

Nama: Eki Tri Suenda

Npm: 1757051003

Emotional Quotient (EQ)

Tinjauan Literatur Emotional Quotient (EQ) Pengertian emotional intelligence atau kecerdasan emosi diartikan oleh beberapa pakar antara lain menurut Goleman (1999) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam berhubungan dengan orang lain. Sedangkan menurut Cooper dan Sawaf (1998) kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Lain lagi menurut Salovey dan Mayer yang dikutip Goleman (1999) bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan sendiri dan orang lain kemudian menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Ginanjar (2003) menyebut kecerdasan emosional sebagai sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikannya sebagai sumber informasi maha penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai sebuah tujuan. Dan Silalahi (2005) menyebutnya sebagai kemampuan seseorang mengendalikan emosinya saat menghadapi situasi yang menyenangkan maupun menyakitkan. Dari beberapa pengertian diatas dapat diartikan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan perasaannya secara tepat dan efektif untuk berhubungan atau bekerjasama dengan orang lain, untuk mencapai suatu tujuan.

berpendapat bahwa ciri-ciri umum yang dimiliki oleh seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional adalah:

- a. mampu memotivasi diri sendiri
- b. bertahan menghadapi frustrasi
- c. mengendalikan dorongan hati
- d. tidak melebih-lebihkan kesenangan
- e. mengatur suasana hati
- f. menjaga hati agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir
- g. banyak berempati h. banyak berdoa.

Intellectual Quotient (IQ)

Tulisan Sukardi yang dikutip Baharina (2002) menyatakan ada beberapa pengertian IQ atau Intelligence Quotient, antara lain: yang disampaikan Wechsler bahwa inteligensi adalah kemampuan bertindak dengan menetapkan suatu tujuan, untuk berfikir secara rasional dan untuk berhubungan dengan lingkungan sekitarnya secara memuaskan. Sedang Stern mengartikan inteligensi sebagai kemampuan untuk mengetahui problem serta kondisi baru, kemampuan berpikir abstrak, kemampuan bekerja, kemampuan menguasai tingkah laku instingtif, serta kemampuan menerima hubungan yang kompleks. Ada lagi penulis yang mengartikan inteligensi secara cukup sederhana yaitu kemampuan berpikir abstrak.

Orang yang memiliki kecerdasan intelektual (IQ) yang tinggi selain dapat dilihat dari hasil nilai uji untuk tes kecerdasan, bisanya mempunyai ciri-ciri:

- a. Memiliki kemampuan membayangkan ruang
- b. Memiliki kemampuan matematis
- c. Melihat sekeliling secara runtun atau menyeluruh
- d. Memiliki kemampuan untuk mengenali, menyambung, dan merangkai kata-kata serta mencari hubungan antara satu kata dengan kata yang lainnya
- e. Memiliki memori yang cukup bagus.
- f. Dapat mencari hubungan antara suatu bentuk dengan bentuk lain

Spiritual Quotient (SQ)

Spiritual Intelligence atau kecerdasan spiritual banyak diartikan oleh berbagai penulis, diantaranya menurut Zohar dan Marshal (2001) yang mengartikan SQ adalah kecerdasan yang bertumpu pada bagian dalam diri yang berhubungan dengan kearifan di luar ego atau jiwa sadar. Ini adalah kecerdasan yang digunakan bukan hanya untuk mengetahui nilai-nilai yang ada, melainkan juga untuk secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. Sedangkan menurut Marsha Sinetar yang dikutip Baharina (2002), SQ adalah kecerdasan yang mendapat inspirasi, dorongan dan efektivitas yang terinspirasi, theis-ness atau penghayatan ketuhanan yang di dalamnya kita semua menjadi bagian. Lain lagi yang disampaikan Khalil Khawari yang dikutip Nggermanto (2002) bahwa SQ adalah bagian dari dimensi non-material kita, roh manusia.

Zohar dan Marshall berpendapat bahwa kecerdasan spiritual mencakup aspek-aspek berikut, yaitu:

- a. Kemampuan bersikap fleksibel. Kemampuan ini menuntut seseorang untuk dapat bersikap spontan dan aktif, mempunyai pertimbangan yang dapat dipertanggungjawabkan pada saat dihadapkan pada beberapa pilihan.
- b. Tingkat kesadaran diri yang tinggi. Kemampuan ini digunakan oleh seseorang untuk mengetahui batas wilayah yang nyaman untuk dirinya (zona nyaman diri) sehingga dapat mendorong seseorang untuk merenungkan apa yang dipercayainya dan apa yang dianggap bernilai bagi dirinya, serta selalu berusaha untuk memperhatikan segala macam kejadian dan peristiwa dengan tetap berpegang teguh pada kepercayaan (agama) yang diyakininya.
- c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. Kemampuan ini digunakan oleh seseorang dalam menghadapi penderitaan yang dialaminya dan menjadikan penderitaan yang dialami tersebut sebagai motivasi (dorongan) untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari.

Physical Quotient (PQ)

Mulyaningtyas & Hadiyanto (2007: 90-91), menyatakan bahwa potensi fisik atau kecerdasan fisik tidak hanya masalah yang menyangkut kekuatan dan kebugaran otot tetapi juga menyangkut kekuatan dan kebugaran otak dan mental secara Bersama-sama. Orang yang mempunyai seimbang fisik dan mental cenderung akan memiliki tubuh yang ideal serta otak yang cerdas. Kecerdasan fisik/ Physical Quotient (PQ) dianggap sebagai dasar dari dua kecerdasan dasar yaitu kecerdasan intelektual (Intelligence Quotient/ IQ) dan kecerdasan emosional (Emotional Quotient/EQ).

Susanto Windura menegaskan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan fisik mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Suka bergerak aktif (susah diam)
- b. Suka mengekspresikan emosinya dengan gerakan tangan atau tubuh
- c. Suka melakukan olah raga atau aktivitas fisik lainnya saat sedang stress.
- d. mempunyai kesadaran yang cukup besar untuk hidup sehat
- e. Sangat menyukai acara olahraga