

Otak Manusia

- Dominasi otak kiri (75%-80%)
 - Mempunyai kemampuan matematika
 - Bahasanya sangat bagus
 - Sering dianggap sebagai anak pintar
- Dua jenis otak :
 - **Otak rasional** → berpusat pada kulit otak, berkaitan dengan berfikir rasional, spt berhitung, memecahkan masalah
 - **Otak emosional** → berpusat di sistem limbik, mengurus soal perasaan : bgm mengusai diri, mengendalikan dan bertindak sesuai kadarnya

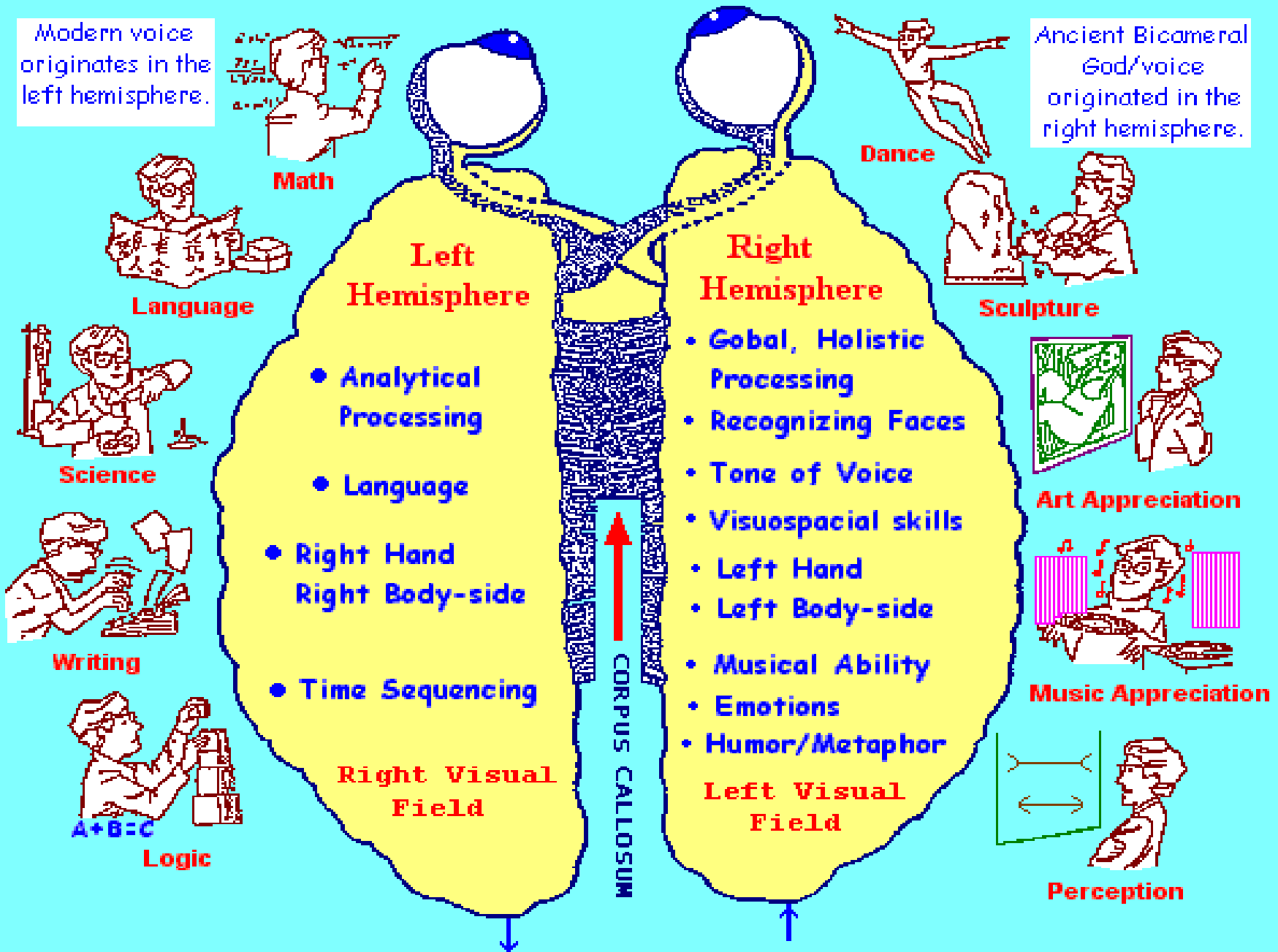
Otak Manusia

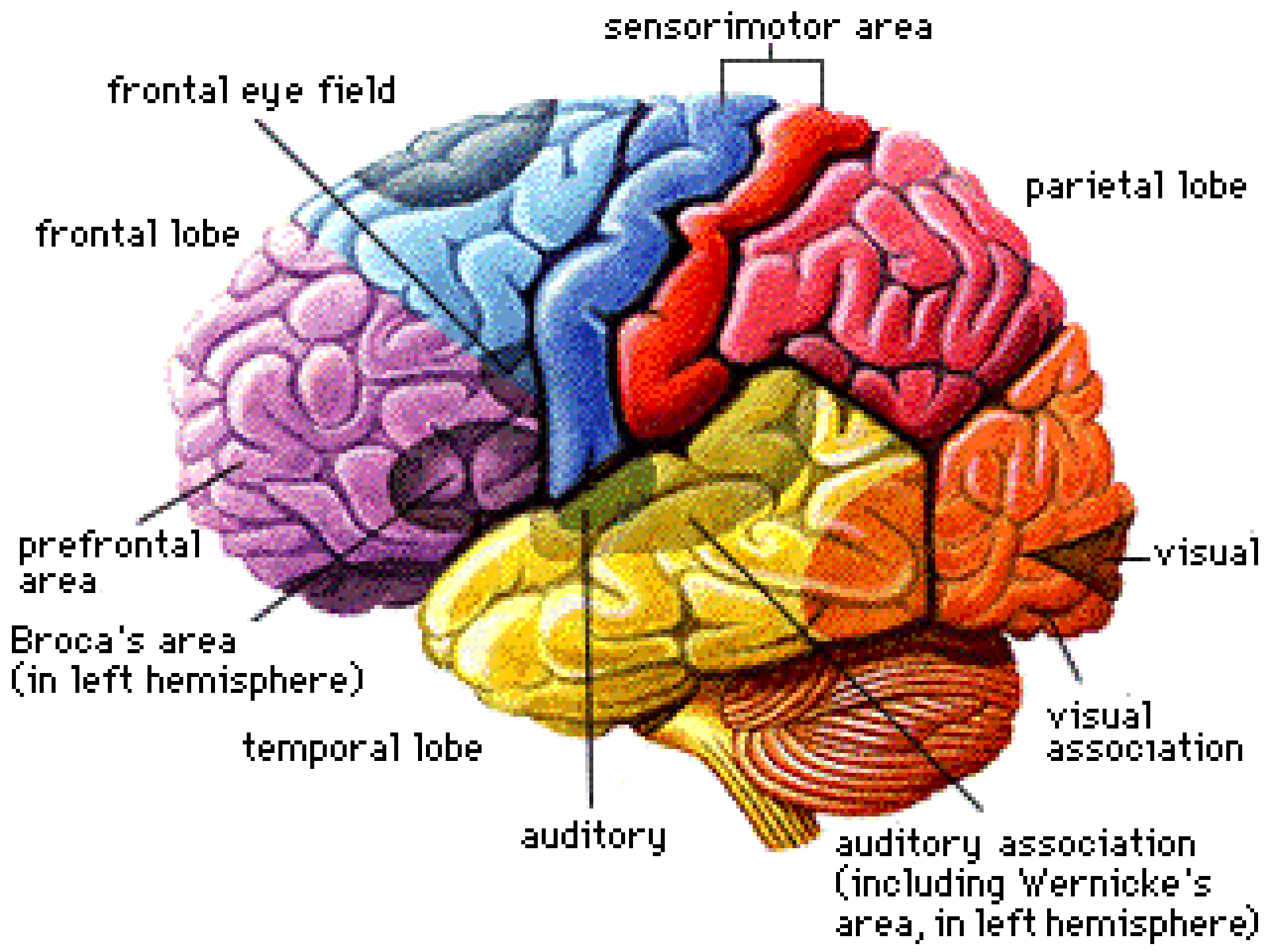
- Di dalam otak ada 100 milyar sel syaraf (neuron) → 100.000.000.000
- Sebuah sel syaraf dapat membuat hubungan sinapsis 1000 hubungan
- Sehingga akan dapat terjadi 10.000.000.000.000 hubungan sinapsis
- Pengalaman, pendidikan dan gaya hidup yang berbeda membuat otak menjadi berbeda

CEREBRAL HEMISPHERES

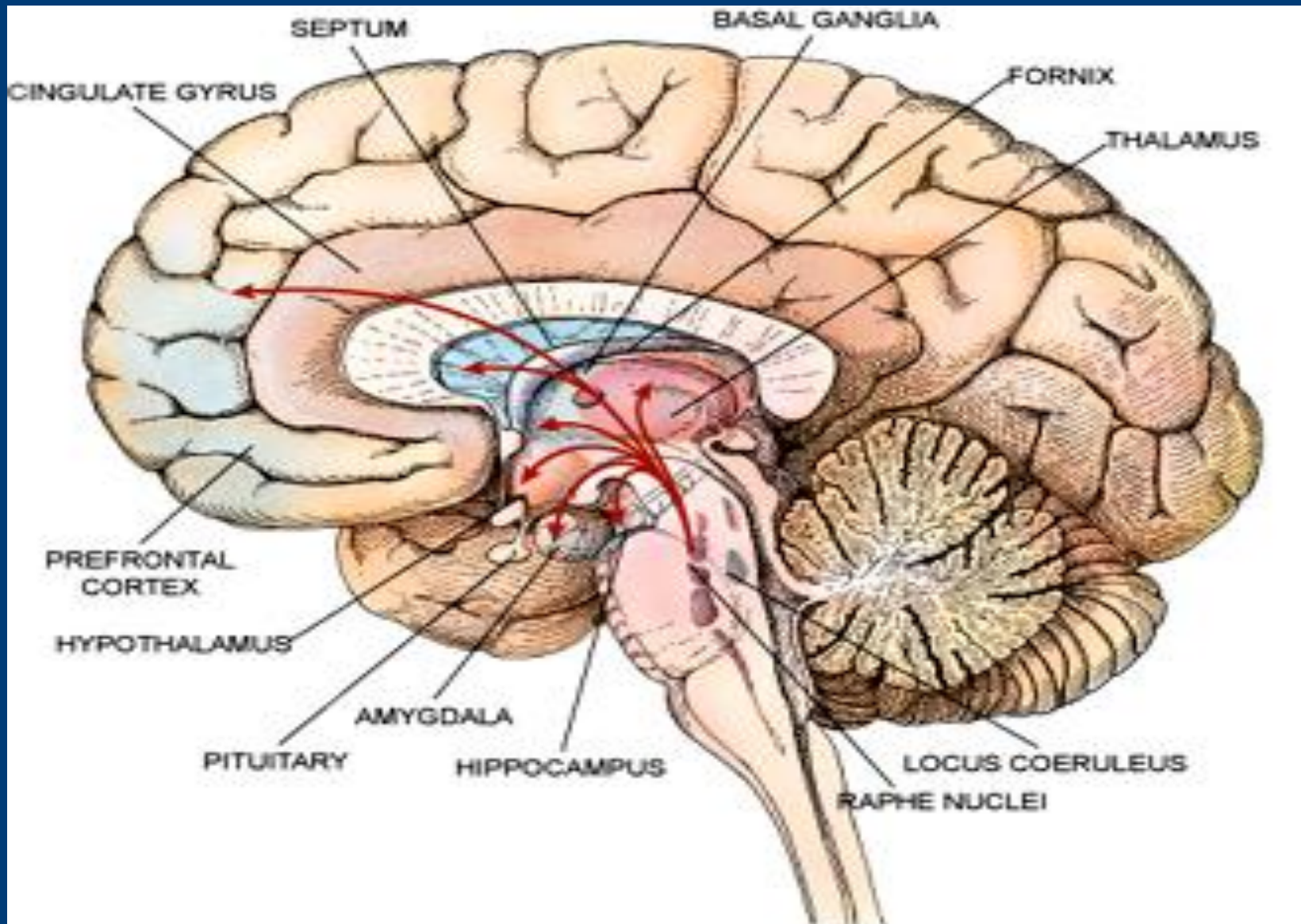
Modern voice originates in the left hemisphere.

Ancient Bicaemeral God/voice originated in the right hemisphere.





CORTICAL FUNCTIONS



Kecerdasan Manusia

Pikiran

Kecerdasan intelektual

Perasaan

Kecerdasan Emosi

Keyakinan

Kecerdasan Spiritual

Semangat

Kecerdasan Adversity

KONSEP **KECERDASAN** DALAM PSIKOLOGI

Interaksi dengan informasi

INTELEKTUAL

- DAYA NALAR
- KREATIVITAS

Interaksi dengan orang lain

EMOSI

- PENGENDALIAN DIRI
- EMPATI

Interaksi dengan Tuhan

SPIRITUAL

- KEYAKINAN (FAITH)
- INTEGRITAS & KOMITMEN

Interaksi dengan diri sendiri

ADVERSITY

- HARDINESS
- DAYA TAHAN (ENDURANCE)



KECERDASAN EMOSI

KECERDASAN EMOSI

Kemampuan untuk mengenali, mengendalikan, mengelola serta memanfaatkan perasaan diri untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai

MENGENALI EMOSI

MENGENDALIKAN EMOSI

MENGELOLA EMOSI

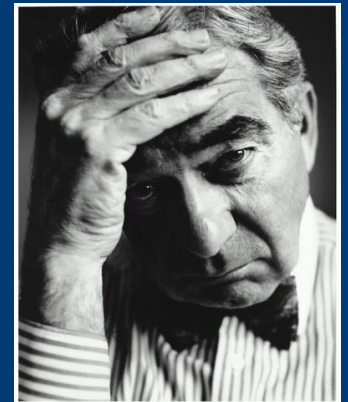
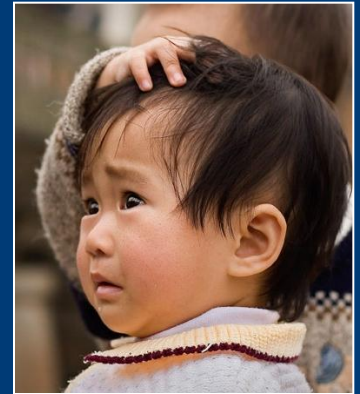
MEMANFAATKAN EMOSI



DIMENSI **KECERDASAN EMOSI**

- **KENALILAH EMOSI DIRI** -

- Saat sebuah peristiwa terjadi → marah, sedih, senang, bahagia, frustrasi, jatuh cinta
 - Gambarkan perasaan tersebut
 - Kenalilah reaksi tubuh yang muncul
 - Hargai emosi tersebut karena itu adalah keunikan anda



MENGENALI EMOSI

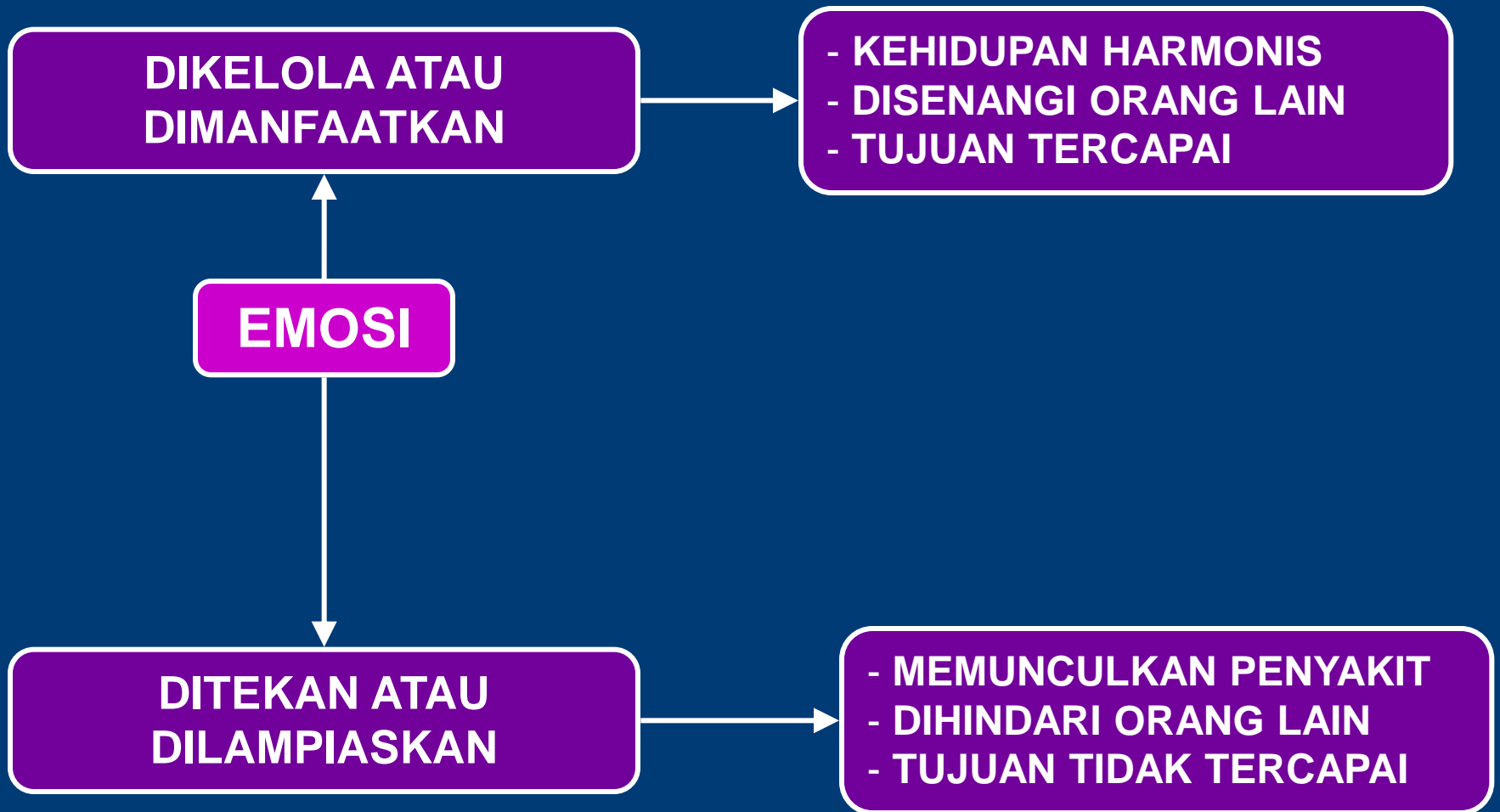
- **adalah syarat MENGELOLA EMOSI**
- **Ketidakmampuan untuk mengenali perasaan membuat kita berada dalam kekuasaan emosi, artinya kita kehilangan kendali terhadap perasaan kita yang akan membuat kita kehilangan kendali atas diri dan hidup kita.**

DIMENSI KECERDASAN EMOSI

- Mengelola dan Memanfaatkan Emosi -

- **Setiap emosi memiliki fungsi yang unik dan terkait dengan kelangsungan hidup manusia**
 - **Emosi Marah → Mempertahankan Diri**
 - **Emosi Sesal → Perbaiki Diri**
 - **Emosi Senang → Menciptakan kebahagiaan**
 - **Emosi Malu → Meningkatkan Moral**

- Mengelola dan Memanfaatkan Emosi -



MENGHARGAI EMOSI : SENANG DAN SEDIH SAMA SEHATNYA



KETIKA MANUSIA DIKUASAI EMOSI

- 1. Melarikan diri dari masalah**
- 2. Minimalisasi/menyeyepelekan**
- 3. Menyalahkan orang lain**
- 4. Selalu Menyangkal**
- 5. Menyalahkan diri sendiri**
- 6. Tidak dapat Berpikir Jernih**



KECERDASAN SPIRITUAL

KECERDASAN SPIRITUAL

■ Spiritualitas

- Sikap dan orientasi kepada sesuatu yang transenden, suci dan memiliki makna yang dalam mengenai kehidupan
- Dengan memiliki kecerdasan spiritual berarti kita memahami sepenuhnya makna dan hakikat kehidupan yang kita jalani dan ke manakah kita akan pergi.



CONTOH KASUS ADANYA DIMENSI SPIRITUALITAS MANUSIA

- Demi **KEYAKINAN** yang dianut dan **SUARA HATI** yang memanggil, manusia mengorbankan kenikmatan duniawi
 - Kasus Sufi, Biksu, Pendeta



- Manusia mau membayar mahal hanya untuk mendapatkan sebuah **KETENANGAN**
 - Kasus Kehampaan Spiritual Masyarakat Kota Metropolitan



- Ketika manusia menemui penderitaan, kematian, kesulitan dan jalan buntu ia **MENGINGAT TUHAN** dan **MEMAKNAI HIDUP**

FUNGSI SPIRITUALITAS

- Spiritualitas adalah kebutuhan manusia

MAKNA HIDUP

Kebutuhan terhadap Makna dan Hakikat Hidup (lahir, hidup, kematian)

PEDOMAN HIDUP

Kebutuhan terhadap Petunjuk Menjalani Hidup (kebijaksanaan, integritas)

KEKUATAN HIDUP

Kebutuhan terhadap Dukungan Kekuatan ketika Dilanda Krisis

RASA TENTERAM

Kebutuhan terhadap Rasa Aman dan Rasa Tenteram (ketenangan, kedamaian)

KARAKTERISTIK MANUSIA SPIRITUALIS

MAKNA HIDUP	_____	<ul style="list-style-type: none">- Mudah menerima- Mudah beradaptasi
PEDOMAN HIDUP	_____	<ul style="list-style-type: none">- Memiliki Visi dan Misi Hidup Jelas- Terfokus pada pencapaian tujuan
KEKUATAN HIDUP	_____	<ul style="list-style-type: none">- Tangguh menghadapi stresor hidup- Memiliki rasa percaya diri
RASA TENTERAM	_____	<ul style="list-style-type: none">- Tangguh menghadapi stresor hidup- Memiliki rasa percaya diri- Menerima dengan lapang hati- Sabar, bahagia, ikhlas

RACUN PERUSAK KEHIDUPAN SPIRITUAL



DIMENSI

- KESOMBONGAN
- KEPENTINGAN
- PRASANGKA
- KEINGINAN/NAFSU

INDIKATOR PERILAKU

- : EGOIS, EKSKLUSIVITAS
- : KECURANGAN, FITNAH
- : IRI HATI, AGRESI, INDIVIDUALIS
- : PENIPUAN, KORUPSI, SERAKAH



Mengembangkan Kecerdasan Emosi dan Spiritual

- **Iman dan keyakinan**
 - Penyerahan diri kepada Tuhan diawali dengan keyakinan
- **Ketenangan dan keheningan**
 - Ketenangan (khusyuk) adalah pengalaman spiritual yg menjembatani kedekatan manusia dengan Tuhannya
- **Puasa**
 - Puasa merupakan sarana detoksifikasi, yaitu membuang racun tubuh dan kotoran hati
- **Beramal & Bersyukur-Sabar-Toleran**
 - Khusyuk. Kekhusyukan akan meningkatkan pengalaman yang menyejukkan

KECERDASAN ADVERSITY

**Katanguhan
Ketabahan**

KONSEP DASAR

- **Ketabahan (Resilience)**
 - Kemampuan untuk bertahan (*survive*) dan **meningkat dengan pesat** (*thrive*) dalam situasi dan kondisi yang menekan.
- **Ketangguhan (Adversity)**
 - Kemampuan memanfaatkan hambatan dan rintangan menjadi kesempatan

DASAR KETANGGUHAN DIRI

ROOTS OF RESILIENCE/ADVERSITY

- **Kekuatan dan energi (power and energy)**
 - Individu yang memiliki energi lebih tangguh menghadapi tantangan dibanding yang lemah
- **Keyakinan (beliefs)**
 - Individu yang memiliki keyakinan besar lebih tangguh dibanding individu yang ragu
- **Ketertarikan (interest)**
 - Ketertarikan mendukung individu bertahan dalam kesulitan dan cobaan
- **Wawasan luas (broaden perspective)**
 - Wawasan yang luas memperkuat ketangguhan diri

DASAR KETANGGUHAN DIRI

ROOTS OF RESILIENCE/ADVERSITY

- **Perencanaan Matang (plan)**
 - Perencanaan yang matang meningkatkan keyakinan individu untuk sukses
- **Dukungan Sosial (Social Support)**
 - Individu yang memiliki dukungan sosial dapat bertahan dalam tekanan

KARAKTERISTIK PENDAKI

- **Quitters**
(Melarikan Diri)
- **Campers**
(Suka Berhenti)
- **Climbers**
(Pendaki)



3 KELOMPOK MANUSIA

DALAM MELAKUKAN PENDAKIAN

1. Melarikan Diri (Quitters)

- Orang yang langsung berhenti di awal pendakian. Mereka cenderung untuk selalu memilih jalan yang lebih datar dan lebih mudah.
- Mereka umumnya bekerja sekedar untuk hidup, semangat kerja yang minim, tidak berani mengambil resiko, dan cenderung tidak kreatif.
- Umumnya tidak memiliki visi yang jelas serta berkomitmen rendah ketika menghadapi tantangan dihadapannya.

2. Suka Berhenti (Campers)

DALAM MELAKUKAN PENDAKIAN

- Adalah orang yang berhenti dan tinggal di tengah pendakian. Mendaki secukupnya lalu berhenti kemudian mengakhiri pendakiannya.
- Umumnya setelah mencapai tingkat tertentu dari pendakiannya maka fokusnya berpaling untuk kemudian menikmati kenyamanan dari hasil pendakiannya. Maka banyak kesempatan untuk maju menjadi lepas karena fokus sudah tidak lagi pada pendakian.
- Sifatnya adalah merasa puas diri dengan hasil yang sudah dicapai.

3. Pendaki Sejati (Climbers)

DALAM MELAKUKAN PENDAKIAN

- **Orang yang berhasil mencapai puncak pendakian. Mereka senantiasa terfokus pada usaha pendakian tanpa menghiraukan apapun keadaan yang dialaminya.**
- **Selalu memikirkan berbagai macam kemungkinan dan tidak terkendala oleh hambatan yang dihadapinya.**
- **Mundur sejenak adalah proses alamiah dari pendakian, dan mereka senantiasa mempertimbangkan dan mengevaluasi hasil pendakiannya untuk kemudian bergerak lagi maju hingga puncak pendakian tercapai.**

FILOSOFI KECERDASAN ADVERSITY

- “Manusia dilahirkan dengan dorongan inti yang manusiawi untuk terus **MENDAKI**”
 - Manusia memiliki keterbatasan akan tetapi keterbatasan tersebut justru menjadi modal untuk meningkatkan dirinya.

LATAR BELAKANG KECERDASAN ADVERSITY

- Kecerdasan intelektual belum cukup menjadi modal kesuksesan
- Kecerdasan emosi perlu dilengkapi dengan ketahanan menghadapi tekanan

DIMENSI ADVERSITY INTELLIGENCE

- **Control**
- **Ownership**
- **Reach**
- **Extent**



4 DIMENSI KECERDASAN ADVERSITY

1. KONTROL (CONTROL)

- Kemampuan **mempengaruhi** situasi secara positif
- Kemampuan **mengendalikan** responnya terhadap situasi

2. ASAL USUL DAN PENGAKUAN

- Kemampuan **mengandalkan diri** dalam mengatasi masalah
- Kemampuan **menilai kemampuan diri** dalam menghadapi masalah

4 DIMENSI KECERDASAN ADVERSITY

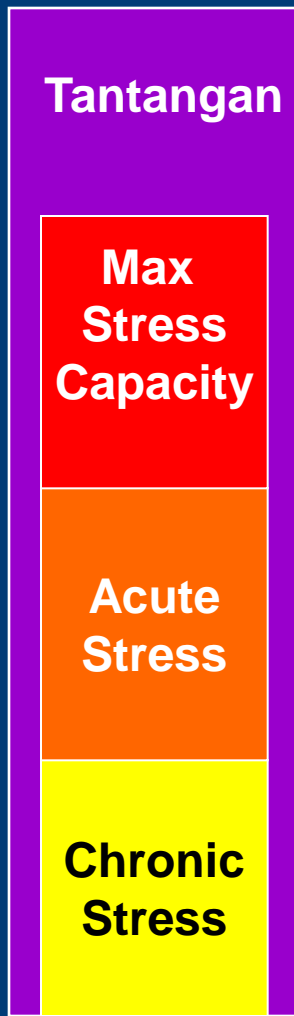
3. JANGKAUAN (*REACH*)

- Kemampuan untuk mengatasi keterbatasan diri
- Kemampuan memperluas zona wawasan

4. DAYA TAHAN (*ENDURANCE*)

- Kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan
- Kemampuan untuk memilih kesulitan sebagai jalan menuju kesuksesan

ZONA KETANGGUHAN INDIVIDU



AQ

- Zona Tekanan Kronis
 - Zona tekanan kehidupan sehari-hari. Diskrepansi antara harapan dan kenyataan
- Zona Tekanan Akut
 - Zona tekanan yang cukup berat dan membawa konsekuensi baru
- Zona Tekanan Maksimal
 - Zona tekanan yang beresiko
 - Zona tekanan yang paling tinggi dan menunjukkan tingginya kecerdasan adversity individu

PERTANYAAN:
Sampai Dimana
Batas Ketangguhan
menghadapi Tekanan Yang
Kita Miliki ?

TEKANAN KRONIS

- Dialami oleh semua individu

TEKANAN AKUT

- Dialami oleh individu yang menghadapi cobaan kehidupan saat ini

TEKANAN MAKSIMAL

- Dialami oleh manusia yang menghadapi ujian kehidupan untuk meningkatkan dirinya



PENGHAMBAT KETANGGUHAN

- **Terpaku pada masa lalu**
 - Sikap dan perilaku dipengaruhi kegagalan masa lalu
- **Harga diri yang rendah**
 - Memandang diri sendiri penuh dengan kelemahan (minimalisasi)
- **Kerentanan mental**
 - Mudah putus asa dan melarikan diri dari masalah
- **Motivasi yang rendah**
 - Memiliki energi dan inspirasi yang rendah
- **Suka membesar-besarkan**
 - Membesar-besarkan kelemahan diri
- **Pola pikir sebagai korban (*victim perspective*)**
 - Memandang diri tidak memiliki posisi tawar (hitam-putih)

KECERDASAN ADVERSITY

TINGGI

- Gambaran luas
- Frame tantangan
- Kesadaran
- Persahabatan
- Kolaborasi
- Fleksibel
- Keberanian
- Asertif

RENDAH

- Gambaran sempit
- Frame masalah
- Ketidaksadaran
- Permusuhan
- Kompetisi
- Rigid/Kaku
- Ketakutan/was-was
- Agresif

PONDASI KECERDASAN ADVERSITY

Pembaharuan

Kesempatan

Inspirasi

Aksi

Harapan

Komitmen

Kapasitas

Keyakinan

Interes

Context, Engagement & Goals/Future

Kekuatan

Perspektif

Harapan

Energi

Identitas

Proaktif

PENINGKATAN KECERDASAN ADVERSITY

- Terbuka terhadap perspektif baru (new thought)
- Terbuka kemungkinan pada hal-hal baru (new possibilities)
- Belajar memaknai kehidupan (meaning)
- Belajar mengelola diri (self-manage)
- Belajar mengendalikan (control)
- Meningkatkan komitmen (commitment)
- Mencari tantangan (challenge)

Resep Manajemen Kecerdasan Emosi - Spiritual

- **Menjaga Fikiran** → karena semua tindakan/perbuatan berawal dari pikiran, maka lawanlah lintasan pikiran, jika dibiarkan ia akan menjadi → **Fikrah (gagasan)**
- **Lawanlah Fikrah** → jika tidak maka akan menjadi → **Syahwat**
- **Perangilah syahwat** → jika tidak akan menjadi → **Hasrat**

Manajemen 2

- Perangilah hasrat → kalau tidak akan menjadi → Tindakan/Perbuatan
- Lawanlah tindakan → jika tidak maka akan menjadi → Kebiasaan
- Setelah menjadi Kebiasaan maka akan sulit untuk meninggalkannya → buahnya akan kita petik akan tetapi sudah layu dan busuk

Manajemen 3

- ***Orang kerdil*** → selalu membicarakan orang lain, celakanya dari sisi negatif, kejelekan, keburukan dan aibnya (gosip, intrik, ghibah)
- ***Orang pintar/berilmu pengetahuan*** → selalu membicarakan berdasar fikiran, fakta dan hasil penelitian
- ***Orang berilmu Pengetahuan dan Bijak*** → fakta + selalu memberikan gagasan, wawasan dan kesejukan



Terima Kasih