

EMOTIONAL INTELLIGENCE

EQ

KEMAMPUAN UNTUK
MENGENALI DAN MENGELOLA
EMOSI DIRI SENDIRI DAN
ORANG LAIN.






Laporan untuk Sam Poole

ID HC560419

Tanggal 20 Januari 2020

Pendahuluan

Asesmen Hogan EQ mengevaluasi kecerdasan emosional, atau kemampuan untuk memahami, mengendalikan dan mempengaruhi emosi pribadi maupun orang lain. Individu dengan skor tinggi terlihat tenang, tidak banyak bicara, mawas diri dan optimis. Sementara, individu dengan skor rendah terlihat tegang, berapi-api, berani dan aktif berbicara. Laporan ini memberikan skor dan umpan balik untuk enam skala EQ berikut ini:

 <p>Awareness Sejauh mana individu mampu memahami emosi diri sendiri</p>	 <p>Detection Sejauh mana individu mampu memahami emosi orang lain</p>
 <p>Regulation Sejauh mana individu dapat mempertahankan keadaan emosi positif dalam dirinya</p>	 <p>Influence Sejauh mana individu dengan sengaja mampu mempengaruhi suasana hati, pikiran dan tindakan orang lain</p>
 <p>Expression Sejauh mana individu dapat mengkomunikasikan keadaan emosi yang ingin diekspresikannya kepada orang lain</p>	 <p>Empathy Sejauh mana individu dapat merasakan apa yang orang lain rasakan</p>

EQ dan tempat kerja	Penggunaan laporan ini
<p>Individu dengan skor EQ tinggi memiliki empat keuntungan di lingkungan kerjanya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Mereka mudah mengerti apa yang dirasakan orang lain dan mengapa orang lain bertindak demikian. 2 Mereka menyenangkan dalam interaksi dan tidak mudah terprovokasi. 3 Mereka tetap tenang dalam situasi yang menekan dan dapat menghadapi tekanan dengan baik. 4 Mereka antusias dan optimis tentang pekerjaan mereka 	<p>Laporan ini menyajikan total skor EQ yang menunjukkan kecerdasan emosional responden secara umum. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula EQ seseorang.</p> <p>Laporan ini juga menyajikan umpan balik per skala, termasuk poin-poin diskusi, interpretasi hasil tes, rangkuman perilaku-perilaku yang dapat ditampilkan, serta kelebihan dan kekurangan dalam hal kepemimpinan, kerja tim, dan kemampuan bekerja berdasarkan skor tes.</p> <p>EQ mempengaruhi kesuksesan karir dalam jenis pekerjaan yang membutuhkan interaksi sosial. Tidak sedikit individu yang memiliki EQ rendah menunjukkan kesuksesan, namun mereka dapat lebih sukses apabila mereka mengatasi permasalahan-permasalahan yang diidentifikasi dalam laporan ini. Hal ini sangat diperlukan, terutama oleh orang-orang yang ingin (atau saat ini)</p>



HOGAN

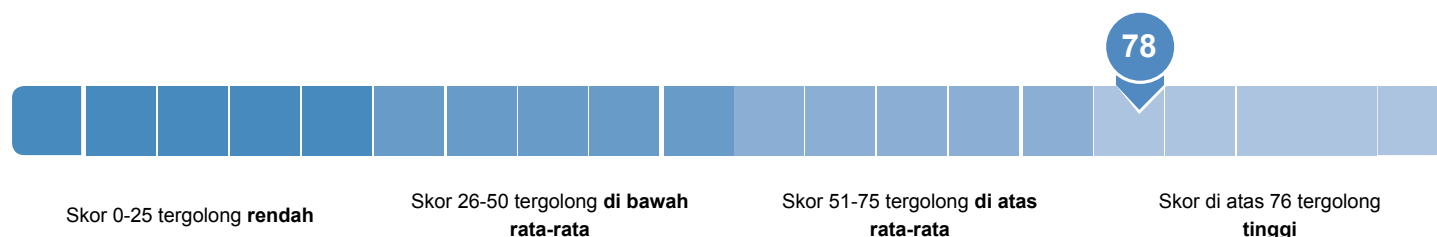
EQ dan tempat kerja

Penggunaan laporan ini

menjadi pemimpin. Untuk diingat pula, faktor-faktor lain, seperti ambisi, keahlian dan kreativitas, juga sangat berkontribusi pada kesuksesan karir dan merupakan hal yang terpisah dari EQ.

Total skor EQ

Total skor EQ dari Saudara Sam Poole 78 berada pada kategori **tinggi** untuk kecerdasan emosional.





Total skor EQ adalah jumlah rata-rata dari enam skala EQ yang dirangkum di bawah ini. Skor-skor tersebut mengindikasikan proporsi populasi yang mendapatkan skor sama atau di bawah Saudara Sam Poole. Contohnya, skor 75 mengindikasikan bahwa skor dari Saudara Sam Poole lebih tinggi daripada sekitar 75% total populasi.

Skala	Skor	Kategori Skor
Awareness	64	Di atas rata-rata
Detection	93	Tinggi
Regulation	70	Di atas rata-rata
Influence	93	Tinggi
Expression	99	Tinggi
Empathy	50	Di bawah rata-rata

Awareness

Sejauh mana individu mampu memahami emosi diri sendiri

	<p>Individu yang memiliki skor rendah cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tidak tertarik untuk menganalisis diri sendiri Tidak peka terhadap perasaan diri sendiri Tidak reflektif 		<p>Individu yang memiliki skor tinggi cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mawas diri Peka dalam merasakan emosi diri sendiri Introspektif
---	--	---	---



Skor Saudara Sam Poole pada skala Awareness tergolong **di atas rata-rata**. Ia terlihat:

- Biasanya tidak menyadari suasana hatinya sendiri
- Tidak keberatan untuk menyerahkan pengambilan keputusan pada orang lain yang lebih berpengalaman dalam hal tersebut
- Tertarik untuk mendapatkan umpan balik tentang performanya sendiri
- Tenang, terkendali, dan pada umumnya sabar
- Introspektif dan menyadari kondisi emosinya sendiri

Kebijakan dan kekurangan skor Saudara Sam Poole dalam hal kepemimpinan, kerja tim, dan kemampuan bekerja:

	Kepemimpinan	Kerja tim	Kemampuan bekerja
Pro	Dapat mengontrol emosi negatif dengan baik	Tertarik untuk menerima umpan balik dari anggota tim	Orang lain akan menghargai suasana hatinya yang stabil
Kontra	Terkadang ragu-ragu tanpa ada alasan tertentu	Cenderung enggan untuk memberikan masukan	Terlihat kurang mengetahui arah karirnya

Hal-hal yang dapat didiskusikan dengan Saudara Sam Poole:

- Seberapa sering Anda mengevaluasi suasana hati, pikiran, dan tindakan Anda?
- Seberapa penting bagi Anda untuk mengetahui apa yang orang lain pikirkan tentang Anda?
- Apakah Anda menyesuaikan tindakan Anda demi memenuhi tuntutan orang lain terhadap Anda?
- Dengan cara apa Anda dapat memperbaiki pemahaman Anda tentang penilaian orang lain terhadap Anda?

Detection

Sejauh mana individu mampu memahami emosi orang lain

	<p>Individu yang memiliki skor rendah cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tidak tanggap Tidak mengamati Terlalu logis 		<p>Individu yang memiliki skor tinggi cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peka Berwawasan sosial Intuitif
---	---	---	---



Skor Saudara Sam Poole pada skala Detection tergolong **tinggi**. Ia terlihat:

- Individu yang berorientasi pada manusia
- Cenderung melihat sisi positif dari orang lain
- Enggan untuk mendukung pendapat yang tidak populer
- Menghindari mengkonfrontasi performa yang buruk
- Dapat memahami tanda-tanda sosial yang penting

Kelebihan dan kekurangan skor Saudara Sam Poole dalam hal kepemimpinan, kerja tim, dan kemampuan bekerja:



	Kepemimpinan	Kerja tim	Kemampuan bekerja
Pro	Menunjukkan kepedulian secara nyata terhadap masalah bawahan	Sangat memahami pengaruh dirinya terhadap anggota tim	Dapat memahami permintaan atasan, bahkan walaupun disampaikan secara samar
Kontra	Menghindari mengkonfrontasi performa yang buruk	Bisa jadi menganalisis motif dan emosi anggota tim secara berlebihan	Dapat dianggap terlalu personal dan ingin tahu oleh orang-orang yang ingin menjaga jarak hubungan profesional

Hal-hal yang dapat didiskusikan dengan Saudara Sam Poole:

- Bagaimana usaha Anda untuk memahami perasaan dan tindakan orang lain?
- Seberapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk mengevaluasi pikiran dan perasaan orang lain?
- Dapatkah Anda mengingat situasi kerja dimana Anda mendapatkan keuntungan karena mampu memahami tindakan rekan kerja dan atasan Anda?
- Hal apakah yang paling sulit dilakukan ketika Anda mencoba memahami apa yang dipikirkan atau dirasakan oleh orang lain?

Regulation

Sejauh mana individu dapat mempertahankan keadaan emosi positif dalam dirinya

	<p>Individu yang memiliki skor rendah cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pesimis Defensif Temperamental 		<p>Individu yang memiliki skor tinggi cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Optimis Berkepala dingin Jarang marah
---	--	---	---



Skor Saudara Sam Poole pada skala Regulation tergolong **di atas rata-rata**. Ia terlihat:

- Mengontrol emosinya
- Jarang berubah-ubah suasana hatinya atau menjadi temperamental
- Memilih untuk sebisa mungkin menghindari konflik
- Biasanya sabar dengan rekan kerja, bawahan dan atasan
- Menahan diri dan sering sulit untuk dipahami

Kelebihan dan kekurangan skor Saudara Sam Poole dalam hal kepemimpinan, kerja tim, dan kemampuan bekerja:


	Kepemimpinan	Kerja tim	Kemampuan bekerja
Pro	Tidak memiliki masalah dalam menghadapi keadaan yang ambigu dan tidak terstruktur	Kestabilannya dapat merekatkan antar anggota kelompok untuk bersatu	Orang lain menghargai usahanya untuk mempertahankan hubungan-hubungan baik
Kontra	Terlihat ingin menghindari perdebatan atau konflik, bahkan pada saat hal itu diperlukan	Anggota kelompoknya bisa jadi tidak tahu keberpihakan dirinya pada suatu hal	Orang lain mungkin frustrasi dengan keengganannya dalam menyatakan pendapat secara langsung

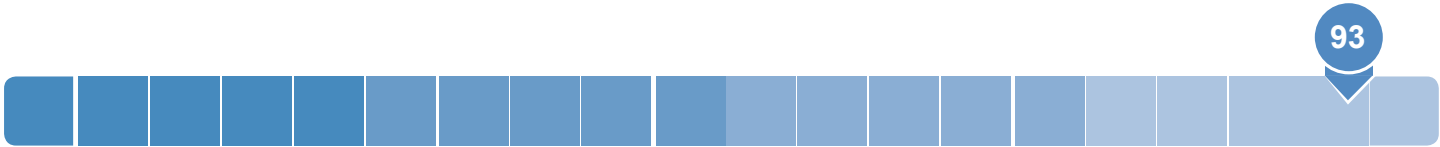
Hal-hal yang dapat didiskusikan dengan Saudara Sam Poole:

- Seberapa sering Anda membuat keputusan yang emosional?
- Apakah para rekan kerja dan atasan Anda menyatakan bahwa Anda adalah orang yang mudah ditebak?
- Dalam hal apa Anda dapat memperbaiki respon emosi Anda kepada orang lain?
- Apakah Anda menyesuaikan tindakan atau emosi Anda ketika berada di antara orang lain?

Influence

Sejauh mana individu dengan sengaja mampu mempengaruhi suasana hati, pikiran dan tindakan orang lain

	<p>Individu yang memiliki skor rendah cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kurang berkarisma Tidak persuasif Tertutup 		<p>Individu yang memiliki skor tinggi cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempesona Persuasif Aktif bergaul
---	--	---	---



Skor Saudara Sam Poole pada skala Influence tergolong **tinggi**. Ia terlihat:

- Bertekad untuk memberikan kesan pertama yang baik pada orang lain
- Ingin berinovasi dan membuat perubahan positif
- Dapat mengidentifikasi permasalahan dalam peraturan dan prosedur
- Menjadi rekan kerja dan anggota tim yang baik
- Seorang penjual dan suka bergaul yang alami

Kelebihan dan kekurangan skor Saudara Sam Poole dalam hal kepemimpinan, kerja tim, dan kemampuan bekerja:

	Kepemimpinan	Kerja tim	Kemampuan bekerja
Pro	Terlihat sebagai komunikator yang efektif dan persuasif	Dapat menjadi penggerak untuk inovasi dan kemajuan	Kemampuan interpersonalnya seharusnya menjadi pendukung karirnya untuk lebih baik
Kontra	Ia bisa jadi kehilangan pandangan objektif ketika mencoba mendapatkan dukungan dari orang lain	Dapat mempengaruhi anggota kelompok untuk mengikuti agendanya	Terlihat lebih fokus pada membangun relasi daripada bekerja

Hal-hal yang dapat didiskusikan dengan Saudara Sam Poole:

- Seberapa mudah bagi Anda untuk meyakinkan orang lain tentang ide-ide dan opini Anda?
- Apakah Anda sering mendominasi diskusi kelompok?
- Seberapa penting bagi Anda untuk mengubah tindakan dan opini orang lain?
- Bagaimana Anda dapat memperbaiki kemampuan Anda dalam mempengaruhi orang lain?



Expression

Sejauh mana individu dapat mengkomunikasikan keadaan emosi yang ingin diekspresikannya kepada orang lain

	<p>Individu yang memiliki skor rendah cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Emosi yang berubah-ubah Seorang komunikator yang kurang peka Memiliki emosi yang terkendali 		<p>Individu yang memiliki skor tinggi cenderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mampu menunjukkan emosi yang sesuai Komunikator yang aktif Ekspresif
---	---	---	--



Skor Saudara Sam Poole pada skala Expression tergolong **tinggi**. Ia terlihat:

- Memiliki kemampuan berkomunikasi yang kuat, bahkan di luar bidangnya
- Apa adanya dan transparan
- Seorang pemikir yang disiplin
- Berhati-hati dan efisien dalam bekerja
- Bersahabat, ramah, perhatian, dan mempesona

Kelebihan dan kekurangan skor Saudara Sam Poole dalam hal kepemimpinan, kerja tim, dan kemampuan bekerja:

	Kepemimpinan	Kerja tim	Kemampuan bekerja
Pro	Menampilkan emosi untuk menginspirasi para pengikutnya	Berkontribusi pada moral dan kedekatan antar anggota tim	Nampaknya memiliki bakat untuk bekerja di bagian penjualan dan pelayanan pelanggan
Kontra	Terkadang membagikan terlalu banyak informasi daripada yang diperlukan	Mungkin mengharapkan para anggota kelompoknya untuk lebih peduli pada perasaannya	Kurang cocok untuk ditempatkan di posisi yang membutuhkan penyesuaian cepat terhadap perubahan-perubahan



Hal-hal yang dapat didiskusikan dengan Saudara Sam Poole:

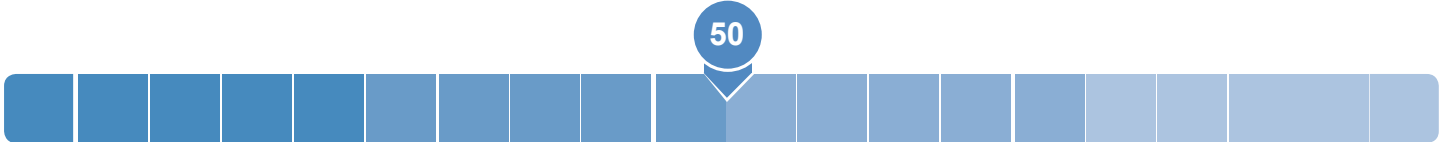
- Seberapa mudah bagi orang lain untuk memahami apa yang Anda rasakan?
- Seberapa sering Anda menampilkan emosi kepada orang lain?
- Apakah Anda menyesuaikan emosi pada saat menghadapi orang yang berbeda?
- Bagaimana caranya Anda dapat lebih baik menyampaikan emosi kepada orang lain?



Empathy

Sejauh mana individu dapat merasakan apa yang orang lain rasakan

	<p>Individu yang memiliki skor rendah cenderung: Kurang peduli pada perasaan orang lain Terus-terang Kurang peduli dengan suasana hati orang lain</p>		<p>Individu yang memiliki skor tinggi cenderung: Dapat menyesuaikan diri dengan perasaan orang lain Taktis Responsif terhadap suasana hati orang lain</p>
---	---	---	---



Skor Saudara Sam Poole pada skala Empathy tergolong **di bawah rata-rata**. Ia terlihat:

- Kurang peduli dengan perasaan orang lain
- Bukan seorang pendengar yang baik
- Mandiri, mengandalkan diri sendiri, dan mungkin kurang peduli pada permasalahan orang lain
- Tegang, gelisah, dan mudah marah
- Terkadang cepat dalam menghakimi dan menemukan kesalahan dalam hasil kerja orang lain

Kelebihan dan kekurangan skor Saudara Sam Poole dalam hal kepemimpinan, kerja tim, dan kemampuan bekerja:

	Kepemimpinan	Kerja tim	Kemampuan bekerja
Pro	Tidak takut untuk membuat keputusan yang tidak populer	Merasa nyaman berpikir, memilih, dan bertindak secara mandiri	Cocok untuk ditempatkan di posisi dimana konflik dan konfrontasi tidak dapat dihindarkan
Kontra	Bisa jadi kurang sensitif terhadap permasalahan dan kebutuhan para bawahannya	Lebih menyukai bekerja sendirian daripada berkelompok	Dapat terlihat sebagai seorang pemberontak atau pengganggu

Hal-hal yang dapat didiskusikan dengan Saudara Sam Poole:

- Kapankah terakhir kalinya Anda terpengaruh secara mendalam dengan kesedihan seseorang?
- Seberapa sering Anda dipengaruhi oleh perasaan dan suasana hati orang lain?
- Seberapa penting bagi Anda untuk menempatkan diri di posisi/sudut pandang orang lain?
- Apakah orang lain melihat Anda sebagai seseorang yang peduli dan senang menolong?