

# Bahas Pentingnya Kecerdasan Emosional, Bersama Dr. dr. Nova Riyanti Yusuf, SpKJ

Sabtu, 28 November 2020 10:17 WIB

**PROSPEKTIV 2020**  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Kampus Bela Negara

PROGRAM STIMULASI PEMBELAJARAN, ETIKA, KOLABORASI, KREATIVITAS BAGI MAHASISWA ANGKATAN 2020

**EMOTIONAL INTELLIGENT**

08.00 - 10.00 WIB  
DISKUSI VIA ZOOM  
Sabtu, 28 November 2020

**Dr.dr. Nova Riyanti Yusuf, SpKJ**  
Psikiater

Informasi meeting ID dan Passcode silahkan login melalui regmabaupnvj.ac.id pada menu Informasi Prospektiv

www.upnvj.ac.id | upnveteranjakarta | upnveteranjakarta | upnveteranjakarta | upnveteranjakarta

**ROLE of EMOTIONAL INTELLIGENCE in STUDENTS**

**UPNVJ PROSPEKTIV 2020**

**08:18:01**

KAMPUS BELA NEGARA

sikan! Sabtu, 28 November 2020 pelaksanaan Program Stimulasi Pembelajaran, Etika, Kolaborasi, Kreatif

Unmute Start Video Participants 432 Chat Share Screen Record Reactions Talking: zoom3 upnvj Leave

**HumasUPNVJ** - Di tengah dunia yang selalu bersaing dan penuh polemik, ketahanan emosional merupakan hal yang sangat diperlukan. Banyak orang terlalu fokus mengembangkan kemampuan intelegensinya, tetapi melupakan kecerdasan emosional atau *emotional equation* (EQ). Padahal kecerdasan emosional sangat penting untuk dikembangkan, khususnya dalam berkarier.

Karena itu untuk mempelajari dan mengembangkan karakteristik mahasiswa yang tangguh secara emosional bersama Dr. dr. Nova Riyanti Yusuf, SpKJ seorang psikiater yang juga seorang penulis dan juga politikus akan membahas mengenai "*Emotional Intelligent*" dalam program PROSPEKTIV 2020, pada Sabtu (28/11/20).

Pemberian pembekalan melalui daring ini dihadiri 2.500 peserta meliputi seluruh mahasiswa baru UPN Veteran Jakarta, dan mahasiswa UPN Veteran Jawa Timur, UPN Veteran Yogyakarta, Universitas Palangkaraya serta mahasiswa Universitas Nusa Cendana.

Dalam pembahasannya dr. Nova menjelaskan mengenai dasar dari *Emotional Intelligent* yaitu untuk memahami dan mengatur emosi.

"Karena setiap orang memiliki emosi, namun tidak semuanya bisa mengendalikan dan mengetahui cara memahaminya" ucap dr. Nova.

Untuk bisa lebih paham tentang ini harus diperkenalkan sedini mungkin. Ada berapa ciri *Emotional Intelligent* seseorang rendah yaitu orang yang argumentative, suka menyalahkan orang lain, dan suka meluapkan emosi. Beberapa perilaku tersebut dapat berhubungan kuat terhadap emosi dan pikiran dari diri sendiri yang kurang baik.

Beberapa tanda kita rendah *Emotional Intelligent* yaitu susah fokus, kesulitan mengekspresikan diri, kesulitan mendapatkan teman, kesulitan membina hubungan dengan orang dewasa. Seseorang yang memiliki *Emotional Intelligent* yang rendah bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir tetapi berpengaruh dari lingkungan yang didapatkan sejak usia dini.

Bagaimana kita mengfungsikan *Emotional Intelligent* yaitu dengan menerima emosi. Menerima emosi adalah cara yang efektif untuk mengendalikan emosi, berempati dengan orang lain, seperti halnya jika mahasiswa bisa berempati dengan dosen hal ini akan meningkatkan empati dalam diri dalam kebiasaan lainnya.

"Identifikasi emosi yaitu mengetahui terlebih dahulu nama emosi apa yang dirasakan, jika sudah tahu apa nama emosinya yang dirasakan, maka cari tahu penyebabnya. Jika sudah dirasakan, maka hilangkan *judgement* diri sendiri, hilangkan emosi dengan mengatur nafas dengan baik. Dengan selalu bertanya pada diri sendiri, dengan mengetahui emosi yang dirasakan dan bisa rileks dengan cara ternyaman untuk diri sendiri, ini akan mengembangkan *Emotional Intelligent* dalam diri.



Cara lainnya bisa dengan melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain, pentingnya memahami apa yang ada dibalik emosi kita, belajar menenangkan diri saat kecewa (*emotional storms*).

*Emotional Intelligent* kemampuan untuk mengidentifikasi emosi pada kondisi psikologi seperti apa, dengan *Emotional Intelligent* seseorang tersebut memiliki kemampuan membedakan akurat dan perasaan yang tidak akurat, kemampuan memfasilitasi emosi dan pikiran, untuk memberikan kenyamanan agar fokus

melakukan sesuatu, dan kemampuan menentukan pilihan.

“Jatuh dan gagal bukan berarti kalian buruk” ujar dr. Nova sebab dengan pikiran yang tidak baik akan mengubah perilaku menjadi tidak baik pula.

Mengapa mahasiswa itu gagal menjalani perkuliahan yaitu ada beberapa macam faktornya, terutama mahasiswa yang tidak bisa mengatur emosional terutama dalam sistem perkuliahan jarak jauh saat ini.

“Emosi mempengaruhi pikiran dan emosi mempengaruhi perilaku kamu, maka sangat penting untuk bisa mengendalikan amarah kamu” jelas dr.Nova.

Dalam emosi yang kita rasakan terdapat perilaku pemicu emosi, biasanya manusia memiliki pemikiran yang aktif terutama saat ini dengan pemberitaan yang ada mengenai Covid - 19 jika tidak rasional maka ketakutan akan mempengaruhi pikiran dan perilaku.

Pentingnya *emotional intelligent* kita bisa lebih mengetahui tentang apa yang ada disekitar kita, bisa lebih fokus, sebagai pengembangan diri karena hal ini penting untuk kita dalam bersaing terutama mahasiswa saat masuk dalam dunia industri, memiliki keluaran yang baik, bisa bekerja kelompok, dan saatnya nanti akan meningkatkan prestasi mahasiswa serta membentuk mahasiswa yang tidak mudah menyerah dan lebih percaya diri.

Setiap diri ada jiwa kepemimpinan namun dengan *Emotional Intelligent* jiwa ini bisa diatur sehingga tidak berlebihan.

"Jadilah pemimpin yang paham dengan sekitar, jadilah pemimpin dengan motivasi hal ini akan memicu menjadi pemimpin yang optimis dan akan mampu menghadapi kegagalan, jadilah pemimpin yang mengerti dan mengetahui kebutuhan apa yang dibutuhkan orang lain dan seorang pemimpin harus terjun langsung berjuang dengan bawahannya, jadilah pemimpin yang memiliki kemampuan sosial".

“Kesimpulannya *Emotional Intelligent* dapat mengenali, memahami dan memilih untuk apa yang kita rasakan. Jadi bagaimana kalian bisa memilih apa yang kita pilih. *Emotional Intelligent* akan mampu menentukan prioritas dan akan membantu kamu menentukan mayoritas perilaku yang kamu lakukan dan *Emotional Intelligent* akan membantu pemahaman antara pimpinan dan bawahannya. Ini bermanfaat untuk individu maupun orang lain, jadi ini bukan hanya tentang diri tetapi tentang orang lain namun bagaimana kita bisa mengontrol diri untuk output yang bisa diterima dengan orang lain”.

Dalam diskusi yang bersifat dua arah ini salah satu mahasiswa menyampaikan pertanyaan tentang bagaimana mengontrol emosi disaat perkuliahan dirasa semakin berat.

Dalam hal ini dr. Nova mengatakan untuk mahasiswa agar terus mengerjakan apapun tugasnya dengan pembimbing yang ada atau arahan yang membuat kita nyaman, dan hilangkan pikiran negatif.

“Atur nafas lakukan terapi dengan nafas kalian. Jika kalian berfikir jauh tentang masa depan, untuk saat ini jangan lakukan itu tetapi lakukan yang saat ini yang bisa kalian lakukan, jadi fokus dengan apa yang bisa kalian lakukan dan kesehatan terutama disaat seperti ini” jelas dr. Nova.



Export tanggal : Sabtu, 04 April 2026 Pukul 14:39:17 WIB.  
Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/11/bahas-pentingnya-kecerdasan-emosional-bersama-dr-dr-nova-riyanti-yusuf-spkj.html> ]  
( <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/11/bahas-pentingnya-kecerdasan-emosional-bersama-dr-dr-nova-riyanti-yusuf-spkj.html> ) ]