

BAB III

ESQ (EMOTIONAL SPIRITUAL QUOTIENT)

A. Pengertian *IQ*, *EQ* dan *SQ*

Beberapa abad sebelum penemuan Daniel Goleman tentang kecerdasan emosional, *IQ* menjadi standarisasi terhadap kecerdasan dan ukuran keberhasilan seseorang dalam keilmuan dan kehidupan. Namun seiring dengan perkembangan zaman, Daniel Goleman yang bergelut dalam bidang neurosains dan psikologi dengan kegigihannya akhirnya ia menemukan sebuah teori yang sangat mengegerkan dunia, yakni bahwa ukuran keberhasilan seseorang ternyata bukan ditentukan oleh tingkat rasionalitas atau *IQ* namun ditentukan oleh kecerdasan emosi (*EQ*). Dalam penelitian Daniel Goleman bahwa kesuksesan manusia lebih banyak ditentukan oleh kecerdasan emosional dan lainya ditentukan oleh *IQ*-nya.¹

Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang lebih menekankan pada penguasaan dan pengendalian diri.² Pengendalian diri dari sifat-sifat destruktif dengan mengatur potensi-potensi emosi seseorang. Seseorang yang hanya cerdas *IQ* bisa jadi ia mampu memecahkan persoalan-persoalan angka-angka yang rumit atau memecahkan persoalan-persoalan teori yang pelik, namun dengan *IQ* tidak bisa diandalkan untuk menghayati perasaan terhadap orang lain. Padahal hidup butuh orang lain, bekerja butuh orang lain, dan yang

¹Zakki Fuad, *Emotional Quation dalam perspektif Al-Quran*, Nizamia (Surabaya: Vol 7 nomor 1, 2004), 1

²Abdul Wahid Hassan, *SQ Nabi Aplikasi Strategi dan Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullah di Masa Kini*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2006), 52.

tidak bisa dihindari adalah interaksi dengan sesama. Dengan demikian butuh kerja sama, butuh berempati kepada orang lain. Orang yang mengejar *IQ* dengan memperoleh *IQ* sekian namun ia tidak cerdas emosi bisa jadi ia tidak akan sukses. Sebagai contoh seseorang yang ber*IQ* tinggi, namun ia adalah seorang pemimpin yang pemaarah, ia adalah seorang pemimpin yang tidak pernah menganggap orang lain penting, ia tidak pernah menghargai perasaan orang lain, bisa jadi ia akan dibenci oleh bawahannya atau koleganya, dan ia tak akan mampu bekerjasama dan hancurlah usahanya.

Kegagalan teori kecerdasan *IQ* yang dipersepsi bisa menjadikan seseorang sukses hidup didasarkan pula dari hasil survei di Amerika Serikat tahun 1918 tentang *IQ*, ditemukan paradoks membahayakan: “sementara skor *IQ* anak-anak makin tinggi, kecerdasan emosi mereka justru turun. Lebih mangkhawatirkan lagi, data hasil survei besar-besaran tahun 1970 dan 1980 terhadap para orang tua dan guru. Mereka mengatakan “ Anak-anak generasi sekarang lebih sering mengalami masalah-masalah emosi ketimbang generasi terdahulunya. Secara pukul rata, anak-anak sekarang tumbuh dalam kesepian dan depresi, mudah marah dan lebih sulit diatur, lebih gugup dan cenderung cemas, implulsif dan agresif.³

Hal ini ditegaskan pula oleh Jeanne Segal dalam bukunya *Melejitkan Kepekaan Emosional* menyatakan:

“Saya katakan harganya terlalu mahal karena mengabaikan emosi membuat kita semua-setidaknya sampai tingkat tertentu- tidak memiliki ketrampilan

³Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangaun ESQ: Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165: 1 Ihsan, 6 Rukun Iman dan 5 rukun Islam* cet ke xxx, (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2006), 39.

yang kita butuhkan untuk menjalankan kehidupan yang sehat, memuaskan dan bermakna. *IQ* kita mungkin membantu kita memahami dan menghadapi dunia pada satu tingkat, tetapi kita membutuhkan emosi kita untuk memahami dan menghadapi diri kita sendiri dan pada gilirannya menghadapi orang lain. Tanpa kesadaran emosi tanpa kemampuan untuk mengenali dan menghargai perasaan kita serta bertindak jujur sesuai dengan perasaan tersebut, kita tidak dapat berhubungan dengan orang lain, kita tidak dapat berhasil di dunia ini (tak peduli seberapa cerdas kita) kita tidak dapat membuat keputusan dengan mudah dan kita sering terombang-ambing tanpa pernah bersentuhan dengan perasaan kita sendiri”.⁴

Lebih lanjut Jeanne Segel menyatakan ;

“Secara kultural orang Amerika (bersama banyak masyarakat Barat lainnya) telah diajari untuk menganggap kesadaran itu sendiri sebagai suatu aktivitas intelektual, bukan sebagai respon hati atau respon dari dalam. Kita belajar untuk tidak mempercayai emosi kita, kita diberi tahu bahwa emosi akan menyesatkan informasi yang oleh akal kita. Bahkan istilah emosional menunjukkan kelemahan, lepas kendali, bahkan kekanak-kanakan. “Jangan seperti bayi!.....kita cenderung membentuk citra diri kita secara keseluruhan di seputar kemampuan akal.”⁵

IQ dan *EQ* merupakan sumber daya sinergis, saling melengkapi satu sama lain, *IQ* tanpa *EQ* akan membuat seseorang mempunyai kemampuan akademik baik akan tetapi tidak membuat seseorang berhasil dalam

⁴Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional: Cara Baru Praktis Untuk Mendayagunakan Potensi Instink dan Kekuatan Emosi Anda*, (Bandung: Kaifa, 2000), 24.

⁵Ibid., 24.

kehidupannya. Wilayah *EQ* menyangkut hubungan pribadi antar pribadi, bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial dan kemampuan beradaptasi sosial. Kecerdasan membantu mengenali beragam tindakan, tetapi tidak menggerakkan untuk bertindak, emosilah yang menggerakkan.⁶

Dari argumentasi-argumentasi ini, wajarlah kemudian para ilmuwan mencari dan menemukan seperti halnya Daniel Goleman yang menemukan adanya kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi sangatlah penting di dalam kehidupan khususnya di dalam interkasinya dengan orang lain. Para ahli sosiobiologi menunjuk keunggulan perasaan disaat-saat kritis, setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri, menuntun kearah yang baik ketika menanggapi suatu permasalahan dalam hidup. Nilai repertoar emosi dibuktikan oleh terekamnya nilai tersebut dalam sistem saraf sebagai bawaan dan kecenderungan otomatis perasaan manusia. Repertoar emosi terdapat dalam bagian otak manusia yang disebut *amigdala*.⁷

Kecerdasan emosional membuat seseorang mengenali dan menangani perasaan dengan baik dan mampu membaca sehingga bisa menghadapi perasaan orang lain dengan efektif sehingga akan mendapat keuntungan dalam berbagai aspek kehidupan seperti persahabatan, pekerjaan, organisasi politik, maka kemungkinan untuk sukses dalam hidupnya sangat besar, mampu menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas.⁸ Kecerdasan

⁶ Ibid., 32.

⁷ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 4.

⁸ Ibid., 48.

emosional atau *EQ* dibutuhkan untuk dapat hidup bermasyarakat termasuk didalamnya menjaga keutuhan hubungan sosial, dan hubungan sosial yang baik akan mampu menuntun seseorang untuk memperoleh sukses hidup seperti yang diharapkan. Seseorang yang cerdas emosinya akan mampu mengendalikan perasaannya dan mampu berpikir positif serta mengarahkan energinya kearah yang positif. *EQ* juga mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi berkaitan dengan kebutuhan psikofisik.⁹

Letupan ketakjuban akan *EQ* rupanya tak terlalu lama berlangsung, dunia kembali disentakkan oleh hasil akhir dari teori *EQ* dan *IQ*, bukankah semuanya hanya berorientasi materi semata-mata? Tiadakah teori lain, dengan cara pandang berbeda yang dapat melahirkan sebuah muara selain hanya materi? Bukankah hanya mengejar kebendaan, berarti hanya mencakup satu tujuan saja, yaitu amaliah duniawi yang fana yang berujung pada kekeringan.

Kecerdasan spiritual merupakan temuan terkini secara ilmiah, yang pertama kali digagas oleh Danah Zohar dan Ian Marshall, yang semua pemikirannya ada dalam bukunya yang berjudul *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan* diterjemahkan oleh Rahmani Astuti dkk. *SQ* Zohar di dasarkan dari penemuan ilmiah oleh Michael Persinger ahli saraf, pada awal tahun 1990-an, dan lebih mutakhir lagi tahun 1997 oleh ahli saraf Universitas California VS Ramachandran yang menemukan eksistensi god spot dalam

⁹Monty P. Satiadarma dan Fidelis E. Waruwu, *Mendidik Kecerdasan*, (Jakart: Pustaka Populer, 2003), 36.

otak manusia-telah *built in* sebagai pusat spiritual yang terletak diantara jaringan saraf dan otak.¹⁰

Sedangkan bukti yang kedua adalah hasil riset ahli saraf Autria, wolf singer era 1990an, yang menunjukkan ada proses saraf dalam otak manusia yang terkonsentrasi pada usaha untuk menyatukan serta memberi makna dalam pengalaman hidup. Suatu jaringan saraf yang secara literal “mengikat” pengalaman secara bersama untuk “hidup lebih bermakna”.¹¹ Pada *God Spot* inilah sebenarnya terdapat value manusia tertinggi.

SQ adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan orang lain.¹² *SQ* memberi kita kemampuan membedakan, memberi rasa moral, kemampuan menyesuaikan aturan yang kaku, bergulat dengan ikhwal baik dan jahat. *SQ* mengintegrasikan semua kecerdasan, menjadikan mahluk yang utuh secara intelektual, emosional dan spiritual.¹³

Namun ironisnya *SQ* yang diteliti sebagai pusat makna tertinggi bagi manusia menurut para ilmuwan tersebut ternyata belum dan bahkan tidak menjangkau nilai-nilai ketuhanan. Pembahasannya baru sebatas tataran biologi-psikologi, tidak mengungkap hal yang bersifat transendental yang mengakar, yang pada akhirnya kembali berakibat pada kebuntuan.

¹⁰Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2001), 10.

¹¹Ibid., 10.

¹²Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan.....*, 4.

¹³Ibid., 5.

Fakta-fakta ini makin memperkuat fenomena bahwa *SQ* yang perlahan namun pasti menempati ruang di hati manusia, walau bukan seorang spiritualis sekalipun. Namun temuan “*God Spot*” mereka baru sebatas hardware-nya saja (spiritual center pada otak manusia), belum ada software (isi dan kandungannya)nya. Sinergi antara *IQ*, *EQ* dan *SQ* yang diharapkan sebagai solusi atas problem diatas. Seiring dengan waktu muncullah Ary Ginanjar dengan konsep *ESQ* yang mensinergikan ketiganya. *ESQ* mendapat sambutan hangat dari masyarakat internasional dengan melalui berbagi trainingnya yang saat ini dianggap mampu menginterpretasikan secara sempurna kecerdasan *IQ*, *EQ* dan *SQ*. *ESQ*-lah yang kemudian diharapkan oleh Ary Ginanjar sebagai *software*-nya.¹⁴

B. *ESQ* (Kecerdasan Emosional dan Spiritual): Sebuah Jawaban

Perbedaan yang mendasar konsep *Spiritual Question* Danah Zohar dengan Ary Ginanjar adalah *SQ* yang dipersepsi Danah zohar masih tidak mendasarkan diri pada pemaknaan secara mendalam menembus nilai-nilai keilahian. Sebagaimana ia mendefinisikan *SQ* sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau *value*, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Sedangkan dalam *ESQ*,¹⁵ sebagaimana Ary Ginanjar mendefinisikan *SQ* adalah kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan,

¹⁴Ary Ginanjar, *Rahasia sukses membangun ESQ*, 25.

¹⁵Q (*Quotient*) tidak dipakai oleh Goleman, ia memakai istilah *Intelligence* (kecerdasan) tetapi konsep Ary Ginanjar memakai Q (*Quotient*).

serta mampu menyinergikan *IQ*, *EQ* dan *SQ* secara komprehensif. Sinergi antara kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual inilah yang kemudian dibangun oleh Ary Ginanjar menjadi *ESQ*. Dalam menjelaskan *ESQ*, Ary Ginanjar berkuat pada tiga kerangka yang tidak jauh dari Islam, Iman dan Ihsan. sebagaimana sebuah hadis yang sangat panjang yang menjelaskan tentang definisi Islam, Iman dan Ihsan.

عن عمر رضى الله عنه أيضا قال بينما نحن جلوس عند رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم اذ طلع علينا رجل شديد بياض الثياب شديد سواد الشعر لا يرى عليه اثر السفر ولا يعرفه منا احد حتى جلس الى النبي صلى الله عليه وسلم فأسند ركبتيه الى ركبتيه ووضع كفيه على فخذيه وقال يا محمد, اخبرنى عن الا اسلام. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم الاسلام أن تسهد أن لآله الأ الله وأنّ محمدا رسول الله وتقيم الصلاة وتؤتى الزكاة وتصوم رمضان رتحج البيت إن استطعت إليه سبيلا. قال صدقت فعجبنا له يسأله ويصدقه. قال: فأخبرنى عن الأيمان قال: أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وتؤمن با القدر خيره وشره. قال صدقت. قال فأخبرنى عن الاحسان, قال أن تعبد الله كأنك تراه فان لم تكن تراه فإنه يراك.

Dari Umar r.a dia berkata: Tatkala kami duduk dekat Rasulullah saw, pada suatu hari, tiba-tiba muncul ditengah-tengah kami seorang laki-laki yang mengenakan pakaian amat putih dan berambut amat hitam, tidak tampak padanya bekas (tanda) dia baru datang dari perjalanan dan tidak seorang pun di antara kami yang mengenalnya hingga dia duduk berhadapan dengan Nabi saw, lalu dia sandarkan lututnya ke lutut beliau, dan dia letakkan kedua telapak tangannya di atas paha beliau, seraya berkata: Wahai, Muhammad? Beri tahulah aku tentang

Islam Rasulullah saw bersabda: Islam ialah engkau harus bersaksi bahwa tiada tuhan yang patut disembah kecuali Allah, mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, berpuasa pada bulan Ramadhan dan pergi haji ke Baitullah bila engkau mampu jalannya. Dia berkata: Engkau benar. Maka kami pun heran, karena orang itu bertanya, lalu membenarkannya.

Dia berkata: Beri tahulah aku tentang iman. Beliau bersabda: Engkau harus beriman kepada Allah, malaikat-malaikat, kitab-kitab, utusan-utusan, hari akhir, dan percaya pada takdir baik ataupun buruk-Nya. Dia berkata “Engkau benar”.

Dia berkata: Beri tahulah aku tentang Ihsan. Beliau bersabda: Engkau harus menyembah Allah seakan-akan melihat-Nya, jika engkau tidak dapat melihat-Nya, maka ciptakan seakan-akan Dia melihat engkau”.¹⁶

¹⁶M. Tohir Rahman, *Hadis Arbain Annawawiyah*, (Surabaya: Al-Hidayah, TT), 16.