



# **KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PEMBINAAN IMAN**

Sebuah perjalanan motivasi mencari dan menemukan kateketis approach

Sabtu, 13 Maret 2021, Progam Webinar KOMKAT KAJ

Oleh: St. Hendro Budiyanto, S.Pd, MM

# BACKGROUND-TOLOK UKUR BARU

ATURAN BEKERJA KINI TENGAH BERUBAH. KITA DINILAI BERDASARKAN TOLOK UKUR BARU: TIDAK HANYA BERDASARKAN TINGKAT KEPANDAIAN, ATAU BERDASARKAN PELATIHAN DAN PENGALAMAN, TETAPI JUGA BERDASARKAN SEBERAPA BAIK KITA MENGELOLA DIRI SENDIRI DAN BERHUBUNGAN DENGAN ORANG LAIN

TOLOK UKUR INI SEMAKIN BANYAK DITERAPKAN DALAM MEMILIH SIAPA YANG AKAN DIPEKERJAKAN DAN SIAPA YANG TIDAK, SIAPA TERPAKSA DIBERHENTIKAN DAN SIAPA YANG DIPERTAHANKAN, SIAPA HARUS DIMUTASI DAN SIAPA HARUS DIPROMOSIKAN

ALAT UKUR INI MEMUSATKAN PERHATIAN PADA KUALITAS PRIBADI, SEPERTI INISIATIF DAN EMPATI, ADAPTABILITAS, DAN KEMAMPUAN PERSUASI

# BACKGROUND-TOLOK UKUR BARU

DALAM SEBUAH SURVEI NASIONAL, KETRAMPILAN YANG DIPERLUKAN:

- ❑ MENDENGARKAN DAN KOMUNIKASI LISAN
- ❑ ADAPTABILITAS DAN TANGGAPAN KREATIF TERHADAP KEGAGALAN DAN HALANGAN
- ❑ MANAJEMEN PRIBADI, KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI UNTUK BEKERJA MERAIH SASARAN, KEINGINAN MENGEMBANGKAN KARIR, DAN BANGGA DENGAN PRESTASI YANG DICAPAI
- ❑ EFEKTIVITAS KELOMPOK DAN ANTAR PRIBADI, KERJASAMA DALAM KELOMPOK, KETRAMPILAN MERUNDINGKAN PERBEDAAN PENDAPAT
- ❑ EFEKTIVITAS DALAM PERUSAHAAN, KEINGINAN MEMBERI KONTRIBUSI, POTENSI KEPEMIMPINAN

Jill Fadule, direktur pelaksana penerimaan mahasiswa dan bantuan dana di Harvard Business School: empati, wawasan yang luas, saling percaya, dan mampu bekerja sama termasuk kemampuan-kemampuan yang dicari oleh kampus tersebut dari para peserta ujian masuk

# *EMOTIONAL INTELLIGENCES*

SELAMA 2 TAHUN DANIEL GOLEMAN MELAKUKAN *RESEARCH*, PERANAN KECERDASAN EMOSI DALAM TINGGINYA KINERJA SESEORANG, KELOMPOK, DAN PERUSAHAAN

PUNCAK HASIL DARI PENELITIAN YANG DILAKUKAN DANIEL GOLEMAN BERPUNCAK PADA BUKU YANG BERJUDUL *WORKING WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE*, KECERDASAN EMOSI untuk Mencapai Puncak Prestasi

TEMUAN DALAM RESEARCH TERSEBUT ADALAH PERAN IQ DALAM KEBERHASILAN DI DUNIA KERJA HANYA MENEMPATI POSISI KEDUA SETELAH KECERDASAN EMOSI DALAM MENENTUKAN PERAIHAN PRESTASI PUNCAK DALAM PEKERJAAN

# *EMOTIONAL INTELLIGENCES*

KUMPULAN HASIL PENELITIAN EMPIRIS SELAMA  
25 TAHUN YANG MENGONFIRMASI BAGAIMANA  
KECERDASAN EMOSI BERPERAN DALAM  
PRESTASI

# KONSEP YANG KELIRU

KECERDASAN EMOSI TIDAK HANYA BERARTI “BERSIKAP RAMAH”. PADA SAAT-SAAT TERTENTU YANG DIPERLUKAN MUNGKIN BUKAN SIKAP RAMAH, MELAINKAN SIKAP TEGAS YANG BARANGKALI MEMANG TIDAK MENYENANGKAN, TETAPI MENGUNGKAPKAN KEBENARAN YANG SELAMA INI DIHINDARI

KECERDASAN EMOSI BUKAN BERARTI MEMBERIKAN KEBEBASAN KEPADA PERASAAN UNTUK BERKUASA, “MEMANJAKAN PERASAAN”, MELAINKAN MENGELOLA PERASAAN SEDEMIKIAN SEHINGGA TEREKSPRESIKAN SECARA TEPAT DAN EFEKTIF, YANG MEMUNGKINKAN ORANG BEKERJA SAMA DENGAN LANCAR MENUJU SASARAN BERSAMA

# PARADOKS YANG BERBAHAYA

SEMENTARA SKOR IQ ANAK-ANAK MAKIN TINGGI, KECERDASAN EMOSI MEREKA JUSTRU MENURUN. BARANGKALI, YANG PALING MENKHWATIRKAN ADALAH DATA DARI SEBUAH SURVEI BESAR-BESARAN TERHADAP ORANGTUA DAN GURU YANG MENUNJUKKAN BAHWA ANAK-ANAK GENERASI SEKARANG LEBIH SERING MENGALAMI MASALAH EMOSI KETIMBANG GENERASI TERDAHULU

SECARA PUKUL RATA, ANAK-ANAK SEKARANG TUMBUH DALAM KESEPIAN DAN DEPRESI, LEBIH MUDAH MARAH DAN LEBIH SULIT DIATUR, LEBIH GUGUP DAN CENDERUNG CEMAS, LEBIH IMPULSIF DAN AGRESIF

Dr. Thomas Achenbach, psikolog dari University of Vermont yang melakukan studi tersebut mengatakan menurunnya kemampuan-kemampuan dasar pada anak-anak ini tampaknya bersifat mendunia

# PARADOKS YANG BERBAHAYA

DR. THOMAS ACHENBACH, PSIKOLOG DARI UNIVERSITY OF VERMONT YANG MELAKUKAN STUDI TERSEBUT MENGATAKAN MENURUNNYA KEMAMPUAN-KEMAMPUAN DASAR PADA ANAK-ANAK INI TAMPAKNYA BERSIFAT MENDUNIA. TANDA-TANDA PALING JELAS MENGENAI PENURUNAN INI TAMPAK DARI BERTAMBAHNYA KASUS KAUM MUDA YANG MENGALAMI MASALAH-MASALAH SEPERTI PUTUS ASA TERHADAP MASA DEPAN DAN KETERKUCILAN, PENYALAHGUNAAN OBAT BIUS, KRIMINALITAS DAN KEKERASAN, DEPRESI ATAU MASALAH MAKAN, KEHAMILAN TAK DIINGINKAN, KENAKALAN DAN PUTUS SEKOLAH.



## **Menurut : Elias & Weisberg 2000 ; Elias E t al 1997**

Anak yang menggunakan emosi secara efektif memungkinkan mereka untuk mengontrol reaksi naluriyah dalam kondisi stres, belajar untuk berkomunikasi lebih baik keadaan emosional mereka, untuk mengembangkan hubungan yang sehat dengan keluarga dan teman-teman, dan untuk menjadi sukses di sekolah, pekerjaan dan kehidupan.

## **Menurut : Payton et al, 2000)**

Ketika program sekolah dikaji, umumnya terlihat bahwa sebagian besar kemampuan mental didukung oleh kecerdasan emosional. Namun, pendidikan kecerdasan emosional bermanfaat baik buat pendidik atau pun anak-anak. Jika anak-anak mendapatkan kemampuan kecerdasan emosi, maka keberhasilan akademis akan meningkat dan interaksi sosial pun menguat

## **Ketrampilan Sosial (*Social Skills*)**

kepintaran dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain, mempengaruhi orang lain, komunikasi efektif, memimpin, mengelola konflik, katalisator perubahan

## **Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)**

mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya diri, intuisi.

# **KECERDASAN EMOSI (*EMOTIONAL QUATION*)**

## **Pengaturan Diri (*Self-Regulation*)**

mengelola kondisi, impuls, Dan pengendalian diri sendiri.

## **Empati (*Empathy*)**

kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain.

**Kerangka Kerja Kecakapan Emosi**  
(Daniel Goleman, 2000)

## **Motivasi (*Motivation*)**

kecenderungan emosi yang mengantar dan memudahkan peraihian sasaran, melakukan inovasi-inovasi.



## **Apa itu kecerdasan emosional?**

Kecerdasan emosional menggambarkan seberapa baik individu dapat mengelola emosi mereka sendiri & bereaksi terhadap emosi orang lain. Kecerdasan emosional perlu untuk meningkatkan kualitas hidup, seperti mengatasi konflik, merespon kebutuhan orang lain, dan menjaga emosi yang mengganggu kehidupan. Kecerdasan emosional dapat dikembangkan sendiri.

Ada 5 elemen penting yang dapat dikembangkan.

### **1. Membangun kesadaran diri**

Kesadaran diri adalah upaya dalam menggali & mengetahui perasaan Anda sendiri. Ini termasuk memiliki penilaian akurat kemampuan Anda, kapan Anda membutuhkan bantuan, & menggali apa pemicu emosi Anda. Jika perlu merespon orang lain, ambil waktu sejenak sebelum bereaksi balik. Perhatikan masukan dari orang lain tentang kelebihan dan kelemahan kita. Meditasi juga membantu membangun kesadaran diri.

## **2. Mengontrol diri**

Ini kemampuan untuk menjaga emosi Anda ketika terganggu. Pengendalian diri melibatkan kemampuan untuk mengendalikan amarah, dengan tenang membahas perbedaan pendapat, dan menghindari panik. Kontrol diri berarti mengendalikan ledakan emosi, memilah pemicu emosi dan melakukan apa yang terbaik sesuai kebutuhan Anda. Atur nafas ketika Anda marah dan keluar dulu dari lingkaran emosional.

## **3. Membangun motivasi**

Setiap orang termotivasi dengan adanya imbalan, misalnya materi, status atau lainnya. Yang perlu dibangun: motivasi terhadap sukacita diri & kepuasan diri yang produktif, baik dalam berhubungan dengan orang lain, karir dan lainnya. Banyak strateginya. Buat daftar hal yang Anda hargai, terima kenyataan & bangkit. Ada yang mencapai sesuatu dengan perlahan, ada pula dengan berungkali berusaha.

## **4. Empati**

Sementara tiga kategori sebelumnya mengacu pada emosi internal seseorang, yang satu ini berhubungan dengan emosi orang lain. Empati adalah keterampilan dan praktik membaca emosi orang lain dan merespon dengan tepat. Triknya, mau mendengar orang lain, menempatkan diri pada posisi orang lain, mencoba memahami.

## **5. Keterampilan sosial**

Ini mencakup empati, dengan upaya memenuhi kebutuhan orang lain dan Anda sendiri. Misalnya dalam menemukan kesamaan dengan orang lain, mengelola hubungan di lingkungan kerja dan kemampuan persuasif. Keterampilan sosial Anda mempengaruhi segala sesuatu, baik kinerja maupun kehidupan romantis. Bentuk paling umum: menyelesaikan perselisihan. Mengatasi masalah setelah semua pihak tenang.

Emosi itu merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Yang dimaksud warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi (menghayati) suatu situasi tertentu.

**Contohnya** gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci (tidak senang) dan sebagainya

**contoh tentang pengaruh emosi terhadap perilaku individu** diantaranya sebagai berikut:

- a. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- b. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (frustasi).
- c. Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila mengalami ketegangan emosi dan dapat menimbulkan sikap gugup (nervous) dan gagap dalam berbicara.
- d. Mengganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.



# Menurut Para Ahli

**Menurut : Salovey dan Mayer (1990),**

mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial pada diri sendiri dan orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

**Menurut : Goleman,**

kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, sehingga dalam bekerja menjadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.

Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional atas lima komponen penting, yaitu:

- (1) mengenali emosi
- (2) mengelola emosi
- (3) motivasi diri sendiri
- (4) mengenali emosi orang lain
- (5) membina hubungan



## **Menurut : Gardner**

ada 8 jenis kecerdasan ( multiple intellenges) , antara lain

- 1. kecerdasan angka,
- 2. kecerdasan kata,
- 3. kecerdasan gambar(visual),
- 4. kecerdasan tubuh,
- 5. kecerdasan teman (sosial),
- 6. kecerdasan diri ,
- 7. kecerdasan musik, dan
- 8. kecerdasan alam.

Berdasarkan teori di atas, setiap orang akan dapat belajar apapun dengan mudah, bila bahan itu disajikan sesuai dengan inteligensi yang menonjol pada orang tersebut.

**Contoh:** bila seseorang berinteligensi musikal tinggi; orang itu dapat belajar mudah, bila bahan disajikan dengan musik. Itulah sebabnya guru perlu mengajar dengan berbagai variasi sesuai dengan aneka inteligensinya. Sehingga peserta didik diharapkan mampu memecahkan dan mengatasi masalah kehidupan yang dihadapinya dengan cara yang baik, tepat, dan cepat. Jika seorang siswa memiliki kemampuan IQ-nya tinggi, tapi tindakan afektif berupa kecakapan atau kecerdasan emosionalnya (EQ) rendah, maka mungkin saja dia tidak berhasil dalam pekerjaannya yang lebih kompleks. Artinya, orang yang ber-IQ tinggi belum tentu sukses dalam menjalin hubungannya dengan teman-teman lain.

## **MANFAAT EQ BAGI KITA SEBAGAI GURU AGAMA**

Keberhasilan dalam hidup dan pelayanan sesuai kehendak Allah bukan hanya ditentukan oleh bakat, kharisma, kecerdasan intelektual, tetapi sangat ditentukan oleh kecerdasan emosi atau kemampuan untuk menguasai diri. “Orang yang sabar melebihi seorang pahlawan, orang yang menguasai dirinya melebihi orang yang merebut kota” (Amsal 16:32)

## MANFAAT EQ BAGI KITA SEBAGAI GURU AGAMA

Penguasaan diri menurut Alkitab khususnya dalam Perjanjian Baru, pada dasarnya adalah buah Roh. Menurut Rasul Petrus kecerdasan emosi atau penguasaan diri merupakan tangga pada perkembangan hati, yang dimulai dengan iman dan mencapai puncaknya pada kasih. “Justru karena itu kamu harus dengan sungguh-sungguh berusaha untuk menambahkan kepada imanmu kebajikan, dan kepada kebajikan pengetahuan, dan kepada pengetahuan penguasaan diri, dan kepada penguasaan diri ketekunan, dan kepada ketekunan kesalehan, dan kepada kesalehan kasih akan saudara-saudara, dan kepada kasih akan saudara-saudara kasih akan semua orang” (2 Petrus 1:5-7).

## **Menurut : Anderman & Wolters, 2006**

Guru yang efektif ialah guru yang mempunyai strategi yang baik dalam membantu para siswa agar mampu memotivasi dirinya secara mandiri (self motivated) dan bertanggungjawab atas pembelajaran yang mereka dapatkan.

## Cotoh: Peran Guru Dalam Kecerdasan Emosional

Dalam mengembangkan emosional siswa, guru secara personal dekat dengan siswa untuk kemudian mengajarkan sikap empati ataupun membina hubungan yang baik antar sesama. Rasa empati siswa yang tinggi ditunjukkan dengan adanya kegiatan penggalangan dana untuk membantu korban bencana alam ataupun menjenguk teman yang sedang sakit

## KESIMPULAN

Kalau manusia mau jujur, sesungguhnya keberhasilan mengelola hidup (karir, rumah tangga, pergaulan) tidak hanya ditentukan oleh gelar-gelar, pendidikan tertinggi (IP), apalagi kecerdasan intelektual/IQ. Orang pintar secara akademis tidak lantas pintar mengatur hidup. Kesadaran diri (awareness), ketrampilan sosial (social skill), motivasi diri (personal motivation), dan empati yang ditemukan dalam riset-riset ilmiah merupakan kunci keberhasilan dalam mengelola hidup. Hal-hal inilah ketrampilan hidup (skill of life) yang lebih banyak dibangun oleh EQ/Kecerdasan Emosi ketimbang IQ/kecerdasan intelektual.

## KESIMPULAN

“Sebaliknya, kalau orang-orang (para guru agama, pewarta iman) dipimpin oleh Roh Allah, hasilnya ialah: Mereka saling mengasihi, mereka gembira, mereka mempunyai ketenangan hati, mereka sabar dan berbudi, mereka baik terhadap orang lain, mereka setia, mereka rendah hati, dan selalu sanggup menguasai diri”. Galatia 5:22-23

Untuk dapat memanfaatkan EQ secara maksimal dalam pekerjaan dan pelayanan kita sebagai guru agama diusulkan beberapa saran, antara lain:

1. Kita tidak menganggap tabu ilmu “psikologis” mengenai EQ, “Sebab segala sesuatu adalah dari Dia, oleh Dia, untuk Dia dan kepada Dialah kemuliaan sampai selama-lamanya” (Roma 11:36).
2. Agar lebih profesional, EQ digali, dikembangkan dan diberdayakan sebesar-besarnya dalam kehidupan pribadi dan hubungan interaksi dengan bimbingan Roh Kudus.



3. Alkitab menjadi filter dari semua yang sesat dan keliru dan tipuan yang mungkin muncul dari pengetahuan sekuler yang dipelajari.

4. Masalah gereja dan problema jemaat sangatlah kompleks, kita tidak akan menutup diri untuk belajar dari sekolah kehidupan dan pendidikan sekuler.

5. Melayani dengan hati tidak cukup hanya dengan pikiran dan kekuatan.

# MODUL KATEKESE KECERDASAN EMOSIONAL dalam PEMBINAAN IMAN

## KECAKAPAN PRIBADI

### 1. KESADARAN DIRI

- a. Kesadaran emosi
- b. Penilaian diri secara teliti
- c. Percaya diri

### 2. PENGATURAN DIRI

- a. Kendali diri
- b. Sifat dapat dipercaya
- c. Kewaspadaan
- d. Adaptibilitas
- e. Inovasi

### 3. MOTIVASI

- a. Dorongan prestasi
- b. Komitmen
- c. Inisiatif
- d. Optimisme

## **KECAKAPAN SOSIAL**

### **3. EMPATI**

- a. Memahami Orang Lain
- b. Orientasi pelayanan
- c. Mengembangkan orang lain
- d. Mengatasi keragaman
- e. Kesadaran sosial

### **4. KETRAMPILAN SOSIAL**

- a. Pengaruh
- b. Komunikasi
- c. Kepemimpinan
- d. Katalisator perubahan
- e. Manajemen konflik
- f. Pengikat jaringan
- g. Kolaborasi dan kooperasi
- h. Kemampuan tim