



EMOTIONAL INTELLIGENCE ITU “DIPRAKTEKIN”

TIM WESFIX

emotional intelligence/*noun*

the capacity to be aware of, control, and express one's emotions, and to handle interpersonal relationships judiciously and empathetically.

Emotional Intelligence

Itu "Dipraktekin"

©Tim Wesfix

GWI: 57.16.4.0034

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT. Grasindo, Jln.
Palmerah Barat No. 33-37,
Jakarta 10270. Anggota IAKPI,
Jakarta, September, 2015

Cetakan I: Juli, 2016

Editor: Adinto F. Susanto
Sampul: wesfixity@gmail.com
Tata isi: wesfixity@gmail.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-375-533-2

Dicetak oleh Percetakan **PT. Gramedia**, Jakarta. Isi di luar tanggung jawab Percetakan.

Undang-Undang No. 19 Th. 2002

Tentang Hak Cipta

Pasal 2:

(1) Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak Ciptaan-nya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pasal 72:

(1) Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 (ayat 1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)

(2) Barangsiapa dengan sengaja menyiaran, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

EMOTIONAL INTELLIGENCE ITU “DIPRAKTEKIN”

Tim Wesfix

daftar

- vi **how to use this book?**
- 1 **Mengenali Emosi**
- 15 **Mendekap Kebahagiaan**
- 31 ***Mindfulness***
- 47 **Bermula dari Pikiran**
- 61 **Memotivasi Diri Anda Sendiri**
- 79 **Belajar Empati**
- 97 **Dalam Lingkungan Kerja**
- 115 **Mengelola Konflik**
- 137 ***Checklist***
- 145 **Kepustakaan**
- 146 **tentang penulis buku**



how to use this book?

Jika disuruh memilih, Anda lebih suka mendengar cerita orang tentang sepiring **Massaman curry** dari Thailand (merupakan peringkat pertama masakan terlezat sedunia versi CNN), ataukah Anda memilih untuk mencicipinya langsung? Tidak perlu dijawab.

Maka itu, buku ini berusaha untuk tidak terlalu berlama-lama membicarakan teori dan segala macam yang terdengar rumit di telinga. Bayangkan Anda ingin belajar naik sepeda, dan seseorang memberikan sekumpulan teori mulai dari apa itu sepeda, hingga dasar-dasar aerodinamika. Padahal seluruh dunia tahu bahwa: Anda tinggal menggerakkan pengayuhnya! So, persiapkan diri Anda untuk "menggerakkan" tangan dan ide Anda.

Tentang sesuatu hal yang menyenangkan dan menjanjikan, kita tentu lebih memilih untuk merasakannya langsung. Pengalaman adalah hal yang berharga dan tidak bisa ditukar dengan kepuasan yang lain.

Itulah mengapa buku ini mengambil judul yang menarik: **Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"**. Praktik merupakan inti dari pengalaman. **Kecerdasan emosi** hanya bisa dikuasai jika kita mengambil waktu untuk mempraktikkan cara-cara merahnya. Praktik menjadi kata kunci dari buku ini.

Buku ini semacam *workbook*. Anda membacanya untuk mencicipi petunjuk-petunjuk praktis di dalamnya. Nanti, Anda akan menemukan tips dan kiat yang sangat menyenangkan untuk dilakukan. Beberapa petunjuk dalam buku ini telah dipilih dari sekian banyak sumber yang terpercaya.

BAGAIMANA BUKU INI DAPAT MEMBANTU ANDA?

- Buku ini **dapat Anda baca mulai dari halaman mana pun**. Isi dari buku ini dapat diakses entah mulai dari tengah, dari belakang, atau dari depan.
- Pembahasan dalam buku ini diupayakan sedemikian rupa sehingga **setiap poin tidak pernah dibahas melebihi 2 halaman**. Ini memungkinkan Anda mendapatkan esensi yang memadai secara ringkas.
- **Terdapat kutipan-kutipan** di beberapa halaman yang akan memudahkan Anda untuk mengingat suatu pokok pembahasan.
- Di bagian belakang, terdapat pula **checklist** yang semakin memudahkan Anda untuk menilai sejauh mana kecerdasan emosi Anda "praktekin".

mengapa harus cerdas emosi?

Satu-satunya alasan mengapa Anda perlu mengolah kecerdasan emosi adalah karena Anda tidak tercipta sendirian. Sepintar-pintarnya Anda, atau setampan/secantik apa pun Anda, Anda tidak bisa meraih kesuksesan sendirian.

Anda mungkin kerap berpikir bahwa hidup ini akan terasa sangat mudah, jika segalanya berjalan dalam satu dimensi, di mana segalanya tergantung pada Anda sendiri. Anda ingin kaya, Anda tinggal "menjual" kemampuan Anda, dan *abarakadabra!* Semua orang menerima, dan Anda sukses.

Sayangnya, kesuksesan tidak datang demikian. Anda harus mampu menghadapi dan bekerja sama dengan orang lain. Orang lain di sekitar Anda bukanlah benda mati. Mereka punya perasaan, mereka bisa sedih, tertawa, bisa tergerak, namun juga bisa *ngambek*.

Dibutuhkan kecerdasan untuk menguasai diri, dan "melayani" orang lain, sehingga emosi-emosi itu tidak berubah negatif dan bertumpuk-tumpuk, hingga menghambat.

Jika tidak cerdas secara emosi, ia akan menyia-nyiakan faktor sukses yang telah ia miliki.

Faktor sukses Anda bisa berupa nilai akademis yang mengagumkan, bakat ber-musik yang menonjol, atau ketrampilan masak yang di atas rata. Itu semua menjamin kesuksesan profesionalitas Anda. Anda bisa menempatkan fungsi diri Anda dalam masyarakat atau industri berkat itu semua.

Namun, kecerdasan emosi sangat berhubungan dengan kualitas kehidupan Anda. Sukses yang dipetik berkat kecerdasan emosi adalah sukses lahir batin, sebab orang yang cerdas emosi, bisa hidup dalam ketenangan batin, empati, dan kedamaian.

Selain itu, dengan menjadi pribadi yang cerdas secara emosi, Anda bisa "merangkul" banyak orang, dan dengan demikian, bisa "menggerakkan" mereka untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Dengan kecerdasan emosi,

Anda membangun sebuah rasa percaya. Dan, hanya dalam rasa percaya, sebuah team - dari kecil hingga besar - akan lebih mudah mengerjakan tantangan-tantangan.

Wujud-wujud dari kecerdasan emosi antara lain: kemampuan menangani situasi sulit, kemampuan mengekspresikan bahasa hati, kemampuan untuk memengaruhi orang lain, kemampuan untuk mendapat respek, kemampuan mengenali emosi orang lain, atau kemampuan memotivasi orang lain.

Kemampuan-kemampuan di atas dipetik tidak sekadar melalui teori, tapi melalui hidup sosial yang tulus. Ada orang yang terlahir cerdas secara emosi. Namun, bukan berarti kecerdasan ini tidak bisa dilatih.

Buku *Emotional Intelligence Itu "Dipraktekin"* mengulas tentang berbagai cara yang bisa menginspirasi Anda untuk lebih tanggap, sehingga mau melatih diri menjadi lebih cerdas secara emosional.

Mengenali Kecerdasan Emosi

Membaca Situasi

Charles Darwin, di sela penelitian-nya tentang evolusi dan cara bertahan makhluk hidup, mencatat hal yang menarik tentang kecerdasan emosi. Menurutnya, kecerdasan emosi adalah sebuah ketrampilan manusia yang diwariskan dalam proses evolusi; tujuannya adalah *survival*.

Kecerdasan emosi itu disimpan dalam sistem limbik kita, yaitu di *hippocampus*. Menurut Darwin, awalnya manusia purba (pemburu) perlu membaca emosi hewan - terutama ketika mereka terdesak, untuk menarik keputusan, apakah akan menyerang atau melarikan diri (*flight or fight*).

Kecerdasan dalam membaca emosi, menentukan

akurasi keputusan yang diambil, dan menjamin keselamatannya.

Semakin primitif, semakin tumpul kecerdasan tersebut. Sebaliknya, semakin modern seseorang, bagian *hippocampus* - terutama pada *neocortex* - akan mengaplikasikan kecerdasan tersebut dalam kasus-kasus yang lain, misalnya dalam hubungan interpersonal.

Dari penjelasan itu, sangat jelas pentingnya kecerdasan emosi, sebab kekuatan ini sangat ber- guna untuk mengambil keputusan yang krusial.

Dalam kasus-kasus kontemporer, yang juga sering Anda hadapi, cobalah hitung berapa kali Anda berhadapan dengan masalah yang justru semakin pelik, hanya karena Anda tidak mampu membaca situasi dengan jernih. Awalnya mungkin sederhana: barangkali di suatu pagi, istri Anda tampak cemberut. Lalu, Anda justru memarahinya, dan akibatnya, kalian bertengkar hebat, sampai memengaruhi pekerjaan masing-masing di kantor. Karena masing-masing sibuk dengan emosi yang masih "naik turun", pekerjaan jadi

tidak maksimal, dan bos Anda pun menegur dengan keras. Jadi, hanya karena insiden kecil di pagi hari (mungkin istri Anda cemberut karena Anda lupa menekan tombol *flush* di toilet), situasi jadi runyam.

Nah, tempatkan itu dalam skala yang lebih besar, maka dampaknya pun juga akan lebih masif. Sebaliknya, dengan kejelian terhadap situasi-situasi, mulai dari yang paling sederhana, karier dan kesuksesan Anda akan tercapai.

Dengan kata lain, kecerdasan emosi adalah sesuatu yang sederhana. Namun, benar kata orang, terkadang mempelajari hal-hal yang sederhana itu, lebih susah.



foto diolah dari sumber
<http://wackelp.deviantart.com>

Pada laga final Piala Dunia 2006, Prancis sangat terpukul. Mereka harus merelakan timnya kalah dari Italia. Banyak orang menyayangkan insiden "tandukan" kepada yang dilakukan Zidane pada Materassi, yang berbuah kartu merah.

Kehebatan Gary Lineker

Dunia sepakbola tidak meragukan kehebatan Zidane. Ia mumpuni dalam sektor yang dipegangnya. Ia hebat sebagai pemain tengah, sekaligus pengatur serangan. Untuk itu, ia telah menuai aneka prestasi, mulai dari *Fifa World Player of the Year* hingga *Ballon d'Or*.

Namun ternyata ia masih memiliki celah pada sisi emosinya. Materazzi dengan liciknya - konon sengaja memancing dengan hinaan yang sangat kasar. Karena tersulut amarah, Zidane harus keluar setelah menanduk Materazzi. Akibatnya, seluruh tim harus menanggung kekalahan, dan masyarakat Prancis

pun bersedih. Kesempatan menang menguap begitu saja.

Banyak pihak menyayangkan peristiwa itu. Demikian pula Zidane, yang berkata, "Saya menyesalkan peristiwa itu. Seharusnya seseorang bisa mengontrol diri, karena provokasi selalu ada."

Dalam dunia sepakbola, ada 1 tokoh yang sangat menarik, yaitu **Gary Lineker**. Gary, seorang Inggris, adalah pemain sepakbola profesional berlevel internasional, yang hingga masa pensiunnya belum pernah sekali pun mendapatkan baik kartu

kuning maupun kartu merah. Selama 80 kali membela Timnas Inggris, dan selama 16 tahun karier profesionalnya, ia berhasil menyarangkan 330 goal, baik di level klub maupun internasional.

Berkat prestasi tersebut, Garry Lineker memenangkan *FIFA Fair Play Award* pada 1990. Menyusul keputusannya gantung sepatu, ia disertakan dalam *English Football Hall of Fame*.

Rahasia bermain ala Gary adalah ketenangan dan fokus yang terarah pada permainan yang cerdas, tanpa harus menuruti emosi diri. Sembilan puluh menit adalah waktu yang teramat pendek, namun sangat menentukan.

Di balik itu semua, terdapat sebuah kebenaran yang tak terelakkan, yaitu: sepatutnya kita tidak didikte oleh situasi, namun kita harus melampaunya. Bukan sekadar membaca, namun mengolahnya.

Ada 2 hal yang setidaknya perlu diperhatikan untuk dapat menguasai situasi. **Per-tama**, menguasai emosi diri kita. **Kedua**, menguasai emosi orang lain di sekitar kita.

Dengan menguasai emosi, baik diri kita maupun orang lain, respons yang diberikan atas suatu situasi adalah respons yang telah tersaring, melalui pemikiran yang jernih. Hanya dalam kejernihan pemikiran, orang berpikir tentang sebab-akibat secara lebih tenang pula.

foto diolah dari sumber:
<http://www.whoateallthepies.tv>



Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"People with well-developed emotional skills are also more likely to be content and effective in their lives, mastering the habits of mind that foster their own productivity."

Daniel Goleman

Kecerdasan Emosi adalah Keterampilan

Orang tidak sungguh mengerti apa definisi "kecerdasan emosi" alias *emotional intelligence*. Namun, semua tahu betul seperti apa orang yang cerdas emosi itu. Ada seperangkat ciri, dan rangkaian tindakan yang umumnya membuat orang mengidentikkan mereka dengan kecerdasan emosi.

Hal ini membuat beberapa ahli sadar betul bahwa kecerdasan emosi pada dasarnya termasuk dalam keterampilan.

Seperangkat tindakan dan kebiasaan bertindak itu dapat dilatih, baik dengan meresapi nilai-nilai dibalik tindakan itu, maupun dengan mempraktikkan langsung.

Bahkan, mengingat lingkupnya ada pada tataran emosi (yang dapat dirasakan/dibutuhkan semua orang), sesungguhnya kecerdasan emosi merupakan sebuah keterampilan yang mudah. Anda hanya perlu menyadari bahwa Anda perlu memperlakukan orang lain, seperti halnya Anda ingin diperlakukan dengan baik.

Maka itu, hal pertama yang perlu Anda ingat, konsep kecerdasan emosional adalah: memiliki kesadaran diri yang memampukan Anda untuk mengenali perasaan-perasaan dan mengatur emosi diri Anda; dan dengannya, Anda memiliki motivasi yang besar untuk tetap fokus pada tujuan hidup Anda, ketimbang mengejar pemenuhan yang instan.

Yang dimaksud dengan pemenuhan yang instan (*instant fulfillment*) adalah pelunasan segala jenis hasrat emosi, atau kebutuhan lain saat itu juga, hingga tidak memerlukan faktor lain. Kedatangannya bisa kapan saja, maka pemenuhannya pun menjadi tidak teratur.

Misalnya, ketika Anda lapar, Anda harus makan saat

itu juga. Ketika Anda marah, jengkel, atau iri, Anda harus melampiaskannya. Anda terombang-ambing, mengikuti gerak emosi Anda, sampai tidak terfokus pada tujuan besar hidup Anda.

Demi mengikuti pelampiasan tersebut, Anda bisa jadi mengorbankan banyak hal, seperti: kolega, istri, masa depan, dan segalanya. Hanya karena emosi yang tak teratur.

Apa saja yang termasuk dalam ketrampilan EQ ini? Daniel Goleman menyebutkan 5 area, yaitu: **(1) mengenali emosi Anda, (2) mengatur emosi Anda, (3) memotivasi diri, (4) mengenali dan memahami emosi orang lain, dan (5) merawat hubungan (*relationship*).**

foto diolah dari sumber:
<http://writewriteitdown.blogspot.com>



Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"Emotional health is more important than a fit body. Unknowingly most of us focus on the latter hence the lack of inner-happiness, peace, love and fulfillment."

Maddy Malhotra

Apakah dengan demikian, emosi itu sekadar pengganggu? Apakah kita selalu harus mengesampingkannya, supaya tidak terpolusi? Tentu tidak. Yang menjadi pengganggu adalah kalau kita tidak bisa mengatur reaksi kita terhadap emosi yang datang.

Prioritas Diri dan Kebahagiaan

Emosi, perasaan, atau mood datang tanpa bisa kita tangkal. Mereka adalah sinyal yang membuat kita bisa belajar, dan bertumbuh menjadi manusia yang dewasa. Baik kegembiraan maupun kesedihan memampukan kita untuk tahu nilai-nilai yang perlu kita kejar.

Tanpa mencicipi sedihnya kehilangan mainan semasa kecil, Anda tidak memahami betapa berharganya mainan tersebut. Dan, itu memupuk kesadaran dan kedewasaan Anda untuk bisa merawat mainan

atau barang apa pun yang berharga, dan mendorong Anda untuk menginventaris hal-hal apa saja yang berharga.

Namun demikian, ketika Anda terfokus pada emosi Anda, tersulut oleh kepedihan, atau euforia, Anda tidak sempat mencerna nilai-nilai apa yang hendak Anda tuju.

Maka itu, sekarang adalah saat yang tepat untuk mengevaluasi: sejauh mana Anda mengenali atau memahami diri Anda sendiri. Kualitas pemahaman Anda ditentukan oleh

apa yang Anda ketahui tentang tujuan hidup Anda, dan hal-hal apa saja yang menjadi prioritas dalam hidup Anda.

Jika Anda cukup paham tentang hal ini, tentu Anda tidak akan menemui masalah yang berarti ketika dihadapkan dengan emosi-emosi yang datang atau bahkan, melanda hidup Anda sekarang. Anda tidak akan bingung jika harus menimbang: mau memilih marah-marah dan mencaci anak buah, atau menenangkan diri dan mengurai setiap kemungkinan solusi yang ada; mau balas menyerempet pengendara yang ugal-ugalan, atau bersikap tenang dan berupaya melapor ke pihak yang berwenang; dan lain sebagainya.

Tujuan hidup adalah tujuan Anda diciptakan. Pikirkanlah, hendak jadi apakah Anda, dalam satu kali putaran hidup ini. Anda hendak menjadi orang yang baik, yang sukses, yang berguna, yang dikenang, dan semacamnya. Sementara prioritas, bisa berupa tujuan-tujuan kecil di beberapa bidang (karier, pendidikan, keluarga, dll.), dalam rentang waktu tertentu (bulan ini, tahun ini, 3 tahun ini, 5 tahun ini).

Emosi yang baik ditentukan oleh kualitas tujuan hidup Anda. Bagaimana cara menentukan tujuan hidup yang baik? Tujuan hidup yang baik adalah yang makin mendekati ke hal-hal yang bersifat: altruistik (mendekatkan kebaikan bagi banyak orang) dan transendental (memperoleh kedamaian dan ketenangan abadi).



foto diolah dari sumber:
<http://jesleandbuoy.wordpress.com>

Google Inc. tidak sembarangan merekrut orang. Perusahaan besar ini memiliki pertimbangan khusus, salah satunya mereka ingin mempekerjakan orang-orang yang cerdas secara emosional. Bahkan perusahaan ini membuka kelas khusus bagi karyawannya agar cerdas emosinya.

Untuk Dunia yang Lebih Baik

Pertimbangan yang dipakai sangat sederhana namun sangat baik. Mereka berpikir, orang yang memiliki kecerdasan emosi, bukan saja akan lebih siap (dan lebih jernih) dalam mewujudkan kemajuan perusahaan, namun juga: **mereka akan saling membantu, mewujudkan iklim kerja yang sehat.**

Taruhlah paradigma ini dalam ruang lingkup yang lebih luas, yaitu dunia,

maka, jika masing-masing dari kita cerdas secara emosi, dunia tentu akan menjadi lebih nyaman.

Mengapa demikian? Orang yang berbuat baik, adalah mereka yang tidak menjadi ancaman bagi orang lain. Ketika semua orang merasa nyaman, mereka akan lebih nyaman pula untuk hidup, dan berinteraksi. Mereka akan merespons dengan

baik. Dan demikianlah, dunia akan menjadi sebuah ekosistem yang positif, tempat orang merasa aman untuk saling membantu dan mendewasakan. Sekali lagi, semuanya bermula dari tiap pribadi.

Maka itu, dengan Anda mempelajari ketrampilan *Emotional Intelligence* ini, pikirkanlah dampak *multiplifying effects* yang akan Anda sebarkan. Anda akan turut serta menciptakan dunia yang lebih nyaman. Dimulai dari keluarga Anda, lingkungan kerja, lingkungan rumah, hingga lingkungan-lingkungan yang lebih luas.

Konfusius (500 SM), seorang cerdik cendekia dari Tiongkok kuno, banyak menghasilkan pemikiran, dan kebanyakan adalah tentang etika, atau cara bermasyarakat. Ketika diminta menyederhanakan menjadi 1 prinsip saja, dia mencetuskan prinsip emas ini: ***jangan pernah terapkan pada orang lain, sesuatu yang tak kau kehendaki terjadi pada dirimu sendiri.***

Ternyata prinsip ini pun ditemukan di hampir semua pemikiran tua di seluruh kebudayaan besar. Di Yunani misalnya, Thales (abad 17 SM) juga pernah mengatakannya. Dalam kitab *Mahabharata* pun tersurat wejangan yang sama. Dan, yang paling tua adalah catatan yang ada pada dongeng *Eloquent Peasant* di Mesir Kuno (sekitar abad 20-17 SM), dengan makna yang nyaris sama.

Prinsip emas ini merupakan sebuah prinsip resiprokalitas. Prinsip saling berbalas (kebaikan). Dan, Anda perlu sadar, bahwa Anda mempelajari kecerdasan emosi bukan sekadar untuk diri Anda sendiri, tapi lihatlah, akan ada efek di lingkungan Anda.

Mendekap Kebahagiaan

Kebahagiaan yang Otentik

Kebahagiaan adalah jangkar dari emosi Anda. Senang, sedih, gelisah, resah, dan segala bentuk emosi, berdasarkan pada standar kebahagiaan yang Anda cari. Jika "jangkar kebahagiaan" itu Anda lemparkan ke tempat yang dangkal, emosi Anda pun akan berputar di sekitar hal-hal yang dangkal. Sudahkah Anda tahu, apa saja kategori-kategori kebahagiaan itu?

Martin Seligman, mantan Presiden American Psychological Association dan sekaligus pionir dari gerakan Psikologi Positif menjelaskan tentang apa yang dimaksud sebagai kebahagiaan yang otentik.

Menurut Seligman, manusia dapat mengalami tiga tipe kebahagiaan. Ketiga kebahagiaan itu antara lain adalah sebagai berikut.

(1) Hidup yang Menyenangkan (*Pleasant Life*)

Ini adalah kondisi di mana seseorang memperoleh kesenangan instan, terkesan hedonistik. Hasrat yang sesaat, segera terpenuhi, biasanya seputar kebutuhan-kebutuhan dasar, dan kesenangan-kesenangan emosional.

(2) Hidup yang Baik (*Good Life*)

Ini adalah

kondisi di mana seseorang meraih hal-hal yang diinginkan begitu rupa, atau yang dirindukan. Cita-cita terpendam, hasrat untuk meraih ketenaran, atau karier, biasanya terpenuhi dalam hidup semacam ini.

(3) Hidup yang Bermakna (*Meaningful Life*). Ini adalah kondisi ketika seseorang tergabung dalam sesuatu yang lebih besar dan lebih bernilai, ketimbang kenikmatan dan hasrat dirinya sendiri.

Kebahagiaan yang otentik adalah ketika seseorang memperoleh kombinasi dari ketiga bentuk situasi tersebut. Anda akan merasa puas, ketika Anda mencapai ketiganya.

Jangan membayangkan ketiga bentuk situasi tersebut merupakan sebuah tingkatan, sebab terkadang ketiganya dapat berjalan bersama, dan bahkan berjalan selaras. Kuncinya ada pada prioritas.

Anda bisa menjalani kehidupan di mana, Anda tetap memperhatikan pemenuhan kebutuhan dasar Anda, sambil aktif dalam kehidupan sosial, tanpa pernah menyerah untuk mengejar cita-cita Anda.

Yang perlu diperhatikan adalah, jangan pernah menganggap bahwa kebahagian hanya sebatas hedonisme, sehingga Anda meletakkan jangkar itu pada tataran yang dangkal, hingga Anda pun tak hentinya meributkan hal-hal yang terkesan remeh.

foto diolah dari sumber:
<http://stuffpoint.com>



Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"Authenticity is a collection of choices that we have to make every day. It's about the choice to show up and be real."

Brené Brown

Evaluasi Kehidupan Anda Saat Ini

Sejauh mana Anda mengejar kebahagiaan dalam hidup ini? Para filsuf Stoa selalu mengingatkan tentang pentingnya mengevaluasi diri, bukan supaya kita jemu dengan kehidupan ini, namun supaya kita tetap berhasrat untuk mengembangkan diri.

Dengan menyadari 3 jenis kebahagiaan yang dipaparkan oleh Martin Seligman, saatnya bagi Anda untuk menilai kehidupan Anda sendiri. Apakah sejauh ini, Anda sungguh bahagia, atau hanya sekadar menjalani hidup yang menyenangkan.

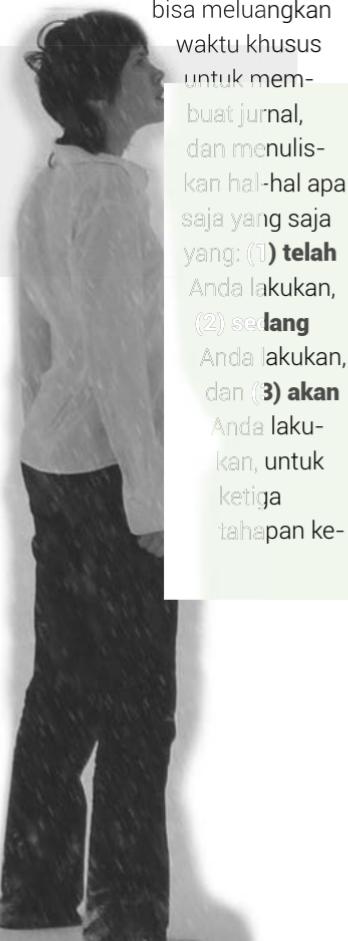
Dengan mengetahui posisi diri Anda, Anda

akan sadar akan nilai-nilai yang lebih dari sekadar pemuasan diri. Dari situlah, Anda akan sadar, bahwa orang lain pun merupakan objek kebahagiaan untuk diri Anda.

Dengan membantu orang lain, dengan memberikan kemudahan bagi orang lain, dengan membuat orang lain nyaman,

Anda menyadari akan nilai kebahagiaan yang lebih dari sekadar rasa senang. Ini akan membawa Anda pada tingkat kebahagiaan yang lebih dalam, dan ketika ini Anda lakukan setiap hari, terciptalah sebuah kebiasaan yang baik.

Ada banyak cara untuk melakukan evaluasi. Jika Anda memiliki waktu luang, Anda



bisa meluangkan waktu khusus untuk membuat jurnal, dan menuliskan hal-hal apa saja yang saja yang: (1) telah Anda lakukan, (2) selang Anda lakukan, dan (3) akan Anda lakukan, untuk ketiga tahapan ke-

bahagian ala Martin Seligman tersebut.

Namun, jika Anda tak cukup waktu, Anda bisa melakukannya dengan cukup sederhana. Anda bisa melakukannya dengan mengevaluasi emosi Anda. Misalnya, dengan berpikir, *hal-hal apa saja yang baru-baru ini membuat aku tersinggung?*

Carilah minimal 3 hal atau insiden yang membuat Anda tersinggung. Lalu, jawablah sendiri, apa akar dari emosi tersebut, apakah karena **(1) mengganggu kesenangan Anda, (2) mengganggu cita-cita/dambaan Anda, atau (3) mengganggu nilai altruisme yang Anda yakini.**

Sudah? Sudahkah Anda sadar akan posisi kebahagiaan yang sekarang Anda "tinggali"?

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"The battle you are going through is not fueled by the words or actions of others; it is fueled by the mind that gives it importance."

Shannon L. Alder

**Anda pasti pernah berkata begini,
"Hmmm, *mood* saya sedang jelek. Saya
sedang *gloomy*, tidak mau diganggu!"
Apa hubungan antara kebahagiaan dan
mood? Dan, apa yang bisa kita tarik dari
rangkaian *mood* yang Anda alami?**

Pelajari Mood Anda

Mood memang sungguh ada. Dalam dunia psikologi, *mood* merupakan keadaan mental seseorang. Seperti yang kita ketahui, mental merupakan kombinasi antara pikiran dan perasaan.

Keduanya saling memengaruhi sedemikian rupa, dan menghasilkan sebuah kondisi, entah itu: ekstatik (sangat gembira, tak bersemangat, agresif, dan lain sebagainya).

Datangnya *mood* tertentu tak lain merupakan sebuah respons atas suatu hal, baik yang nyata-nyata terjadi, atau yang sifatnya subtil atau halus. Misalnya, ada

orang yang bilang, "Aduh, gara-gara pagi ini dikejar anjing, *mood* saya jadi berantakan. Saya jadi males *ngapain*!"

Ada pula yang sifatnya halus, "Mood saya mendadak suram, gara-gara mendung."

Yang jelas, setiap orang merespons suatu kejadian, baik secara objektif maupun sepenuhnya subjektif, dan memberi pengaruh pada kondisi mentalnya.

Anda perlu mempelajari *mood* Anda sendiri. Anda perlu peka terhadap keadaan mental Anda sendiri, dan bagaimana Anda merespons suatu kejadian. Amatilah, bagaimana perasaan Anda terhadap kejadian tertentu.

Barangkali Anda sendiri akan menemukan hal-hal halus dan sederhana, yang ternyata dapat memicu perasaan-perasaan atau *mood* tertentu. Hal-hal kecil, ternyata menyita waktu dan perhatian, serta membawa dampak yang tidak bisa disepelekan.

Pada titik tertentu, Anda akan sadar bahwa ada faktor-faktor yang membuat Anda tidak merasa bahagia. Kebahagiaan sesaat jadi tak tampak. Harapannya, Anda pun sadar bahwa hal-hal yang teramat sederhana sesungguhnya tidak boleh merusak kebahagiaan Anda. Tidak boleh merusak waktu Anda. Biarkan itu berlalu.

Nah, dengan mempelajari *mood* ini, Anda bukan saja

belajar tentang diri Anda, tapi Anda pun jadi mudah membaca *mood* orang lain. Bahkan diharapkan, Anda bisa menjaga *mood* orang lain, dengan tidak menyepelekan faktor, sesederhana apa pun.

Semakin Anda teliti akan diri Anda, semakin Anda menaruh perhatian, dan terbuka pada keunikan orang lain.

Tahukah Anda, Jonathan Franzen, seorang novelis, memiliki kebiasaan unik. Dia mengisolasi diri, di sebuah kamar, dengan tiada akses terhadap internet. Masalahnya sepele, dia ingin menjaga *mood*-nya, supaya tidak "tercemar" dengan hal-hal yang barangkali mengaburkan konsentrasi.

Bisakah Anda memahami keunikan orang-orang macam ini?



*foto diolah dari sumber:
<http://playbuzz.com>*

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"Promise yourself:
to look at the sunny
side of everything
and make your
optimism come
true."**

Anne Frank

Dua Cara untuk Tetap Optimis

Bahagia bisa Anda dekap selamanya, asalkan Anda senantiasa optimis. Orang yang optimis berupaya untuk tetap memelihara harapan, bukan karena ia adalah orang yang naif, namun semata karena sangat paham dengan dirinya. Bagaimana penjelasannya?

Voltaire, seorang sastawan Prancis sekaligus orang yang selalu digelari sebagai pencemooh karena gayanya yang kental dengan sindiran dan sarkasme, menulis novel berjudul *L'Ingenu*. Novel itu bercerita tentang seorang jujur hati dan optimistis, namun di situ, Voltaire mengejeknya, dan menganggapnya naif.

Dalam banyak kasus, naif dan optimistis memang sering menyatu. Meski demikian, seorang yang optimistis adalah orang yang: **(1) mengakui dan menerima adanya tantangan, dan (2) meyakini adanya solusi yang bisa Anda ambil.**

Lalu siapakah yang naif? Orang yang naif adalah

mereka yang tidak cukup tuntas dalam merespons tantangan. Bisa jadi ia tak sungguh paham masalah yang ada, atau tidak sungguh yakin akan adanya solusi.

Seorang yang optimis, tahu bahwa problem dari dirinya sendiri adalah netral. Terpulang pada respons masing-masing orang, apakah ia menganggapnya sebagai masalah, atau peluang. Seorang yang optimis melihat gelas setengah penuh, dan bukan setengah kosong.

Optimisme adalah *positive attitude*, yang memampukan seseorang untuk melihat segala hal dari sisi terangnya.

Ambilah sikap optimis, dan ingatlah untuk tetap optimis, sebab Anda yakin akan adanya solusi yang harus dicari. Dengan tetap bersikap optimis, Anda akan lebih mampu untuk menguasai diri, mengontrol emosi, mengendalikan respons-respons Anda, dan menciptakan atmosfer positif untuk lingkungan Anda.

Optimisme adalah lambang kemenangan separuh jalan, sebab kemenangan tiada lain diawali oleh mental.



Merasakan Kebahagiaan Saat Ini Juga

Kebahagiaan adalah prasyarat untuk bisa mengatur emosi Anda. Maka itu, upayakan untuk bisa menyadari bahwa kebahagiaan adalah di sini dan saat ini juga.

Kebahagiaan macam apakah yang sifatnya "di sini dan saat ini" juga? Ya, tentulah kebahagiaan semacam itu adalah kebahagiaan yang sederhana.

Pernahkah Anda mendengar berita tentang petambang Costa Rica yang tertimbun selama beberapa hari? Bagaimana perasaan mereka ketika akhirnya bisa terselamatkan? Mata mereka

berkaca-kaca, dan demi melihat langit biru, dan udara yang lapang, mata mereka bersimbah air mata.

Ya, kebahagiaan "di sini dan saat ini" adalah tentang mensyukuri apa yang selama ini kita anggap sesuatu yang wajar ada, dan pantas ada. Sampai hal-hal yang mendasar itu direnggut dari kehidupan, kita jarang menyadarinya.

Orang-orang berlomba mengejar gaji yang besar. Dan mereka menyia-nyikan uang pecahan seribu atau dua ribu yang mungkin tak sengaja tercecer di jalan. Padahal, andai mereka tahu, ada orang yang sangat bersyukur mendapatkannya.

Bahagia yang sederhana dibangun oleh syukur yang tak berkesudahan atas hal-hal yang mendasar. Syukurilah hal-hal tersebut, dan Anda akan bisa menghargai banyak hal lagi.

Jika Anda masih belum bisa, paling tidak "berpura-pura"-lah bahagia, saat ini juga. Hingga akhirnya Anda bisa menciptakan kebahagiaan untuk diri

Anda sendiri, sebab jiwa Anda akan berbahagia mendapati diri Anda berjuang keras untuk optimis.

Menurut Matthieu Richard, kebahagiaan adalah perasaan di dasar hati yang mekar, dari pikiran yang sehat, bukan sekadar perasaan atau emosi yang mudah goyah. Dengan kata lain, kebahagiaan sungguh bisa dilatih.

Latihlah diri Anda untuk menggantungkan emosi Anda pada kesadaran bahwa bahagia adalah di sini dan saat ini. Kebahagiaan adalah keseharian Anda, di mana Anda masih bisa menghidup napas, dan hidup dengan penuh harapan.



foto diolah dari sumber:
<http://theodysseyonline.com>

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"Your greatness
is here and now.
Your happiness is
here and now."**

Napoleon Hill

Mindfulness

How Long is Now?

Kecerdasan Emosi mengandaikan kita menyadari mana tindakan yang tepat, untuk saat yang tepat, supaya menuai hasil yang tepat. Untuk memperoleh kesadaran semacam itu, perlulah Anda mengetahui apa itu “mindfulness”.

Kapankah Anda terakhir kali marah besar secara membabi buta pada orang yang ternyata tidak sepenuhnya bersalah? Bayangkan, usai kejadian itu, Anda duduk terpekur, dan menyesalinya.

Di antara penyesalan itu, terbersit angan Anda: andai saja aku tidak tergesa-gesa “meledak”.. Andaikan ada jeda yang cukup panjang, untuk berpikir masak-masak, dan menyadari semuanya.

Sesungguhnya bukan waktu yang berjalan teramat cepat. Sesungguhnya, “jeda” antara aksi dan reaksi itu memang ada. Yang terjadi adalah kebanyakan orang mudah naik darah, tergesa dalam melayangkan emosinya, dan pikiran yang jernih baru datang sesudah semua terjadi.

Di situlah *mindfulness* berperan. *Mindfulness* atau kesadaran membuat Anda bijak.

Inti dari latihan *mindfulness*, adalah latihan yang membuat Anda lebih sadar, di tiap jam, tiap menit, bahkan tiap detik waktu yang terlewatkannya. Apa yang Anda sadari? Segalanya: mulai dari kesadaran akan identitas Anda, dampak tindakan Anda, anugerah yang Anda miliki, dan segalanya. Yang akhirnya membuat Anda secara spontan selalu bersyukur, dan tidak ingin merusak tatanan kehidupan ini. Dan dengan begitu, Anda bisa lebih cerdas mengatur emosi-emosi Anda.

Dr. Jon Kabat-Zinn, seorang pegiat *mindfulness*, mengembangkan teknik-teknik praktis agar Anda bisa menyadari keadaan di sini, dan saat ini juga (*the present moment*). Dengan melatih diri untuk menjadi *mindful*, Anda meninggalkan segenap

penghakiman, pemikiran, prasangka, atau hal-hal lain yang barangkali telah telanjur terpolos.

Pada akhirnya, Anda akan lebih jernih, memilah-milah perasaan Anda sendiri, sekaligus merefleksikan apa yang terjadi dan dialami oleh orang lain.

Waktu pun menjadi relatif, sekaligus subjektif. Untuk orang yang serba tergesa, tak pernah sempat berpikir panjang, waktu berlalu sangat cepat. Sebaliknya, semakin sadar diri seseorang, waktu semakin melambat dalam pikirannya, seperti adegan dalam film *Matrix*, ketika Neo mampu merespons peluru yang datang, karena baginya waktu sangat lambat. Peluru itu adalah stimulus, yang memancing reaksi Anda.

foto diolah dari sumber:
<http://alastairsavage.wordpress.com>



Mengenali Kebiasaan-kebiasaan

Entah karena sudah biasa di lingkungan Anda, atau karena Anda sendiri telanjur merasa nyaman, Anda menjalankan aneka kebiasaan tanpa Anda menghiraukan dampaknya. Hal yang sepele, namun jika dihilangkan membawa kebaikan.

Orang menyebutnya *filler words*, yaitu bunyi tanpa makna atau juga kata, yang diucapkan demi mengurangi rasa kikuk. Misalnya: ada orang yang ketika menyampaikan pendapat, secara tidak sadar, selalu berucap "ummmmm", "eeee", "sih". Jadi ketimbang secara lugas mengatakan, "Menurut saya, film ini bagus," ia cenderung mengatakan, "Menurut saya, uumm, film ini bagus."

Sesungguhnya, ia mantap dengan pendapatnya. Namun, karena ada kekurangpercayadiran, *filler words* itu muncul tiba-tiba.

Itu adalah salah satu respons yang muncul dari kebiasaan yang jarang disadari. Ternyata, ketika Anda mengenalinya, dan memahaminya lebih jauh, akarnya adalah kurangnya rasa percaya diri dengan diri Anda.

Praktikkanlah *mindfulness*, yaitu dengan menyadari, bahkan mempertanyakan setiap kebiasaan yang selama ini telah terprogram.

Filler words hanyalah salah satu dari kebiasaan sederhana. Tentu saja, ada kebiasaan-kebiasaan lain yang mungkin tidak Anda sadari, ternyata memiliki dampak yang merugikan orang lain, dan karier Anda.

Banyak pimpinan perusahaan yang tidak sadar bahwa ia sangat sering mengatakan begini pada anak buahnya, "Baiklah, besok kita atur." Setiap ada permasalahan, atau keluhan, selalu kata itu yang muncul. Namun, setelah lama ditunggu, janji itu tidak kunjung dilunasi.

Kebiasaan-kebiasaan itu juga meliputi serangkaian *defense mechanism* (mekanisme pertahanan) kita. Dalam dunia kejiwaan, setiap orang mewarisi mekanisme pertahanan, yang muncul ketika berhadapan situasi yang mengancam.

Misalnya, ketika berhadapan dengan bawahan yang melakukan kekeliruan, ada bos yang serta merta mencaici dengan "ganas", hingga menyebut-nyebut hal yang sensitif (ras, orangtua, dll.). Usut punya usut, kebiasaan ini adalah bentuk kecenderungan refleksi diri, seolah bos itu melihat dirinya sendiri yang dulu memang pernah diperlakukan seperti itu.

Nah, lihatlah kebiasaan-kebiasaan apa saja yang Anda miliki. Lalu, sadarilah sepenuhnya, supaya tidak jadi sponitanitas.

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"We first make our
habits, then our
habits make us."**

John Dryden

Dalam acara-acara liputan kriminalitas, Anda pasti akan dihadapkan pada adegan yang terkesan klise. Si pelaku mengatakan bahwa "tiba-tiba saja saya khilaf". Ya, aneh, pelaku mengkam-binghitamkan momen, tanpa menyadari bahwa tindakan adalah buah keputusan.

Tidak Lagi Ada Kata "Tiba-tiba"

Jangan berpikir bahwa kasus ini hanya meliputi kasus-kasus ekstrem dalam area kriminal, seperti perampokan, pencurian, pemukulan, dan semacamnya. Tanpa sadar, kita pun sering mengalami.

Seorang penderita diabetes paling sering menge-luhkan begini: saya sering tiba-tiba lapar, dan kalau begitu, apa yang ada di meja makan, spontan

saya santap. Saya tidak sadar kalau gula darah saya merangkak naik.

Aneka stimulus, meski tak merugikan, sering datang tanpa kita sadari. Dan, respons-respons yang kita ambil sering berdasarkan pola-pola yang telah lama dimaklumi, seperti telah terprogram saja.

Ketika ada pengamen, kita spontan menepis. Ketika ada orang terpelan-

ting, kita spontan tertawa. Ketika ada orang salah ucap, kita spontan mencemooh. Ketika datang kabar buruk, kita spontan menangis. Dan, ketika kita mendengar orang lain sukses, kita spontan curiga, dan mendaftar prasangka buruk.

Aneka "pemrograman" telah terpasang. Terkadang kita melakukannya dengan spontan, sebab kita berpikir suatu kejadian datang secara tiba-tiba, seolah kita tidak ada waktu untuk mencerna.

Beberapa "pemrograman" seolah tidak bisa kita tolak karena kekuatan lingkungan. Misalnya, berapa kali kita mendengar anak sekolah meninggal gara-gara di-bully oleh seniornya. Satu atau dua di antara pelaku *bullying* itu sebenarnya sadar akan tin-

dakan salah tersebut, namun mereka tidak berani keluar dari kebiasaan semacam itu.

Dalam melatih diri untuk sadar, biasakanlah untuk mulai mengawasi berapa kali kita menyalahkan "momentum" dengan mengatakan "aduh, tiba-tiba saja si anu begini..." atau "aduh, tiba-tiba sih, jadi nyanya saya terpaksa bla bla.."

Jangan lagi menyerah pada keadaan atau situasi. Selalu ada cara, dan kesempatan untuk sejenak merenungkan, dan memihak pada tindakan atau keputusan yang Anda anggap paling tepat. Jangan lagi ada kata "tiba-tiba".



foto diolah dari sumber:
<http://india-forums.com>

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"Do every act of
your life as though
it were the very last
act of your life."**

Marcus Aurelius

Penyadaran diri dalam *mindfulness* bisa dilakukan dengan melakukan latihan secara berkala. Anda bisa melakukannya dengan bermeditasi secara khusus, namun jika Anda mengharapkan sesuatu yang lebih ringan, bisa juga seperti ini.

Meditasi Sehari-hari

Thich Nhat Hanh dalam bukunya *The Mindfulness Survival Kit* menjelaskan secara gamblang: *mindfulness* adalah kesadaran tentang apa yang terjadi pada diri kita dan di luar kita pada saat ini; kesadaran semacam itu menuntut Anda untuk berhenti, memperhatikan secara teliti, dan mengenali keunikan yang ada pada saat ini, dan pengaruhnya terhadap masa depan.

Latihan dalam *mindfulness* meliputi 3 tindakan yang disebutkan oleh Guru Thich Nhat Hanh tersebut, yaitu: berhenti, meneliti, dan mengenali. Lakukanlah 3

hal tersebut dalam aneka bentuk meditasi sederhana, yang bisa Anda rancang sendiri.

Semakin rutin Anda menjalankannya, dan semakin mendalam Anda melakukannya, Anda akan semakin mampu memetik buah-buah latihan tersebut, yaitu kesadaran di saat ini juga (*present moment awareness*).

Maka itu, rancanglah sebuah kegiatan dalam waktu dan tempat yang memang memungkinkan setiap harinya.

Berikut ini adalah rancangan langkah-langkah latihan *mindfulness* yang dirancang oleh Dr. Jon Kabat-Zinn.

- **Duduklah di kursi nyaman atau berbaring dalam posisi yang nyaman pula.** Upayakanlah posisi yang membuat Anda tetap terjaga, dengan kondisi yang tetap nyaman.
- **Berpikirlah tentang saat ini.** Lupakan segala yang terjadi di masa lalu, atau apa saja yang ada di masa depan. Fokuslah pada saat ini.
- **Teruslah jaga konsentrasi pada saat ini.** Jaga terus fokus ini, selama mungkin.
- **Pasang perhatian Anda pada indera-indera Anda.** Rasakan apa yang terjadi pada penglihatan, pendengaran, pencemcap, serta napas Anda.
- **Kini fokuslah pada napas Anda.** Perhatikan napas Anda, rasakan ketika menarik dan mengeluarkan. Lakukan pelan-pelan, dan ikuti aliran udara di seluruh tubuh. Pada saat ini, Anda bisa menutup mata.
- **Cobalah untuk mengabaikan pikiran-pikiran Anda.** Pikiran-pikiran tersebut secara alamiah mencoba untuk mengomentari pengalaman Anda. Cobalah untuk "turun" ke kesadaran paling halus, yaitu dengan merasakan gerak napas.
- **Setiap kali Anda sadar, pikiran Anda tidak lagi fokus pada napas, bangun kembali konsentrasi.**
- **Terus, ulangi.** Selalu kembali pada kesadaran akan napas Anda, dan sadari saat ini.

Dengan latihan ini, Anda akan memetik buah berupa kesadaran akan momentum saat ini, dan penelitian diri setiap saat.

Problem utama masyarakat modern di perka-
taan, dengan segala kemajuan dan pesatnya
laju informasi, adalah kebosanan. Mereka
merasa hidup teramat datar, dan kejadian
demi kejadian terjadi secara repetitif.

Resapi Tindakan Sehari-hari

Akibat dari kebosanan adalah perasaan getir dan apatis terhadap hal-hal yang terjadi dalam hidup ini. Orang begitu mudah melempar sinis, dan berkata, "Yah, gitu doang?" atau, "*Nothing new under the sun.*"

Kebosanan mengubah orang menjadi serba dingin, dan pahit. Padahal, kebosanan muncul dari diri sendiri.

Masih ingatkah Anda pengalaman semaca kecil, ketika piknik bersama, menggunakan mobil, bus, atau kereta? Bisa jadi, Anda adalah anak kecil

yang senantiasa terjaga, mengamati apa saja yang tampak dari balik jendela: rumah, pepohonan, rerumputan, baliho, bahkan tiang-tiang listrik. Ketika Anda kecil, Anda sangat menikmatinya, dan benda-benda yang tampak biasa itu, tampil sebagai sesuatu yang memikat.

Bagaimana dengan penumpang lain? Anda melihat orang-orang yang lebih tua (ayah, ibu, pamannya) sedang terlelap. Betul, bagi anak kecil, kesederhanaan tetap memikat.

Untuk meredam kebosanan, sebenarnya Anda bisa melatihnya, salah satunya adalah dengan mengembalikan diri Anda, menjadi seorang anak kecil. Buatlah diri Anda untuk tetap terpesona dengan hal-hal sehari-hari. Caranya? Resapilah dan dapatkanlah kesadaran akan betapa menariknya, bahkan betapa ajaibnya hal-hal yang sederhana.

Alkisah, di petapaan, para rahib tengah berdoa seperti biasa. Mereka menghabiskan waktu untuk berdoa, sehingga suasana pertapaan pun hening. Tiba-tiba dari sebuah kamar, meledaklah tawa seorang rahib. Usut punya usut, rahib ini tertawa "hanya" gara-gara melihat seekor semut tengah berjalan. Ia berseru, "Lihat, betapa lucunya aku. Setelah bertahun-tahun, baru aku tahu kalau semut berjalan dengan kaki yang tertekuk seperti itu. Sungguh ajaib!"

Saat makan, cobalah untuk sekadar makan.

Makanlah, tanpa berbicara tentang sesuatu. Fokuskan hanya pada makanan, dan perhatikan baik-baik apa yang Anda makan.

Sadari postur tubuh Anda setiap saat. Sadarilah postur tubuh Anda, benarkan setiap kali postur tubuh Anda bukan pada keadaan ideal.

Dengarkanlah suara-suara. Beberapa kali sehari, berhentilah sejenak, untuk mendengarkan suara-suara di sekitar Anda. Putarlah kepala, dan arahkan pada aneka suara yang melintas.

Tutup dan buka pintu dengan pelan. Setiap kali memasuki suatu ruangan, sadarilah. Pegang gagang pintu dengan tenang, dan sadari setiap menutup atau membuka pintu.

Di atas hanyalah beberapa contoh. Ada lagi hal-hal lain untuk membuat Anda merasapi keseharian Anda.

***Mindfulness* bermuara pada tindakan-tindakan positif yang dilakukan secara sadar. Semakin Anda menyadari karunia saat ini (*present moment*), semakin Anda memiliki spontanitas bertindak secara positif.**

Spontanitas Positif

Orang yang memiliki kecerdasan emosi tentu memiliki wawasan yang dewasa tentang cinta. Salah satunya, adalah tentang kesadaran bahwa cinta bukan sekadar cinta antara pasangan, namun juga berarti menyayangi orang-orang di sekitar kita, dengan tindakan-tindakan atau respons yang mungkin sederhana.

Dengan membangun kesadaran, Anda diharapkan membangun pula spontanitas untuk selalu bertindak secara positif. Tindakan

positif dilandasi oleh kecintaan Anda pada diri dan lingkungan, di sini dan saat ini juga.

Karena Anda selalu terjaga, harapannya Anda pun selalu tahu manfaat dan nilai dari setiap tindakan. Anda pun juga senantiasa sadar bahwa dunia ini berjalan atas dasar saling mencintai.

Maka itu, secara spontan, Anda akan selalu menyebarkan hal-hal yang positif. Apa saja tindakan positif itu?

Thich Nhat Hanh menjelaskan tentang 4 hal yang merupakan cinta, yaitu **kebaikan** (*kindness/maitri*), **kesetiakawanan** (*compassion/karuna*), **kegembiraan** (*joy/mudita*), dan **keterbukaan** (*inclusive-ness/upeksha*).

Kindness atau kebaikan adalah kemampuan Anda untuk menyayangi setiap orang, memberikan kasih sayang layaknya pada kawan (sebab *maitri* memiliki akar yang sama dengan kata *mitra*, yang artinya kawan).

Compassion atau kesetiakawanan, adalah kemampuan Anda untuk berempati, dan bukan sekadar untuk sama-sama menanggung beban, namun turut meringankan beban orang yang berkesusahan.

Joy atau kegembiraan adalah kemampuan Anda untuk berbagi kegembiraan.

raan. Jangan biarkan Anda berubah menjadi ancaman, tapi sebarkanlah kebahagiaan, dengan segala cara.

Keterbukaan, atau *inclusive-ness* adalah kemampuan Anda untuk memandang setiap orang sama, satu sadara, tanpa dorongan untuk membeda-bedakan, ataupun mendiskriminasi, baik atas dasar perbedaan suku, ras, ataupun kesejahteraan.

Nah, bisakah Anda memiliki spontanitas untuk bertindak positif seperti di atas? Yakinlah, Anda pasti bisa, dengan latihan-latihan *mindfulness* yang sederhana.



foto diolah dari sumber:
<http://hdwallpapershdpics.com>

Bermula dari Pikiran

Emotional Intelegence bukan berarti tidak berhubungan sama sekali dengan kegiatan kognitif. Sebaliknya, dengan memperhatikan secara saksama proses berpikir, terutama logika, Anda akan lebih cerdas secara emosi.

Emosi Negatif Buah Kemalasan Berpikir

Mengapa demikian? Sebab, kecerdasan emosional sejatinya adalah melatih pikiran untuk "memimpin" output emosi kita. Tiadanya pemikiran yang jernih yang mengendalikan emosi, kita justru akan dikendalikan oleh naik-turunnya emosi, oleh karena situasi-situasi di sekitar kita.

Maka itu, berpikirlah dengan jernih. Emosi-emosi yang negatif, yang serba me-ledak, atau yang minus ke-pekaan, biasanya lahir dari pengandaian-pengandaian (asumsi) kognitif yang tidak tepat.

Asumsi yang tidak tepat itu merupakan kecenderungan kemalasan berpikir. Orang memilih menelan mentah-mentah asumsi yang telah berlaku, barangkali karena telah lama diamini oleh masyarakat, atau karena disuarakan oleh mayoritas. Kita lalu malas mengkaji ulang.

Salah satu asumsi yang hingga sekarang masih bertahan adalah rasisme. Di Indonesia, pemikiran dan perilaku rasis masih terjadi, dan melanda banyak suku atau ras. Orang-orang Tionghoa

sering ditindas dalam proses-proses birokrasi, karena dianggap kaya, dan pelit (karena mengambil untung yang banyak dalam usaha mereka). Orang Jawa sering disepulekan, karena dianggap udik. Orang Ambon atau Papua sering dijauhi, karena dianggap tukang bikin onar.

Dampak dari kemalasan berpikir sangat akut. Orang-orang menderita stigma, sebelum mereka mengaktualisasikan dirinya. Sebaliknya, kita juga mengerdilkan diri, dengan berpikir di atas asumsi-asumsi yang keliru.

Pada era ini, ketika informasi tersedia dengan sangat bebas, sebaiknya kita membuka luas-luas pikiran kita dengan membaca dan memahami

secara lebih teliti, sehingga tidak mudah tersulut oleh "pikiran-pikiran orang lain" yang belum terbukti kebenarannya.

Pikiran kita adalah kunci tindakan-tindakan. Jika kita mampu mengefektifkan, sekaligus mengoptimalkan proses berpikir, tindakan-tindakan kita pun akan lebih berkualitas. Dan terutama, risiko untuk merugikan diri kita maupun orang lain pun dapat diminimalisasi.

Beberapa sesat pikir sering terjadi dalam insiden-insiden, dan dalam bab ini, akan dijelaskan sesat pikir apa saja yang bisa kita belenggu!

*foto diolah dari sumber:
<http://businessinsider.com>*



Jangan terburu-buru men-generalisasi, apalagi jika didasari oleh asumsi negatif. Hanya berbekal pengalaman yang terbatas, seseorang bisa mengambil kesimpulan yang sifatnya "menyamaratakan".

Jauhi Generalisasi yang Serampangan

Generalisasi adalah proses berlogika, namun menjadi salah jika Anda menerapkannya dengan keliru pula. Generalisasi adalah pengambilan keputusan berdasarkan fakta-fakta atas fenomena yang sejenis.

Misalnya begini: "Nasi goreng di kotaku, **Jakarta**, dibuat dengan bahan dasar nasi. Ketika aku ke **Semarang**, di sana, aku menemukan pula nasi goreng dibuat dengan bahan dasar nasi. Di kota-kota lain, seperti **Solo**, **Yogya**, **Ambon**, dan **Banda Aceh**, nasi goreng juga dibuat dengan bahan dasar nasi. Bahkan, aku membaca di internet, bahwa

nasi goreng di **Arab**, **Turki**, **Yaman**, dan **Singapura**, juga berbahan dasar nasi. Jelaslah, bahwa **semua nasi goreng** memang bahan dasarnya nasi."

Contoh di atas mewakili generalisasi sederhana. Anda membuat penyamaraan (kesimpulan yang bersifat umum) berdasarkan fakta yang telah Anda kantongi. Pernyataan umum tersebut bukan berarti sudah benar, tapi belum terbukti salah sebab, kebenaran pernyataan itu gugur, jika kelak Anda mendapatkan nasi goreng yang bahan dasarnya bukan nasi.

Generalisasi adalah proses berpikir yang memudahkan kita, supaya kita tidak perlu melakukan observasi di seluruh penjuru dunia, ketika akan memutuskan sesuatu. Namun, kita tetap tidak boleh melakukan generalisasi yang serampangan.

Generalisasi yang serampangan adalah mengambil keputusan dari fakta-fakta yang negatif.

Misalnya: "Setahun yang lalu, anggota DPR dipenjara karena korupsi. Sebulan kemudian, ada lagi anggota DPR yang dipenjara karena korupsi. Kemarin, tidak tanggung-tanggung, ada 15 orang anggota DPR yang dicekal KPK karena diduga korupsi. Hmm, jadi semua anggota DPR adalah koruptor!"

Generalisasi di atas jelas serampangan, sebab Anda tidak boleh mendakwa, sebelum

ada bukti. Selain itu, jelas-jelas jumlah anggota DPR ada banyak, dan jelas tidak semua korupsi.

Generalisasi semacam itu acapkali terjadi dalam kehidupan sehari-hari, terutama bahkan memicu tindakan-tindakan diskriminatif. Orang cenderung mudah menyimpulkan dari asumsi negatif. Semua wanita tuna susila, suka pergi ke hotel, dan pulang tengah malam. Akibatnya seorang wanita yang kemalaman (karena bekerja lembur), dicap pelacur.

Dalam konteks kantor, untuk melakukan putusan, tidak cukup dengan asumsi saja. Sebelum Anda memvonis seorang, gunakanlah perangkat yang objektif, misalnya: pengamatan terhadap kinerja (KPI).

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"All generalizations
are falls; including
this one."**

Mark Twain

Ketidakadilan itu berawal dari pikiran.

Maka, bersikaplah adil sejak dalam pikiran, salah satunya dengan tidak menerapkan argumentasi “ad-hominem”.

Jauhi **Ad-hominem**

Argumentasi adalah penyampaian pendapat. Kita sering sekali berargumen, yaitu saling melemparkan pendapat.

Namun pernahkah Anda mengalami hal seperti ini. Ada pendapat seseorang yang tidak diterima, walaupun sejatinya adalah yang paling benar, atau paling baik, semata karena orang ini memiliki latar belakang tertentu, atau ia punya masalah pribadi dengan satu orang atau lebih dalam kelompok tersebut.

Meskipun pendapat seorang itu benar, orang itu dihakimi bukan oleh

kebenaran pikiran atau kata-katanya, tapi justru dari latarbelakang pribadinya.

Tahukah Anda, tidak semua orang terlahir secara ideal. Setiap orang memiliki latar belakang, baik yang bisa diubah, maupun yang tidak. Semua orang juga memiliki masa lalu yang tidak baik, yang mungkin sudah lama terselesaikan.

Presiden Obama mengaku pernah mengonsumsi marijuana, saat masih di college. Sekarang, apakah kita masih ingin berputar-putar di fakta itu, mengungkit-ungkit masa

lalu Obama, dan tidak mau mendengarkan gagasan-gagasannya?

Pendapat seseorang semestinya dipisahkan dari tindakan-tindakannya. Terutama jika memang yang dibutuhkan adalah gagasan-gagasan, dan bukan kontribusi personal lainnya.

Anda tidak perlu tersinggung ketika mendengarkan saran-saran dari seseorang yang mungkin bukanlah orang yang ideal. Butuh bertahun-tahun, jika Anda berkeras menunggu orang yang benar-benar suci untuk menyuarakan kebenaran.

Bersihkanlah pikiran Anda dari pikiran-pikiran negatif, yang menghakimi seseorang. Apalagi jika Anda juga tidak pernah berupaya untuk mengetahui latar belakang orang tersebut secara simpatik.

Argumentasi *ad-hominem* pada hakikatnya bersifat agresif, atau menyerang. Apa yang diserang? Yang diserang adalah sisi privat seseorang. Maka itu, ketika reaksi seseorang justru menyulut kebencian personal ketika mendapatkan pemparan sesuatu, saat itulah kita dapat menakar betapa tidak cerdasnya orang tersebut dalam mengendalikan emosinya.



foto diolah dari sumber:
<http://frenemyclothing.com>

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"Every saint has
a past, and every
sinner has a future."**

Oscar Wilde

Kecerdasan emosional salah satunya dilatih dengan menapis prasangka-prasangka negatif. Dalam hal ini, cara menapisnya adalah dengan menjaga supaya semua prasangka yang kita punya, sungguh didasari alasan yang jelas.

Menangkal Prasangka Tanpa Alasan Jelas

Prasangka itu boleh saja, bahkan Anda berhak membangun prasangka. Hanya saja, Anda harus melakukannya dengan melihat data-data yang jelas, dan membuat simpulan yang logis. Begitulah, proses berpikir yang sehat akan menghasilkan keputusan yang tepat.

Prasangka tak berasalan adalah kebalikannya. Terkadang ini memang lebih umum terjadi. Selain karena lebih gampang, biasanya berprasangka itu lebih menyenangkan, sebab orang lebih suka mempergunjingkan, ketimbang

mengambil sikap yang nyata.

Kecerdasan emosi haruslah didasari pula dengan kemampuan untuk **memilah** mana perasaan emosional, dan mana fakta. Jangan sampai mencampuradukkannya, hanya karena Anda masih dikuasai oleh kekecewaan, atau kebencian atas suatu peristiwa.

Orang begitu mudah terpancing oleh rasa kesal, sehingga melakukan hal-

hal yang tidak pantas, hanya berdasarkan prasangka yang dipaksakan.

Seseorang yang baru saja memperoleh SP (Surat Peringatan) oleh HR di kantornya, langsung menuduh adanya pembocor. Dan orang itu disinyalir adalah orang yang paling beku, yang paling pendiam di ruang kerjanya. Ia pun segera menyatroni meja kerjanya, membuka-buka email dan data percakapan di komputernya. Ia melakukan-hanya hanya berdasarkan prasangka. Akibat dari perbuatannya justru fatal, dan semakin menegaskan bahwa ia layak mendapatkan SP berkat kelakuan tersebut.

Sebelum Anda menemukan fakta yang jelas, jangan dulu melakukan tindakan. Sebab, itu artinya prasangka Anda hanyalah prasangka, tanpa alasan yang jelas.

Bagaimana menapis prasangka?

Pertama, temukanlah fakta-fakta. Fakta itu haruslah ada, dan sifatnya tepercaya. Anda memiliki datanya, atau Anda sungguh melihat/menyentuh. **Kedua**, Anda harus bisa menemukan kasualitas dari fakta-fakta tersebut terhadap kejadian. Apakah Anda bisa membuat hubungan sebab-akibat, yang akhirnya menguatkan dugaan Anda bahwa fakta-fakta lapangan tersebutlah yang menyebabkan suatu kejadian terjadi?

Jika Anda tidak bisa melakukannya dua langkah di atas, Anda masih wajib untuk berpikiran positif. Anda juga tidak disarankan untuk melakukannya tindakan-tindakan atau mengubah sikap Anda. Mungkin, waspada boleh saja.

Fleksibilitas adalah kekuatan. Dengan pikiran yang senantiasa terbuka, Anda mengondisikan diri untuk siap “mendengarkan” orang lain.

Berpikiran Terbuka

Tersenyumlah pada segala kemungkinan. Sebab, dari keadaan seburuk apa pun, jika Anda tetap optimis, Anda akan membuka diri pada segala peluang yang bisa Anda pakai sebagai jalan keluar.

Dunia tercipta dalam banyak warna, beraneka jenis manusia. Kesemua-ya membawa perspektif yang berbeda, dan keunikan masing-masing merupakan sumbangsih untuk keka-yaan jiwa kita. Diperbole-hkan untuk mengenal dan memahami dunia ini, dari sisi yang lain, tentu meru-pakan privilese yang tidak boleh disia-siakan.

Bukalah pikiran Anda sel-uas mungkin, atas segala kemungkinan. Janganlah membatasi diri, dengan meletakkan label ataupun stigma. Jika demikian, belum-belum Anda telah menaruh belenggu, atau blokade terhadap sesuatu atau seseorang.

Walaupun Anda penyuka musik jazz, tidak ada sa-lahnya untuk memasang telinga terhadap musik dangdut. Terkadang, mencoba mendengarkan bukan berarti memak-sa diri untuk mencintai

musik tersebut, namun untuk memahami orang lain. Anda bisa melihat mengapa si A bisa menyukai dangdut, misalnya. Anda mungkin bisa menemukan perspektif lain.

Sebaliknya, ketertutupan membuat Anda susah untuk memahami orang lain. Anda seolah menyatakan diri "ekslusif", sehingga menghalangi orang untuk mendekati Anda. Dengan begitu, kehadiran Anda lebih-kurang justru menjadikan orang tidak nyaman.

Pikiran yang tertutup biasanya disebabkan oleh: (1) keengganan untuk keluar dari batas-batas nyaman Anda, atau (2) anggapan yang salah terhadap orang lain, atau juga (3) ketakutan berlebihan (paranoid).

Ketiganya berakar pada ketakutan kita untuk percaya pada diri sendiri. Artinya, percayalah bahwa dengan menerima sesuatu di luar diri kita, tidak akan membuat kita terluka.

Padahal, konsekuensi dari kehidupan adalah serial hal-hal baru yang datang, satu demi satu menghampiri. Kita terbangun pada hari yang baru, dan setiap harinya, selalu ada hal-hal baru yang menanti kita. Kita tidak akan beroleh apa pun, jika kita berputar pada anggapan kita sendiri, hingga ajal tiba.

Sebaliknya, selalu ada kepuasan, ketika Anda memperoleh sesuatu yang baru. Ya, dan itu didapatkan dengan kesiapan kita untuk membuka pikiran.

Memotivasi Diri Anda Sendiri

Seperti mengolah masakan, sehingga menghasilkan cita rasa yang nikmat, kenikmatan hidup ini juga bisa diperoleh dengan mengolah hidup dari "dapur" Anda. Olahlah hidup Anda, dengan tindakan-tindakan yang nyata.

Kecerdasan Berasal dari "Dapur"

Kecerdasan emosional harus Anda bawa menjadi sebuah *habits*, alias kebiasaan. Membiasakan diri untuk menjadi positif, senantiasa optimis, dan berpikir secara jernih, akan membawa kita pada kecerdasan emosi.

"Persenjatailah" diri Anda dengan tindakan-tindakan yang tepat, yang Anda rancang untuk diri Anda sendiri. Dari "dapur" Anda itulah, akan lahir tindakan-tindakan yang positif, dan selanjutnya akan membuat Anda untuk memiliki kebiasaan positif pula.

Ada seperangkat tindakan yang dapat Anda praktikkan secara rutin, dan Anda biasakan. Persis seperti "dapur", setiap hari Anda harus mempersiapkan diri, memberikan diri Anda sedemikian rupa di hadapan kehidupan ini.

Yang menarik dari kebiasaan adalah Anda tidak perlu merancang tindakan yang muluk. Tindakan yang sederhana, jika dilakukan berkali-kali, secara konsisten dan rutin, akan menghasilkan

kekuatan yang luar biasa. Sangat berbeda, jika seseorang melakukan tindakan yang muluk, namun hanya sesekali saja.

Suatu ketika Bruce Lee pernah ditanya dalam sebuah acara TV. Pertanyaannya adalah: apakah Anda takut pada seseorang yang berlatih jurus yang lebih banyak daripada yang Anda punya? Jawaban yang diberikan Bruce sungguh mencengangkan. Ia berkata, "Saya tidak pernah takut dengan orang yang berlatih 1000 jurus. Yang saya takuti adalah orang yang berlatih 1 jurus seribu kali."

Kekuatan kebiasaan (*habit*) merupakan kunci bagi Anda untuk dapat memetik kecerdasan emosi. Meskipun, terdiri dari tindakan yang sederhana.

Dalam membiasakan diri, peganglah prinsip ini: kebiasaan akan terjadi, jika selama 20 hari Anda bisa konsisten melakukannya. Setelahnya, seluruh tubuh Anda akan mengingatnya.

Sebaliknya, tidak mudah untuk melepaskan diri dari hal-hal negatif yang telanjur dibiasakan. Selain dibutuhkan perjuangan, dibutuhkan pula konsistensi. Pada bagian ini, Anda akan diajak untuk belajar memotivasi diri. Dengan kekuatan motivasi, Anda akan sadar akan betapa positifnya diri Anda; harapannya perspektif Anda terhadap kehidupan pun akan terus positif.

foto diolah dari sumber:
<http://kbcs.fm>



Mungkin sederhana, namun doa adalah sarana yang sangat efektif. Beruntunglah Anda yang diasuh dalam lingkungan yang sadar akan nilai-nilai religius.

Rutin Berdoa

Lepas dari agama atau semangat religius apa yang dipeluk oleh seseorang, dari dirinya, doa adalah sesuatu yang baik untuk dilakukan. Setiap doa merupakan sebuah kegiatan yang intim, ketika seseorang secara pribadi menyelami dirinya, "bertemu" dengan dirinya, dan terkadang memohon sesuatu.

Lepas dari keyakinan tiap-tiap pribadi tentang ada atau tidaknya Tuhan, atau seperti apakah Tuhan itu sendiri, doa bisa dipahami sebagai saat yang paling jujur. Dalam aneka pengalaman orang-orang yang berdoa, dalam doalah mere-

ka bisa bercakap-cakap dengan dirinya sendiri. Dan, dengan sendirinya, doa adalah momen untuk bicermin, melihat diri sendir, dan berkomunikasi dengan diri sendiri.

Seseorang yang rutin berdoa, tentu saja rutin memeriksa diri. Atau, jika memang tidak terlalu sempat memeriksa diri, orang yang rutin berdoa, mengingat lagi hakikat hidupnya, "mengunjungi" lagi komitmen-komitmen, dan harapan yang ia miliki.

Apakah semua doa itu baik? Apakah semua doa itu bisa mengubah orang menjadi cerdas secara emosional? Tidak semua.

Doa yang baik adalah doa yang tidak menjelek-jelekkan orang lain. Doa yang baik juga bukanlah doa yang mengutuk-ngutuki seseorang, atau nasib tertentu. Ada banyak orang yang menggunakan doa sebagai "pelarian", yaitu untuk mengadukan semua yang tidak ia suka; lalu, usai berdoa, ia justru tetap dalam "kesombongan"nya.

Dengan begitu, Anda selayaknya memegang teguh hati nurani yang Anda miliki, bahwasanya doa yang baik adalah yang membawa keda-maian, membawa harapan yang besar, serta membuat Anda semakin ringan, sebab berpasrah kepada sesuatu yang lebih berkuasa.

Secara psikologis, sesungguhnya ketika seseorang berdoa, ia akan menikmati keintiman. Dan, sesungguhnya, dalam keintiman seperti itu, orang akan dengan sendiri jujur pada diri sendiri.

Teruskanlah kebiasaan berdoa yang selama ini Anda jalani. Tidak perlu bermulu-k-muluk, dan mengukur kualitas doa Anda dengan seberapa cerdas Anda telah berhasi diubah. Hal itu adalah sebuah keniscayaan yang tak bisa direncanakan. Percaya-lah, kekuatan doa adalah sesuatu yang tidak bisa dirasakan secara instan.

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"All our life, so far
as it has definite
form, is but a mass
of habits."**

William James

Afirmasi positif adalah kata-kata positif tentang diri sendiri, atau keyakinan positif, yang diucapkan (atau dituliskan) secara sadar. Lakukan ini secara rutin, Anda pun bisa memetik hasil yang sangat baik.

Afirmasi Positif

Pikiran kita seperti layaknya antena gelombang radio. Kita bisa menerima sinyal dari mana pun. Lalu lintas percakapan, aneka kejadian, ancaman-ancaman yang menekan, bisa saja kita terima. Akibatnya, kita disesaki oleh berbagai pikiran, tanpa pernah memiliki kesempatan yang intens untuk mencernanya.

Padahal, selain menerima sinyal, kita pun bisa memancarkan. Dengan memancarkan sinyal positif, pikiran kita memengaruhi kegiatan mental kita, dan membuat tindakan kita pun menjadi positif. Dan pada taraf yang lebih besar, kita

bisa memberikan hawa positif pula bagi lingkungan di sekitar kita.

Cara kerja afirmasi positif juga sangat menyerupai siaran radio. Percakapanlah hal-hal positif atau keyakinan positif yang Anda miliki. Jadikan itu, "pembicaraan" yang paling sering terjadi dalam otak, maka niscaya Anda akan memaksimalkan perubahan dalam diri Anda.

Hal ini berkorelasi dengan memori kita. Sebagai manusia, kita diciptakan

dengan ingatan yang tidak selamanya menyimpan informasi yang masuk. Segala informasi yang dianggap tidak penting oleh otak, akan dibersihkan, alias dilupakan. Beberapa hal yang traumatis (karena dianggap penting, secara bawah sadar) justru mendekam di ingatan. Se-mentara, hal-hal positif yang jarang kita resapi lagi, bisa saja terlupakan.

Maka itu, afirmasi positif membuat kita selalu ingat dengan hal-hal positif pula.

Anda bisa melakukan afirmasi positif dengan cara-cara yang sederhana.

Tempelkan Post-It di cermin.
Tuliskan kata-kata positif di atasnya, maka setiap kali Anda mengawali hari, becermin, Anda akan membacanya. Tersenyumlah, dan renungkan sejenak kata-kata tersebut. Tuliskan: "Aku ingin banyak tersenyum, karena senyum adalah pintu universal" atau "Aku mencintai hidup ini."

Tuliskan ulang kutipan-kutipan positif yang Anda suka di buku catatan Anda. Ketika ada waktu luang, entah di kampus atau di kantor, tuliskan ulang (salin) kutipan-kutipan positif yang Anda suka (menurut Anda tepat) di buku catatan. Seminggu sekali, baca ulang semua yang telah Anda tulis.

Setiap malam, ucapkan lagi afirmasi positif sebelum menutup mata. Jadikan kata-kata positif itu sebagai penutup hari Anda.

Sebagai catatan, jangan pernah memilih kalimat negatif untuk afirmasi Anda. Misalnya: jangan berkata "Hari ini aku tidak akan marah." Alih-alih berkata demikian, "Hari ini, aku akan mencoba sabar."

Pikiran kita tidak mampu merespons kalimat negasi. Frasa "tidak akan marah" tetap akan dibaca "akan marah", sehingga Anda akan selalu terpikir untuk marah.

Ada perilaku yang mendukung cara berpikir dan bersikap. Salah satunya adalah dengan menjaga diri Anda selalu rapi, baik penampilan maupun lingkungan Anda.

Sederhana, Asal Rapi!

Bukan berarti, seseorang yang tidak rapi, serba-acak-acakan sudah pasti tidak cerdas secara emosi. Poin pentingnya adalah kerapian akan membuat Anda lebih "siap" dalam berpikir secara jernih, dan lebih termotivasi untuk hidup yang lebih baik dan terencana.

Kerapian berarti seseorang mempersiapkan diri. Ketika seseorang hendak bertemu dengan klien, ia tentu harus mempersiapkan diri sedemikian rupa. Ia akan membayangkan reaksi positif yang harus ia bangun pada diri klien, dan ia akan mempersiapkan sebaik mungkin, mulai dari pakaian, hingga

attitude. Seseorang pun akan berpikir lebih jauh, apakah ia harus mengepakkan ini atau itu.

Kerapian juga berarti seseorang meluangkan waktu untuk segalanya. Ia tidak tergesa-gesa. Ketika selesai membaca buku, ia tidak tergesa-gesa, dan melemparkannya begitu saja. Ia memiliki waktu untuk sebuah "jeda". Ketika kegiatan berikutnya menyusul, ia tidak serta merta beralih, tapi ia masih memiliki jeda untuk mempersiapkan diri.

Dari kebiasaan sederhana itu, Anda akan termotivasi juga untuk menjadi lebih siap dalam segala hal. Anda akan lebih memperhatikan jeda, dan dalam jeda itu Anda punya banyak waktu untuk berpikir tentang bagaimana aktivitas berikutnya berjalan, dan apa yang telah aku lakukan.

Kebiasaan rapi juga menunjukkan Anda menghargai orang lain. Anda ingin "membantu" orang lain untuk merasa nyaman, dan tidak kerepotan. Ini berlaku misalnya ketika Anda di tempat kerja. Dengan membiarkan segalanya terbengkalai, Anda merepotkan bagian *cleaning service*, selain itu Anda membuat orang lain mendapatkan pemandangan yang tidak enak.

Kebiasaan rapi juga berkaitan dengan salah satu cara untuk menjadi tetap sadar (*mindful*). Anda sadar betul, dengan tindakan Anda dan di mana Anda meletakkan barang-barang Anda.

Konon ada seorang guru spiritual yang sangat terkenal, karena dianggap telah sampai pada tahap pencerahan seperti Sang Buddha. Banyak orang ingin menjadi muridnya, namun sayang, guru ini tidak sembarangan menerima murid. Ada murid yang tampak matang, dan telah menempuh perjalanan panjang menuju tempat guru tersebut.

Sesampainya di tempat, guru itu bertanya, "Di mana kamu meletakkan sandal, di kiri pintu atau di kanan pintu?"

Murid itu tidak diterima. Alasannya, ia tidak sadar. "Jika dalam hal terkait dirimu sendiri, kamu tidak sadar, bagaimana kamu bisa menyadari sesuatu yang jauh lebih besar di luar dirimu?" tanya guru itu dengan tersenyum.



foto diolah dari sumber:
<http://turbosquid.com>

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"All that we are
is the result of
what we have
thought. The mind is
everything. What we
think, we become."**

Buddha

Dengan rajin mencatat jadwal pribadi, setidaknya Anda menjadi lebih siap. Kesiapan tersebut akan memotivasi Anda untuk lebih mampu merespons segala hal dengan baik.

Mencatat Jadwal Pribadi

Seseorang datang dengan tergesa-gesa ke ruang rapat. Ia adalah pemimpin rapat tersebut. Ia tidak sempat mengancingkan pergelangan kemejanya.

Sesampainya di ruang rapat, ia masih harus mencari-cari organizer-nya. Ia mencari dengan tergesa-gesa poin-poin rapat terdahulu. Ketika ia meraih segelas kopi panas, tidak sengaja airnya tertumpah sedikit. Ia pun mengumpat, walau pelan.

Di tengah rapat, ketika salah satu anggota melakukan kesalahan kecil, tiba-tiba saja kesabarannya seo-

lah habis. Ia berteriak menggelegar, menyalahkan bawahan tersebut sejadi-jadinya

Marah meluap-luap menjadi kebiasaan seseorang, ketika ia sendiri gagal "mengatur" dirinya. Segala ketergesaan yang melekat di hari-harinya, membuat ia menjadi berperilaku teramat spontan, seturut gerak emosinya.

Hal ini, jika dibiarkan terlalu lama, akan berakibat kurang baik. Sebab itu sama saja membiarkan

kariernya terombang-ambing, seturut gerak emosinya pula.

Padahal Anda bisa mempersiapkan diri Anda dengan baik, jika Anda secara rutin membuat catatan jadwal pribadi Anda. Secara berkala, rencanakanlah apa yang hendak Anda lakukan. Lalu, setiap harinya buatlah jadwal pribadi: pada pukul ini, aku harus melakukan kegiatan ini, dan pada pukul ini, aku harus menyelesaikan tugas ini.

Dengan menuliskan jadwal setiap harinya, secara spontan pikiran Anda "membayangkan" setiap

kegiatan, dan dengan begitulah, Anda bisa lebih siap, sekaligus mengantisipasi segala kemungkinan yang mungkin terjadi nantinya.

Pencatatan jadwal ini bisa memotivasi diri Anda untuk memberikan diri Anda sebaik mungkin. Selain itu, Anda mencegah supaya segalanya tidak berjalan dengan tergesa-gesa, dan reaksi emosi Anda tidak berjalan dengan terlalu spontan.



foto diolah dari sumber:
<http://fumun.org>

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"Sometimes your
joy is the source
of your smile, but
sometimes your
smile can be the
source of your joy."**

Thich Nhat Hanh

Salah satu cara untuk memotivasi diri Anda, sehingga dapat siap menerima segala situasi, adalah dengan kegiatan yang sederhana, yaitu dengan senyum. Senyum adalah sinyal universal.

Senyum Setiap Saat

Senyum adalah sinyal universal yang akan diterima oleh mental Anda sebagai tanda bahwa Anda siap. Dengan menjadi murah senyum, secara otomatis pikiran Anda ditempatkan pada kondisi paling ideal. Kondisi ideal itu adalah kondisi di mana Anda mampu merespons segala situasi, entah gembira atau mengagetkan, dengan lebih terkendali.

Jangan pernah lupa untuk tersenyum. Bukanlah sesuatu yang berlebihan, jika pada saat ini, orang lupa untuk tersenyum. Orang-orang teramat serius dengan hal-hal yang diang-

gapnya penting, dan tidak menyadari kebaikan dan hal-hal positif yang sederhana, yang ada dalam diri dan sekitarnya.

Ada banyak alasan untuk tersenyum. Hal-hal di sekitar Anda selalu membawa kebahagiaan dan memercikkan rasa syukur, sehingga membuat Anda tersenyum. Orang-orang, hewan, bunga, cuaca, kejadian.

Bahkan jika pun Anda tidak menemukan alasan untuk tersenyum, tetaplah tersenyum. Pikiran akan mengondisikan diri Anda untuk bahagia.

Jujur pada diri sendiri itu sangat perlu. Terutama, jujurlah pada reaksi atau respons Anda terhadap kejadian apa pun yang menimpa Anda.

Tidak Menipu Diri

Kecerdasan emosional berhubungan dengan perasaan-perasaan Anda. Memang kecerdasan emosional menjadikan Anda mampu mengendalikan respons-respons Anda, namun itu akan jadi keliru, jika dilakukan dengan cara menekan diri Anda.

Anda tetap harus peka, menyadari dan menangkap gerakan emosi Anda. Sebab, poin pentingnya ada pada **apa yang harus Anda lakukan setelah merasa gembira/sedih** dan bukannya **menangkal perasaan-perasaan yang tidak diinginkan demi tujuan tertentu**.

Hadirnya perasaan tidak bisa dibendung. Gelombang emosi tidak bisa dibelenggu. Bahkan Anda justru harus mencermati secara teliti.

Orang-orang yang dewasa secara emosi, mengetahui perasaan-perasaan sedih dan gembira yang dialami orang lain, justru karena mereka pernah mengalami perasaan tersebut. Ia tidak pernah menolaknya hanya karena malu, atau takut disangka "cengeng".

Banyak orang secara spontan menipu diri, ketika menghadapi perasaan malu, perasaan tersingkir, perasaan sedih yang mendalam. Mereka tidak ingin tampil seperti itu. Mereka tidak ingin dikenang dalam kondisi yang tidak ideal itu.

Padahal, jika sebuah perasaan ditekan dengan dalih untuk menghilangkannya, yang terjadi adalah perasaan tersebut justru menetap. Ia akan diam dalam bawah sadar Anda, sebab pikiran Anda menangkap peristiwa itu sebagai sesuatu yang signifikan, yang memengaruhi dengan sangat intense, sehingga tanpa dikomando oleh pikiran sadar Anda, otak Anda justru menyimpannya.

"Kejadian-kejadian yang tak selesai" itu justru menjadi luka traumatis, yang menghantui Anda, dan melecutkan kekhawatiran setiap kali Anda diingatkan melalui peristiwa-peristiwa yang serupa. Akibatnya, Anda justru cenderung membenci orang-orang yang bernasib serupa dengan Anda. Anda justru tidak mampu berempati dengan mereka.

Jangan pernah menipu diri. Katakan dan akui, ketika Anda mengalami sesuatu, apa pun itu. Setelah Anda mampu mengakui dengan lapang, tentulah Anda akan mampu memberikan respons yang tepat.

Di situlah, salah satu inti kecerdasan emosi.



foto diolah dari sumber:
<http://quotesgram.com>

Belajar Berempati

Menempatkan Diri di Pihak Sesama

Maya Angelou pernah berkata begini, “Saya telah belajar bahwa orang akan lupa segala yang pernah Anda katakan, juga lupa segala yang pernah Anda perbuat. Namun, mereka akan selalu ingat segala perasaan yang timbul berkat perlakuan Anda.”

Empati adalah elemen penting dalam membangun kecerdasan emosi. Dengan empati, Anda mampu memahami orang lain, mengetahui apa yang mereka rasakan, dan menyadari apa yang mereka butuhkan dalam suatu keadaan.

Empati adalah menempatkan diri Anda di pihak orang lain. Ini berarti Anda bersedia untuk

meninggalkan diri Anda sendiri, meninggalkan selera Anda, meninggalkan kepentingan diri Anda, demi memahami, mencoba mengerti, dan merasakan situasi yang dialami orang lain.

Kecerdasan emosi menuntut Anda untuk tidak menuruti emosi diri Anda. Sering kali, Anda harus memahami orang lain, dengan perspektif

orang lain, sebab Anda tidak sungguh-sungguh mengalami apa yang dialami orang lain, sehingga sikap seseorang pun merupakan cerminan apa yang selama ini orang itu hadapi.

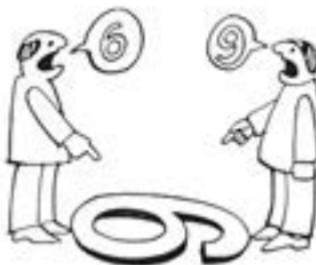
Berempati membuat tindakan-tindakan Anda dilandasi oleh pertimbangan sosial. Berempati juga membuat Anda sadar akan harapan orang lain, dan apa yang bisa Anda lakukan untuk membantu mereka. Atau, setidaknya tidak memperburuk keadaan.

Sesuai dengan prinsip resiprokalitas, dengan berempati, Anda pun akan dengan lebih mudah untuk merasa dimengerti. Anda tidak akan tergesa-gesa menyalahkan keadaan, dan lebih sabar menghadapi diri sendiri, se-

bab Anda tahu, tidak mudah untuk memahami orang lain. Anda akan dengan sabar menerima diri.

Semakin Anda berlatih untuk berempati, Anda akan makin sadar akan adanya perbedaan. Ini sangatlah penting, sebab beberapa konflik terjadi karena ketidakmampuan kita menerima adanya perbedaan tersebut.

Di dunia ini, ada perbedaan gender, ada perbedaan tingkat kesejahteraan, ada pula perbedaan derajat. Pahami lah bahwa setiap perbedaan, membutuhkan pemahaman lebih, supaya Anda dapat hidup dengan lebih baik.



Bahasa tubuh merupakan cerminan emosi yang paling kentara. Ketika seseorang demam panggung misalnya, otak mengirimkan sinyal-sinyal yang direspon oleh tubuh Anda, sehingga Anda tanpa sadar menggaruk kepala (yang tidak gatal).

Cermati dan Pakai Bahasa Tubuh yang Tepat

Bahasa tubuh penting untuk menunjukkan bahwa seseorang suka, bosan, terancam, jengah, atau sangat menikmati. Seseorang membaca bahasa tubuh lawan bicaranya untuk menilai apakah dirinya ditolak atau diterima.

Secara insting, Anda pun dapat menilai sendiri. Ketika ada orang asing yang mengajak Anda berkenalan, bagaimana sikap tangan Anda? Pada umumnya, orang akan bersedekap, melipat kedua tangannya, melindungi dadanya. Ini adalah tanda "bertahan",

tanda Anda menjaga jarak, melindungi diri. Bagaimana dengan senyum? Biasanya, Anda akan memberikan keramahan atau kesopanan yang formal, dengan tersenyum sopan.

Terkadang, Anda tidak cermat dengan bahasa tubuh sendiri. Terkadang, Anda secara spontan menunjukkan keangkuhan, atau kebosanan ketika berhadapan dengan seseorang.

Nah, dalam konteks empati, cermatilah bahasa tubuh Anda, untuk menunjukkan bahwa Anda memberi perhatian yang sungguh. Tunjukkanlah bahwa Anda sungguh berusaha untuk memahami lawan bicara.

- **Mata.** Mata yang membela-lak dan memperhatikan mata lawan bicara, menandakan Anda antusias. Mata yang menengok ke atas, menunjukkan Anda sedang membayangkan sesuatu (berkhayal), dan tidak berkonsentrasi. Mata yang menengok ke bawah, menunjukkan Anda tidak tahan, dan menyimpan sesuatu. Mata yang menengok ke kanan dan kiri, menunjukkan Anda sedang ingin mencari-cari alternatif, atau suatu alasan.
- **Postur.** Postur tubuh yang tegap, menunjukkan Anda penuh semangat, sebaliknya postur yang membungkuk, menunjukkan Anda santai, tak ambil pusing.
- **Tangan.** Tangan yang tenang di depan perut, menunjukkan Anda setia mendengar. Tangan mengetuk-ngetuk sesuatu, menunjukkan Anda sudah jemu, dan bosan.
- **Dagu.** Dagu yang terangkat menunjukkan Anda percaya diri, sekaligus angkuh (dalam konteks tertentu), mengelus-elus dagu kadang menunjukkan Anda sedang ada dalam masalah yang pelik (atau terjebak sesuatu). dan lain sebagainya.

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"The word LISTEN
contains the same
letters as the word
SILENT."**

Alfred Brendel

Untuk bisa berempati, syarat paling utama adalah menyingkirkan “aku”, dan berfokus pada mendengarkan “dia/kamu”.

Terdengar mudah, namun sebenarnya sangat sulit dipraktikkan.

Singkirkan Aku

Kosongkanlah diri Anda, jika Anda sungguh-sungguh ingin berempati. Mengosongkan diri berarti membiarkan diri Anda tidak menjadi pusat dari kegiatan Anda. Sebaliknya, arahkanlah diri Anda sepenuhnya pada orang lain.

Hal yang sederhana adalah ketika Anda mencoba mendengarkan pengalaman orang lain. Barangkali pada saat itu, orang tersebut bercerita tentang pengalaman yang familier di telinga Anda. Misalnya: ia bercerita tentang pengalamannya merawat ibunya yang sedang sakit stroke.

Lalu, secara kebetulan Anda juga memiliki pengalaman berkaitan dengan stroke. Mungkin saat itu juga, Anda ingin bercerita, karena menurut Anda, pengalaman Anda juga tak kalah menarik, dan *itung-itung* bisa pula jadi referensi.

Pada saat itulah, cobalah untuk mengerem niat tersebut. Tunggulah dengan sabar. Tunggulah sampai cerita teman Anda selesai, sebab Anda tidak ingin “mengganggu” cerita teman Anda. Selain itu, Anda pun jadi tidak mendengarkan cerita teman Anda dengan baik.

Menyingkirkan "aku" juga berarti membiarkan orang lain mengutarkan perasaannya atas sesuatu hal, meski Anda ingin sekali berkomentar.

Kesalahan kita, seringkali kita tidak tahan untuk menilai. Kita terlalu gatal untuk mengatakan "Hey, kamu salah! Seharusnya yang kamu lakukan itu begini! Pantas saja kamu dibeginikan!" Biasanya, karena tidak sabar, Anda melupakan detail-detail cerita seseorang. Biasanya pula, Anda menilai murni dari teori yang Anda yakini, atau berdasarkan pengalaman saja. Padahal, itu jelaslah beda.

Lebih lagi, seseorang mungkin hanya butuh didengarkan. Konon, sesungguhnya ketika orang dibebani oleh konflik psikologis, pikirannya telah meyakini sebuah solusi yang paling benar, dan terbukti secara objektif. Namun hatinya yang belum bisa menerima. Maka, yang ia butuhkan adalah penerimaan diri - dan ini bisa dilakukan dengan bercerita pada (dan didengarkan oleh) temannya.

Misalnya: teman Anda berselingkuh dengan suami orang lain. Ia menangis, meski tahu apa yang dilakukan itu tidak tepat, dan bahwa ia tahu, ia harus mundur.

Yah, dengarkan saja.

Latihlah empati Anda dengan miliki sebanyak mungkin ketrampilan. Atau, paling tidak belajarlah banyak hal, sebab banyaknya pengetahuan memungkinkan Anda untuk bergaul dengan banyak orang, dan banyak situasi.

Milikilah Ketrampilan

Kemampuan berempati itu menyangkut karakter orang yang *ringan tangan* (mudah membantu), dan *mampu memberi solusi*. Itu bisa didapatkan dengan memiliki banyak ketrampilan atau pengetahuan akan suatu hal.

Orang yang ringan tangan adalah mereka yang tahu seseorang membutuhkan bantuan, bahkan ketika orang itu tak perlu meminta. Tentu saja, akan lebih baik ketika Anda mampu memberikan bantuan yang tepat.

Apa yang Anda lakukan ketika melihat wajah salah satu anggota tim Anda berangsur-angsur pucat? Di

tengah-tengah *meeting*, Anda mencermati hal ini.

Orang yang tidak tahu atau tidak pernah belajar tentang ilmu keperawatan, mungkin tidak terlalu sadar akan hal ini. Dia mungkin hanya akan menyuruh orang tersebut untuk minum air putih.

Bisa jadi, orang yang bersangkutan mengalami hal yang lebih parah. Anda sebagai orang yang sadar, melihat gejala semacam itu mengarah ke hal-hal yang meminta antisipasi lebih lanjut.

Anda sukses menjadi pribadi yang tanggap akan situasi dan siap menolong secara tepat.

Orang yang memiliki ketrampilan cenderung mampu memberi solusi dan kontribusi yang tepat. Ia pun berpikir dengan pola yang benar.

Nah maka itu, lihatlah diri Anda. Nilailah diri Anda, apakah Anda cukup memiliki kontribusi selama ini? Jika tidak, barangkali tidak ada salahnya untuk belajar sesuatu mempelajari keahlian tertentu.

Ingat, bahkan ketrampilan dalam hal yang terdengar sepele pun, sering merupakan nilai plus yang memampukan Anda untuk dapat lebih baik dalam memahami orang lain.

Dengan banyak belajar, Anda memperluas wawasan Anda, dan berkat hal itu, Anda jadi lebih mampu berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan yang lebih luas, ketika menghadapi situasi atau orang tertentu.



Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"Go and make
yourself useful,
since you are
too big to be
ornamental."**

Louisa May Alcott

Cobalah untuk meletakkan *gadget* Anda. Sungguh, *gadget* menyita konsentrasi Anda, sehingga Anda kehilangan perhatian untuk orang lain di sekitar Anda.

Letakkan *Gadget* Anda

Gadget menawarkan banyak hal. Ia menyimpan setiap informasi untuk semua pertanyaan yang Anda miliki. Ia juga siap memperingat segala kerepotan yang Anda miliki.

Tidak mengherankan seseorang tidak bisa lepas dari *gadget*-nya. Bahkan, di masa modern ini, orang menempelkan *headset* di bagian tubuhnya, berusaha mendekatkan "informasi" itu sedekat mungkin.

Namun demikian, ketika Anda senantiasa tergantung dengan *gadget*, Anda jadi tidak mampu mendengarkan dengan saksama

orang yang sedang Anda hadapi. Perhatian Anda tersita pada alat, alih-alih mendengarkan orang yang sedang berbicara.

Dengan pemberitahuan bahwa dirinya sanggup *multitasking*, orang sering berkeras tetap menguak-atik *gadget*-nya sambil mengikuti rapat, mendengarkan pemaparan, atau bahkan ketika sedang melakukan interview dengan bawahan.

Parahnya lagi, orang pun membawa *gadget* hingga

ke kesempatan-kesempatan yang paling tidak memungkinkan, misalnya: ketika makan bersama dengan keluarga, ketika mandi, ketika berenang bersama keluarga, dan ketika tidur.

Sadarkah, bahwa ini mengganggu kedalaman interaksi kita dengan orang lain? Kita menjauhkan diri kita dengan orang yang ada di dekat kita, hanya supaya kita masih bisa berinteraksi dengan seseorang yang jaraknya tak terkira, nun di sana.

Dengan memiliki ketergantungan yang berlebihan dengan gadget, Anda membahayakan diri Anda, dalam 2 hal.

Pertama, Anda kehilangan sense of priority, sebab Anda tidak sadar lagi prioritas

saat ini. Ketergantungan dengan gadget membuat Anda menjalani hidup secara multitasking. Terkesan canggih, namun Anda sedang membuat tatanan pekerjaan menjadi tumpang tindih. Konsentrasi pun dikorban-kan. Akibatnya, Anda akan

mudah menyepelekan hal yang sesungguhnya penting, dan membesar-besarkan kegiatan yang sesungguhnya remeh.

Kedua, Anda kehilangan kemampuan untuk berempati. Ini terutama terjadi ketika Anda mengesampingkan konsentrasi saat berhadapan dengan orang lain, mungkin saat istri atau anak Anda ingin bercerita, saat anak buah sedang presentasi. Di saat itu, Ada tidak sungguh-sungguh mendengarkan.

Pada saat-saat yang tepat, adalah bijaksana untuk mengorbankan gadget Anda. Nikmatilah hidup ini secara penuh, yaitu dengan memberikan proporsi yang tepat untuk segala hal. Termasuk, *gadget*.

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"Anyway, all these computers and digital gadgets are no good. They just fill your head with numbers and that can't be good for you.."

Prince

Dalam kehidupan pertemanan, selalu ada orang-orang yang "tidak kelihatan". Entah bagaimana, mereka adalah orang terakhir, ketika Anda membuat daftar siapa-saja-yang-akan-diundang.

Siapakah *The Invisible*?

Ya, mereka yang lazim disebut *the invisibles* ini biasanya adalah mereka yang memiliki pembawaan yang pendiam, jarang bercerita tentang dirinya, menunggu untuk ditanya, dan sering lebih suka mendengarkan orang lain (yang lebih populer, atau lebih dominan).

Biasanya, mereka juga orang-orang yang memiliki "area pribadi" yang lebih luas dari yang lain. Mereka adalah orang-orang introvert yang seolah tak mengalami masalah jika harus ada di belakang mereka yang lebih populer.

Mungkin mereka adalah orang-orang yang tidak

terlalu punya peran, atau kelebihan, sehingga tidak cukup punya kiprah, tidak cukup dikenal. Mereka punya alasan untuk menarik diri.

Sadarkah Anda? Pernahkah Anda mencermati bahwa ada alasan-alasan tertentu yang membuat mereka terlupakan. Dan lebih lagi, sadarkah Anda bahwa mereka pun ingin dihitung? Dan, disapa? Mereka ingin "kelihatan".

Sadarilah, dan kenalilah mereka. Kerelaan Anda untuk memperhatikan, adalah pembeda yang nyata dalam kehidupan mereka.

Kehidupan sosial kita berubah cukup drastis, sejak kehadiran media-media sosial di internet. Dari namanya, media-media sosial berfungsi menghubungkan satu orang dengan yang lainnya. Namun, interaksinya tetaplah tak nyata, alias *virtual*.

You're Real, not Virtual

Untuk generasi yang lahir sebelum kelahiran internet, saling sapa dan berkunjung ke rumah teman adalah cara yang harus ditempuh (tiada yang lain) jika mau bertemu/bermain. Namun, kini, sejak kehadiran internet, kegiatan semacam hanya sekadar alternatif.

Berkirim pesan, saling menggoda, bahkan bermain *game* bersama, dapat dilakukan melalui aplikasi-aplikasi Internet, entah itu Facebook, Twitter, WhatsApp, dan semacamnya. Segala dinamika kelompok memiliki penggantinya, secara virtual.

Banyak anak-anak dari generasi sekarang tidak bisa hidup tanpa jaringan internet. Selain itu, spontanitas mereka pun ada dalam kerangka perangkat-perangkat internet, mulai dari ponsel hingga komputer.

Interaksi sosial yang diperantarai oleh internet, ternyata ikut memberikan dampak yang buruk dari sisi kedewasaan emosional. Tahukah Anda, mereka yang tidak terlalu banyak mengalami interaksi sosial secara nyata,

memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara cerdas. Referensi mereka bukan lagi relasi yang kontekstual, melainkan narasi-narasi yang berkembang di setiap wadah.

Ambil contoh *Instagram*. Ada seorang aktris yang di-bully habis-habisan oleh pengguna *Instagram*. Kata-kata yang dipakai sangat rasis, dan melecehkan. Setelah diusut, si pelaku adalah seorang anak SMP. Bagaimana bisa terjadi demikian? Ia bisa dengan mudah mengata-ngatai seseorang di internet, tanpa tahu berpikir panjang akan akibatnya.

Kurangnya empati adalah tanda pasti, melunturnya interaksi interpersonal. Demikian pula dengan kita. Kita adalah makhluk real, upayakan untuk selalu mengekspresikan reaksi kita, dengan tindakan yang nyata.

Setiap kali ada waktu, salah dengan hangat orang-orang yang ada di sekitar Anda. Sapaan adalah tindakan paling nyata yang ternyata mulai segan dilakukan oleh orang-orang (salah satunya karena biasanya orang sibuk menunduk, melihat layar ponsel).

Ketimbang berkirim ucapan via *WhatsApp*, (walaupun kedengaran kuno dan tidak praktis), tidak ada salahnya mendatangi langsung ke mejanya, dan menjabat tangannya. Atau, berkirim parsel, hadiah, atau sekadar surat/kartu pos.

Ada banyak tindakan nyata, yang harus terus Anda pertahankan. Jangan biarkan, itu diganti dengan emoticon yang dingin.

Dalam Lingkungan Kerja

Keseimbangan dalam dunia kerja ditunjukkan dengan sejauh mana Anda bisa berperilaku asertif. Sebaliknya, ada banyak kegagalan dalam dunia kerja, yang wujudnya adalah: seseorang menjadi apatis, agresif, atau pasif-agresif.

Asertif, Tanpa Jadi Kaku

Ketidakmampuan seseorang berkembang dalam kecerdasan emosional berdampak pada banyak perilaku yang janggal. Pasti Anda pernah menemui orang-orang di kantor yang tidak mau tahu menahu tentang apa pun yang terjadi di kantor. Mereka tidak peduli dengan kebijakan-kebijakan. Mereka tidak antusias dengan segala perencanaan. Mereka adalah contoh sikap apatis.

Di dalam sikap apatis terkandung kekecewaan seseorang. Boleh jadi, mereka lebih dahulu merasa dikecewakan, dan biasanya ini terkait dengan perasaan

"tidak dianggap", barangkali karena usulannya tidak pernah diterima, penemuan mereka akan sesuatu di kantor tidak ditanggapi.

Ada pula contoh di mana seseorang di kantor sering menjadi penghambat suatu kinerja. Gara-garanya, setiap kali diberi instruksi, orang ini dengan tanpa ragu mengatakan "ya", namun ia tidak pernah mengerjakannya.

Ini adalah contoh orang yang bersikap pasif-agre-

sif. Mereka menyerang dengan cara: menjadi pasif, tidak mau mengerjakan apa yang telah disepakatinya sendiri.

Ada pula orang yang tak pernah absen mencerca orang lain, selalu mengeluhkan banyak hal, dan tidak jarang membuat onar, dengan sanggahan-sanggahan frontal, sehingga mengganggu rekan kerja yang lain.

Orang-orang semacam ini adalah orang-orang yang agresif. Sakit hati yang demikian dalam, hendak dibaginya, supaya setiap orang memiliki perspektif yang sama tentang kantor ini: bahwa kantor ini adalah neraka.

Sebaliknya, menjadi asertif berarti Anda bisa mengaktualisasikan pendapat-pendapat Anda, tanpa ada masalah apa pun. Anda memiliki antusiasme untuk menyumbangkan buah pikir, dan membawakan diri.

Untuk menjaga diri Anda untuk tetap asertif, Anda perlu belajar untuk jujur. Jujurlah pada diri Anda, dan biasakan pula untuk selalu berbicara jujur tentang keadaan Anda atau perasaan Anda. Tidak perlu Anda mengelabui teman-teman dalam tim kerja Anda demi sesuatu hal.

Selain jujur, Anda juga perlu memperlakukan orang lain dengan hormat. Jangan pernah merasa angkuh, merasa diri paling hebat, bahkan dengan senior (yang Anda anggap ilmunya sudah kadaluarsa). Hormatilah mereka.

Berikutnya, tampilkanlah diri sendiri secara otentik. Ini akan membuat Anda mampu membina hubungan yang baik dan efektif dengan setiap orang.

Jokowi terkenal dengan prosedur yang berbeda dengan kebanyakan pejabat publik lainnya. Media menamainya "blusukan", yaitu kegiatan Jokowi turun langsung ke lapangan.

Menggerakkan Orang dengan Keteladanan

Pernahkah Anda berurusan dengan para birokrat, pengampu amanat rakyat? Salah satu hal paling klise yang menjadi masalah adalah mereka berlindung dalam keangkuhan birokrasi, dan tidak mau mendengar kerepotan yang Anda alami.

Misalnya, dahulu untuk membuat surat izin usaha, Anda harus bolak balik, membuat surat pengantar ini itu, dan harus menunggu sekian bulan, hingga segalanya kelar. Ketika Anda mengajukan keluhan (sebab berbulan-bulan menunggu, mengakibatkan Anda rugi besar secara finansial),

jawabannya adalah: ya begitulah birokrasinya. Tentu dengan muka dingin.

Jokowi mengubah secara perlahan cara bekerja yang semacam itu. Dengan turun langsung ke lapangan, ia bukan saja melihat langsung pokok-pokok permasalahan yang terjadi secara nyata, namun ia memberikan sebuah teladan.

Anda tahu: teladan adalah cara yang paling efektif untuk membuat orang melakukan apa yang Anda mau.

Daniel Goleman mengatakan bahwa salah satu tujuan utama mengembangkan kecerdasan emosi adalah untuk membuat orang melakukan apa yang Anda minta. Dengan kata lain, Anda jadi memiliki kekuatan untuk menggerakkan orang.

Cara menggerakkan orang adalah dengan berbagi perspektif, sebab hanya dengan menunjukkan sebuah perspektif yang lebih menguntungkan dan meyakinkan, aspek konatif (kehendak) seseorang bisa disentuh.

Dengan memberikan teladan, Anda akan meyakinkan orang akan banyak hal: pertama tentu saja tentang efektifitas perspektif yang Anda tawarkan. Kedua, Anda meyakinkan orang bahwa gagasan Anda feasible alias bisa dicapai. Ketiga, Anda meyakinkan orang pula, bahwa ini adalah perkara *team work*, dan Anda tidak berkeberatan untuk bekerja sama.

Kecenderungan orang dalam budaya perkantoran adalah *bossy*. Setiap orang yang memiliki wewenang tertentu gemar memberi perintah. Terkadang perintah pun lebih berupa *show of force*, atau bahkan penindasan.

Seorang bos yang kurang baik selalu berupaya untuk menunjukkan bahwa ia memiliki "kekuatan". Akibatnya, ia ingin menunjukkan bahwa dirinya pantas ditaati. Tidak mengherankan instruksi-instruksi yang ia berikan sifatnya tidak pernah efisien (sedikit-sedikit memberi perintah), tidak konsisten (bawahan menjadi kelinci percobaan dari teori-teorinya), dan mengancam.

Jika berhadapan dengan situasi saat ini, seharusnya tipe pemimpin semacam ini merasa malu, dengan Jokowi dengan barisan pemimpin baik lainnya.

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"Motivation is a fire from within. If someone else tries to light that fire under you, chances are it will burn very briefly."

Stephen R. Covey

Ketika seseorang dibentak-bentak begitu rupa oleh kolega, karena kesalahan yang tidak seberapa, jangan dulu merasa kesal. Anda tidak tahu, seberapa kesal orang tersebut terhadap hidupnya sendiri.

Pentingnya *Sharing Session*

Di sekitar Anda, hidup berjalan dengan dinamika masing-masing. Beruntunglah mereka yang hidupnya lancar, dengan serentetan nasib baik. Namun begitu, jangan menutup mata pada segelintir orang yang bergulat dengan aneka masalah.

Dinamika kehidupan para pekerja tentu diselimpi oleh aneka tantangan: komunikasi keluarga yang tak berjalan mulus, utang yang melilit, hingga anak yang bengal dan membikin onar. Semua itu, membawa pengaruh yang nyata pada kinerja di kantor, dan gerak emosi orang tersebut.

Jika masing-masing orang tidak tahu, dan tidak ingin tahu lebih dalam, bisa-bisa "perang" terjadi. Setiap orang membaca emosi dengan tanpa empati.

Lain halnya, jika dalam suatu kantor terdapat semangat korps. Semangat korps adalah semangat kesatuan, di mana setiap anggotanya saling mengerti, saling mendukung, karena saling mengetahui satu sama lain. Bagaimana caranya membangun semangat korps tersebut?

Cara yang paling umum dilakukan adalah dengan menyediakan waktu khusus untuk saling berbagi pengalaman. Atau, yang sering disebut sebagai *sharing session*.

Dalam *sharing session*, setiap orang bergiliran untuk menyampaikan perasaan atau pengalamannya saat ini. Lalu, masing-masing anggota memberikan tanggapan, peneguhan, dan semacamnya. Bukan sekadar berbagai kabar yang tak mengenakkan, *sharing session* pun bisa diisi dengan berita gembira, istri yang merayakan ulang tahun, pengalaman liburan dan sebagainya.

Dalam wadah semacam itu, kantor Anda akan bersama-sama belajar untuk mengekspresikan. Apresiasi yang baik bukan saja dalam wujud aksi nyata ketika seseorang ditimpai musibah, namun

juga kemampuan untuk ikut berbahagia ketika teman lain merasa bahagia.

Wadah semacam ini bisa menjadi cara untuk menjaga transparansi antara atasan dan bawahan, dan keterbukaan setiap personel. Orang pun jadi peka: kapan si A ulang tahun, kapan si B merayakan hari pernikahan, dan lain sebagainya. Sentuhan-sentuhan sederhana, perayaan kecil, akan menguatkan semangat kebersamaan.

Sharing session bisa juga dilanjutkan dengan membuat grup WhatsApp atau bahkan membuat blog, yang memungkinkan semua anggota menulis sesuatu.

Dari yang sederhana, muncullah kekuatan yang nyata.

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"Sharing is
caring."**

Anonymous

Apa yang dapat Anda simpulkan dari 2 jenis perintah ini. "Anda ini sudah belajar atau belum sih? Masak bikin laporan kok seperti ini!" Dan, "Laporan yang kamu bikin belum tepat. Tolong diperbaiki pada bagian ini dan ini, ya.."

Perhatikan Bahasa yang Membesarkan Hati

Dua kalimat tersebut memiliki konteks yang sama. Keduanya sama-sama memberi respons terhadap suatu kesalahan yang sederhana, dan keduanya ingin mengajak yang bersangkutan untuk memperbaikinya lagi.

Kalimat manakah yang lebih efektif? Barangkali keduanya membuat orang yang bersangkutan segera mengoreksi, namun kalimat pertama akan membuat orang tersebut sakit hati.

Tidak semua orang bisa bekerja dalam tekanan yang sangat tinggi. Ke-

banyak orang justru mengalami demotivasi jika kalimat-kalimat yang terkesan memojokkan, memermalukan, dan menohok, dengan murahnya diobral setiap saat.

Demi efektivitas tersebut, dalam lingkungan kerja, Anda perlu belajar untuk menyuarakan bahasa yang lebih efektif, dan tentu saja lebih membesarkan hati. Artinya, membuat orang termotivasi dengan baik, untuk menjadi lebih baik.

Cara paling efektif adalah dengan mempertajam kemampuan Anda dalam memilih pokok permasalahan yang ada. Selanjutnya, barulah Anda menilik serta menimbang, cara yang paling tepat.

Pilahlah pokok permasalahan yang Anda hadapi, lalu simpulkan objektif atau tujuan yang ingin Anda tanamkan pada seseorang. Dalam hal ini, Anda perlu memilih dengan baik, antara permasalahan yang riil dengan aspek-aspek pribadi orang itu. Jangan terjebak pada hal yang kedua, misalnya dengan mengungkit-ungkit lulusan mana dia, siapa ayahnya, bagaimana gayanya dan sebagainya.

Setelah itu, tinjaulah dengan saksama cara yang paling efektif untuk membuat orang tersebut bisa tergerak.

Terkadang menegur pun sangat efektif, tergantung situasi dan konteks. Namun, kebiasaan menegur di sembarang tempat dan situasi, bukanlah langkah yang tepat.

Terkadang pula, meminta dengan halus, meminta dengan gaya bahasa tidak langsung, sangat efektif untuk orang-orang yang halus. Sebaliknya, untuk orang-orang yang memang terbiasa blak-blakan, tidak ada salahnya untuk secara *fair* menunjukkan kesalahan yang telah dibuat.

Di sinilah, kemampuan Anda untuk lebih dekat dengan kolega-kolega Anda diujii.

Dalam lingkungan kerja, sangat penting untuk menyediakan diri sebagai seorang sahabat. Peran sebagai seorang sahabat memungkinkan Anda untuk nyaman dalam sebuah **team work**.

Menjadi Sahabat

Pada saat ini, angkatan kerja kebanyakan adalah para generasi Z. Mereka adalah orang-orang kelahiran akhir 90an. Mereka dibesarkan dengan situasi yang unik, dengan ciri khas: akrab dengan nilai-nilai kebebasan, besar dalam arus informasi yang terbuka luas, dan dididik dalam nilai-nilai kese-taraan di dalam keluarga.

Jangan harapkan mereka akrab dengan bahasa-bahasa *top down*, jangan harap pula mereka terbiasa untuk dikomando, atau mendengar wejangan berpanjang-panjang, ala pidato pejabat dalam era order baru. Mereka juga cend-

erung lebih ekspresif, dan tidak malu menyuarakan apa yang mereka mau, seolah tidak ada kesan-tunan generasi-generasi terdahulu.

Inilah yang menjadi ciri khas angkatan kerja saat ini. Dari sini, Anda boleh mengambil simpulan, bahwa "bekerja" untuk generasi ini adalah ke-giatan yang tidak semata "mencari uang". Mereka memahami kerja sebagai sebuah *workshop*, dan yang mereka harapkan adalah lingkungan kerja yang akrab seperti dalam dunia persekolahan.

Dalam lingkungan kerja, berusahalah untuk menempatkan diri Anda sebagai sahabat. Anggaplah ini sebagai sebuah upgrade dari cara bekerja pada era ini.

Dalam disposisi sebagai sehabat, Anda dituntut untuk santai, namun sekaligus lebih peka. Sebagai seorang sahabat, di lingkungan kerja, yang dibutuhkan adalah ketulusan.

Tuluslah dalam bergaul.

Tidak perlulah Anda membuat garis yang tegas berdasarkan hierarki posisi, sebab perbedaan itu hanya menyangkut wewenang dan remunerasi. Di luar itu, dalam lingkungan kerja, Anda tetap wajib untuk menghormati satu sama lain.

Tuluslah dalam mengembangkan seseorang. Jika Anda adalah seorang atasan, tuluslah dalam mengembangkan seseorang. Berikanlah instruksi-instruksi secara fair, dan berikan informasi secara transparan.

Tuluslah dalam memberi teguran. Teguran seorang sahabat adalah teguran yang personal. Jangan pernah meruuh dendam, dan jangan pernah meluapkan amarah di luar proporsi. Anda tidak sedang menghadapi budak. Anda sedang menghadapi teman Anda yang sedang tidak dalam kondisi terbaiknya.

foto diolah dari sumber:
<http://stuffpoint.com>

Apa jadinya kalau dalam sebuah **team work**, orang lebih siap untuk menyalahkan ketimbang mencari solusi? Pekerjaan akan jadi berantakan, dan semangat tim pun menjadi beratmosfer negatif.

Menomorsatukan Solusi, Ketimbang Menyalahkan

Dalam film *The Martian* (2015) yang dibintangi oleh aktor Matt Damon, Mark Whitney mengalami kejadian yang sangat mengerikan! Ia tertinggal di Mars. Butuh 1 tahun lebih untuk melakukan penjemputan. Tapi apa yang harus ia lakukan?

Mencari solusi tentu lebih penting, apalagi dalam keadaan seekstrem itu, apa guna menyalahkan? Maka, Mark, yang kebetulan seorang botanis, melakukan langkah-langkah *survival*; salah satunya adalah dengan melakukan *terra-forming*, yaitu pengubahan media tanah Mars supaya bisa ditanami.

Film tersebut merupakan contoh yang paling ekstrem dari dinamika kehidupan di kantor. Anda pasti akan mendapatkan pengalaman-pengalaman kegagalan kinerja, yang membawa dampak, baik itu kecil maupun besar.

Namun demikian, janganlah terpusat pada tindakan menyalahkan. Memang menyalahkan orang itu sangat menyenangkan, apalagi ketika Anda (kebetulan) ada di posisi yang benar.

Namun, ukuran kinerja tim bukan di situ, bukan?

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

**"If you want to go fast, go alone.
If you want to go far, go together."**

African proverb

Pada akhirnya, bisa saja emosi Anda menjadi indikator bahwa Anda memang tidak " diciptakan" untuk kantor Anda sekarang ini. Pada suatu titik, Anda sangat boleh untuk memilih hengkang saja. Demi kesehatan diri.

Apakah Anda di Tempat Kerja yang Tepat?

Apakah dalam keseharian Anda, Anda sangat senang bekerja di tempat kerja Anda sekarang ini? Apakah dalam keseharian Anda, Anda memiliki antusiasme untuk menceritakan segala hal yang terjadi kantor Anda? Apakah Anda masih bersemangat untuk merekomendasikan tempat kerja Anda pada orang lain? Apakah Anda selalu menanti-nantikan hari Jumat, karena pada hari tersebutlah Anda bisa sejenak lepas dari "neraka"?

Bila itu yang terjadi, barangkali Anda memang perlu berpikir untuk hengkang saja. Mengapa hengkang

menjadi keputusan yang baik?

Jika memang Anda telah berusaha dengan cukup keras, dan Anda tahu bahwa penyebab kelesuan Anda adalah sesuatu di luar sana, yang sifatnya sitemik, dan kebetulan Anda bukanlah bagian dari pembuat kebijakan, lebih baik Anda memilih untuk mundur.

Mundur menjadi cara yang bijaksan, bukan semata karena merasa sakit hati. Namun, memang begitulah jalan yang paling adil.

Untuk mengetahui bahwa Anda tidak sedang bekerja di tempat yang tepat, beberapa hal di bawah ini bisa menjadi bahan pertimbangan Anda.

- Anda menghabiskan banyak waktu di kantor untuk mengerjakan hal-hal yang tidak ada sangkut pautnya dengan pekerjaan Anda (misalnya: *surfing* aneka situs, atau membaca-baca majalah).

Di kantor, Anda *senantiasa berangan-angan* untuk mengundurkan diri. Anda selalu *membayangkan* kehidupan Anda, jika Anda tidak bekerja di kantor tersebut.

- Anda banyak bicara tentang hal-hal yang sepututnya Anda lakukan, yang Anda pandang lebih baik ketimbang pekerjaan Anda sekarang ini.
- Anda tidak suka dengan rekan-rekan kerja Anda.
- Anda berharap memperoleh tanggungjawab lebih banyak dari sekarang.
- Anda merasa, pekerjaan Anda sekarang ini sudah mentok, dan Anda tidak akan dapat maju ke mana-mana lagi.
- Anda tidak bahagia dengan pimpinan Anda sekarang.
- Anda tidak merasa perusahaan Anda memiliki masa depan yang cerah.

Mengelola Konflik

Konflik adalah ketegangan interpersonal, antara Anda dan seseorang, yang diawali oleh suatu perbedaan, atau insiden tertentu. Konflik sesungguhnya tidak mungkin dihindari, sebab kehadirannya pasti ada, sebagai tanda kedewasaan.

Win-Win Solution

Tokoh filsafat kuno Yunani, Heraklitus, pernah berkata demikian: *perang adalah bapak dan raja segala hal; olehnya seseorang telah menjadi dewa atau manusia, budak atau orang merdeka*. Pernyataan tersebut banyak dimaknai sebagai pengakuan akan keniscayaan pertentangan, atau konflik, dalam perkembangan dunia ini.

Anda bisa mencermati dalam kehidupan Anda sendiri. Pertama kali Anda marah karena dilarang oleh orang tua Anda untuk memegang pisau, misalnya, merupakan awal dari kesadaran baru akan arti bahaya. Konflik,

atau pertentangan antara Anda dan orang tua, telah mendorong Anda pada kesadaran tersebut.

Para psikolog telah setuju bahwa konflik haruslah dihadapi, jika tidak ingin suatu hubungan, kinerja, atau proses, tidak mengalami kebuntuan, atau bahkan kehancuran. Sebab, melalui konfliklah, stabilitas dan komunikasi kembali diperbaiki.

Pertanyaan yang paling mendasar adalah bagaimana cara kita bisa menangani konflik?

Seseorang yang dewasa dan cerdas secara emosional dituntut untuk dapat menyelesaikan konflik dengan solusi yang sama-sama bisa diterima dengan baik. Istilahnya adalah *win-win solution*. Berikut ini adalah 6 pilihan resolusi sebuah konflik yang bisa Anda amati.

- **ESCAPE**. Melarikan diri sama dengan menghindar. Konflik bukannya dihadapi, melainkan dihindari atau ditinggalkan, maka dalam model ini, Anda tidak menyelesaikan konflik tersebut. Anda membiarkannya saja, sehingga situasi yang memburuk berlarut-larut keadaannya. Setiap pihak yang berkonflik tidak memperoleh apa-apa. Ini yang disebut *lose-lose situation*.
- **FIGHT**. Mereka yang menghadapi konflik dengan model ini, melakukannya secara agresif dengan tujuan utama: untuk menang (dan dengan demikian, berupaya mengalahkan lawannya). Anda berupaya untuk menunjukkan posisi Anda. Hasilnya: *win-lose situation*.
- **GIVE UP**. Mereka yang menyerah, adalah mereka yang undur diri. Anda membiarkan orang lain memenangkan pendiriannya, karena Anda tidak tertarik akan konflik ini. Hasilnya *lose-win situation*.
- **EVADE RESPONSIBILITY**. Karena sudah kerepotan, Anda men-delegasikan putusan pada orang lain - konfrontasi pun dialihkan pada pihak lain, biasanya mereka yang punya otoritas lebih tinggi. Terkadang putusannya tidak cukup memuaskan, maka bisa saja *win-lose/lose-win*.
- **COMPROMISE**. Salah satu pihak berkompromi, meskipun solusinya tidak ideal untuk salah satu pihak, tapi toh punya cukup alasan untuk harus menerima.
- **REACH A CONSENSUS**. Konsensus adalah solusi baru yang ditawarkan masing-masing pihak. Berbeda dengan kompromi, konsensus menguntungkan kedua belah pihak. Inilah yang disebut *win-win solution*.

Konflik memang penting, dan berharga. Namun demikian, ada pula konflik yang sebenarnya sia-sia. Jika Anda tidak cerdas dalam menakar, Anda membahayakan diri Anda, dengan mengurusi hal-hal yang remeh belaka.

Menakar Konflik Anda

Menangani konflik, dan terlibat di dalamnya, sungguh menguras energi. Energi emosional yang terpakai, apalagi jika konflik tersebut berlarut-larut, merugikan Anda, menyita perhatian, dan bisa jadi membuat kondisi kesehatan Anda menurun.

Jika konflik yang harus Anda hadapi begitu banyaknya, terkadang perlu juga untuk tidak terlalu serius, atau bergeming atas hal-hal tersebut. Bukan berarti tidak peduli, bisa jadi Anda yang terlalu menganggap serius segalanya. Atau, problemnya adalah Anda tidak mampu bersikap tegas.

Lalu, bagaimana kita tahu bahwa konflik yang kita hadapi adalah konflik yang sungguh-sungguh pantas? Bagaimana kita bisa menilai kualitas suatu konflik?

Hal pertama yang harus Anda lihat adalah: apakah konflik yang Anda hadapi menyangkut prinsip-prinsip Anda. Keyakinan Anda akan prinsip yang benar, yang selama ini Anda pegang, barang-kali akan menentukan strategi-strategi dan cara Anda beraktivitas. Tentu

saja, ketika ada sesuatu yang menentangnya, Anda patut bertahan. Anda patut menguji, kebenaran keyakinan yang Anda pegang tersebut.

Hal kedua yang harus Anda lihat adalah: apakah konflik tersebut menyangkut relasi yang Anda anggap berharga. Mulailah dari dimensi-dimensi terdalam dari diri Anda, misalnya: keluarga, saudara, lingkungan kerja. *Circle* tersebut adalah lingkup sosial yang menjadi ekosistem Anda. Konflik yang terjadi, bisa jadi akan menguatkan (atau membahayakan), sehingga Anda kehilangan ikatan yang ingin Anda rawat tersebut.

Hal ketiga yang harus Anda lihat adalah: apakah konflik tersebut membahayakan nyawa Anda atau orang lain, baik secara harafiah ataupun tidak.

Lalu konflik sebaiknya Anda selesaikan segera dengan lapang dada, atau Anda cegah?

Pertama adalah konflik, yang disulut oleh pertentangan pendapat atas suatu kabar burung, atau atas hidup orang lain, atau hal-hal yang memang tidak memberi pengaruh langsung atas kehidupan Anda. Misalnya: perdebatan Anda di Instagram, atas gosip terhadap artis A?

Kedua adalah konflik yang biasanya sekadar untuk menunjukkan harga diri, dengan alasan yang terlalu dibuat-buat, yang secara akal sehat sangat remeh.



*foto diolah dari sumber:
<http://ohmydisney.com>*

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"Peace is not the absence of conflict but the ability to cope with it."

Dorothy Thomas

Permintaan maaf adalah sesuatu yang indah. Jika dilakukan dengan baik dan tepat, maaf merupakan tanda cinta, dan kebesaran hati, yang memampukan masing-masing pihak untuk berkembang.

Meminta Maaflah dengan Besar Hati

Dalam permintaan maaf terdapat 2 elemen kunci. Pertama: maaf menunjukkan Anda menyesali tindakan yang Anda perbuat. Kedua: maaf menunjukkan bahwa Anda mengakui ada luka yang telah Anda akibatkan pada diri orang lain.

Kedua faktor tersebut adalah proses penyadaran yang hendaknya Anda alami, setiap Anda meminta maaf. Tanpanya, ketulusan dalam meminta maaf patut dipertanyakan. Apalagi pada saat ini, maaf terasa mudah diucapkan, sering diobral, sehingga kehilangan makna terdalamnya.

Ketika Anda mengalami konflik, dan cukup menyita waktu, akan tiba saatnya muncul titik terang. Pada saat itu, Anda mulai sadar akan kausalitas dari peristiwa itu, dan betapa Anda pada posisi penyebab. Empatik Anda pada akibat yang telah ditanggung oleh lawan Anda, sepatutnya membuat Anda merasa sadar akan nilai kesalahan Anda.

Saat itulah Anda perlu dengan lapang hati meminta maaf.

Ada langkah-langkah yang kiranya bisa Anda ikuti, untuk dapat meminta maaf dengan tepat dan besar hati.

Pertama, ekspresikan

penyesalan Anda. Setiap permintaan maaf diawali dengan kata-kata ajaib: saya minta maaf, atau tolong maafkan saya. Ini adalah sesuatu yang esensial, yang menunjukkan bahwa Anda sadar. Selain itu, maaflah secara otentik, bukan karena didorong oleh ketergesa-gesaan, asal sele-sai, dan semacamnya.

Kedua, nyatakanlah empati

Anda. Menyatakan empati berarti menyatakan bahwa Anda bertanggungjawab atas apa saja yang telah dialami oleh orang tersebut, akibat perbuatan Anda. Tujuannya adalah untuk menyampaikan pada dia bahwa Anda mengerti apa yang selama ini ia rasakan.

Ketiga, buatlah silih. Silih adalah pengganti. Ini penting, untuk menunjukkan bahwa Anda bersedia untuk menanggung akibat lanjutan dari perbuatan Anda. Anda bersedia untuk melakukan sesuatu, jika memang diperbolehkan, asal bisa memperbaiki sesuatu yang telanjur "rusak".

Keempat, berjanjilah Anda tidak akan mengulanginya.

Terakhir, berjanjilah bahwa Anda tidak akan mengulanginya. Karena Anda telah menyadari segalanya, dan bahwa penjelasan-penjelasan apa pun tidak mampu memutar lagi peristiwa tersebut, berjanjilah bahwa Anda telah cukup belajar, dan tidak akan mengulangi.

Saat menghadapi konflik, pada umumnya seseorang cenderung mengenang kejelekan-kejelekan lawannya. Ia ingin menenangkan dirinya dengan fakta bahwa lawannya memang orang yang *bregnsek*, sejak dulu.

Jangan Mengungkit Masa Lalu

Anda tidak dapat menangani konflik dengan baik, jika Anda berlandaskan pada prasangka, ataupun apriori. Apalagi jika Anda telah "membekukan" orang yang bersangkutan dalam label tertentu. Orang yang buruk, selamanya buruk. Orang yang pernah salah, tak boleh membuktikan dirinya benar pada kali yang lain.

Ingatan adalah sebuah pisau bermata dua. Dalam hidup pernikahan misalnya, ikatan cinta dikekalkan dengan ingatan yang kuat akan momen-momen berharga yang telah dilewati bersama. Sebaliknya, orang bisa saja berharap untuk

bisa melupakan hal-hal yang buruk yang pernah menimpa hubungan pernikahan mereka, karena kenangan semacam itu membuat mereka trauma.

Sebenarnya, kuncinya ada pada kita masing-masing. Masa lalu ada bukan untuk diungkit-ungkit, melainkan untuk diterima dan jadi pelajaran. Tantangan utamanya adalah untuk senantiasa memandang orang dalam kaca mata yang baru: bahwa orang tersebut tentu telah belajar dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Dan, ia berhak atas lembaran baru.

Maka itu, ketika Anda terlibat konflik, upayakan selalu untuk tidak mengungkit-ungkit masa lalu. Problem yang ada adalah saat ini. Jika seseorang mengulangi kesalahan yang lama, ia berhak untuk diingatkan, namun tidak untuk ditindas.

Jika Anda tidak cukup tahu pokok permasalahannya, dan konflik antara Anda dengan dirinya adalah sesuatu yang masih harus diselesaikan secara dingin, upayakan untuk selalu memilah-milah akar permasalahan dengan jernih. Pisahkan antara sakit hati Anda, harga diri yang terluka,

atau prasangka yang terlalu pahit, dengan fakta-fakta yang telah Anda pegang.

Mengungkit-ungkit masa lalu seseorang hanya akan membuat emosi kedua belah pihak saling tersulut, dan bukannya tidak mungkin, rasa dendam justru membuat kedua pihak saling mencari-cari kesalahan yang lain, bahkan di masa lalu, sehingga permasalahan utama menjadi semakin melebar, dan tak pernah bisa didamai-kan lagi.

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

"Forget past mistakes. Forget failures. Forget everything except what you're going to do now, and do it."

William Durant

Ketika Anda mengalami konflik, Anda akan berhadapan dengan perasaan-perasaan negatif. Jika tak waspada, perasaan itu mengonsumsi waktu dan mental Anda.

Memakai *Cognitive Restucturing*

Dr. Albert Ellis dan Aaron Beck telah mengenalkan metode ini, yaitu *cognitive restructuring* untuk membantu seseorang menghadapi perasaan-perasaan negatif. Metode ini telah banyak dipakai, dan diakui cukup efektif dalam membantu seseorang bangkit dari perasaan negatif.

Sebelumnya, apa yang dimaksud dengan perasaan-perasaan negatif tersebut. Perasaan-perasaan negatif merupakan ekses yang dihasilkan dari suatu peristiwa (dalam hal ini konflik), yang jika dibiarkan berlarut-larut akan membahayakan diri Anda.

Contohnya adalah stress, kecemasan, kurang percaya diri, menunda-nunda, dan kegelisahan. Bentuk-bentuk negatif tersebut akan membuat Anda tidak mampu tampil secara prima.

Prinsip dasar dari *cognitive restructuring* adalah "*you are what you think*". Pikiran-pikiran negatif merupakan penyimpanan pikiran (kognitif) sebab Anda memandang sesuatu hal dengan kerangka negatif. Yang perlu Anda lakukan adalah mengubahnya dengan menanamkan pemikiran yang positif.

Lakukanlah langkah-langkah berikut untuk mempraktikkan cognitive restructuring.

- **PIKIRKANLAH SITUASI YANG MEMICU PIKIRAN NEGATIF ITU (KEMARAHAN, KECEMASAN).** Cobalah untuk mengembalikan ingatan Anda tentang situasi itu, lalu kunjungi lagi perasaan Anda, pikiran Anda, dan bagaimana sikap Anda.
- **BUAT 8 KOLOM, UNTUK: PERISTIWA, PERASAAN, PIKIRAN MULA-MULA, PIKIRAN SETUJU, PIKIRAN TAK SETUJU, PIKIRAN PENYEIMBANG, MOOD, ACTION PLAN.**
- **PADA KOLOM PERISTIWA.** Tuliskan detail peristiwa yang menyulut perasaan negatif Anda.
- **PADA KOLOM PERASAAN.** Tuliskan perasaan yang hinggap, sebagai reaksi atas peristiwa tersebut. Tuliskan secara detail semuanya.
- **PADA KOLOM PIKIRAN MULA-MULA.** Tuliskanlah apa yang Anda pikirkan, atau pendapat Anda terhadap peristiwa tersebut. Misalnya: Hasil kerja saya memang payah, bos saya sadis.
- **PADA KOLOM PIKIRAN SETUJU DAN TIDAK SETUJU.** Tuliskan alasan-alasan yang mendukung atau tidak mendukung pikiran mula-mula Anda.
- **PADA KOLOM PIKIRAN PENYEIMBANG.** Tuliskan pikiran akhir sebagai konklusi, setelah Anda melihat kedua pikiran tadi. Pada tahap ini, Anda pun bisa berkonsultasi dengan orang lain, untuk tahu titik seimbang.
- **PADA KOLOM MOOD.** Tuliskan perubahan mood yang Anda rasakan saat ini. Harapannya, Anda menjadi lebih realistik.
- **PADA KOLOM ACTION PLAN.** Apa rencana Anda ke depan setelah perubahan pikiran ini.

Dalam Keluarga

Dalam kehidupan berkeluarga, kecerdasan emosional juga harus dikembangkan. Keluarga adalah tempat pertama untuk meresapkan kepekaan dan kecerdasan tersebut.

Berbagi Tujuan Bersama

Hal pertama yang harus selalu diupayakan bersama adalah perasaan untuk saling memiliki (dan dimiliki). Untuk membangun *sense of belonging* ini, diperlukan kesadaran dan kepekaan yang dipupuk dari hari ke hari, dengan cara yang sederhana.

Cara paling utama dalam menyadarkan setiap anggota keluarga, bahwa mereka dianggap dan dimiliki, adalah dengan senantiasa berbagi tujuan bersama. Ya, setiap keluarga pasti memiliki tujuan bersama, yang menjadi arah atau visi, meskipun kadang tidak secara eksplisit.

Anda tidak perlu membuat tujuan bersama yang eksplisit. Sebuah visi dalam keluarga biasanya ditegaskan melalui serangkaian nilai-nilai yang secara konsisten dirawat, dan tidak bertengangan. Misalnya: satu keluarga pasti akan sadar akan komitmen akan keadilan, andai setiap hari, selalu saling memperlakukan tiap-tiap anggota secara setara. Satu keluarga juga akan sadar akan pentingnya kebersamaan, jika tidak pernah menyalakan gadget ketika makan siang, atau kemauan untuk tetap menunggu dengan sabar.

Pertahankanlah sikap-sikap semacam itu. Kuatkan dengan *reward* dan ikat pula dengan *enforcement* jika terjadi pelanggaran.

Dari hal-hal kecil, anak akan belajar untuk menyadari posisi mereka, dan belajar untuk ikut berperan aktif dalam keluarga.

Mengapa tujuan bersama itu penting? Dengan adanya tujuan bersama, Anda memastikan bahwa ada aturan dalam keluarga. Ketika semua diikat oleh aturan, semuanya pun "terikat" untuk saling menjaga, saling memiliki, dan saling merawat.

Artinya, dalam aturan itu pun, masing-masing anggota keluarga tahu bagaimana mendefinisikan kedamaian dan ketentraman dalam keluarga, dan memecahnya dalam satuan tindakan yang perlu dilakukan.

Bayangkanlah sebuah keluarga tanpa aturan sama sekali. Tidak ada patokan, dan semua anggota bebas melakukan apa saja. Di balik kebebasan yang kedengaran *cool* dan *antimainstream* seperti itu, setiap anggota keluarga justru merasa ada yang hilang. Ia merasa tidak bisa mengandalkan seseorang atau suatu nilai, dan demikian pula, ia tidak merasa menjadi bagian dari rencana besar keluarga tersebut (sebab tidak ada rencana).

Buatlah aturan bersama dengan baik. Praktikkan dan rawat, maka Anda akan lebih bisa saling memahami satu sama lain.

Untuk mengajarkan kepekaan pada orang-orang di sekitar, dan pada lingkungan, Anda harus mampu peka terhadap perasaan Anda sendiri. Demikian pula, ajarkan kepekaan mulai dari keluarga.

Biasakan Mengutarakan Perasaan

Anak-anak zaman sekarang konon berisiko tidak dapat mengutarakan perasaan mereka. Mereka merasa sedih, namun tidak cukup paham, kesedihan macam apa yang tepatnya sedang ia rasakan. Bahkan bisa jadi, seorang anak gagal mengekspresikan perasannya secara sehat dan tepat.

Ini terkait dengan terlalu seringnya anak "bergaul" dengan gadget dan segala perangkat, dan minim interaksi yang nyata dengan sesamanya. Akibatnya, mereka kehilangan kesempatan untuk berempati, dan berbagi perspektif tentang

pengalaman-pengalaman nyata yang dialami masing-masing.

Interaksi dengan permainan komputer atau media sosial, bersifat simulasional, dengan langkah-langkah yang sifatnya instan. Misalnya: di WhatsApp, ketika Anda kesulitan menemukan *contact*, yang Anda lakukan adalah tinggal mengetikkan dalam mesin pencarian. Begitu instan dan begitu mudah. Tapi apa yang terjadi ketika seseorang kehilangan semangat? Apakah Anda akan meremehkannya, dan menganggapnya

sesepele mencari contact di mesin pencari?

Maka itu, Anda bisa membiasakan anggota keluarga untuk memahami perasaan masing-masing, dengan memiliki kesadaran akan pengalaman masing-masing pula. Ini bisa diawali dengan kebiasaan: menanyakan perasaan pasangan, atau anak Anda.

Sepulang sekolah, misalnya, biasakan Anda bertanya bukan hanya, tentang apa yang ia pelajari saat ini, namun tanyalah lebih lanjut, tentang bagaimana perasaannya terhadap pelajaran yang ia hadapi itu? Ketika anak Anda tidak bisa memecahkan soal yang berbuntut nilai yang tidak terlalu baik, hal pertama yang Anda lakukan bukan sekadar menasihati, dan menjamin bahwa besok ia akan mengerjakan dengan lebih baik, tapi tanyailah bagaimana perasaanmu.

Ini berlaku pula dengan pasangan Anda atau diri Anda sendiri. Merdekalah untuk mengutarakan perasaan

Anda, bahkan jika itu terasa memalukan atau menghinakan diri Anda. Misalnya: Anda toch harus mengatakan pada pasangan Anda, bahwa Anda merasa tersingkir dan muak, gara-gara bukan Anda yang dipilih untuk mengepalai suatu proyek di kantor. Tak apa.

Biasakanlah untuk lebih detail mengungkapkan perasaan. Biasanya anak kecil atau mereka yang menginjak remaja, kurang mampu atau malu untuk menjelaskan perasaannya. Jika anak Anda berkata, "Ayah, hari ini aku sedih.." Tanyailah lebih lanjut, sedih yang semacam apa. Sedih seperti ini, atau seperti itu. Ini akan meningkatkan kepekaan dan kecerdasannya.

Mengungkapkan perasaan tak terbatas pada perasaan diri sendiri. Pada akhirnya, kalian bisa saling bercerita tentang perasaan teman atau orang lain, sebagai wujud empati

Dalam kehidupan berkeluarga, akan ada peristiwa-peristiwa yang tidak berkenan di hati. Ini menimpulkan kekecewaan, dan pada akhirnya menyulut kemarahan. Apakah boleh marah?

Marah Adalah Nomor 2

Tentu saja marah itu boleh. Namun pertanyaannya tidak dijawab sesederhana itu. Marah itu boleh, asalkan Anda menemukan alasan yang tepat. Minimal 2 alasan.

Kemarahan adalah salah satu bentuk emosi. Dan, kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengaturnya, melepaskan amarah dengan efektif dan seefisien mungkin. Jika Anda marah-marah tanpa pikir panjang, dan selalu menjadi spontanitas yang tak terkendali, tentu dampaknya akan merugikan.

Dalam kehidupan berkeluarga, marah adalah nomor 2. Pastikan ada langkah awal yang telah dilewati.

Langkah awal tersebut adalah pencarian alasan yang tepat. Ada minimal 2 alasan untuk melepaskan amarah.

1. Apakah ada seseorang sungguh menjadi penyebab dari suatu akibat?

Anak Anda mendapatkan surat peringatan oleh gurunya, dan dipulangkan. Demi mendengar hal ini, Anda buru-buru pulang

kantor, dan menghampiri kamarnya, dan memarahi habis-habisan.

Tahukah Anda, pada saat itu, yang menyetir emosi Anda adalah dugaan-dugaan Anda. Anda menduga, anak Anda telah membuat onar lagi, atau mengganggu gurunya, atau rangkaian kenakalan lain.

Sepatutnya, Anda tanyakan terlebih dahulu bagaimana kronologinya. Tanyakan secara detail, bagaimana posisi anak Anda, apa yang persisnya ia lakukan, dan apakah penilaian gurunya cukup *fair* dalam menilai kesalahan anaknya. Dari situ, Anda harus paham betul, bahwa sungguh tindakan anak Anda menjadi penyebab. Jika sesungguhnya anak Anda hanyalah korban, Anda perlu merespons surat dari sekolah tersebut.

2. Jika memang terbukti salah, apakah marah akan menjadikan seseorang bisa belajar menjadi lebih baik?

Setelah Anda yakin bahwa seseorang menyebabkan suatu kejadian buruk, pastikan pula apakah dengan memarahinya, dan menimpakan kegeraman, orang itu bisa berkembang menjadi lebih baik? Emosi Anda adalah energi yang harus dilepaskan secara efektif, maka pastikan dulu hal ini.

Terkadang, ada orang yang cukup sadar, dan telah tahu letak kesalahannya, sehingga cukuplah dengan mene-gurnya. Namun tak jarang, ada orang yang sedemikian bebalnya dan terkesan me-lecehkan, sehingga ia perlu disadarkan akan konsekuensi tindakannya.

Checklist

Tuliskan sifat-sifat yang paling tepat mendeskripsikan diri Anda:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Sebutkan perasaan yang paling dominan dalam hidup Anda:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Ketika seseorang di tempat kerja, tiba-tiba menangis, apa yang aku lakukan:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ketika seseorang di tempat kerja melakukan kesalahan, apa yang aku lakukan:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Apa yang akan aku lakukan untuk membuat orang menerima pendapatku:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Hal-hal apa saja yang membuat aku optimis terhadap diriku:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Inilah hal-hal positif yang aku biasakan dalam hari-hariku:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

daftar kepusta- kaan



Carter, Philip. ***Test Your EQ: Assess your emotional intelligence with 22 personality questionnaires.***

Kogan Page, London. 2008

Goleman, Daniel. ***Emotional Intelligence (The 10th Anniversary Edition)***. Bantam Books, New York. 2005

Hanh, Thich Nhat. ***The Mindfulness Survival Kit.***

Parallax Press, California. 2013

Lynn, Adele B. ***Quick Emotional Intelligence Activities for Busy Managers: 50 Team Exercises that Get Result in Just 15 Minutes.*** AMACOM, New York. 2007

Stein, Steven J. ***Emotional Intelligence for Dummies.*** Wiley Publishing, Canada, 2009

Tan, Chad-Meng. ***Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (And World Peace).*** Harper One, UK. 2012

Zinn, Jon Kabat. ***Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment - And Your Life.*** Sounds True, Colorado. 2012

tentang penulis buku



Tim Wesfix adalah kumpulan dari beberapa penulis yang memiliki aspirasi untuk membagi ilmu. Melalui medium buku, Tim Wesfix memberikan informasi yang disajikan secara sederhana namun enak dibaca. Tema-tema yang dibahas adalah tema-tema di sekitar humaniora dan kreativitas. Segala saran dapat disampaikan melalui: **wesfixity@gmail.com**.



**Emotional Intelligence itu
mudah, menyenangkan,
dan tentu bisa dipelajari.
Bukan dengan teori-teori atau duduk di
sebuah seminar, tapi dengan...
“DIPRAKTEKIN”**

Dengan halaman *full-color* dan gaya penyampaian yang serba visual, serta pembahasan yang singkat-padat, Anda akan merasakan perbedaannya. Buku ini tidak sekadar membuat informasi Anda bertambah, tapi juga akan membuat Anda tersenyum, terperangah, sekaligus manggut-manggut. **Asyik dibaca!**

Sikat buku ini terutama buat Anda: remaja, pekerja kantor, manajer, entrepreneur, hmmm, artis, penulis, dan semuanya yang tertarik untuk **CERDAS SECARA EMOSIONAL.**



Personal Growth



9 7 8 6 0 2 3 7 5 5 3 3 2



GRASINDO

PT Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3305
Fax: (021) 53698098
www.grasindo.id
Twitter: [@grasindo_id](https://twitter.com/grasindo_id)
Facebook: Grasindo Publisher