



UKWMS
a life-improving university



MODUL PELATIHAN

FINDING YOUR STRENGTHS WITH SMART EMOTION

DISUSUN OLEH:

Aurellyya Ayu Augustin

Yonathan Setyawan, S.Psi., M.Psi.

**PRODI PSIKOLOGI KAMPUS KOTA MADIUN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN
2024**

LATAR BELAKANG

Stres kerja merupakan suatu kondisi yang dirasakan karyawan yaitu karena beban kerja yang berlebihan, waktu yang sedikit, perasaan susah dan ketegangan emosional yang menghambat performance karyawan tersebut. Menurut pendapat Mangkunegara & Prabu (2008), penyebab stres kerja antara lain, beban kerja yang dirasakan terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, kualitas pengawasan kerja yang rendah, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab, konflik kerja, perbedaan nilai antara karyawan dengan pemimpin yang frustrasi dalam kerja.

Individu dapat dengan mudah menangani stres dalam pekerjaannya jika individu memiliki kemampuan mengelola emosi diri sendiri dan rekan kerjanya (Kazi, 2013). Pada penjelasan di atas dapat diartikan bahwa stres dapat dikurangi dengan adanya kecerdasan emosi. Goleman, mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memahami perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan untuk mendorong diri sendiri untuk mencapai tujuan, dan kemampuan untuk mengontrol emosi dengan baik dalam diri sendiri dan hubungan antara orang lain (Goleman, 1999).

Setelah stress teratasi, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menggali *strengths* atau kekuatan-kekuatan dari masing-masing individu agar dapat bekerja secara optimal. Setiap individu dapat mengembangkan *strengths* dengan menyempurnakan *talent* (bakat) mereka melalui *knowlegde* (pengetahuan) dan *skills* (kemampuan). Kekuatan adalah kemampuan untuk memberikan kinerja yang konsisten dan mendekati sempurna dalam pemberian suatu aktivitas.

TUJUAN PELATIHAN

- **TUJUAN UMUM**

Peserta mampu menemukan strengths atau kekuatan di dalam diri sendiri maupun orang lain melalui pelatihan manajemen stress dengan empat cabang dari emotional intelligence (kecerdasan emosi).

- **TUJUAN KHUSUS**

1. Peserta mampu merasakan dan mengidentifikasi emosi apa yang dirasakan oleh peserta dan orang lain serta memfokuskan kepada emosi yang positif.
2. Peserta mampu cerdas beremosi, yaitu menggabungkan emosi yang dirasakan dengan berpikir secara rasional (rational thinking) di dalam kelompok untuk problem solving (pemecahan permasalahan) dan membangun kreatifitas kerja sama tim.
3. Peserta mampu memahami emosi-emosi kompleks yang dirasakan serta menggali darimana emosi itu berasal dan memikirkan akibat juga konsekuensi dari emosi tersebut.
4. Peserta mampu menjadi pribadi yang lebih terbuka kepada orang lain mengenai emosi yang dirasakan dan memahami emosi yang dirasakan orang lain yang berpengaruh kepada peningkatan hubungan sosial.
5. Peserta mampu menemukan strengths atau potensi dalam dirinya melalui dirinya sendiri juga dari orang lain untuk bekerja secara optimal di kemudian hari.

MANFAAT PELATIHAN

Dengan mengikuti pelatihan ini, para peserta akan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Mengenali emosi di dalam diri serta memfokuskan pada emosi yang positif agar dapat memaknai kehidupan.
2. Menggunakan emosi sebagai media berpikir kritis dalam pemecahan masalah dan kreatifitas sehingga mampu tim mampu bekerja dengan baik walaupun berada dibawah tekanan.
3. Mengetahui dan menganalisa darimana datangnya emosi yang kompleks serta memahami bagaimana akibat atau konsekuensi sehingga membantu peserta untuk merefleksikan diri.
4. Membangun hubungan sosial dengan orang lain melalui keterbukaan dan bertukar solusi sehingga terjalin emosi positif dalam kelompok.
5. Mengetahui dan menyadari strengths atau kekuatan dalam diri sehingga peserta dapat mengoptimalkan kinerja sesuai dengan potensinya.

WUJUD PELATIHAN

BENTUK PELATIHAN

Training Manajemen Stress dengan *Smart Emotion* (Cerdas Beremosi) merupakan sebuah bentuk pelatihan dengan menggunakan dasar teori *emotional intelligence* milik Mayer dan Salovey (1997) dimana pelaksanaan pelatihan mengacu pada empat cabang *emotional intelligence* berupa (1) *perceiving emotions*, (2) *using emotions to facilitate thought*, (3) *understanding emotions*, dan (4) *managing emotions in a way that enhances personal growth and social relations*, dengan tujuan untuk menemukan *strength* pada peserta pelatihan.

NAMA PELATIHAN

"Finding Your Strengths with Smart Emotion"

RUNDOWN ACARA PELATIHAN

SESI A

SMART EMOTION: MENGATASI STRES DENGAN CERDAS BEREMOSI

Pada sesi ini peserta akan diajak untuk lebih memahami emosi diri sendiri, memahami emosi orang lain, menggunakan emosi ketika berpikir dan mengambil keputusan, serta menumbuhkan hubungan sosial dari rasa keterbukaan. Sesi ini mengajarkan kepada peserta mengenai bagaimana cara beremosi secara cerdas, dimana dasar teori yang digunakan adalah mengacu pada empat cabang emotional intelligence milik Mayer dan Salovey (1997), yaitu (1) *perceiving emotions*, (2) *using emotions to facilitate thinking*, (3) *understanding emotions*, dan (4) *managing emotions*, sebagai berikut:

- **Branch 1: Percieving Emotion [Emosi apa yang dirasakan?]**

- 06.00-06.30 : Doa dan sambutan pembuka.
- 06.30-07.30 : Senam aerobik.
- 07.30-08.00 : Relaksasi pernapasan dengan *mindfulness*.

- **Branch 2: Using Emotion to Facilitate Thought [Cerdas beremosi]**

- 08.00-08.15 : *Game* kompetitif (*problem solving* dan kreativitas)
- 08.15-09.15 : *Lecturing* "Smart Emotion: Cerdas Beremosi"

- **Branch 3: Understanding Emotions [Darimana emosi ini berasal?]**

- 09.15-10.15 : Mengisi lembar kerja Analisis Emosi.
- 10.15-10.35 : Diskusi hasil lembar kerja Analisis Emosi.

- **Branch 4: Managing Emotions [Menemukan solusi permasalahan]**

- 10.35-11.40 : *Role play*: Konseling permasalahan dan pemberian solusi.
- 11.40-12.00 : Review hasil yang didapatkan dari *role play*.
- 12.00-13.30 : *Coffee break* dan isoma.

RUNDOWN ACARA PELATIHAN

SESI B

FINDING STRENGTHS: MENGGALI DAN MENEMUKAN KEKUATAN DALAM DIRI

Pada sesi ini peserta diajak untuk menggali potensi dirinya sendiri juga mengetahui potensi lain dari diri peserta yang dilihat oleh orang lain. Sesi ini membantu peserta untuk lebih mengenal apa itu strengths dan apa saja kekuatan yang ada pada diri mereka sendiri.

- ***Finding Strengths: Apa Kekuatan Dalam Diri Saya***

13.30-14.00 : Game menulis kelebihan diri.

14.00-15.00 : *Lecturing "Mengenal Strengths Dalam Diri"*

- ***Action Plan Sebagai Fokus Tujuan Hidup***

15.00-16.00 : Pengisian lembar kerja Action Plan: Tentukan *Goals* Anda.

16.00-16.15 : Diskusi hasil lembar kerja Action Plan.

- ***Penutup***

16.15-16.25 : Penyampaian refleksi dari peserta.

16.25-16.50 : Pengisian lembar evaluasi, kesan, dan pesan selama mengikuti pelatihan.

16.50-17.00 : Penyampaian penutup kegiatan pelatihan.

DETAIL RUNDOWN

SESI A

SMART EMOTION: MENGATASI STRES DENGAN CERDAS BEREMOSI

- **BRANCH 1: PERCIEIVING EMOTION [EMOSI APA YANG DIRASAKAN?]**

A. Metode dan Waktu

1. Senam aerobik: 60 menit
2. Relaksasi pernapasan dan *mindfulness*: 30 menit

B. Alat Bantu

Laptop, mic, sound untuk musik senam dan instrument *mindfulness*.

C. Kegiatan

1. Trainer memimpin untuk berdoa kemudian memberikan sambutan selamat datang kepada peserta, juga menjelaskan kegiatan pertama untuk pelatihan hari itu.
2. Senam dilakukan oleh instruktur senam profesional yang akan memberikan instruksi tiap-tiap gerakan senam dan peserta akan mengikuti, kegiatan senam pada awal pelatihan yang bertujuan untuk melepaskan penat dan meregangkan otot tubuh.
3. Selesai senam, instruktur senam akan memandu peserta untuk melakukan relaksasi pernapasan, seperti bernapas dalam dan menghembuskan napas. Selama relaksasi pernapasan peserta dipandu untuk melakukan teknik *mindfulness*, yaitu merasakan keberadaannya saat itu, menutup mata dan memfokuskan panca indra selain mata pada hal-hal yang dapat didengar, dihirup, dan dirasakan, merasakan kehadiran alam, dan merasakan reaksi tubuh ketika bernapas. Peserta juga diarahkan untuk menggali emosi apa yang dirasakan saat itu, pikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan, apabila ada emosi yang kurang menyenangkan coba gantikan dengan emosi yang lebih menenangkan, penuhi hati dengan emosi yang lebih bahagia dan diarahkan untuk menggali emosi yang lebih positif.

DETAIL RUNDOWN

- **BRANCH 2: USING EMOTION TO FACILITATE THINKING [CERDAS BEREMOSI]**

A. Metode dan Waktu

1. *Game* kompetitif: 15 menit
2. *Lecturing* “*Smart Emotion: Cerdas Beremosi*”: 60 menit

B. Alat Bantu

Papan kayu tipis panjang 30cm x lebar 2cm, bola pingpong, laptop, mic, sound untuk musik selama game berlangsung, proyektor.

C. Kegiatan

1. Trainer menyambut kembali peserta yang telah melakukan senam dan relaksasi pernapasan dan menanyakan bagaimana perasaannya pagi itu.
2. Trainer menjelaskan bahwa akan ada permainan yang dilakukan. Sebelum permainan dimulai, trainer membagi peserta menjadi kelompok yang masing-masingnya berisikan 10 orang.
3. Trainer menjelaskan prosedur permainan, dimana game ini merupakan game kompetitif jadi masing-masing kelompok akan adu cepat dengan kelompok lainnya dalam permainan “Marathon Bola Pingpong”. Cara bermainnya adalah setiap anggota akan diberikan papan kayu dan harus mengoper bola pimpong dengan papan kayu tersebut sampai ke garis finish (masuk dalam gelas plastik) dan bola pingpong tidak boleh tersentuh oleh tangan, dibawa dengan satu papan sampai garis finish, atau jatuh. Jika ketahuan curang atau bola tersentuh atau jatuh maka kelompok harus mulai lagi dari garis awal. Peserta dibebaskan sekreatif mungkin membentuk strategi apa saja untuk menang kecuali melanggar larangan yang telah disebutkan.

DETAIL RUNDOWN

4. Ketika peserta mulai bermain, pada menit ke-8, trainer tiba-tiba akan mengeluarkan algojonya yang tugasnya adalah untuk menggagalkan aksi kelompok, seperti menyanggol anggota atau menjatuhkan bola pingpong. Pada saat seperti ini, emosi peserta biasanya sudah mulai tidak stabil dan mulai kesal dengan kehadiran algojo yang mengganggu. Algojo akan tetap mengganggu hingga waktu permainan habis.
5. Trainer menanyakan bagaimana perasaan peserta selama bermain dan beberapa peserta melontarkan pemikiran dan keluhan kesahnya. Apabila peserta mulai membawa-bawa algojo karena membuat mereka gagal, maka trainer kemudian memberikan makna dari permainan tadi yang ibaratnya kelompok adalah sebagai rekan kerja, bola pingpong dan garis finish sebagai target perusahaan yang perlu dicapai, dan algojo ibaratnya seperti cobaan hidup, sebagai hambatan diluar kemampuan yang menghambat teman-teman peserta untuk mencapai target. Memang algojo menyebalkan, namun apakah perlu untuk kesal atau marah pada hambatan yang pada dasarnya merupakan cobaan kehidupan yang bahkan tidak dapat dikendalikan. Maka, karena itulah perlunya peserta untuk memahami “smart emotion” yaitu cerdas beremosi untuk tetap dapat berpikir rasional dan menemukan penyelesaian masalah walaupun berada dibawah tekanan atau gangguan kehidupan pekerjaan.
6. Trainer menyambungkan topik *game* tadi kedalam *lecturing* mengenai *smart emotion*. Trainer menjelaskan mengenai emotion intelligence dan keempat cabangnya untuk memberikan peserta pemahaman bahwa kecerdasan emosi dapat diterapkan dan dilakukan untuk mereduksi stres kerja yang dialami peserta, sehingga lebih mampu beremosi secara cerdas dan positif.

DETAIL RUNDOWN

- **BRANCH 3: UNDERSTANDING EMOTIONS [DARIMANA EMOSI INI BERASAL?]**

A. Metode dan Waktu

1. Mengisi lembar kerja Analisis Emosi: 60 menit
2. Diskusi hasil lembar kerja Analisis Emosi: 20 menit

B. Alat Bantu

Mic untuk trainer dan Lembar kerja Analisis Emosi dan alat tulis bolpoin.

C. Kegiatan

1. Trainer memberikan lembar kerja Analisis Emosi kepada peserta. Lembar kerja Analisis Emosi berisikan pertanyaan mengenai apa emosi yang biasanya dirasakan ketika di tempat kerja (*what*), sejak kapan emosi itu muncul atau ada (*when*), darimana emosi itu berasal (*where*), apa penyebab emosi itu muncul (*why*), dan bagaimana akibat atau konsekuensi dari munculnya emosi tersebut (*how*).
2. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi dari hasil lembar kerja Analisis Emosi yang telah diisi, perihal apakah kesulitan peserta selama menjawab, atau peserta kesulitan mengidentifikasi emosi yang dirasakannya atau berasal darimana emosi itu, atau peserta kebingungan dengan pertanyaan pada lembar kerja. Trainer juga akan melakukan review apakah hasil yang dirasakan peserta dari melakukan analisis emosi, apakah menjadi lebih mengenal emosi yang dirasakan diri sendiri, apakah menjadi lebih membuka pandangan darimana emosi itu berasal, atau apakah menjadi lebih mengerti konsekuensi dari emosi itu ternyata yang menjadi penghambat kinerja peserta, dan sebagainya yang akan dibahas oleh trainer.

LEMBAR KERJA ANALISIS EMOSI

1. Apa emosi yang biasanya dirasakan ketika Anda berada di tempat kerja? (silahkan uraikan dengan detail gambaran emosi yang seperti apa yang dirasakan, baik emosi positif maupun emosi yang negatif)

2. Sejak kapan emosi itu muncul atau ada? (apakah sudah lama dipendam atau baru-baru ini Anda rasakan)

LEMBAR KERJA ANALISIS EMOSI

3. Darimana emosi itu berasal (pikirkan dan ingatlah darimana Anda pertama kali mengalami emosi tersebut)

4. Apa penyebab emosi itu muncul? (identifikasi apa yang menjadi sumber pemicu emosi Anda itu muncul)

5. Bagaimana akibat atau konsekuensi dari munculnya emosi tersebut? (jelaskan sepemahaman Anda mengenai apa saja akibat jika berlarut dalam emosi tersebut dan bagaimana konsekuensinya terhadap diri Anda sendiri)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DETAIL RUNDOWN

- ***BRANCH 4: MANAGING EMOTIONS [MENEMUKAN SOLUSI PERMASALAHAN]***

A. Metode dan Waktu

1. Role play: Konseling permasalahan dan pemberian solusi: 65 menit
2. Review hasil yang didapatkan dari role play: 20 menit

B. Alat Bantu

Mic untuk trainer.

C. Kegiatan

1. Setelah mengisi lembar kerja Analisis Emosi, peserta telah mengetahui apa emosi yang saat itu dirasakannya juga beberapa ada yang memiliki kesulitan untuk menangani emosi yang dimiliki peserta.
2. Pada role play ini, peserta akan diajak pada sesi konseling sederhana. Trainer akan membagi peserta dalam kelompok-kelompok kecil berisikan 5 orang. Masing-masing peserta akan menceritakan permasalahannya terkait pekerjaan maupun hal diluar pekerjaan yang mengganggu kinerjanya, kemudian peserta lain dalam kelompok akan memberikan solusi dari permasalahan tersebut. Masing-masing peserta dapat menyatakan permasalahannya untuk menerima solusi dari rekan kerjanya. Masing-masing anggota dalam kelompok juga dapat memberikan afirmasi atau kata-kata penyemangat untuk membangun hubungan yang mutual dan baik antara sesama rekan kerja. Diharapkan konseling sederhana ini dapat membangun kepedulian dan meningkatkan kerja sama antar masing-masing peserta.

DETAIL RUNDOWN

3. Setelah role play berjalan, trainer kemudian akan melakukan review mengenai bagaimana jalannya sesi konseling sederhana tersebut dan adakah manfaat yang dapat diambil dari diberikannya role play. Beberapa peserta akan menyampaikan pendapatnya mengenai konseling sederhana yang dilakukannya.
4. Terakhir, trainer memberikan kesimpulan dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan dari pagi hingga siang itu bahwa seluruh rangkaian acara tersebut adalah untuk membangun smart emotion peserta untuk mereduksi stres kerja peserta.

DETAIL RUNDOWN

SESI B

FINDING STRENGTHS: MENGGALI DAN MENEMUKAN KEKUATAN DALAM DIRI

- ***FINDING STRENGTHS: APA KEKUATAN DALAM DIRI SAYA?***

A. Metode dan Waktu

1. *Game* menulis kelebihan diri: 30 menit
2. *Lecturing* "Mengenal *Strengths* Dalam Diri": 60 menit

B. Alat Bantu

Kertas sticky note, alat tulis bolpoin, laptop, mic, sound, dan proyektor.

C. Kegiatan

1. Trainer kembali menyambut peserta setelah sesi isoma dan menjelaskan kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan.
2. Trainer membagikan kertas-kertas sticky note kepada peserta dan menjelaskan bahwa peserta diminta untuk menuliskan sesuatu pada kertas tersebut, yaitu potensi atau kelebihan diri.
3. Pertama, peserta akan dijelaskan terlebih dahulu mengenai cara pelaksanaan permainan tersebut. Setelah jelas, peserta mengisikan identitas masing-masing dan menuliskan potensi atau kelebihan atau bakat apa yang dimilikinya berdasarkan persepsi peserta masing-masing. Kemudian pembicara menyuruh peserta mengangkat kertasnya kemudian kertas tersebut ditempelkan pada punggungnya sendiri-sendiri. Kertas di punggung itu nantinya akan diisi oleh orang yang berbeda, orang berbeda akan mengisi potensi apa yang ia tahu dimiliki oleh orang di kertas itu. Kemudian kertas akan digilir lagi yaitu ditempelkan ada punggung orang lain dan digilir sebanyak mungkin atau sampai kertas itu kembali kepada pemilik aslinya. Disini, masing-masing peserta akan mengetahui potensi apa saja yang dilihat orang lain darinya yang beberapanya tidak pernah peserta itu sadari.

DETAIL RUNDOWN

4. Trainer menanyakan sekilas mengenai review permainan tadi dan menyimpulkan bahwa permainan tadi adalah salah satu cara mengenal potensi apa yang peserta miliki baik melalui sudut pandang diri sendiri dan sudut pandang orang lain, kemudian dilanjutkan pada materi mengenai strengths. Trainer akan membawakan lecturing dengan judul materinya berupa “Mengenal Strengths Dalam Diri”. Trainer akan menuntun peserta untuk memahami mengenai pengertian strengths serta tiga elemen pembentuk strengths (knowledge, skill, dan talent). Dengan mengikuti lecturing ini, peserta diharapkan mampu memahami mengenai strengths serta menemukan strengths yang ada pada diri peserta masing-masing.

DETAIL RUNDOWN

- ***ACTION PLAN SEBAGAI FOKUS TUJUAN HIDUP***

A. Metode dan Waktu

1. Pengisian lembar kerja Action Plan: Tentukan Goals Anda: 60 menit
2. Diskusi hasil lembar kerja Action Plan: 15 menit

B. Alat Bantu

Lembar kerja Action Plan (bentuk seperti kalender dengan kertas tebal dan ada tali agar dapat digantung atau kaki figura untuk dipajang di meja), alat tulis bolpoin, mic untuk trainer.

C. Kegiatan

1. Trainer membagikan lembar kerja Action Plan kepada peserta sambil menjelaskan bahwa peserta diminta untuk mengisi lembar kerja tersebut sebagai pemfokusan tujuan di masa yang akan datang ketika mulai bekerja nantinya.
2. Trainer pula menjelaskan maksud dibentuknya lembar kerja seperti demikian adalah agar nantinya Action Plan tersebut dapat peserta bawa pulang dan pajang di meja kerja peserta sebagai pengingat tujuan-tujuan apa saja yang ingin dicapai oleh peserta, sehingga untuk mengisi lembar kerja Action Plan haruslah bersungguh-sungguh dan meniatkan dalam diri bahwa hal tersebut adalah memang yang ingin dicapai oleh peserta sendiri.
3. Cara mengerjakan Action Plan ini adalah dengan peserta membuat rencana masa depannya (goals) serta langkah-langkah kecil apa yang dapat dilakukan untuk mencapai goals tersebut (sub-langkah). Setelah peserta merasakan dan mengenali emosinya, mempelajari bagaimana cara cerdas beremosi, mendapatkan solusi atas solusinya, dan telah menemukan beberapa strengths yang dilihat orang lain dari dirinya, sekarang waktunya peserta untuk merancang goals mereka ke depannya setelah pelatihan ini.

DETAIL RUNDOWN

4. Trainer menjelaskan bahwa pada lembar kerja Action Plan, akan disediakan 5 (lima) kolom goals yang harus diisi serta sub-sub langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai goals tersebut. Lembar kerja ini nantinya akan menjadi pengingat tujuan peserta dalam bekerja.
5. Diskusi hasil lembar kerja Action Plan dilakukan untuk menggali apa saja yang ingin dicapai oleh peserta, serta sub-sub langkah apa saja yang akan diterapkan untuk mencapai goals tersebut. Trainer meminta satu atau dua peserta untuk mempresentasikan lembar kerjanya. Review dilakukan oleh trainer untuk mengetahui bagaimana manfaat yang didapatkan peserta dari mengisi lembar kerja Action Plan tersebut.

LEMBAR KERJA ACTION PLAN

GOALS 1 :

Sub-langkah untuk GOALS 1 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GOALS 2 :

Sub-langkah untuk GOALS 2 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR KERJA ACTION PLAN

GOALS 3 :

Sub-langkah untuk GOALS 3 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GOALS 4 :

Sub-langkah untuk GOALS 4 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR KERJA ACTION PLAN

GOALS 5 :

Sub-langkah untuk GOALS 5 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DETAIL RUNDOWN

- **PENUTUP**

A. Metode dan Waktu

1. Penyampaian refleksi dari peserta: 10 menit
2. Pengisian lembar evaluasi, kesan, dan pesan selama mengikuti pelatihan: 25 menit
3. Penyampaian penutup kegiatan pelatihan: 10 menit

B. Alat Bantu

Lembar evaluasi dan alat tulis bolpoin, mic untuk trainer.

C. Kegiatan

1. Trainer menanyakan kepada peserta perihal kesimpulan pelatihan yang telah dilakukan dan refleksi yang didapatkan dari mengikuti pelatihan tersebut.
2. Trainer membagikan lembar evaluasi yang kemudian akan diisi peserta mengenai perasaan setelah mengikuti pelatihan, kritik, kesan, dan pesan yang ingin disampaikan. Peserta juga dapat memberikan saran apabila pelatihan masih dirasa kurang dan dapat memberikan masukannya sebagai bahan evaluasi pelatihan kedepan.
3. Trainer menyampaikan penutup dengan salam penutupan, dan ucapan terima kasih bagi peserta yang telah mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir acara.

DAFTAR PUSTAKA

Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ. (Hermaya T, Penerjemah). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kazi, S. S. (2013). Occupational stress, performance, and emotional intelligence: A critical review. International review of social sciences and humanities.

Linley, P. A., dan Joseph, S. (2004). Psychology Positive in Practice. United State of Amerika.

Mangkunegara, A. P., & Prabu, A. A. (2008). Perilaku Organisasi dan Budaya Organisasi. PT. Refika Aditama, Bandung.

