mengajak pembaca untuk memahami kecerdasan emosional sebagai kunci untuk membangun jembatan kebersamaan dan kebersahajaan di antara sesama manusia.

Dalam era di mana resiliensi dan adaptasi menjadi kunci menghadapi berbagai tantangan kehidupan, buku ini memberikan panduan konkret tentang bagaimana membantu anak-anak membangun kecerdasan emosional yang kokoh, menjadikan mereka individu yang tangguh dan berdaya. Dengan demikian, buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga bagi orang tua, pendidik, dan siapa pun yang peduli terhadap perkembangan anak-anak di masa depan. Selamat menggali, menyadari dan mengembangkan kecerdasan emosional yang dapat mengantar siapapun menuju keberhasilan. Kecerdasan emosional memperteguh kepandaian, kekayaan dan kebaikan menjadi harmoni diri menuju Indonesia Emas 2045.