

SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capability

SEI STRENGTHS REPORT

Indonesian Edisi

Laporan untuk Sample Report
Pada tanggal 17/03/2021

Bagian 1: Pengantar

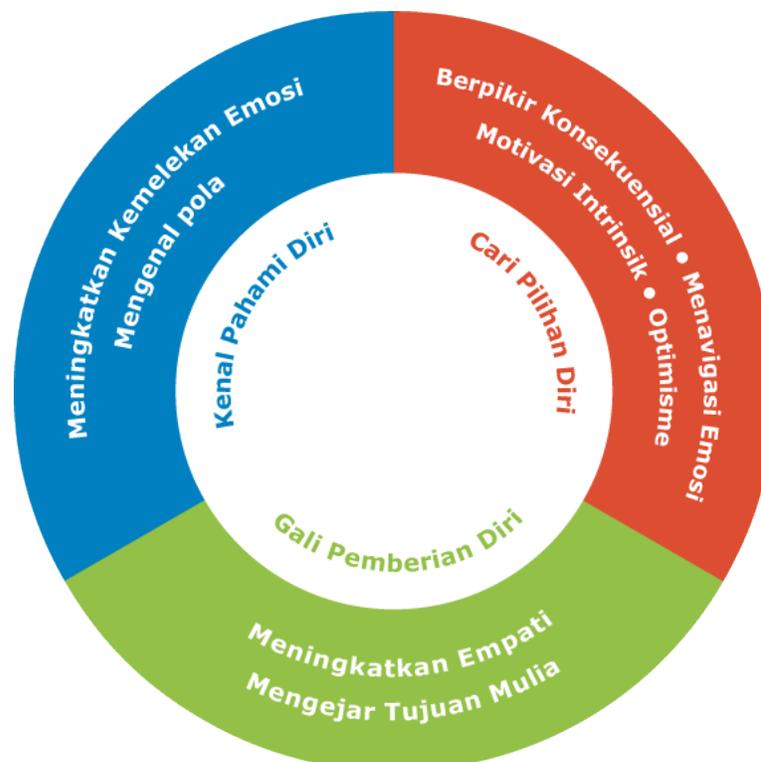
Kecerdasan Emosional (EQ) adalah gabungan berbagai kompetensi yang memungkinkan Anda mengkoordinasikan kemampuan berpikir dan merasa untuk menghasilkan keputusan optimal. Jika Anda menggunakan EQ secara efektif maka Anda akan mendapatkan pemahaman dan juga energi; intinya Anda akan lebih produktif. Sebagai tambahan, Anda akan lebih baik dalam hal berkomunikasi, mempengaruhi orang, dan juga membangun hubungan yang lebih kuat. Itulah sebabnya Harvard Business Review menyebut kecerdasan emosional sebagai “kunci sukses profesional.”ⁱ

Alat SEI ini didasarkan pada Six Seconds Emotional Intelligence Model yang sederhana dan praktis. Untuk menerapkan kecerdasan emosional, Anda harus berusaha untuk lebih sadar (sadari apa yang Anda lakukan), lebih intensional (lakukan apa yang betul-betul Anda inginkan), dan lebih bertujuan (lakukan sesuatu dengan alasan). Model (dan juga alat SEI assessment) dibagi menjadi tiga kategori (atau “yang diarahkan”):

- **Know Yourself= Kenal Pahami Diri** (lebih sadar diri),
- **Choose Yourself= Cari Pilihan Diri** (bertindak dengan intensi), dan
- **Give Yourself= Gali Pemberian Diri** (mengkaitkan tindakanmu dengan nilai-nilaimu)

Jika Anda fokus pada area-area ini, Anda akan mampu membuat keputusan yang lebih baik, dapat mempengaruhi orang lebih baik, memecahkan masalah lebih baik serta membangun hubungan yang jauh lebih sehat.ⁱⁱ

Sebagaimana ditunjukkan di bawah ini, ada delapan kompetensi spesifik yang dibagi dalam tiga area:



Bagian 2: Profil Kekuatan SEI Anda

Biasanya, ketika orang mengikuti suatu assessment, mereka fokus pada skor terendah. Orientasi Six Seconds adalah untuk pertumbuhan dan pengembangan dengan mengajak seseorang berfokus pada kekuatannya. Walaupun tetap berguna untuk menyadari kelemahan diri kita, namun justru area kekuatan kitalah yang dapat membantu diri kita melakukan perubahan yang berdampak. Six Seconds menyarankan Anda untuk konsentrasi pada kekuatan, menerapkan dalam tindakan setiap hari, selanjutnya menyadari pencapaian maupun perkembangan yang telah Anda alami. Untuk alasan inilah, profil ini hanya memberikan umpan balik atas kekuatan, dilengkapi dengan definisi, alasan, manfaat serta aplikasi dari masing-masing bagiannya. Sebagai informasi tambahan, Anda bisa memperoleh profil lengkap dengan deskripsi yang lebih detil disertai saran pengembangan untuk kedelapan kompetensi Anda dengan menghubungi pihak yang melakukan assessment ini atau menghubungi Six Seconds (www.6seconds.org).

PETA KEKUATAN SEI

Tiga skor Anda yang tertinggi adalah:

1. Optimisme
2. Motivasi Intrinsik
3. Menavigasi Emosi

Pertimbangkanlah...

- Bagaimana kekuatan ini mempengaruhi kehidupan profesional Anda? Kehidupan personal Anda?
- Bagaimana Anda membagikan kekuatan Anda ini kepada orang lain?
- Adakah situasi dimana kekuatan ini justru menimbulkan masalah atau kapan ada situasi dimana Anda kurang ataupun berlebihan dalam menggunakan kekuatan ini?
- Bagaimana Anda dapat mendayagunakan semua kekuatan ini untuk mencapai 'diri Anda yang terbaik' setiap hari?
- Bagaimana peta kekuatan ini saling berhubungan ataupun memperkuat satu sama lainnya?

Detil mengenai masing-masing kekuatan ini akan dihadirkan pada halaman berikut ini.



Kekuatan Utama: Optimisme

Definisi

Melihat dari perspektif harapan dan kegigihan.

Alasan

Optimisme membuat orang melihat jauh lebih besar dari situasi sekarang serta ambil kendali atas masa depan. Cara berpikir ini + perasaan optimis membuat orang melipatgandakan pilihan yang tersedia. Pandangan yang optimis memberi analisa serta proses pengambilan keputusan untuk hasil yang lebih produktif.

Manfaat

Membentuk hubungan yang positif.

Menciptakan hubungan yang semakin kuat.

Membuka pilihan dan kesempatan. Mendorong inovasi dan kreativitas.

Perkuat ketahanan menghadapi kesulitan.

Lebih efektif mempengaruhi orang lain.

Aplikasi

Optimisme memungkinkan Anda merayakan sukses, mengambil tanggung jawab atas kesalahan serta fokus pada solusi. Gunakan kekuatan ini sebagai pemicu ide, membantu Anda dan orang lain melihat lebih jauh berbagai kemungkinan yang lebih baik. Optimisme Anda akan mengatasi perasaan tidak berdaya dan putus asa yang biasanya melumpuhkan orang. Sebagai tambahan, menerapkan kemampuan ini akan membuat Anda justru bertumbuh sebagai akibat dari kesulitan yang Anda hadapi, optimisme Anda akan mengatasi kesulitan. Optimisme berkontribusi pada kesehatan, prestasi dan kebahagiaan. Oleh karena ketrampilan ini menular, ingatlah untuk membagikannya kepada orang lain.

GRAFIK KEKUATAN:



Kekuatan ke-2: Motivasi Intrinsik

Definisi

Mendapat energi dari nilai dan komitmen pribadi, bukannya dari penghargaan luar/hadiah.

Alasan

Ketagihan penghargaan luar membuat Anda jadi korban belas kasihan orang. Melibatkan motivasi intrinsik berarti gunakan daya dorong internal yang diselaraskan dengan nilai-nilai pribadi.

Manfaat

Membuat keputusan dari berbagai pilihan berdasarkan nilai.

Mendengarkan orang lain tanpa terlalu dipengaruhi.

Ciptakan energi sendiri untuk mengejar tujuan.

Menjadi role model.

Aplikasi

Inilah ketrampilan penting untuk jadi mandiri. Karena berkomitmen pada tujuan Anda, orang lain pun akan akan respek terhadap Anda. Hal ini menciptakan kolaborasi dan kerjasama. Kuat dalam Motivasi Intrinsik membuat Anda tidak gila pengakuan serta pujian orang; hal ini menunjukkan Anda melihat orang lainpun setara. Untuk bisa optimalkan kemampuan ini, kurangi kebutuhan penghargaan eksternal. Coba cari/gali alasan dasar dibalik kebutuhan penghargaan eksternal. Saat Anda merasa kehilangan energi, maka itulah saatnya untuk menggali dan terhubung dengan 'api dasar' dalam diri Anda tersebut.

GRAFIK KEKUATAN:



Kekuatan ke-3: Menavigasi Emosi

Definisi

Kemampuan menerima perasaan saat ini serta mampu mengarahkan/mengubah emosi ke arah yang produktif dengan melihat situasinya.

Alasan

Orang biasa diberitahu untuk kontrol emosinya dengan menekan rasa marah, senang, takut serta mengesampingkan emosinya dalam pengambilan keputusan. Nyatanya, perasaan memberi ide, energi serta landasan bagi hampir semua keputusan. Kompetensi ini memungkinkan Anda kelola emosi dalam berbagai level dan situasi tanpa meminimalisasi ataupun mengeluarkan emosi Anda secara membabi buta.

Manfaat

Mengubah langsung inti emosi tanpa menghabiskan banyak energi untuk mengontrolnya.

Mendapatkan ide serta pengetahuan dari perasaan.

Menyentuh energi dasar yang melandasi berbagai emosi yang dirasakan.

Mengubah emosi menjadi teman, bukannya musuh.

Aplikasi

Anda bisa mendayagunakan kompetensi ini secara efektif dengan cara menghargai (bahkan menghormati) emosi Anda. Hal ini butuh waktu dan perhatian untuk dialami, sama seperti seorang penasihat harus berpengalaman. Gali emosi Anda lebih spesifik serta cari alasan dibalikinya. Semakin sering serta semakin awal dianalisa, semakin banyak pemahaman yang diperoleh mengenai emosi. Persepsi Anda semakin berkembang dan pemahaman akan semakin mendalam. Anda akan mampu mengubah sumber daya emosi mentah menjadi sumber daya yang hebat. Cermati pula bagaimana penggunaan kemampuan ini telah membantu Anda dalam berinteraksi dan meningkatkan produktivitas Anda.

GRAFIK KEKUATAN:



Bagian 3: Langkah Berikutnya

SEI ini merupakan suatu alat penilaian diri sendiri dan data yang ditunjukkan merupakan data snapshot (sekilas) tentang diri Anda pada saat Anda mengisi SEI ini. Coba renungkan data yang Anda peroleh tersebut dengan mempertimbangkan beberapa hal berikut ini:

- Apakah ini sungguh menggambarkan tentang diri Anda?
- Bagaimana kekuatan Anda dipergunakan di tempat kerja, di rumah ataupun pada saat Anda bermain-main?
- Bisakah Anda melihat bagaimana cara Anda mengakses kekuatan ini pada saat mengalami stress ataupun sedang cemas?
- Bagaimana kekuatan Anda berkontribusi terhadap pemecahan masalah yang lebih efektif ataupun pada saat Anda berdiskusi?
- Bisakah kekuatan Anda tersebut membantu Anda untuk lebih fleksibel serta lebih kreatif pada saat menghadapi suatu tantangan?

Anda akan mendapatkan manfaat pada saat mendiskusikan hasil ini bersama teman, kolega maupun pembimbing Anda. Tanyakan pendapat serta komentar mereka soal peta kekuatan Anda. Bagaimana mereka melihat Anda menggunakan kekuatan ini di tempat kerja, saat bermain ataupun pada saat bersama dengan keluarga?

Apakah tantangan yang sedang Anda hadapi pada saat ini dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan Anda? Adakah sebuah kekuatan yang bisa Anda terapkan untuk membantu Anda menghadapi situasi yang sedang Anda alami saat ini? Apakah tindakan yang bisa Anda lakukan dalam waktu 24 jam ke depan yang memungkinkan Anda menggunakan kekuatan Anda secara penuh?

Anda dapat menerapkan kekuatan EQ Anda setiap saat dengan menanyakan pertanyaan ini:

Tanyakan Diri Anda:

Apakah yang akan dilakukan oleh seseorang yang kuat dalam hal Optimisme, Motivasi Intrinsik, dan Menavigasi Emosi?

Atau, jika Anda memberi saran kepada teman yang memiliki kekuatan yang sama, saran seperti apakah yang akan Anda berikan kepadanya untuk dipertimbangkan?

Untuk mendapat hasil laporan SEI lengkap, silakan order laporan lengkapnya dimana Anda akan diterangkan secara personal pula. Laporan lengkap mencakup 20 halaman dengan deskripsi lengkap serta interpretasi dari setiap kompetensi dari model Six Seconds. Di dalamnya terdapat gambaran apakah skor dari diri Anda termasuk kategori 'Vulnerable' (perlu dikembangkan) atau Expert (perlu dipertahankan). Sebagai tambahan, laporan lengkap ini juga akan memberikan



minimal 20 langkah praktis, latihan serta teknik yang bisa Anda lakukan untuk mengembangkan kompetensi EQ Anda.

Untuk mengorder laporan tersebut, silahkan menghubungi profesional yang melaksanakan assesment ini:

Atau email staf dari Six Seconds (yang menciptakan dan menerbitkan alat ini):
staff@6seconds.org



Tambahan Latar Belakang

Alat Six Seconds' Emotional Intelligence (SEI) Assessment ini didasarkan pada Six Seconds Emotional Intelligence Model; suatu framework yang sengaja didesain untuk membantu orang agar bisa menerapkan EQ. Model ini terdiri dari delapan keterampilan utama yang dibagi dalam tiga area: **Know Yourself**, **Choose Yourself**, dan **Give Yourself**. Komitmen Anda terhadap ketiga area penting ini akan membantu Anda untuk meningkatkan pemahaman diri, membuat keputusan secara sadar serta lebih bertanggung jawab. Perapan kemampuan ini dalam tindakan sehari-hari akan meningkatkan energi Anda, membantu Anda membuat keputusan lebih baik, mengelola reaksi Anda dengan lebih tepat serta meningkatkan komitmen dari orang yang Anda pimpin pula.

Kebanyakan orang mendengar istilah “kecerdasan emosional” berkat terbitnya buku Daniel Goleman's, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Di dalam buku ini, Daniel Goleman mengemukakan suatu argumentasi yang sangat kuat bahwa faktor-faktor seperti: kesadaran diri, disiplin diri serta empati menentukan sukses personal maupun profesional seseorang. Daniel Goleman menggabungkan hasil karya dari banyak peneliti dan penulis yang telah berusaha mendefinisikan serta mengukur keterampilan kecerdasan emosional ini sebelumnya. Dalam bukunya, Daniel Goleman bahkan mendeskripsikan pendekatan Six Seconds serta menyebutnya sebagai sebuah model tepat untuk mengajarkan EQ.ⁱⁱⁱ

Untuk membantu orang menerapkan teori ke dalam langkah yang lebih praktis, Six Seconds lantas mengembangkan model yang terdiri dari tiga bagian di tahun 1997. Model ini mempertimbangkan hasil penelitian dan karya dari Peter Salovey, Ph.D. (salah satu penasihat di Six Seconds), dan John “Jack” Mayer, Ph.D. yang pertama kali mendefinisikan EQ sebagai konsep yang ilmiah, dan juga berbagai riset yang telah dilakukan oleh Caruso, Pert, Damasio, LeDoux, serta BarOn. Model ini bertujuan untuk menggabungkan pemikiran terbaru serta hasil penelitian mutakhir mengenai konsep yang baru ini, supaya bisa diterapkan untuk membantu meningkatkan pengambilan keputusan, manajemen emosi, kehandalan serta efektivitas personal.



Kesimpulan

Six Seconds berharap laporan ini dapat membantu Anda memahami hasil SEI Anda. Anda pun diajak untuk membangun kontak dengan Six Seconds untuk mempelajari serta memahami lebih jauh mengenai model EQ ini, serta berbagai alat pengukuran kami yang lainnya di: www.6seconds.org

Akhirnya, kami ucapkan selamat atas keputusan Anda untuk bersedia melakukan eksplorasi mengenai kecerdasan emosional Anda. Yakinlah hal ini akan memperkaya Anda secara personal maupun secara professional.

- Dari tim Six Seconds,
Joshua Freedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen



i Harvard Business Review, Breakthrough Ideas for Tomorrow's Business Agenda, April 2003

ii Freedman, Ghini, (2005). White Paper: Emotional Intelligence and Success, Six Seconds.

i Harvard Business Review, Breakthrough Ideas for Tomorrow's Business Agenda, April 2003

ii Freedman, Ghini, (2005). White Paper: Emotional Intelligence and Success, Six Seconds.

iii Dalam Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ, Daniel Goleman menulis soal Self-Science, yakni kurikulum Six Seconds untuk sekolah: "Self-Science adalah pelopor, suatu lantasan berpikir penting yang telah menyebar ke seluruh penjuru sekolah.... Bagian dari Self-Science ini hampir sama dengan isi dari kecerdasan emosional ...Jikalau Aristoteles yang peduli dengan keterampilan emosional ini masih hidup, diapun akan setuju". Daniel Goleman menyebutkan program ini sebagai "model untuk mengajarkan kecerdasan emosional".