

No : --

Hal : Nara Sumber pada Seminar

Kepada

Yth. Dr. Yohanes Servatius Boy Lon, MA
STKIP St. Paulus Ruteng

Dengan hormat,

Melalui surat ini kami meminta kesediaan bapak untuk menjadi nara sumber pada kegiatan Seminar mahasiswa yang dilaksanakan pada Hari Minggu, 23 November 2014. Topik yang ditawarkan adalah "Revolusi Mental Melalui Pendidikan Moral menuju generasi muda yang intelek dan kompetitif."

Kami menyampaikan limpah terimakasih atas kesediaannya.

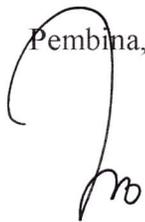
Ruteng, 15 November 2014

Untuk Ketua organisasi mahasiswa Gamasabar,

Ketua,

Onesimus Juang

Pembina,



Marselus Samsudin



Generasi Muda yang Intelektual dan Kompetitif:

Mental dan Kecerdasan Emosi

Pengantar

Saya diminta untuk berbicara tentang Revolusi Mental Melalui Pendidikan Moral menuju Generasi muda yang intelektual dan kompetitif. Perkenankan saya mengubah tema ini menjadi “Generasi Muda yang intelektual dan Kompetitif: Revolusi mental dan Kecerdasan Emosi. Saya berpendangan bahwa generasi muda yang intelektual dan kompetitif adalah generasi yang memiliki kecerdasan mental; kecerdasan mental sangat erat dengan kecerdasan emosi. Emosi yang cerdas akan kuat mempengaruhi mutu moralitas seseorang. Tantangan yang paling berat dihadapi seseorang dalam membangun moralitas hidupnya adalah kecenderungan emosi yang tidak cerdas. Sebagai contoh, emosi marah sering membuat integritas moral seseorang merosot. Ketika emosi marahnya tidak dapat dikontrol, maka orang mudah marah dan agresif serta melakukan berbagai tindakan kekerasan.

Dari banyak penelitian terakhir, terjadi pergeseran paradigma dari kecerdasan intelektual kepada kecerdasan emosi. Pada abad 18 orang mendewakan kecerdasan intelektual dan meremehkan semua kecerdasan yang lain. Kehebatan seorang individu sangat bergantung pada kecerdasan intelektual. Rekrut kariawan ataupun mahasiswa ataupun pemimpin dinilai dari kesuksesan intelektualnya. Namun berbagai pengamatan menunjukkan juga fakta bahwa makin banyak orang yang berintelektual, ternyata makin banyak masalah di dunia ini. Ada banyak kaum intelektual yang mengalami depresi, terlibat dalam narkoba atau kasus kriminal lainnya dan bahkan tidak sukses dalam hidup perkawinan dan kemasyarakatan. Ketika mereka menjadi pemimpin, mereka cenderung otoriter dan emosional.

Kemajuan ilmu pengetahuan menemukan bahwa manusia memiliki kemampuan yang luar biasa. Di dalam otaknya terdapat lebih dari 100 miliar otak aktif. Dengan kemampuan tersebut, para ilmuwan berkesimpulan bahwa *all children are born genius* (semua orang dilahirkan genius). Tidak ada orang yang bodoh. Yang terjadi adalah orang malas atau tidak berkesempatan untuk mengembangkan potensi otaknya yang luar biasa. Di dalam otak manusia sesungguhnya terdapat bagian-bagian otak dengan fungsinya yang berbeda. Misalnya bagian otak neocortex berkaitan dengan kecerdasan intelektual (IQ) dan bagian otak subcortex berkaitan dengan kecerdasan emosi (EQ). Atas dasar ini maka dikembangkan *multiple/quantum intelligence* yang mencakupi *intelligent quotient, emotional Quotient, spiritual quotient, social quotient* etc.

Hasil penelitian di bidang psikologi menyatakan bahwa kesuksesan hidup manusia baik dalam karier maupun dalam cinta sangat kuat dipengaruhi oleh kecerdasan emosi. Bahkan jika dikuantifikasikan maka pengaruh kecerdasan emosi sampai 80% sementara pengaruh kecerdasan intelektual berada pada sekitar 20%. Dari pengalaman pribadi saya, teman-teman saya yang cerdas waktu di SD sampai SMA dahulu, tidak semua yang pintar memiliki pekerjaan yang

lebih baik dari teman-teman yang kurang pintar. Ada teman yang dahulu biasa-biasa saja namun sangat sukses dalam kariernya.

Penelitian psychoneurologi menegaskan bahwa orang yang memiliki EQ lebih mampu mengatasi konflik dan memecahkan masalah. Simon Nobel mengatakan bahwa IQ terbatas dan mutu kepemimpinan lebih kuat dipengaruhi EQ. Menurut Robert Sternberg, IQ adalah penguasa yang buruk dan pangkal kesombongan. Sementara Daniel Goleman berpendapat bahwa kesuksesan hidup manusia ditentukan 75 % oleh pengaruh EQ. Kecerdasan tidaklah berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa. Ketika marah atau mabuk cinta, logika tak berdaya, kecerdasan intelektual menjadi buta.

Emosi

Kata emosi berasal dari kata latin *movere* yang berarti menggerakkan dan *A/ab* yang berarti menjauh. Dengan demikian Emosi merupakan gerakan mengeluarkan perasaan. Dalam kamus Oxford, emosi diartikan dengan kegiatan mengolah pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental . Ada banyak jenis emosi. Diantara begitu banyak emosi terdapat emosi yang dominan berikut ini:

- Amarah: beringas, berang, benci, tersinggung
- Sedih: pedih, suram, sepi, putus asa, depresi
- Takut: Ngeri, Gugup, cemas, panik, kecut
- Nikmat: Senang, bahagia, puas, bangga, terhibur
- Cinta: diterima, hormat, sayang, intim, percaya
- Terkejut: takjub, terpana
- Jijik: hina, mual, muak, tidak suka
- Malu: aib, hancur, kesal, salah

Dalam kehidupan seseorang emosi sangat banyak peran dan fungsinya. Emosi sering berperan sebagai berikut:

- Sumber energi: ketika kita sedih, kita tak bisa kerja. Ketika kita lagi takut dikerjar polisi, kita bisa saja melompat melewati pagar tembok yang tinggi. Ketika kita lagi marah kita bisa buat apa saja.
- Sumber keaselian, kejujuran, originalitas, kesejatan: emosi anda akan tercermin dalam wajah atau kata-kata anda. Jika marah mukamu merah, ketika sedih muka lesu, ketika senang, mukamu bersenyum. Ketika marah, kata-katamu keras, dstnya
- Sumber kebijakan intuitif: Emosi memberikan kearifan intuitif dan bukan pertimbangan rasional semata dalam membuat sebuah keputusan.
- panduan nurani: emosi dekat dengan hati dan jika ada hal yang bertentangan dengan hati nurani maka emosimu bergejolak.
- Pikiran jernih: emosi yang jernih membuat orang berpikir jernih dan produktif. Tapi jika orang marah, pikirannya pun kalut/panik
- Ketenangan hidup: hanya orang yang emosi baik akan mengalami ketenangan hidup. Orang yang stress selalu bergejolak dan cemas.
- kedamaian hidup. Orang yang stres umumnya susah bersdamai dengan lingkungannya.

- kesehatan mental. Emosi yang baik menjamin kesehatan mental. Jika emosinya marah-marah, maka mentalnyapun akan jelek.
- ketahanan hidup> Emosi yang cerdas membuat seseorang bertahan dalam berbagai tantangan dan kesulitan hidup.
- Relasi sosial yang seimbang: Emosi yang baik membuat seseorang bergaul dengan semua orang tanpa diskriminasi dan sikap intoleran.

Pandangan tentang Emosi:

Ada dua pandangan yang berbeda tentang emosi. Pertama pandangan konvensional yang melihat emosi secara negatif. Berbicara tentang emosi selalu dikaitkan dengan kelemahan, tidak cocok dalam dunia bisnis, menghalangi rasionalitas, menghambat kemajuan, menyebabkan sikap laka dan dislike, merugikan dan sebagainya. Dalam pandangan ini emosi harus dijauhkan. Sementara pandangan modern melihat emosi secara lebih positif. Dalam pandangan ini emosi merupakan sebuah kekuatan, sumber kesuksesan dalam bisnis, merangsang kerja otak, penting untuk penilaian yang objektif, mendorong dan memotivasi, sumber kreativitas dan inovasi.

Dari dua pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa emosi dapat merugikan jika tidak diekspresikan secara cerdas tetapi dibiarkan liar. Namun jika emosi dikelola secara cerdas maka dia akan sangat produktif dan bermanfaat bagi kehidupan manusia. Secara umum ada tiga bentuk ekspresi emosi. Pertama dalam bentuk agresif dimana emosi keluar tanpa memperhatikan kepentingan orang lain. Ekspresi yang demikian sering mencapai tujuan dengan cara mengancam, main kuasa, teror. Keuntungannya yaitu emosi tersalurkan dan tujuan tercapai; kelemahannya adalah pihak lain dirugikan, muncul konflik, muncul rasa salah dsbnya. Kedua, dalam bentuk menekan emosi. Emosi tak disalurkan tetapi dipendamkan. Keuntungannya adalah menghindari hal yang tak diinginkan; kerugiannya yaitu tujuan tak tercapai, dendam pada yang lain, dan frustrasi sendiri. Ketiga, dalam bentuk asertif dimana emosi disalurkan apa adanya dengan menghargai orang lain. Di sini tujuan bisa tercapai dan tidak akan merugikan pihak lain.

Patutlah dicatat dua kebenaran berikut. Pertama, orang-orang di seluruh dunia cenderung untuk menggunakan ekspresi wajah yang sama ketika mengalami emosi rasa takut, rasa marah, bahagia, terkejut, sedih, muak atau jijik. Kedua, biasanya orang-orang akurat sekali dalam menilai emosi wajah. Karena itu anda tidak bisa bermain-main dengan emosi anda. Ketika bahagia, wajahmu pasti tersenyum, sudut mulut lebar, tunjuk gigi, kulit berkenyit di bagian luar pojok mata, suara cepat, keras, tawa sementara ada gerakan tepuk tangan, lengan terbuka. Namun jika sedih, bibirmu akan berkerut, rahang bergerak kebawah, mengernyit kelopak mata, ujung bgn dalam alis mata diangkat, suaramu pelan, intensitasnya lebih rendah, menggerutu dan bahu diangkat, otot melemas, kepala kaku.

Kecerdasan Emosi

Secara umum kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk merasakan, memahami, menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan informasi atau kemampuan menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan produktif dan keberhasilan. Salovey dan Mayer memandang kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenal, menamakan dan menggambarkan kondisi emosi secara tepat, memahami penyebabnya dan akibatnya, mengatur dan mengendalikannya serta menggunakannya secara efektif dan produktif agar kinerja kerja lebih baik, konflik bisa diatasi dan kesejahteraan hidup tercapai.

D. Goleman mengartikan kecerdasan emosi dengan kemampuan mengenal perasaan sendiri dan perasaan orang lain serta memotivasi diri dan mengelola emosi. Kecerdasan emosi mencakupi 4 aspek (kesadaran diri, pengaturan dan motivasi diri atau manajemen diri, kecakapan sosial atau emphati, dan ketrampilan sosial atau manajemen hubungan) dan 21 kompetensi. Aspek kesadaran diri mencakupi kemampuan untuk mengenal dan menyadari emosi diri, menilai diri dan percaya diri. Mengenal emosi berarti tahu emosi yang sedang dirasakan dan mengapa, menyadari keterkaitan antara perasaan dengan pikiran, perbuatan dan perkataan serta mengetahui pengaruh perasaan terhadap kinerja kerja dan menyadari nilai-nilai dan sasaran hidup. Kemampuan menilai diri mencakupi sadar tentang kekuatan dankelemahan diri, suka belajar dari pengalaman, terbuka terhadap umpan balik/kritikan, perspektif lain dan sense of humor. Sedangkan percaya diri berarti berani tampil dengan keyakinan diri, berani suarakan yangtak populer dab bekorban untuk kebenaran, tegas dan mampu ambil keputusan dalam situasi apa pun.

Aspek pengaturan diri atau manajemen diri mencakupi pengendalian diri, kewaspadaan dan kesungguhan, adaptasi dan inovasi, motivasi, komitmen, inisiatif dan optimisme. Pengendalian diri berarti mampu mengelola dengan baik emosi impulsif dan yang menekan lalu tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah dalm situasi sulit atau paling beratserta tetap berpikir jernih dan terfokus kendali dalam tekanan, Kewaspadaan dan kesungguhah mencakupi sikap menunjukkan integritas dan sikap bertanggungjawab dalam mengelola diri sendiri, bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang, membangun kepercayaan lewat otentisitasmengaku kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tak etis dr orang lain, berpegang pada prinsip secara teguh memnuhi komitmen dan janji dan cermat dalam kerja. Kemampuan adaptif dan inovatif menyata dalam sikap terampil menangani berbagai kebutuhan, bergesernya prioritas dan pesatnya perubahan, siap mengubah tanggapan dan taktik utk menyesuaikan diri sesuai keadaan, luwes dalam memandang situasi inovatif , selalu mencari gagasan baru yang lebih baik, mendahulukan solusi-solusi yang orisinal dalam pemecahan masalah, dan menciptakan gagasan baru yaitu berani mengubah wawasan serta berani ambil resiko (dinamis).

Motivasi merupakan dorongan berprestasi, meningkatkan kualitas diri dan memenuhi standar keunggulan, beorientasi pada hasil dengan semangat juang tinggi, berani menghadapi tantangan dan resiko, selalu mencari informasi demi kepastian, dan terus belajar meningkatkan kinerja, Komitmen berarti siap bekorban demi pemenuhan sasaran yg penting, memiliki semangat misioner/altruistis/social, menggunakan nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan aktif mencari peluang demi cita-cita kelompok. Sementara inisiatif dan optimism berarti

- tekun mengejar sasaran walau banyak tantangan
- selalu mencari peluang
- bekerja untuk sukses tanpa takut gagal
- kegagalan dan tantangan adala peluang utk lebih maju
- mengejar sasaran lebih dari yang diharapkan darinya
- berani berbuat hal yg tidaklazim dan mengajak yg lain.

Aspek ketrampilan sosial mencakupi memahami ornag lain, orientasi pelayan, mendayagunakan keragaman dan kesadaran politik. Memahami orang lain berarti mengindra perasaan dan perspektif orang lain serta secara aktif menunjukkan minat terhada kepentingan mereka dan memperhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarnya, peka terhadap kepentingan dan membantunya sesuai dengan kebutuhannya. Mengembangkan orang lain nyata dalam sikap mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan dan perkembangan orang lain, menawarkan

feedback yg berguna bagi orang lain, dan memberikan arahan pd waktu yg tepat, tantangan dan dorongan yang efektif bagi perkembangan orang lain.

Orientasi pelayanan berarti memahami kebutuhan pelanggan dan menyesuaikan pelayanan, mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan pelayan, dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai dan menghayati perspektif pelanggan, bertindak sebagai penasihat yang dipercaya. Sementara mendayagunakan keragaman berarti hormat dan mau bergaul dengan orang dari semua golongan, memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan kelompok, memandang keragam sebagai peluang, menciptakan kondisi yg membuat semua org maju kendati berbeda dan berani menentang sikap diskriminasi dan intoleransi. Kesadaran politik merupakan kemampuan

- membaca dengan cermat hubungan kekuasaan yang paling tinggi
- Mengenal dengan baik semua jaringan sosial yang penting
- Memahami kekuatan-kekuatan yang membentuk pandangan dan tindakan masyarakat
- membaca dengan cermat realitas dan dinamika lingkungan kerja dan masyarakat

Aspek ketrampilan sosial atau manajemen hubungan mencakupi kemampuan untuk mempengaruhi orang lain, komunikatif, manajemen konflik, kepemimpinan, katalisator perubahan, pengikat jaringan dan kolaborasi. Kemampuan mempengaruhi orang lain berarti terampil dalam persuasi, menyesuaikan penampilan diri menari orang lain, andai membangun konsensus dan mendapat dukungan dan mendayagunakan peristiwa dramatis utk yg positif. Kemampuan komunikatif berarti efektif dalam memberi dan menerimaisyarat emosi , menghadapi masalah-masalah sulit tanpa ditunda, mendengarkan dengan baik, berusaha saling memahami, dan bersedia membagi informasi secara utuh dan menggalakkan komunikasi terbuka dan tetap bersedia menerima kabar buruk sebagaimana kabar baik.

Kemampuan manajemen konflik menyata dalam

- pandai menangani orang-orang sulit dan situasi tegang
- mampu mengindetifisir hal-hal yang berpotensi konflik
- mampu menyelesaikan perbedaan pendapat secara terbuka
- mampu mendinginkan situasi
- mampu mengendalikan debat dan diskusi secara terbuka
- mampu mengantar ke win-win solution.

Kemampuan kepemimpinan berarti mampu membimbing dan mengilhami individu atau kelompok, mampu mengartikulasikan dan membangkitkan semangat meraih visi dan misi bersama, melangkah di depan menghadapi tantangan, memandu kinerja orang lain seraya menghargai tanggungjawabnya dan memimpin lewat teladan. Sebagai katalisator perubahan, seseorang harus mampu menyadari perlunya perubahan dan hilangkan hambatnya, menantang statusquo, mampu jadi pelopor perubahan dan mampu membuat perubahan sep diharapkan org lain.

Sebagai pengikat jaringan seseorang harus mampu menumbuhkan hubungan dan memelihara jaringan tidak formal yang meluas, mampu menciptakan hubungan yang saling menguntungkan, mampu membangun hubungan saling percaya dan memelihara keutuhan anggota, mampu membangun dan memelihara persahabatan pribadi dengan sesama. Kemampuan kolaborasi dan kooperatif berarti mampu bekerjasama dengan orang lain menuju sasaran bersama, menyeimbangkan pemusatan perhatian antara tugas dan relasi, mampu berbagi rencana, informasi dan sumberdaya, mampu mempromosikan sistem kerja yang bersahabat dan mampu mendeteksi dan tumbuhkan peluang berkolaborasi.

Penutup

1. Kecerdasan emosi adalah
 - Kemampuan mengenali, menamakan, dan menggambarkan emosi secara benar. Bukan alexithymia (tidak mampu gambarkan perasaannya)
 - Kemampuan memahami emosi: mengerti penyebabnya, akibatnya dan bagaimana perkembangannya
 - Kemampuan mengatur dan mengendalikan emosi: menguasai diri sendiri, mengendalikan hasrat, keinginan, dorongan hati dan emosi. Bukan dikendalikan oleh emosi
 - Kemampuan menggunakan emosi secara efektif: menggunakan kekuatan emosi untuk mencapai suatu tujuan yang positif, meningkatkan kinerja kerja, kreatif dalam kerja
2. Orang yang memiliki kecerdasan emosi akan memiliki *self awareness, self management, social awareness dan relation management*. Orang yang demikian akan mampu
 - menyadari emosi sendiri dan efeknya terhadap pikiran dan perilaku moral, mengetahui kekuatan dan kelemahan sendiri, dan memiliki kepercayaan diri.
 - mengontrol perasaan dan perilaku yang impulsif, mengelola emosi dengan cara yang sehat, memiliki inisiatif, setia dan komitmen, dan mampu beradaptasi dengan perubahan sekitarnya.
 - mengerti emosi, kebutuhan, dan keprihatinan orang lain, menghargai emosi sekecil apapun, merasa nyaman bermasyarakat, dan menyadari kekuatan dinamis di dalam kelompok atau organisasi.
 - mengembangkan dan memelihara hubungan yang baik, menginspirasi dan mempengaruhi orang lain, bekerja sama baik, dan mengelola konflik.
3. Orang yang cerdas emosinya akan mampu mengendalikan kehidupan moralnya. Makin cerdas moralnya, makin cerdas pula moralnya. Karena itu pendidikan moral yang benar haruslah juga mencerdaskan emosinya.

Ruteng 23 November 2014

Yohanes Servatius Boy Lon