



Emotional Awareness

Presented By: Anisa Dwi Makrufi

Disampaikan pada Bridging Mahasiswa Baru PAI FAI UMY

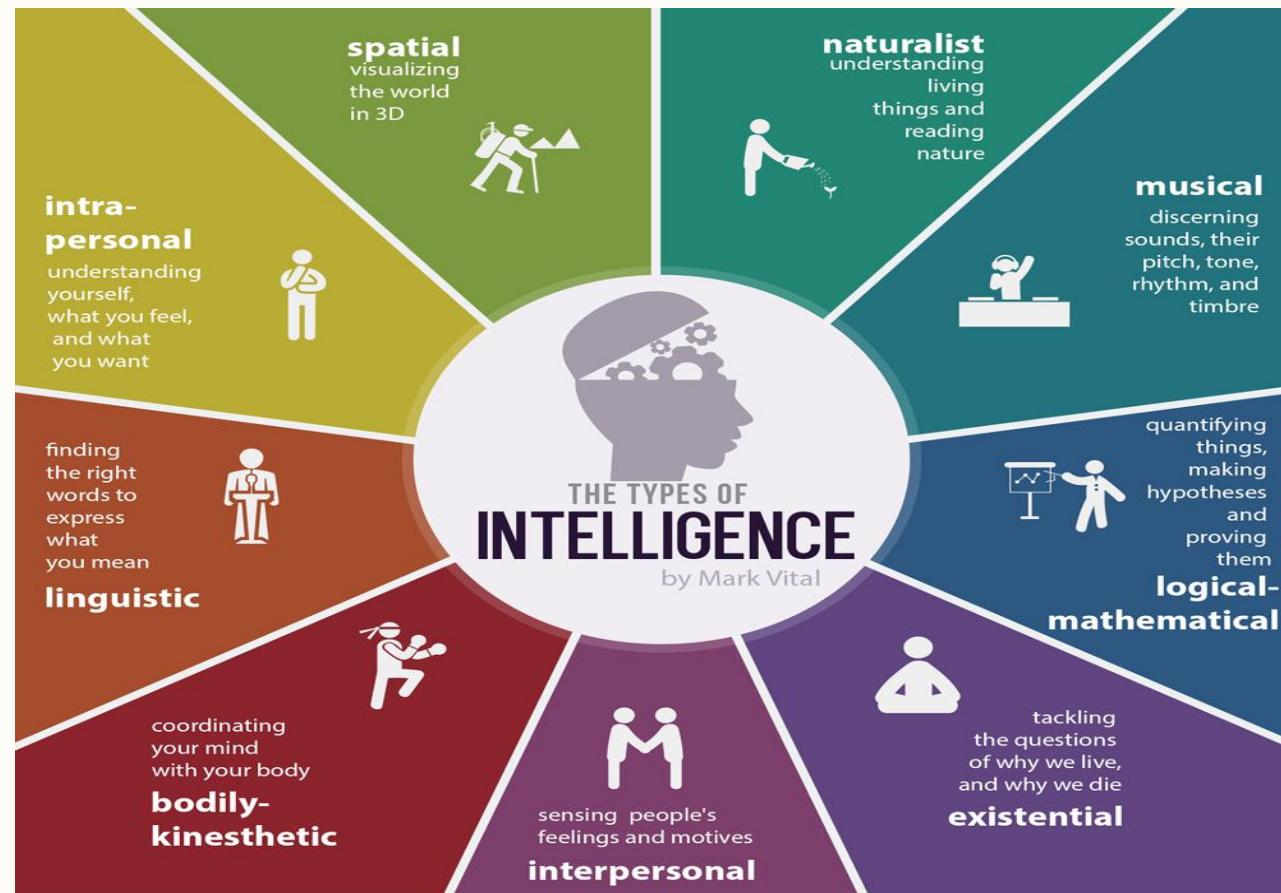
Rabu, 04 September 2019

Ice breaking

- Ingat masa lalu, lupakan masa sekarang
- Senam jari



Kecerdasan Majemuk (Multiple Intelligences)





KECERDASAN EMOSIONAL (KE)

... adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dengan perasaan orang lain & emosi

Faktor Penentu KE

- **Empathic Response**
Kemampuan menyadari perasaan/ emosi orang lain
- **Mood Regulation**
Kemampuan mengontrol perasaan
- **Interpersonal Skill**
Kemampuan membangun hubungan atau komunikasi
- **Inter-motivation**
Kemampuan memberikan motivasi baik
- **Self-awareness**
Kemampuan menyadari efek dari emosi diri



Tes Pengukur KE

- Reuven Bar-On's EQ-i
- Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS)
- Seligman Style Questionnaire Atribusi (SASQ)
- Emotional Competence Inventory (ECI)



Ciri-ciri orang dengan KE Tinggi

- Mampu mengartikulasikan pengalaman emosional
- Bisa membaca kekuatan & kelemahan diri
- Sering dimintai pendapat
- Mudah mengikhhlaskan rasa kehilangan
- Memahami perasaan orang lain
- Memiliki selera humor



TAHUKAH KAMU?

Kecerdasan emosional **4x lebih dibutuhkan** dibandingkan IQ

Kecerdasan Emosional

Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (Ubaydillah, 2004:1) menunjukkan bahwa kontribusi IQ bagi keberhasilan seseorang hanya sekitar 20% sisanya 80% ditentukan oleh faktor yang disebut kecerdasan emosional (EQ). Kecerdasan emosional (EQ) membantu Anda menciptakan hubungan yang lebih kuat, terstruktur, mampu mengatasi stres dan tekanan ditempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi. Biasanya pribadi seperti ini adalah yang mencapai puncak kesuksesan.



Mengenal Berbagai Macam Emosi

- Menurut ilmu psikologi ada 10 jenis emosi: Cinta, Benci, Takut, Marah, Malu, Dengki, cemburu, Gembira, Terkejut, Sedih.
- Ingat moment paling membahagiakan dan paling menyakitkan (mengenal bentuk emosi)
- Contoh menghadapi masalah: tilang polisi, putus cinta, dll
- Gambarkan emosi anda saat ini (gambar/tulisan)

Emosi Remaja

- Remaja awal (12-15th), remaja tengah (15-18th), remaja akhir (18-21th)
- Faktor yang mempengaruhi emosi remaja: perkembangan dan perubahan fisik, hubungan dengan orangtua, hubungan dengan teman, tempramen, identitas, penghargaan diri, perkembangan spiritual (bila cinta tumbuh sebelum waktunya), dll
- Utamakan akhlak (penuntut ilmu) → pangsa pasar kerja
- Fastabiqul khoirot, Al-Insyirah



5 Skills to Develop Emotional Intelligence

SELF AWARENESS (knowing what you`re doing, know what you`re feeling, figuring out what you *don't know* about yourself)

CHANNELING YOUR EMOTIONS WELL (praying, taking ablution)

LEARN TO MOTIVATE YOURSELF

RECOGNIZE EMOTIONS IN OTHERS TO CREATE HEALTHIER

INFUSE YOUR EMOTIONS WITH VALUES (reading, sharing, etc)

Tips Mengelola Emosi

- [Read, eg: https://mindforlife.lpages.co/essential-skills-signup-thank-you-page/](https://mindforlife.lpages.co/essential-skills-signup-thank-you-page/)
- Tes kecerdasan emosi
- Afirmasi positif (sabar-syukur, success before 30)
- Framing – Reframing (eg. tugas kuliah)
- Relaksasi
- Tanya hati

Rasulullah *Shallallahu'alaihi Wasallam* bersabda:

يَا وَابِصَةَ اسْتَفْتِ قَلْبَكَ وَاسْتَفْتِ نَفْسَكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ الْبِرُّ مَا اطْمَأَنَّتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوْكَ

“Wahai Wabishah, mintalah fatwa pada hatimu (3x), karena kebaikan adalah yang membuat tenang jiwa dan hatimu. Dan dosa adalah yang membuat bimbang hatimu dan goncang dadamu. Walaupun engkau meminta fatwa pada orang-orang dan mereka memberimu fatwa” (HR. Ahmad no.17545, Al Albani dalam *Shahih At Targhib* [1734] mengatakan: “*hasan li ghairihi*”).