

## **TEORI KECERDASAN EMOSIONAL ( EMOTIONAL INTELLIGENCE )**

**Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik**

Daniel Goleman melalui bukunya yang terkenal Emotional Interlegence atau dikenali sebagai Kecerdasan Emotional.daripada spektrum – spektrum kecerdasan yang dikemukakan oleh Gardner,Golemon cuba memberi tumpuan pada aspek kecerdasan interpersonal. Intipati dari kecerdasan ini merangkumi kemampuan untuk membezakan dan menganggap dengan tepat perasaan, motivasi dan hasrat. Dengan ini, Goleman ( 1995 ) mengatakan koordinasi perasaan adalah intipati daripada hubungan social yang baik.Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan perasaan individu yang lain atau dapat berempati ,individu tersebut akan memiliki tingkat emosionaliti yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta persekitaran hidupnya.

Goleman turut menyatakan bahawa kecerdasan emosi adalah keupayaan lebih yang dimiliki individu dalam memotivasikan diri dan ketahanan dalam menghadapi kegagalan menguruskan emosi dan mengatur keadaan keseronokkan atau ketengangan jiwa. Dengan kecerdasan emotional tersebut seseorang individu dapat menempatkan emosinya pada posisi yang tepat,memilih kepuasan dan mengatur perasaan dan emosi. Menurut Goleman (1997) dalam bukunya ada menyatakan bahawa terdapat beberapa jenis emosi yang biasa dimiliki oleh seseorang seperti marah (anger), sedih (sadness), takut (fear), gembira (happy), sayang (love), hairan (surprise), benci (disgust / hate), dan malu (shame).

Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan , memahami secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber tenaga dan pengaruh manusia.kecerdasan emosi menuntut perasaan untuk belajar mengakui,menghargai perasaan pada diri dan orang lainserta menganggapnya dengan tepat, menerapkan secara efektif tenaga emosi dalam kehidupan sehari – hari.

Intipati kecerdasan emosi merupakan kompenan yang membuat seseorang individu menjadi pintar menggunakan emosi.Dengan kata lain, emosi manusia berada pada perasaan lubuk hati , naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi dimana apabila diakui dan dihormati,kecerdasan emosi menyediakan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dan orang lain.

Daripada beberapa pendapat yang dinyatakan dapatlah disimpulkan kecerdasan emosi menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai diri sendiri dan orang lain untuk menganggapnya dengan tepat, menerapkan dengan efektif dalam kehidupan dan pekerjaan sehari – hari. Tiga unsur penting kecerdasan emosional terdiri daripada kecekapan peribadi untuk mengurus diri sendiri, kecekapan sosial iaitu bagaimana menangani suatu hubungan dan keterampilan sosial iaitu kepandaian untuk mengubah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain.

Kecerdasan emosi (EQ) iaitu kebolehan untuk mengawas (monitar) diri sendiri dan orang lain dari segi perasaan dan emosi, dapat membezakan antara kedua – duanya dan boleh menggunakan maklumat itu untuk memandu pemikiran dan tindakannya. Kecerdasan emosi tidaklah berdasarkan bagaimana pintarnya individu, tetapi lebih menekankan ciri sahsiah yang dimilikinya. Banyak kajian menunjukkan kemahiran dan emosi lebih penting daripada kebolehan intelektual semata-mata ataupun kecerdasan EQ yang tinggi lebih penting dalam menentukan kejayaan hidup daripada kecerdasan IQ yang tinggi.

EQ bukan merupakan lawan IQ. Namun kedua – dua berinteraksi secara dinamik. Hakikatnya, perlu diakui bahawa EQ memiliki peranan yang sangat penting untuk mencapai kejayaan di sekolah, tempat kerja dan berkomunikasi dalam persekitaran masyarakat.

Goleman ( 1995 ) mengungkapkan lima bahagian EQ yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kejayaan dalam kehidupan sehari – hari, iaitu:

- a) Kemampuan mengenali emosi diri
- b) Kemampuan mengurus emosi diri
- c) Kemampuan memotivasikan diri
- d) Kemampuan mengenali emosi orang lain
- e) Kemampuan membina hubungan