

**LAPORAN  
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**SOSIALISASI  
KECERDASAN EMOSIONAL**



**OLEH :**

**Diana Imawati, S.Psi., M.Psi**

**KERJASAMA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA  
LAN SAMARINDA  
SAMARINDA  
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Kegiatan : Kecerdasan Emosional  
Kode>Nama Rumpun Ilmu : 5-KM  
Nama : Diana Imawati, S.Psi., M.Psi (Narasumber)  
NIDN : 1105057501  
Jabatan Fungsional : Ketua Progran Studi Fakultas Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Tempat : Kantor LAN Samarinda  
Waktu Pelasanaan : 9 September 2015  
Sumber Pembiayaan : LAN Samarinda

Samarinda, 9 September 2015

Menyetujui

Dekan Fakultas Psikologi



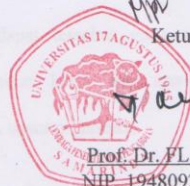
Nuraida Wahyu S., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 1129107101

Narasumber

Diana Imawati, S.Psi., M.Psi  
NIDN : 1112098801

Mengetahui

Ketua LP3M



Prof. Dr. FL. Sudiran., M.Si  
NIP. 19480921 197503 1 001



UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

Alamat : Jl. Ir. H. Juanda Kotak Pos No. 1052 Samarinda Telp. (0541) 743390 Fax. (0541) 743390  
Email :lp2m@untag-smd.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 87 /UN.17/LPPM/PkM/2015

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda menugaskan kepada :


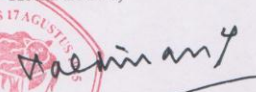
Nama : Diana Imawati, S.Psi., M.Psi  
NIDN : 1105057501  
Fakultas / Prodi : Psikologi/Psikologi  
Jabatan Fungsional : Ketua Prodi Fakultas Psikologi  
Judul ABDIMAS : Kecerdasan emosional di Kantor LAN Samarinda

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM dalam rangka memenuhi salah satu tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan judul diatas, dan akan **memberikan laporan akhir penelitian ( hardcopy dan softcopy )** ke LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 9 September 2015

Ketua LPPM,

  
  
Prof. Dr. FL. Sudiran, M.SI  
NIP. 19480921 197503 1 001

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional merupakan faktor sukses yang menentukan prestasi dalam organisasi, termasuk pembuatan keputusan, kepemimpinan, terobosan teknis dan strategies, komunikasi yang terbuka dan jujur, teamwork atau team kerja dan hubungan saling mempercayai, loyalitas konsumen, serta kreativitas dan inovasi.

Dalam menghadapi persaingan yang semakin ketat dewasa ini, sangat diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas sehingga mampu menghadapi persaingan dan perubahan. Sumber daya yang berkualitas adalah sumber daya manusia yang dapat berprestasi maksimal. Prestasi kerja yang tinggi menunjukkan kepuasan yang paling nyata dirasakan oleh seseorang yang mempunyai motif keberhasilan yang tinggi. Kepuasan kerja biasanya terletak pada prestasi kerja yang tinggi,

Kecerdasan Emosional (EI) dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam suatu organisasi. Kecerdasan emosional sangat efektif meningkatkan kinerja dan produktivitas. Pendapat tersebut guna untuk mendukung pentingnya kecerdasan emosional di tempat kerja dan merekomendasikan bahwa hal tersebut perlu diperhatikan dalam suatu organisasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Lembaga Administrasi Negara (LAN), bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, mengadakan training kecerdasan emosional pada pelatihan PIM di kantor Lembaga Administrasi Negara Samarinda, dengan peserta merupakan PNS eselon III yang bekerja di kantor LAN Samarinda.

## **B. Tujuan Kegiatan**

1. Trainer tentang Kecerdasan Emosional
2. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat memahami tentang Kecerdasan Emosional.

## **II. METODE PENDEKATAN**

### **A. Waktu dan Tempat**

Kegiatan sosialisasi mengenai : Trainer ‘Kecerdasan Emosional’ pada Pelatihan PIM di Lembaga Administrasi Negara Provinsi Kalimantan Timur, 9 September 2015. Pelaksanaan Kantor LAN Samarinda.

### **B. Peserta**

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 60 peserta yang berasal dari PNS Eselon III, LAN Samarinda, Samarinda.

### **C. Media**

Media yang digunakan dalam kegiatan pelatihan terdiri atas : makalah yang berisi materi sosialisasi, laptop, LCD Proyektor, pengeras suara, dan layar screen.

### **D. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan meliputi yaitu : (1) membagikan materi kepada semua peserta, (2) narasumber menyampaikan materi dengan menggunakan notebook dan LCD Proyektor disertai dengan penjelasan dan beberapa contoh kasus, dan (3) diskusi / tanya jawab secara langsung antara narasumber / penyaji dengan peserta.

### **III. MATERI**

#### **A. File Power Point Kecerdasan Emosional**

# KECERDASAN EMOSIONAL

---

*Oleh : Diana Imawati, S.Psi, M.Psi*

*Disajikan pada tanggal 9 September 2015*



## CURRICULUM VITAE

**Diana Imawati, S.Psi, M.Psi**

Mobile phone : 081347940305

e-mail : [diana\\_ima@yahoo.co.id](mailto:diana_ima@yahoo.co.id)




## AKTIFITAS

Ketua Program Studi Fakultas Psikologi UNTAG 1945 Samarinda  
Dosen di Fakultas Psikologi UNTAG dan di Prodi Psikologi UNMUL  
Konselor Psikologi PPKS  
Aktif sebagai nara sumber ilmu Psikologi terapan  
Konsultan pendidikan dan konsultan perkembangan Anak

# Definisi Emosi

- Emosi berasal dari kata emotion, dalam bahasa Inggris 'e' kependekan dari elektromagnetic, berarti gelombang, emosi adalah gelombang elektromagnetik yang bergerak di dalam tubuh kita.
- Emosi merujuk pada suatu perasaan & pikiran-pikiran khasnya suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.



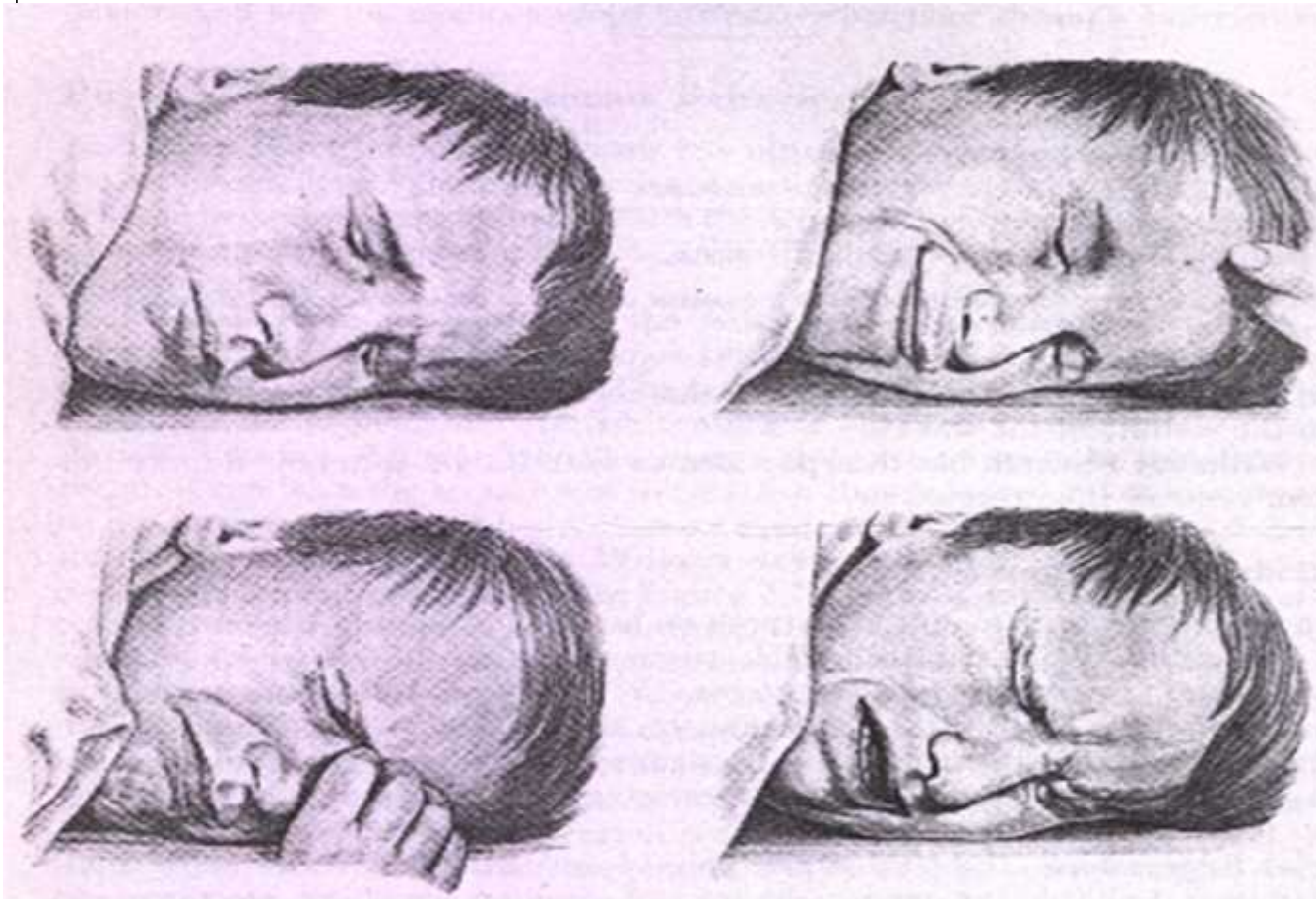
Rasa emosi yang dominan akan berpengaruh terhadap kepribadian individu dan mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial mereka.



## Sifat Emosi yang paling utama :

- Selalu ingin bebas (Seperti sifat energi lainnya, emosi harus dilepas atau diekspresikan)

Berbagai ekspresi emosi yang muncul dari alam bawah sadar ketika seseorang tidur.

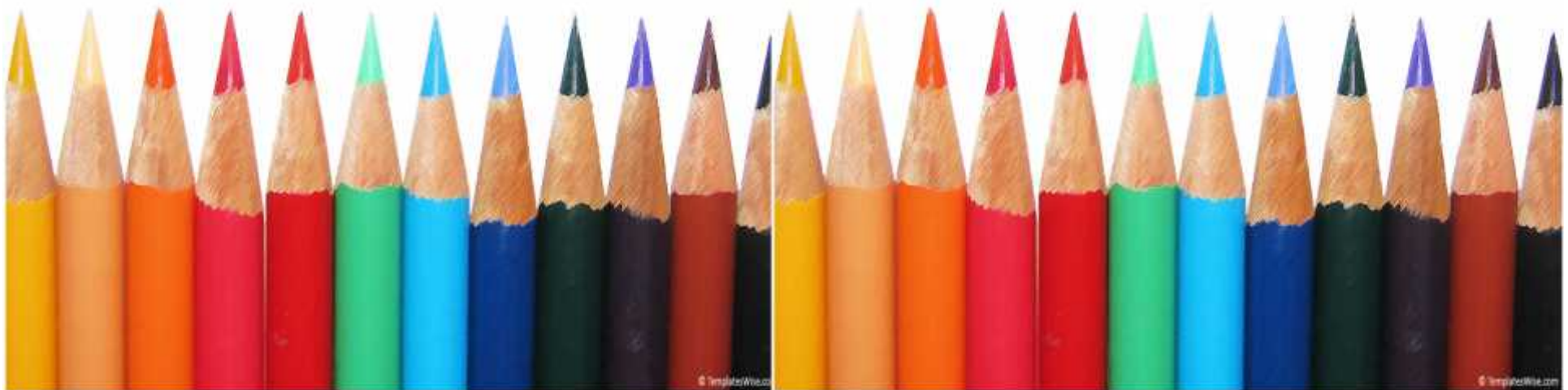


## Paradigma Yang Salah Tentang Emosi :

- Harus memendam emosi
- Adat Ketimuran (Pria tidak boleh menangis, wanita harus pandai memendam perasaan)
- Emosi cenderung dianggap lemah dan diabaikan
- Sukses seseorang tidak ditentukan oleh Kecerdasan emosi dll

- Menyenangkan :
  - Bahagia, senang, gembira.
  - Rasa ingin tahu, antusias

- Tidak menyenangkan :
  - Takut
  - Sedih
  - Cemas
  - Marah dll



Kapan yang pintar itu bodoh ?

&

Kapan yang bodoh terlihat pintar ?



# Kecerdasan Emosional

- Suatu kemampuan yang dapat mengerti emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana emosi diri sendiri terekspresikan untuk meningkatkan maksimal etis sebagai kekuatan pribadi. (Steiner 1997)
- Kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, dan menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. (Mayer dan Solovey (Goleman, 1999; Davies, Stankov, dan Roberts, 1998)

# Lanjutan .....

- ▶ Kemampuan untuk mengetahui emosi secara efektif guna mencapai tujuan, dan membangun hubungan yang produktif dan dapat meraih keberhasilan. (Patton 1998)
- ▶ Suatu rangkaian emosi, pengetahuan emosi dan kemampuan-kemampuan yang mempengaruhi kemampuan keseluruhan individu untuk mengatasi masalah tuntutan lingkungan secara efektif. Bar-On (2000)



# Kesimpulan

- ▶ Kecerdasan Emosional adalah kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, *kemampuan memotivasi diri sendiri*, kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri dan orang lain.



# Komponen Utama Kecerdasan Emosional :

- ▶ Mengetahui emosi-emosi kita sendiri.
- ▶ Mengelola emosi-emosi kita sendiri.
- ▶ Memotivasi diri kita sendiri.
- ▶ Menghargai emosi orang lain.
- ▶ Mengatasi kerjasama.



# Tips mengembangkan kecerdasan emosional :

- ▶ Menghilangkan Stres
- ▶ Peduli terhadap emosi diri sendiri
- ▶ Menjadi pendengar yang baik





# Menghilangkan stress :

- Ketika anda sedang stress, apa yang menyebabkan anda stress?
- Bagaimana anda bereaksi terhadap stress ?  
cara terbaik untuk mengurangi stress adalah dengan memahami bagaimana cara anda mengatasi situasi yang penuh stress tersebut
- Teknik mana yang paling bagus untuk anda ? Dengan menjadi lebih peduli kepada diri anda, anda akan dapat dengan mudah memahami teknik yang dapat memberikan hasil yang sesuai keinginan anda.

# Peduli terhadap emosi anda sendiri :

- Kepedulian emosional adalah kunci untuk memahami diri sendiri dan orang lain. Sering kali orang-orang lupa untuk memahami emosi mereka sendiri. Terkadang mereka berusaha menekan stress tersebut, dan berusaha menghilangkannya dengan cara yang negative dan tidak berguna (minuman keras, tempat hiburan malam/caffe, obat-obatan, dll).
- Lakukan latihan untuk selalu memulai dan mengakhiri hari anda dengan kepedulian terhadap emosi anda.

## MENJADI PENDENGAR YANG EFEKTIF

- Salah satu indikator yang terpenting dari seseorang dengan kemampuan EQ (Emotional Quotient) yang tinggi adalah kemampuan mereka untuk mendengarkan saat diperlukan. Termasuk didalamnya untuk berempati, dia saat orang lain berbicara, dan menunjukkan sikap menghargai kepada orang lain dengan penuh kesadaran.
- Dengan menunjukkan perhatian dan tidak menginterupsi pembicaraan akan menjadikan anda seorang pendengar yang aktif. Hasilnya akan meningkatkan kecerdasan emosional anda karena anda dapat memahami apa yang diucapkan orang lain.
- Dengan tetap menjaga pendengaran anda, maka anda akan dapat menangkap dan menekan emosi anda terhadap orang lain.





SEMOGA BERMANFAAT  
SEKIAN & TERIMA KASIH

