



Kendalikan Emosi Anda, Kemudian Rasakan Manfaat Hebatnya

Keterangan

#Seri Artikel tentang : **Personality Upgrading** – Disadur dari Buku **Life is Short, Make It Great**

Pusinfo – Daniel Goleman, penulis buku *Emotional Intelligence* dan *Working with Emotional Intelligence* mendefinisikan Kecerdasan Emosional sebagai : “Kapasitas untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, untuk memotivasi kita sendiri dan untuk mengelola emosi dengan baik dalam diri sendiri serta dalam hubungan antarsesama.”

Ada 5 Kompetensi yang menyumbangkan kesuksesan bagi seseorang, 2 yang pertama berhubungan dengan cara kita mengelola hubungan dan 3 yang terakhir berhubungan dengan cara kita mengelola diri sendiri. Berikut kelima kompetensi itu, yakni :

1. Intuisi dan Empati;

- Kesadaran, perasaan, kebutuhan dan tantangan kita terhadap orang lain. Kompetensi ini penting dimanapun kita berada karena hal-hal berikut :
 - Membantu kita memahami perasaan, perspektif dan pikiran orang lain yang diperlukan untuk bertumbuh, berkembang dan menguasai kelebihan mereka.
 - Meningkatkan layanan kita terhadap orang lain dengan mengantisipasi, mengakui dan memenuhi apa yang menjadi kebutuhan orang lain.
 - Meningkatkan kemampuan kepekaan kita dan memanfaatkan situasi dan kondisi yang bermacam-macam.

2. Keterampilan Sosial dan Ketepatan Politis;

- Keterampilan kita dalam memperoleh respon orang lain. Kompetensi ini penting di manapun kita berada, hal ini disebabkan :
 - Membantu kita berkomunikasi secara efektif, memengaruhi dan memersuasi orang lain dengan mengirimkan pesan-pesan yang jelas serta menyakinkan.
 - Meningkatkan keterampilan kepemimpinan, kerja sama tim sekaligus kemampuan kita menyesuaikan perubahan, bernegosiasi, memecahkan berbagai macam persoalan dan konflik, mencapai konsensus dan berkolaborasi.

3. Kesadaran Diri;

- Mengetahui dan memahami preferensi, sumber daya dan intuisi seseorang. Kompetensi ini

menjadi hal penting dikarenakan :

- Meningkatkan kemampuan mengenali emosi diri, pengaruhnya dan dampaknya terhadap orang lain di sekitar kita.
- Membantu menilai, memahami dan menerima kelebihan serta kelemahan diri sendiri.
- Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri kita.

4. **Manajemen Diri;**

- Mengelola keadaan diri, emosi dan sumber daya seseorang. Kompetensi yang sangat penting oleh karena :
 - Memperbaiki pengendalian diri dengan mengelola emosi negatif.
 - Meningkatkan kemampuan dalam mendapat kepercayaan dan bertanggung jawab.
 - Memperbaiki fleksibilitas dan kenyamanan dengan perubahan, gagasan-gagasan baru dan informasi baru.

5. **Harapan Diri dan Motivasi;**

- Kecenderungan emosional yang membimbing atau memfasilitasi pencapaian tujuan. Kompetensi ini penting karena hal-hal berikut :
 - Membantu kita berjuang sungguh-sungguh dan berusaha mencapai keunggulan diri sendiri.
 - Meningkatkan kemampuan kita untuk memotivasi diri dan orang lain serta merasa optimis saat menghadapi rintangan.
 - Meningkatkan kemampuan kita untuk berinisiatif menjadi lebih termotivasi.

Terdapat 4 pilar kecerdasan emosional, yakni : Kesadaran Diri, Manajemen Diri, Kesadaran Sosial dan Manajemen Hubungan. Berikut adalah riset dan fakta menarik mengenai Kecerdasan Emosional.

- Kita bisa belajar lebih sadar dan dewasa secara emosional dalam mengelola emosi.
- Wanita dan pria mempunyai skor yang sama dalam kesadaran diri. Namun, wanita punya skor lebih tinggi dalam manajemen hubungan.
- Pada setiap profesi, orang dengan kinerja terbaik memiliki skor kecerdasan emosional tertinggi.
- Skor kecerdasan emosional secara langsung berkaitan dengan produktivitas tinggi.
- Orang dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih sehat. Jika anda menyadari emosi dan tahu cara menghadapinya dengan tepat, anda tidak terlalu rentan stres yang bisa menyebabkan sakit.
- Orang yang mampu menguasai emosinya akan merasa jauh lebih tenang ketika sesuatu yang ekstrem terjadi dalam hidupnya.

Berikut adalah kiat-kiat dalam mengendalikan emosi diri, yakni :

- Mengidentifikasi emosi dan penyebab kita merasa demikian;
- Mengomunikasikan perasaan kita dengan sikap tenang;
- Jangan membiarkan emosi kita membara;
- Tulis catatan;
- hadapi masalah dengan bertanya, "Hal terburuk apa yang bisa terjadi?" Terimalah yang terburuk, lalu cobalah memperbaiki situasi;
- Ketika situasi emosional muncul, tanyakan pada diri kita sendiri pertanyaan-pertanyaan ini :
 - Apa Emosinya ?
 - Apa yang menyebabkan emosi ?
 - Apa reaksi yang mungkin terjadi ?

○ Apa reaksi yang paling bijak ?

- Jangan menyimpan dendam atau membuang waktu untuk membalas dendam;
- Tahan diri untuk menuruti perubahan suasana hati. Bertindaklah konsisten dalam berbagai keadaan untuk membangun kepercayaan.
- Hapus stres dengan merapikan rumah anda, jangan biarkan semuanya menumpuk;
- Sibukkan diri;
- Hindari hal-hal sepele, jaga semuanya dalam perspektif yang benar dan jangan meributkan hal-hal remeh;
- Terimalah hal-hal yang tak terelakkan, jangan mencemaskan masa lalu. Justru, berfokuslah pada masa depan;
- Hitung berkah kehidupan yang telah diberikan Tuhan kepada kita;
- Tetap sehat dengan makan teratur, berolahraga dan tidur cukup;
- Ingatlah momen-momen kocak dan seringlah tertawa;
- Bersedekah dengan ikhlas;
- Bersosialisasilah dengan orang-orang positif;
- Manjakan diri sendiri beberapa saat, namun jangan menuruti semua keinginan;

6 Langkah mempertahankan Ketenangan, yaitu :

1. Putar otak Anda. Pahami pikiran dan emosi anda. Kemudian susun catatan atau ide gagasan yang menyatakan pemikiran kita. Jangan mengirimkannya kepada orang lain;
2. Minta Masukan. Mintalah seseorang yang netral melakukan tugas dengan memberikan pendapat sudut pandangnya yang jujur;
3. Lakukan aktivitas fisik. Lakukan segera, berjalan-jalan atau ambil bagian dalam aktivitas fisik;
4. Berkacalah. Lihatlah situasi dari sudut pandang orang lain dan pikirkan cara kita bisa berkontribusi;
5. Tunda sampai besok. Periksa catatan, whatsapp, email maupun media sosial yang anda miliki pada pagi hari. Kemudian, putuskan apakah masih layak dilanjutkan atau lepaskan saja;
6. Hindari hal-hal sepele. Lupakan situasi itu atau hadapilah.

“Ketika menghadapi orang lain, camkan bahwa anda tidak berhadapan dengan makhluk logis, melainkan makhluk yang penuh emosi”, – Dale Carnegie

Disadur ulang dengan penambahan seperlunya oleh :

Uays Hasyim, SE., MM., CT.HLC., CPS – Kepala Pusat Informasi Gerakan Pramuka Kwartir Cabang Sidoarjo;

Kategori

1. Artikel
2. Berita

Tags

1. Intuisi
2. Kecerdasan Emosional
3. Manajemen Diri
4. Motivasi

5. Personality Upgrading

Tanggal Dibuat

Januari 2024

Penulis

pramukadelta

default watermark