

MENGEMBANGKAN KECERDASAN INTELEKTUAL, EMOSIONAL, DAN SPIRITUAL

MAKALAH

**OLEH:
HERLINA
JURUSAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**Disampaikan dalam Kegiatan Pendampingan Anak Berbakat SMAN 1 Bogor
Desember 2007**

PENGANTAR

Kesuksesan merupakan suatu keadaan yang didambakan oleh hampir setiap orang. Rasanya aneh bila ada orang yang mengatakan bahwa ia tidak membutuhkan kesuksesan dalam pendidikan, pekerjaan, atau karirnya. Bahkan seorang ibu rumah tangga pun, yang kata sebagian orang bukanlah orang yang bekerja, ingin agar dirinya sukses menjadi ibu rumah tangga dengan indikator kehidupan rumah tangganya harmonis, suami maupun anak-anaknya menjadi seorang yang "terpandang" di masyarakat.

Banyak contoh yang merupakan bukti bahwa orang-orang yang sukses itu merupakan orang yang berkecerdasan intelektual (ber-IQ) tinggi, misalnya Pak Habibie, Pak Sumitro, Einstein, dsb. Dari hasil penelitiannya, Conger (Deviyati, 1990) mengatakan bahwa inteligensi merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan belajar/kerja seseorang.

Akan tetapi, seringkali kita temui ternyata orang-orang yang ber-IQ tinggi, dengan ditandai prestasi belajar yang tinggi saat sekolah misalnya, setelah terjun ke masyarakat tidak meraih kesuksesan dalam karirnya. Sementara di sisi lain, orang-orang yang IQ-nya biasa-biasa saja, bahkan saat sekolah pun prestasinya hanya rata-rata, menjadi orang yang sukses dalam berkarir. Dari berbagai penelitian ditemukan, ternyata orang-orang yang tidak ber-IQ tinggi tapi sukses berkarir tersebut memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi (Goleman, 2000). Artinya, untuk sukses, kita tidak bisa mengandalkan tingginya IQ saja, tetapi juga harus memiliki EQ yang tinggi.

Fenomena terbaru kian menunjukkan, bahwa begitu banyak orang yang sukses, mungkin karena dukungan IQ dan EQ yang tinggi, ternyata mengalami kegelisahan secara batin. Para eksekutif yang sukses, terutama di kota-kota besar, sepulang kerja tidak langsung pulang ke rumah, tapi pergi ke nite club atau ke tempat-tempat yang menurut mereka akan memberikan ketenangan batin. Atau, banyak contoh para selebritis dunia yang rela pergi ke berbagai penjuru dunia untuk mencari ketenangan batin, mempelajari Budha, Islam, Hindu, Kristen, mempraktekkan yoga, bahkan ada yang tak jelas arahnya dengan menjadi hippies yang tidak lagi mepedulikan penampilan fisik dan pengeluaran uang, dan yang lebih parah lagi, ada yang bunuh diri karena overdosis dalam menggunakan obat bius. Hal ini menunjukkan bahwa ada sesuatu dalam diri mereka yang belum terpenuhi, walaupun mereka sudah dianggap sebagai orang yang sukses. Sesuatu yang belum terpenuhi itu adalah berfungsinya God Spot (titik Tuhan, pusat spiritual) yang terletak dalam jaringan syaraf dan otak manusia. Danah Zohar (dari Harvard University) dan Ian Marshall (dari Oxford University) mengemukakan hasil riset ilmiah tentang God spot ini dari ahli psikologi & syaraf Michael Persinger (awal th 1990-an) dan V.S Ramachandran & timnya dari California University (tahun 1997). Berfungsinya God Spot inilah yang menunjukkan kecerdasan spiritual (SQ) seseorang.

Jadi, sebenarnya untuk berfungsi "sempurna" sebagai manusia, seharusnya setiap orang berusaha semaksimal mungkin mengembangkan IQ, EQ, maupun SQ-nya secara simultan karena tiap manusia itu merupakan individu, artinya, tidak dapat dipisah-pisahkan antara satu bagian dengan bagian lain dari dirinya.

Masalahnya adalah, bagaimana kita mengembangkan IQ, EQ dan SQ tersebut? Hal inilah yang secara garis besar akan dibahas dalam tulisan ini.

PRESTASI BELAJAR DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA

Belajar adalah perubahan perilaku yang relatif menetap, yang merupakan hasil pengalaman/latihan dan bukan hasil kematangan (Morgan, 1979). Dalam konteks sekolah, belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan siswa untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman siswa sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan prestasi belajar adalah hasil penilaian pendidik terhadap proses belajar dan hasil belajar siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran yang menyangkut isi pelajaran dan perilaku yang diharapkan dari siswa (Hawadi, 2004).

Tinggi rendahnya prestasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Winkel (1987), faktor-faktor itu bisa digolongkan sebagai faktor dari luar (eksternal) dan faktor dari dalam (internal) individu. Perhatikanlah tabel berikut ini :

| FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRESTASI BELAJAR | |
|---|--|
| Faktor internal | Faktor eksternal |
| <ol style="list-style-type: none">1. Faktor fisik : kondisi fisik dan fisiologis2. Faktor psikis :<ol style="list-style-type: none">a. intelektual : taraf inteligensi (IQ) dan bakat.b. non intelektual: motivasi, sikap, minat, emosi | <ol style="list-style-type: none">1. Faktor pengatur proses belajar, mis. : kurikulum, disiplin sekolah, fasilitas belajar, <i>teacher effectiveness</i>.2. Faktor sosial, mis. : status sosial ekonomi, interaksi guru-siswa.3. Faktor situasional : keadaan politik ekonomi, tempat, waktu, musim/iklim. |

Dari faktor-faktor tersebut, Clark (Matindas, 1985) mengatakan bahwa keberhasilan belajar seseorang ditentukan oleh 70% faktor internal dan 30% faktor eksternal. Artinya berhasil tidaknya seseorang lebih banyak ditentukan oleh faktor dari dalam dirinya sendiri.

Menurut Matindas (1985), untuk berhasil dalam belajar, seorang siswa harus memperhatikan konsep "AKU" (singkatan dari Ambisi, Kemampuan, dan Usaha). Ambisi berkaitan dengan keberadaan cita-cita/ motivasi; Kemampuan berkaitan dengan IQ, bakat, dan emosi, keadaan fisik dan ekonomi; sedangkan Usaha berkaitan dengan ketekunan, semangat, kerja nyata yang dilakukan guna mencapai cita-cita.

KECERDASAN INTELEKTUAL

IQ (Intelligence Quotient) adalah satuan ukuran yang menunjukkan tinggi rendahnya fungsi inteligensi (kecerdasan intelektual) seseorang.

Menurut Wechsler (Morgan et al, 1979), inteligensi adalah suatu konstruk hipotetis yang menunjukkan kapasitas individu untuk bertindak dengan tujuan, berpikir secara rasional, dan menangani lingkungan secara efektif. Artinya bahwa inteligensi itu terdiri atas berbagai kemampuan yang saling berhubungan agar seseorang bisa bertindak sesuai dengan tujuannya dan menggunakan rasionya.

Menurut Nggermanto, kemampuan ini terdiri atas beberapa jenis, yang bila dikelompokkan secara garis besar terdiri atas kemampuan-kemampuan matematik-logika dan bahasa (Nggermanto, tanpa tahun). Sedangkan menurut Witherington (Makmun, 1998), kecerdasan intelektual dapat dilihat dari berbagai aspek kemampuan, yaitu: kemudahan menggunakan bilangan,

efisiensi berbahasa, kecepatan pengamatan, kemudahan mengingat, kemudahan memahami hubungan, dan imajinasi.

Kemampuan ini merupakan kemampuan yang sudah terberi sejak lahir (faktor keturunan), walaupun fungsi gizi dan stimulasi lingkungan tetap ikut berperan. Karena itu, kita tidak bisa mengubah agar potensi kecerdasan intelektual kita menjadi lebih tinggi, tapi yang bisa kita lakukan adalah mengembangkannya agar berfungsi optimal.

KECERDASAN EMOSIONAL

Conger mengatakan bahwa inteligensi merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan belajar seseorang (Deviyati, 1990). Tetapi dalam kenyataannya, seringkali terjadi siswa yang sebenarnya memiliki kemampuan inteligensi tinggi ternyata justru memiliki prestasi belajar yang rendah, dan di sisi lain siswa yang IQ-nya biasa-biasa saja ternyata bisa mencapai kesuksesan. Dengan demikian, tentu ada hal lain yang lebih besar perannya daripada IQ dan bakat dalam menentukan keberhasilan belajar.

Sekarang cobalah Anda bayangkan. Mungkin pada suatu saat Anda merasa sangat marah karena dikecewakan seseorang. Tetapi pada saat itu mulut Anda hanya bisa diam dengan gigi terkapat rapat, wajah memerah dan terasa panas, dada terasa sesak, serta tangan mengepal dan berkeringat dingin, bahkan mungkin juga menangis. Setelah beberapa saat lamanya, bahkan setelah Anda jauh dari orang yang mengecewakan Anda, barulah terpikir berbagai perkataan yang sesungguhnya ingin Anda lontarkan padanya. Tapi, mengapa perkataan itu tidak muncul segera setelah Anda dikecewakan dan pada saat orang yang mengecewakan Anda itu masih berada di hadapan Anda? Artinya, mengapa kemampuan berpikir itu terhambat pada saat emosi kita tersentuh?

Menurut Goleman (2000), kecerdasan emosional adalah yang berperan dalam hal tersebut. Rendahnya kecerdasan emosional akan menghambat pertimbangan intelektual seseorang.

Goleman (2000) mengatakan bahwa inti dari kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi, dan hasrat orang lain. Sedangkan Salovey (Hawadi, 2004) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan hidup seseorang yang terdiri dari empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, diskusi, kemampuan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

Menurut Gardner (2003), kecerdasan emosional mencakup kecerdasan intrapribadi (intrapersonal) dan kecerdasan antarpribadi (interpersonal).

Kecerdasan intra pribadi (cerdas diri) adalah kemampuan seseorang untuk peka terhadap dirinya sendiri, mengenali/memahami berbagai kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, dan bertanggung jawab atas hidup pribadinya. Orang dengan kecerdasan intra pribadi yang tinggi senang melakukan introspeksi diri, mengoreksi kelemahannya lalu memperbaiki diri, percaya diri, dan mandiri. Orang yang cerdas diri biasanya menyadari perasaannya, bisa memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan, mampu belajar secara mandiri. Karakter-karakter ini sangat mendukung orang yang cerdas diri untuk menjadi sangat sukses sebagai individu.

Kecerdasan antar pribadi, seringkali disebut kecerdasan sosial, adalah kemampuan seseorang untuk peka terhadap perasaan, temperamen, keinginan, mood, dan tujuan orang lain,

serta memberikan respons yang sesuai. Dengan kecerdasan antar pribadi yang tinggi, seseorang cenderung mudah memahami dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga mudah pula bersosialisasi dengan lingkungan di sekitarnya. Juga mampu menjalin persahabatan yang akrab dengan orang lain, memimpin/mempengaruhi orang lain, mengorganisasi dan bekerja sama dengan orang lain, mencegah dan menangani perselisihan/konflik antar teman, memperoleh simpati dari orang/teman lain, serta mematuhi norma-norma sosial. Selain itu, seseorang yang cerdas sosial juga mampu bertindak asertif, yaitu mampu mempertahankan hak pribadi dan berani mengemukakan ketidaksetujuan tanpa harus menyinggung perasaan orang lain. Pada anak-anak pun kecerdasan ini sudah bisa dilihat, misalnya tidak pemalu, mudah berteman, memiliki rasa ingin tahu yang dalam terhadap orang lain, mau berbagi makanan/mainan dengan temannya, mau menunggu giliran saat bermain, dsb.

Kecerdasan emosional meliputi lima keterampilan yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Kemampuan mengenali emosi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaannya sendiri pada saat perasaan itu muncul. Ini adalah dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang dikatakan mampu mengenali emosinya sendiri bila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan secara mantap, misalnya dalam menentukan pilihan sekolah, teman, pekerjaan, atau pasangan hidup.

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak "meledak" ataupun "ditekan" dan menimbulkan dampak yang tidak diharapkan.

Kemampuan memotivasi diri adalah kemampuan untuk memberi semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat, disertai dengan harapan dan optimisme yang tinggi sehingga memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu.

Kemampuan mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain akan merasa dimengerti dan senang. Orang yang memiliki kecerdasan ini mampu menangkap pesan non verbal dari orang lain, misalnya nada bicara, gerak gerik, atau ekspresi wajah, sehingga biasanya disukai orang lain.

Kemampuan membina hubungan adalah kemampuan untuk mengelola (mengarahkan, mengendalikan) emosi orang lain sehingga tercipta pergaulan yang luas dan menyenangkan. Orang yang memiliki kemampuan ini cenderung pandai bergaul, punya banyak teman, dan populer.

Kemampuan-kemampuan ini bukanlah kemampuan yang sudah terberi (bawaan) sejak lahir, karena itu kemampuan ini dapat dilatihkan.

Jack Block - seorang ahli psikologi dari University of California Berkeley - telah membuat sebuah perbandingan karakteristik dari dua tipe kecerdasan: orang ber-IQ tinggi dengan orang ber-EQ (kecerdasan emosional) tinggi, dimana antara pria dan wanita terdapat sedikit perbedaan karakteristik (Goleman, 2000). Perbedaan tersebut dipaparkan dalam tabel berikut :

| Jenis kelamin | IQ Tinggi | EQ Tinggi |
|---------------|--|---|
| Pria | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terampil di dunia pemikiran tetapi canggung di dunia pribadi, ➤ Luas dalam kemampuan dan minat intelektual, ➤ Penuh ambisi dan produktif, ➤ Dapat diramalkan dan tekun, ➤ Tidak dirisaukan oleh urusan-urusan tentang dirinya sendiri, ➤ Cenderung bersikap kritis dan meremehkan, ➤ Pilih-pilih dan malu-malu, ➤ Kurang menikmati seksualitas dan pengalaman sensual, ➤ Kurang ekspresif dan menjaga jarak, dan ➤ Secara emosional membosankan dan dingin. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mantap secara sosial, ➤ Mudah bergaul dan jenaka, ➤ Tidak mudah takut atau gelisah, ➤ Berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan maupun untuk memikul tanggung jawab, ➤ Mempunyai pandangan moral, ➤ Simpatik, ➤ Hangat dalam hubungan sosial, ➤ Memiliki kehidupan emosional yang kaya tetapi tetap wajar, ➤ Merasa nyaman dengan diri sendiri, dengan orang lain, maupun dengan dunia pergaulan lingkungannya. |
| Wanita | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memiliki keyakinan intelektual yang tinggi, ➤ Lancar mengungkapkan gagasan, ➤ Menghargai masalah-masalah intelektual, ➤ Mempunyai minat intelektual dan estetika yang amat luas, ➤ Cenderung mawas diri, ➤ Mudah cemas, gelisah dan merasa bersalah, ➤ Ragu-ragu untuk mengungkapkan kemarahan secara terbuka (meskipun melakukannya secara tidak langsung) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cenderung bersikap tegas dan mengungkapkan perasaan secara langsung serta memandang dirinya secara positif, ➤ Mudah bergaul dan ramah, ➤ Mengungkapkan perasaan secara wajar, ➤ Mampu menyesuaikan diri dengan beban stres, ➤ Mudah menerima orang-orang baru, ➤ Merasa nyaman dengan dirinya sendiri sehingga selalu ceria, spontan, dan terbuka terhadap pengalaman sensual, ➤ Jarang cemas atau merasa bersalah atau tenggelam dalam kemurungan. |

Tentu saja gambaran di atas merupakan gambaran ekstrem, karena setiap orang pasti memiliki kecerdasan intelektual maupun emosional, walaupun dengan kadar yang berbeda-beda.

IQ dan bakat merupakan fakta genetik (keturunan) sehingga tidak dapat dipelajari, sementara kemampuan pengendalian emosi, semangat dan ketekunan berusaha, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri merupakan keterampilan-keterampilan yang bisa dipelajari. Karena itulah, untuk berhasil, seorang siswa seharusnya tidak mengandalkan diri pada IQ yang tinggi. Dengan terus berlatih mengembangkan keterampilan-keterampilan emosional (kecerdasan emosional), maka kecerdasan intelektual (IQ dan bakat) akan ikut terwujud secara optimal, sehingga bisa meraih kesuksesan.

KECERDASAN SPIRITUAL

Kecerdasan spiritual merupakan kepekaan terhadap eksistensi diri dan kemampuan untuk memahami hubungan diri dengan Sang Pencipta.

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan dan jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan yang lain.

Khalil Khavari mengatakan (Hawadi, 2004):

"Kecerdasan spiritual adalah fakultas dari dimensi nonmaterial kita, roh manusia. Inilah intan yang belum terasah yang kita semua memilikinya. Kita harus mengenalinya seperti apa adanya, menggosoknya sehingga berkilap dengan tekad yang besar dan menggunakannya untuk memperoleh kebahagiaan abadi. Seperti dua bentuk kecerdasan lainnya, kecerdasan spiritual dapat ditingkatkan dan dapat juga diturunkan. Akan tetapi, kemampuannya untuk ditingkatkan tampaknya tidak terbatas. SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif."

Kecerdasan spiritual (SQ) bersumber dari God Spot yang sudah "terpatritri" sebagai pusat spiritual yang terletak diantara jaringan saraf dan otak. Penelitian ahli saraf Austria tahun 1990-an, Wolf Singer, menunjukkan bahwa ada proses dalam saraf manusia yang terkonsentrasi pada usaha mempersatukan dan memberi makna dalam pengalaman hidupnya. Dengan perkataan lain, God Spot ini merupakan tempat kebenaran sejati, mata hati, yang tidak bisa ditipu oleh siapa pun, atau oleh apa pun, bahkan oleh diri sendiri. (Agustian, 2001)

Menurut Zohar dan Marshall (Hawadi, 2004), tanda-tanda dari SQ yang telah berkembang dengan baik adalah sebagai berikut:

- *Kemampuan bersikap fleksibel.* Misalnya, siswa memiliki pertimbangan yang dapat dipertanggungjawabkan di saat mengalami situasi dilematis, yaitu saat tidak ada pelajaran, maka ia pergi ke perpustakaan.
- *Tingkat kesadaran yang tinggi.* Misalnya, tanpa diminta, siswa membantu temannya yang kesulitan saat mengerjakan latihan soal matematika.
- *Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.* Hal ini bisa dilihat ketika siswa mampu memahami bahwa belajar dengan tekun dan banyak membaca buku merupakan persiapan bagi dirinya untuk mengabdikan diri kepada sesama di kemudian hari.
- *Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit.* Ketika seseorang sakit dan menyadari keterbatasan dirinya, ia lebih dekat dengan Tuhan dan yakin bahwa Tuhanlah yang

akan memberinya kesembuhan. Ia mampu berpikir *transcendental* bahwa suatu kebahagiaan tercipta bila seseorang mampu dekat dengan Tuhan Yang Maha Memberi.

- *Kualitas hidup yang diilhami oleh kualitas visi dan nilai.* Contohnya seorang siswa yang rajin belajar dan membaca buku-buku biologi yang tidak disuruh oleh gurunya karena bercita-cita menjadi seorang dokter yang pintar dan dapat melayani orang banyak.
- *Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu.* Misalnya, seorang siswa berani memutuskan untuk tidak menonton konser kelompok musik idolanya karena besok ia harus menghadapi ujian sekolah.
- *Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan holistik).* Seorang siswa yang mampu mengaitkan antara pelajaran yang diterimanya di sekolah dengan kehidupan sehari-hari, misalnya dalam pelajaran agama dimana seseorang harus membina hubungan baik dengan Tuhannya dan dengan sesama manusia. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa mengamalkan ajaran ini tidak hanya sebatas menaati pelajaran dari guru agama, tapi juga mampu berpikir bahwa dengan berbuat demikian ia akan merasakan kebahagiaan.
- *Kecenderungan nyata untuk bertanya "mengapa?" atau "Bagaimana jika?" untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar.* Misalnya pertanyaan: mengapa ada kejahatan, korupsi, bencana alam, penderitaan? Bagaimana jika semua orang selalu berbuat baik?
- *Menjadi apa yang disebut oleh para psikolog sebagai "bidang mandiri", yaitu memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi.* Misalnya, siswa menolak ketika teman-teman kelompoknya menawari untuk bersama-sama menonton film porno setelah pulang sekolah.

Biasanya seorang yang SQ-nya tinggi juga cenderung menjadi pemimpin yang penuh pengabdian, yang bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi kepada orang lain, dan memberi petunjuk cara melakukannya. Atau dengan perkataan lain, ia mampu memberi inspirasi kepada orang lain.

Kecerdasan spiritual/mata hati/kebenaran hakiki ini sudah ada dan sama ada dalam diri setiap orang, tetapi yang bisa berbeda adalah seberapa jauh kecerdasan ini difungsikan. Karena itu, yang bisa kita lakukan adalah mengembangkannya agar bisa berfungsi optimal, sebagaimana halnya kita mengembangkan fungsi kecerdasan intelektual dan meningkatkan kecerdasan emosional.

CARA MENGEMBANGKAN KECERDASAN INTELEKTUAL, EMOSIONAL, DAN SPIRITUAL

A. Cara Mengembangkan Kecerdasan Intelektual

Untuk mengembangkan kecerdasan intelektual, maka:

- Langkah pertama yang harus kita lakukan adalah mengenali terlebih dahulu pada aspek kemampuan mana kita memiliki kelebihan (misalnya pada aspek kemudahan menggunakan bilangan, efisiensi berbahasa, kecepatan pengamatan, kemudahan mengingat, kemudahan memahami hubungan, dan imajinasi). Biasanya, bila kita memiliki kelebihan pada suatu aspek, kita akan merasa mudah dan senang melakukan tugas-tugas yang berkaitan dengan aspek kemampuan tersebut.
- Bila langkah pertama tadi telah dilakukan, langkah berikutnya adalah kita perlu terus mendalami aspek kemampuan tersebut.

- Tetapi ada kalanya kita tidak tahu bahwa kita memiliki kemampuan yang baik pada aspek lain karena belum pernah menemui tantangan/pengalaman yang berkaitan dengan aspek tersebut. Karena itu, langkah ketiga adalah mencoba melakukan tugas-tugas/hal-hal baru yang belum pernah kita lakukan, yang berkaitan dengan berbagai aspek kemampuan tersebut di atas, agar kita bisa mengetahui aspek kemampuan lain yang kita miliki dan seberapa besar kemampuan kita pada aspek-aspek tersebut.

B. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Ada beberapa tahap untuk meningkatkan kecerdasan emosional, yaitu:

1. *Mengenali, menyadari dan meyakini bahwa emosi itu ada dan nyata, dan sedang terjadi.* Terdapat beberapa emosi dasar pada manusia, yaitu gembira, sedih, marah, takut, kecewa, jijik, dan heran. Misalnya, pada saat kita melihat seseorang menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan yang kita harapkan, dan merasa marah dengan perilaku tersebut, sadarkan diri kita bahwa kita sedang merasa marah. Kesadaran ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kesadaran akan emosi yang sedang kita alami mencakup pengenalan atas penyebab timbulnya emosi dan bagaimana ekspresi dari emosi tersebut sehingga akan mengarahkan kita untuk membuat keputusan yang tepat dalam mengatasi keadaan emosi tersebut.
2. *Mengelola emosi, artinya menangani perasaan agar bisa terungkap dengan tepat.* Kecakapan mengelola emosi ini tergantung pada kesadaran kita akan emosi diri yang sedang terjadi. Jika sudah menyadari emosi yang sedang dialami, pertimbangkan apakah cara yang biasa kita lakukan dalam mengekspresikan emosi memiliki keselarasan dengan situasi dan kondisi yang ada.
3. *Memotivasi diri, yaitu menata emosi untuk mencapai tujuan yang sangat penting.* Hal ini berkaitan dengan pemberian perhatian untuk memotivasi dan menguasai diri sendiri serta berkreasi. Kesadaran akan emosi yang sedang dialami dan pertimbangan tentang cara mengekspresikan emosi tersebut dijadikan dasar untuk membuat perencanaan dan berkreasi tentang cara menyalurkan emosi, sehingga apa yang kita harapkan dapat dicapai tanpa menimbulkan kerugian pada lingkungan/orang-orang di sekitar kita.
4. *Bersikap optimis, artinya memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat dan lebih baik, serta meyakinkan diri sendiri bahwa harapan selalu ada.* Seligman (Goleman, 2000) mengatakan bahwa orang yang optimis menganggap bahwa kegagalan itu disebabkan oleh sesuatu yang dapat diubah sehingga mereka merencanakan dan mengusahakan suatu tindakan yang dapat memberikan keberhasilan di masa-masa mendatang; sedangkan orang yang pesimis menganggap bahwa kegagalan itu disebabkan oleh kesalahannya sendiri yang berasal dari pembawaan yang tidak dapat diubah, sehingga mereka menjadi putus asa dan tentu saja tidak bisa meraih keberhasilan di masa mendatang.
5. *Mengenali emosi orang lain, yaitu kita berusaha mengerti dan merasakan kebutuhan orang lain (berempati) sehingga orang lain merasa senang dan dimengerti perasaannya.* Hal ini bisa dilakukan dengan cara berusaha memahami bahasa nonverbal (bahasa tubuh) orang lain yang mengandung muatan emosi tertentu dan berusaha memahami mengapa orang lain menunjukkan emosi tersebut. Dengan demikian, kita akan dapat memberikan respons yang tepat, dan pada akhirnya kita akan disukai orang lain.
6. *Membina hubungan sosial (bergaul).* Keterampilan membina hubungan sosial akan menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan hubungan antar pribadi, sehingga akan menunjang

keberhasilan dalam bidang apa pun yang mengandalkan hubungan yang serasi dengan orang lain. Untuk membina hubungan, seseorang harus belajar mendeteksi dan memahami perasaan, harapan, bahkan keprihatinan orang lain. Pemahaman akan perasaan orang lain akan membawa pada kebersamaan dan keakraban yang menyenangkan, tetapi tidak berarti bahwa kita lalu mati-matian mencocokkan diri pada seseorang dengan mengabaikan perasaan kita sendiri.

7. *Merasakan kebahagiaan.* Cara yang bisa dilakukan diantaranya adalah melihat hal-hal positif yang dimiliki sehingga dapat menerima dan menikmatinya, baik saat sendiri maupun bersama orang lain, melakukan kegiatan yang membuat diri kita merasa berguna (misalnya membantu orang lain yang sedang kesulitan), melakukan humor, istirahat dan makan yang cukup, berolahraga atau berekreasi, melakukan hobi kita.

C. Cara Mengembangkan Kecerdasan Spiritual

Beberapa usaha yang bisa kita lakukan untuk mengembangkan kecerdasan spiritual adalah:

1. Melakukan introspeksi/refleksi diri tentang nilai-nilai/keyakinan yang kita anut,
2. Mengikuti suara hati (dorongan hati nurani),
3. Mencoba melaksanakan perilaku-perilaku yang sejalan dengan sifat Tuhan (bagi yang beragama Islam, sifat Tuhan terkandung dalam Asma'ul Husna). Dengan melaksanakannya, maka God Spot kita akan berfungsi, artinya kebutuhan kita secara spiritual akan terpenuhi. Makin berfungsi God spot kita menunjukkan makin cerdas spiritual kita dan makin terpenuhi pula ketenangan batin kita.

Sebagai contoh cara melatih mengembangkan kecerdasan spiritual ini, dapat kita gunakan daftar penilaian diri yang diadaptasikan dari Barometer Suara Hati dan Barometer Aplikasi dan Realitas yang disusun oleh Ary Ginanjar Agustian, sebagaimana terlampir.

PENUTUP

Semoga tulisan ini bermanfaat bagi kita sehingga pada akhirnya kita akan bisa memenuhi standar "manusia terbaik".

SUMBER ACUAN

Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Penerbit Arga.

Deviyati. 1990 *Hubungan Antara Achievement Goal, Sikap, dan Kebiasaan Belajar serta Prestasi Belajar pada Siswa SMA*. Depok: Fak. Psikologi UI. (Skripsi)

Gardner, Howard. 2003. *Multiple Intelligences* (terj. Oleh Alexander Sindoro). Batam Center: Interaksara.

Goleman, Daniel. 2000. *Emotional Intelligence* (terj. Oleh T. Hermaya). Jakarta: Gramedia.

Hawadi. 2004. *Akselerasi, A-Z Informasi Program Percepatan Belajar dan Anak Berbakat Intelektual*. Jakarta: PT Grasindo.

- Herlina. 2002. *Mengembangkan Kecerdasan Emosional Untuk Meraih Kesuksesan Di Perguruan Tinggi*. Kuningan: STIE. (Makalah)
- Makmun, Abin Syamsudin. 1998. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Matindas. 1985. Materi Kuliah Bimbingan Belajar. Depok: Fak. Psikologi UI (tidak diterbitkan)
- Morgan, et.al. 1979. *Introduction To Psychology. 5th ed.* NY: Mc Graw Hill Kogakusha Ltd
- Mulyadi, Seto. 1998. *Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Bandung: SDITAP. (Makalah)
- Nggermanto, Agus. (tanpa tahun). *Kecerdasan Quantum*. Bandung: MIC
- Sunarto. et al. 1999. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Winkel, WS. 1987. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Gramedia.
- Wlodkowski, Raymond J. 1986. *Motivation and Teaching, A Practical Guide*. Washington DC : -

LAMPIRAN: DAFTAR PENILAIAN DIRI

1. DORONGAN SUARA HATI - NILAI KEYAKINAN

- Berilah tanda cek (✓) pada kolom skor penilaian diri di bawah angka yang sesuai dengan keadaan diri Anda.
- Arti tiap skor:
 - 0 = tidak ada dorongan
 - 1 = dorongan lemah
 - 2 = dorongan kuat
 - 3 = dorongan sangat kuat

| NO | DORONGAN SUARA HATI | SKOR PENILAIAN DIRI | | | |
|-----|--|---------------------|---|---|---|
| | | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 1. | Saya ingin menjadi seorang yang pengasih/pemurah | | | | |
| 2. | Saya ingin menjadi seorang yang penyayang | | | | |
| 3. | Saya ingin mampu menguasai diri | | | | |
| 4. | Saya ingin suci dalam berpikir dan bertindak | | | | |
| 5. | Saya ingin hidup sejahtera | | | | |
| 6. | Saya ingin selalu dipercaya | | | | |
| 7. | Saya ingin selalu memelihara dan merawat | | | | |
| 8. | Saya ingin selalu gagah dan terhormat | | | | |
| 9. | Saya ingin menjadi seorang yang perkasa | | | | |
| 10. | Saya ingin memiliki kebesaran hati/jiwa | | | | |
| 11. | Saya ingin selalu mencipta/berkreasi | | | | |
| 12. | Saya ingin mampu membuat perencanaan | | | | |
| 13. | Saya ingin selalu mendesain dan mewujudkan impian saya | | | | |
| 14. | Saya ingin selalu mengampuni kesalahan orang lain | | | | |
| 15. | Saya ingin memiliki kekuatan untuk mendukung kebaikan | | | | |
| 16. | Saya ingin selalu menjadi orang yang senang memberi | | | | |
| 17. | Saya ingin selalu memberi | | | | |
| 18. | Saya ingin selalu membuka hati orang lain, menjadi perintis dan pelopor bagi orang lain. | | | | |
| 19. | Saya ingin selalu belajar dan berilmu | | | | |
| 20. | Saya ingin mengendalikan sesuatu (dalam arti positif) | | | | |
| 21. | Saya ingin selalu melapangkan jalan bagi orang lain | | | | |
| 22. | Saya merendah demi keadilan | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 23. | Saya ingin selalu mengangkat demi keadilan | | | | |
| 24. | Saya ingin selalu menjernihkan (situasi) | | | | |
| 25. | Saya ingin selalu merendahkan orang-orang yang jahat demi menuju keadilan | | | | |
| 26. | Saya ingin selalu mendengarkan dan memahami orang lain | | | | |
| 27. | Saya ingin selalu melihat dan memperhatikan orang lain | | | | |
| 28. | Saya ingin mengendalikan dan mengontrol dengan baik | | | | |
| 29. | Saya ingin selalu bersikap adil | | | | |
| 30. | Saya ingin selalu bersikap halus kepada orang lain dan merasakan perasaan orang lain | | | | |
| 31. | Saya ingin selalu berhati-hati | | | | |
| 32. | Saya ingin selalu menjadi orang yang penyantun dan lembut hati | | | | |
| 33. | Saya ingin bersifat agung | | | | |
| 34. | Saya ingin selalu menjadi pemaaf | | | | |
| 35. | Saya ingin selalu berterima kasih kepada orang lain yang berbuat baik | | | | |
| 36. | Saya ingin menjadi orang yang bermartabat tinggi | | | | |
| 37. | Saya ingin memiliki kebesaran | | | | |
| 38. | Saya ingin selalu menjaga dan memelihara | | | | |
| 39. | Saya ingin memperhatikan dan merasakan pengaduan orang lain | | | | |
| 40. | Saya ingin selalu teliti dan cermat dalam segala hal | | | | |
| 41. | Saya ingin memiliki pribadi yang luhur | | | | |
| 42. | Saya ingin selalu dermawan | | | | |
| 43. | Saya ingin selalu mengawasi dan memantau | | | | |
| 44. | Saya ingin selalu memperhatikan keinginan orang lain | | | | |
| 45. | Saya ingin memiliki wawasan yang luas | | | | |
| 46. | Saya ingin selalu bersikap bijaksana | | | | |
| 47. | Saya ingin selalu simpatik dan menyiramkan kesejukan | | | | |
| 48. | Saya ingin selalu bersifat bajik kepada orang lain | | | | |
| 49. | Saya ingin selalu membangkitkan motivasi orang lain | | | | |
| 50. | Saya ingin menyaksikan sendiri segala sesuatu | | | | |
| 51. | Saya ingin selalu membela yang benar | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 52. | Saya ingin bisa dipercaya bila memiliki amanah | | | | |
| 53. | Saya ingin memiliki kekuatan dan semangat yang tinggi | | | | |
| 54. | Saya ingin selalu bersikap teguh hati | | | | |
| 55. | Saya ingin selalu melindungi | | | | |
| 56. | Saya ingin selalu bersikap terpuji | | | | |
| 57. | Saya ingin selalu memperhatikan semua faktor dan semua sektor | | | | |
| 58. | Saya ingin selalu memulai terlebih dahulu (berinisiatif) dalam berkreasi | | | | |
| 59. | Saya ingin menembalikan sesuatu ke posisi semula demi keadilan | | | | |
| 60. | Saya ingin selalu menghidupkan semangat orang lain | | | | |
| 61. | Saya ingin mematikan pikiran jahat orang lain | | | | |
| 62. | Saya ingin sering memberikan "kehidupan" kepada orang lain | | | | |
| 63. | Saya ingin selalu bersikap tegar dan mandiri | | | | |
| 64. | Saya ingin melakukan sesuatu yang baru (inovasi) | | | | |
| 65. | Saya ingin bersifat mulia | | | | |
| 66. | Saya ingin menjadi orang nomor 1 di lingkungan saya | | | | |
| 67. | Saya ingin selalu menyatukan berbagai hal | | | | |
| 68. | Saya ingin selalu dibutuhkan orang lain | | | | |
| 69. | Saya ingin memiliki kemampuan yang memadai | | | | |
| 70. | Saya ingin selalu membina orang lain agar memiliki kemampuan | | | | |
| 71. | Saya ingin mendahulukan sesuatu demi kebenaran | | | | |
| 72. | Saya ingin mengakhiri dan menghentikan sesuatu demi keadilan | | | | |
| 73. | Saya ingin selalu menjadi orang pertama (inventer) | | | | |
| 74. | Saya ingin selalu menjadi orang terakhir (penutup) yang menentukan | | | | |
| 75. | Saya ingin memiliki integritas yang nyata | | | | |
| 76. | Saya ingin selalu memperhatikan kondisi batiniah sendiri dan orang lain | | | | |
| 77. | Saya ingin mendidik dan memberikan perlindungan kepada orang lain | | | | |

| | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|--|
| 78. | Saya ingin memiliki ketinggian pribadi | | | | |
| 79. | Saya ingin selalu jauh dari keburukan | | | | |
| 80. | Saya ingin selalu mau menerima kesalahan orang lain | | | | |
| 81. | Saya ingin memperingatkan orang yang keliru/salah demi menjaga kebaikan | | | | |
| 82. | Saya ingin bersifat pemaaf | | | | |
| 83. | Saya ingin bersifat pengasih kepada yang menderita | | | | |
| 84. | Saya ingin selalu berhasil | | | | |
| 85. | Saya ingin selalu agung, mulia, dan terhormat | | | | |
| 86. | Saya ingin adil dalam menghukum | | | | |
| 87. | Saya ingin selalu berkolaborasi dan bersatu | | | | |
| 88. | Saya ingin kaya lahir dan batin | | | | |
| 89. | Saya ingin memajukan orang lain | | | | |
| 90. | Saya ingin selalu mencegah sesuatu yang buruk | | | | |
| 91. | Saya ingin menghukum demi keadilan | | | | |
| 92. | Saya ingin memberi manfaat kepada orang lain | | | | |
| 93. | Saya ingin selalu berilmu dan mulia | | | | |
| 94. | Saya ingin selalu menjadi orang yang suka membimbing | | | | |
| 95. | Saya ingin selalu tampak indah dan menciptakan keindahan | | | | |
| 96. | Saya ingin memiliki segala sesuatu secara jangka panjang (memelihara) | | | | |
| 97. | Saya ingin mewarisi dan mendelegasikan sesuatu | | | | |
| 98. | Saya ingin selalu pandai dan cerdas | | | | |
| 99. | Saya ingin menjadi penyabar dan tidak tergesa-gesa. | | | | |
| JUMLAH | | | | | |
| JUMLAH TOTAL | | | | | |

KRITERIA JUMLAH:

247 - 297 = istimewa/sangat tinggi

148 - 246 = baik/tinggi

51 - 147 = rentan/kurang

0 - 50 = waspada/rendah

2. APLIKASI DAN REALITAS

- Berilah tanda cek (✓) pada kolom skor penilaian diri di bawah angka yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

- Arti tiap skor:

0 = tidak pernah

2 = sering

1 = kadang-kadang

3 = selalu

| NO | DORONGAN SUARA HATI | SKOR PENILAIAN DIRI | | | |
|-----|---|---------------------|---|---|---|
| | | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 1. | Saya seorang yang bersikap pengasih/pemurah | | | | |
| 2. | Saya seorang yang selalu bersikap menyayangi | | | | |
| 3. | Saya mampu menguasai diri | | | | |
| 4. | Saya suci dalam berpikir dan bertindak | | | | |
| 5. | Saya hidup sejahtera | | | | |
| 6. | Saya dipercaya | | | | |
| 7. | Saya mampu memelihara dan merawat | | | | |
| 8. | Saya terhormat | | | | |
| 9. | Saya perkasa dan memiliki keperkasaan | | | | |
| 10. | Saya memiliki kebesaran hati/jiwa | | | | |
| 11. | Saya mencipta/berkreasi | | | | |
| 12. | Saya merencanakan masa depan saya | | | | |
| 13. | Saya mendesain dan mewujudkan impian saya | | | | |
| 14. | Saya mengampuni kesalahan orang lain | | | | |
| 15. | Saya memiliki kekuatan untuk mendukung kebaikan | | | | |
| 16. | Saya memberi | | | | |
| 17. | Saya berbagi rizki | | | | |
| 18. | Saya membuka hati orang lain, menjadi perintis dan pelopor bagi orang lain. | | | | |
| 19. | Saya belajar dan berilmu | | | | |
| 20. | Saya mengendalikan sesuatu (dalam arti positif) | | | | |
| 21. | Saya melapangkan jalan bagi orang lain | | | | |
| 22. | Saya merendahkan orang zalim demi keadilan | | | | |
| 23. | Saya meninggikan orang lain demi keadilan | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 24. | Saya dihormati | | | | |
| 25. | Saya mencegah dan merendahkan orang-orang yang jahat demi menuju keadilan | | | | |
| 26. | Saya mendengarkan dan memahami orang lain | | | | |
| 27. | Saya melihat dan memperhatikan orang lain | | | | |
| 28. | Saya mengendalikan dan melakukan kontrol dengan baik | | | | |
| 29. | Saya bersikap adil | | | | |
| 30. | Saya bersikap halus kepada orang lain dan merasakan perasaan orang lain | | | | |
| 31. | Saya berhati-hati | | | | |
| 32. | Saya menjadi orang yang penyantun dan lembut hati | | | | |
| 33. | Saya bersifat agung | | | | |
| 34. | Saya menjadi pemaaf | | | | |
| 35. | Saya berterima kasih kepada orang lain yang berbuat baik | | | | |
| 36. | Saya menjadi orang yang bermartabat tinggi | | | | |
| 37. | Saya memiliki kebesaran | | | | |
| 38. | Saya menjaga dan memelihara | | | | |
| 39. | Saya memperhatikan dan merasakan pengaduan orang lain | | | | |
| 40. | Saya teliti dan cermat dalam segala hal | | | | |
| 41. | Saya memiliki pribadi yang luhur | | | | |
| 42. | Saya dermawan | | | | |
| 43. | Saya mengawasi dan memantau | | | | |
| 44. | Saya memperhatikan keinginan orang lain | | | | |
| 45. | Saya memiliki wawasan yang luas | | | | |
| 46. | Saya bijaksana | | | | |
| 47. | Saya simpatik | | | | |
| 48. | Saya bersifat bajik kepada orang lain | | | | |
| 49. | Saya membangkitkan motivasi orang lain | | | | |
| 50. | Saya menyaksikan sendiri segala sesuatu | | | | |
| 51. | Saya membela yang benar | | | | |
| 52. | Saya bisa dipercaya | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 53. | Saya memiliki kekuatan dan semangat yang tinggi | | | | |
| 54. | Saya bersikap teguh hati | | | | |
| 55. | Saya melindungi | | | | |
| 56. | Saya bersikap terpuji | | | | |
| 57. | Saya memperhatikan semua faktor dan semua sektor | | | | |
| 58. | Saya memulai terlebih dahulu (berinisiatif) dalam berkreasi | | | | |
| 59. | Saya mengembalikan sesuatu ke posisi semula demi keadilan | | | | |
| 60. | Saya menghidupkan semangat orang lain | | | | |
| 61. | Saya mematikan pikiran jahat orang lain | | | | |
| 62. | Saya sering memberikan "kehidupan" kepada orang lain | | | | |
| 63. | Saya bersikap tegar dan mandiri | | | | |
| 64. | Saya melakukan sesuatu yang baru (inovasi) | | | | |
| 65. | Saya bersifat mulia | | | | |
| 66. | Saya menjadi orang nomor 1 di lingkungan saya | | | | |
| 67. | Saya menyatukan berbagai hal dalam satu kesatuan | | | | |
| 68. | Saya dibutuhkan orang lain | | | | |
| 69. | Saya memiliki kemampuan yang memadai | | | | |
| 70. | Saya membina orang lain agar memiliki kemampuan | | | | |
| 71. | Saya mendahulukan sesuatu demi keadilan | | | | |
| 72. | Saya mengakhiri dan menghentikan sesuatu demi keadilan | | | | |
| 73. | Saya bersikap selalu menjadi orang pertama (inventer) | | | | |
| 74. | Saya bersikap selalu menjadi orang terakhir (penutup) yang menentukan | | | | |
| 75. | Saya memiliki integritas yang nyata dan jujur | | | | |
| 76. | Saya memperhatikan kondisi batiniah diri sendiri dan orang lain | | | | |
| 77. | Saya bersikap mendidik dan memberikan perlindungan kepada orang lain | | | | |
| 78. | Saya memiliki ketinggian pribadi | | | | |
| 79. | Saya jauh dari keburukan | | | | |
| 80. | Saya mau menerima kesalahan orang lain | | | | |

| | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|--|
| 81. | Saya memperingatkan orang yang keliru/salah/zalim demi menjaga kebaikan | | | | |
| 82. | Saya pemaaf | | | | |
| 83. | Saya pengasih kepada yang menderita | | | | |
| 84. | Saya berhasil di segala bidang | | | | |
| 85. | Saya bersikap terhormat | | | | |
| 86. | Saya adil dalam menghukum | | | | |
| 87. | Saya berkolaborasi dan bersatu | | | | |
| 88. | Saya kaya lahir dan batin | | | | |
| 89. | Saya memajukan orang lain | | | | |
| 90. | Saya mencegah sesuatu yang buruk | | | | |
| 91. | Saya sering menghukum demi keadilan | | | | |
| 92. | Saya sering memberi penghargaan demi keadilan | | | | |
| 93. | Saya berilmu dan mulia | | | | |
| 94. | Saya menjadi orang yang suka membimbing | | | | |
| 95. | Saya indah, rapi, dan bersih | | | | |
| 96. | Saya memelihara | | | | |
| 97. | Saya mewarisi dan mendelegasikan sesuatu | | | | |
| 98. | Saya pandai dan cerdas | | | | |
| 99. | Saya penyabar dan tidak tergesa-gesa. | | | | |
| JUMLAH | | | | | |
| JUMLAH TOTAL | | | | | |

KRITERIA JUMLAH:

247 - 297 = istimewa/sangat tinggi

148 - 246 = baik/tinggi

51 - 147 = rentan/kurang

0 - 50 = waspada/rendah

- Bandingkanlah jumlah total antara keyakinan dengan aplikasi.
- Pelajarilah satu persatu secara jujur, dimana kelebihan dan kelemahan kita; pertahankan/tingkatkan yang sudah baik, perbaiki yang masih kurang.