

# Antara IQ, EQ, dan SQ

Pelatihan Nasional Guru Se-Indonesia,



Oleh:

IFA HANIFAH MISBACH, S.Psi, Psikolog

19750729 200501 2 001

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2008**

# Antara IQ, EQ, dan SQ

Ifa Hanifah Misbach, Psikolog

## **\* Sejarah keterkaitan IQ, EQ dan SQ.**

Intelligence Quotient atau yang biasa disebut dengan IQ merupakan istilah dari pengelompokan kecerdasan manusia yang pertama kali diperkenalkan oleh Alferd Binet, ahli psikologi dari Perancis pada awal abad ke-20. Kemudian Lewis Ternman dari Universitas Stanford berusaha membakukan test IQ yang dikembangkan oleh Binet dengan mengembangkan norma populasi, sehingga selanjutnya test IQ tersebut dikenal sebagai test Stanford-Binet. Pada masanya kecerdasan intelektual (IQ) merupakan kecerdasan tunggal dari setiap individu yang pada dasarnya hanya bertautan dengan aspek kognitif dari setiap masing-masing individu tersebut.

Kecerdasan intelektual (IQ) diyakini menjadi sebuah ukuran standar kecerdasan selama bertahun-tahun. Bahkan hingga hari ini pun masih banyak orangtua yang mengharapkan anak-anaknya pintar, terlahir dengan IQ (intelligence quotient) di atas level normal (lebih dari 100). Syukur-syukur kalau bisa jadi anak superior dengan IQ di atas 130. Harapan ini tentu sah saja. Dalam paradigma IQ dikenal kategori hampir atau genius kalau seseorang punya IQ di atas 140. Albert Einstein adalah ilmuwan yang IQ-nya disebut-sebut lebih dari 160.

Namun, dalam perjalanan berikutnya orang mengamati, dan pengalaman memperlihatkan, tidak sedikit orang dengan IQ tinggi, yang sukses dalam studi, tetapi kurang berhasil dalam karier dan pekerjaan. Dari realitas itu, lalu ada yang menyimpulkan, IQ penting untuk mendapatkan pekerjaan, tetapi kemudian jadi kurang penting untuk menapak tangga karier. Untuk menapak tangga karier, ada sejumlah unsur lain yang lebih berperan. Misalnya saja yang mewujud dalam seberapa jauh seseorang bisa bekerja dalam tim, seberapa bisa

ia menenggang perbedaan, dan seberapa luwes ia berkomunikasi dan menangkap bahasa tubuh orang lain. Unsur tersebut memang tidak termasuk dalam tes kemampuan (aptitude test) yang ia peroleh saat mencari pekerjaan. Pertanyaan sekitar hal ini kemudian terjawab ketika Daniel Goleman menerbitkan buku *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (1995).

Sebelumnya, para ahli juga telah memahami bahwa kecerdasan tidak semata-mata ada pada kemampuan dalam menjawab soal matematika atau fisika. Kecerdasan bisa ditemukan ketika seseorang mudah sekali mempelajari musik dan alat-alatnya, bahkan juga pada seseorang yang pintar sekali memainkan raket atau menendang bola. Ada juga yang berpendapat kecerdasan adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan, dan lainnya beranggapan kecerdasan adalah kemampuan untuk berpikir secara abstrak dan seterusnya.

Kemudian dari berbagai hasil penelitian, telah banyak terbukti bahwa kecerdasan emosi memiliki peran yang jauh lebih significant dibanding kecerdasan intelektual (IQ). Kecerdasan otak (IQ) barulah sebatas syarat minimal meraih keberhasilan, namun kecerdasan emosilah yang sesungguhnya (hampir seluruhnya terbukti) mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi. Terbukti banyak orang-orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi, terpuruk di tengah persaingan. Sebaliknya banyak orang yang kecerdasan intelektualnya biasa-biasa saja, justru sukses menjadi bintang-bintang kinerja, pengusaha-pengusaha sukses, dan pemimpin-pemimpin di berbagai kelompok. Di sinilah kecerdasan emosi atau emotional quotient (EQ) membuktikan eksistensinya.

EQ adalah istilah baru yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman. Berdasarkan hasil penelitian para neurolog dan psikolog, Goleman (1995) berkesimpulan bahwa setiap manusia memiliki dua potensi pikiran, yaitu pikiran rasional dan pikiran emosional. Pikiran rasional digerakkan oleh kemampuan intelektual atau yang populer dengan sebutan "Intelligence Quotient" (IQ), sedangkan pikiran emosional digerakkan oleh emosi.

EQ merupakan serangkaian kemampuan mengontrol dan menggunakan emosi, serta mengendalikan diri, semangat, motivasi, empati, kecakapan sosial, kerja sama, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dengan berkembangnya teknologi pencitraan otak (brain-imaging), yaitu sebuah teknologi yang kini membantu para ilmuwan dalam memetakan hati manusia, semakin memperkuat keyakinan kita bahwa otak memiliki bagian rasional dan emosional yang saling bergantung.

Setelah itu, ketika seseorang dengan kemampuan EQ dan IQ-nya berhasil meraih prestasi dan kesuksesan, acapkali rang tersebut disergap oleh perasaan “kosong” dan hampa dalam celah batin kehidupannya. Setelah prestasi puncak telah dipijak, ketika semua pemuasan perbedaan telah diraihinya, setelah uang hasil jeri payah berada dalam genggaman, ia tak tahu lagi ke mana harus melangkah. Untuk apa semua prestasi itu diraihinya?, hingga hampir-hampir diperbudak oleh uang serta waktu tanpa tahu dan mengerti di mana ia harus berpijak?.

Di sinilah kecerdasan spiritual atau yang biasa disebut SQ muncul untuk melengkapi IQ dan EQ yang ada di diri setiap orang. Danah Zohar dan Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau value, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.

Spiritual Quotient (SQ) adalah kecerdasan yang berperan sebagai landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Bahkan SQ merupakan kecerdasan tertinggi dalam diri kita. Dari pernyataan tersebut, jelas SQ saja tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, karena diperlukan keseimbangan pula dari kecerdasan emosi dan intelektualnya. Jadi seharusnya IQ, EQ dan SQ pada diri setiap orang mampu secara proporsional bersinergi, menghasilkan kekuatan jiwa-raga yang penuh keseimbangan. Dari pernyataan tersebut, dapat dilihat sebuah model

ESQ yang merupakan sebuah keseimbangan Body (Fisik), Mind (Psikis) and Soul (Spiritual), seperti di bawah ini:

**\* Indikator dan alat ukur IQ, EQ dan SQ.**

Berdasarkan pengalaman, tidak ada indikator dan alat ukur yang jelas untuk mengukur atau menilai kecerdasan setiap individu, kecuali untuk kecerdasan intelektual atau IQ, dalam konteks ini dikenal sebuah tes yang biasa disebut dengan psikotest untuk mengetahui tingkat IQ seseorang, akan tetapi test tersebut juga tidak dapat secara mutlak dinyatakan sebagai salah satu identitas dirinya karena tingkat intelektual seseorang selalu dapat berubah berdasarkan usia mental dan usia kronologisnya.

Sedangkan untuk kecerdasan emosi (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ), hingga saat ini belum ada alat yang dapat mengukurnya dengan jelas karena dua kecerdasan tersebut bersifat kualitatif bukan kuantitatif.

Seperti halnya dengan alat ukur kecerdasan, indikator orang yang memiliki IQ, EQ dan SQ juga tidak ada ketentuan yang jelas, sehingga untuk mengetahui seseorang tersebut memiliki kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual biasanya dilihat dari hal-hal yang biasanya ada pada orang yang memiliki IQ, EQ dan SQ tinggi dan dilihat berdasarkan kompone dari klasifikasi kecerdasan tersebut.

Orang yang memiliki kecerdasan intelektual (IQ) yang cukup tinggi dapat dilihat selain dari hasil tes, dapat terlihat juga bahwa biasanya orang tersebut memiliki kemampuan matematis, memiliki kemampuan membayangkan ruang, melihat sekeliling secara runtun atau menyeluruh, dapat mencari hubungan antara suatu bentuk dengan bentuk lain, memiliki kemampuan untuk mengenali, menyambung, dan merangkai kata-kata serta mencari hubungan antara satu kata dengan kata yang lainnya, dan juga memiliki memori yang cukup bagus.

Seseorang dengan kecerdasan emosi (EQ) tinggi diindikatori memiliki hal-hal sebagai berikut :

- Sadar diri, pandai mengendalikan diri, dapat dipercaya, dapat beradaptasi dengan baik dan memiliki jiwa kreatif,
- Bisa berempati, mampu memahami perasaan orang lain, bisa mengendahkan konflik, bisa bekerja sama dalam tim,

- Mampu bergaul dan membangun sebuah persahabatan,
- Dapat mempengaruhi orang lain,
- Bersedia memikul tanggung jawab,
- Berani bercita-cita,
- Bermotivasi tinggi,
- Selalu optimis,
- Memiliki rasa ingin tahu yang besar, dan
- Senang mengatur dan mengorganisasikan aktivitas.

Lain halnya dengan indikator-indikator dari orang yang memiliki IQ dan S yang cukup tinggi di atas, orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi tidak dapat dilihat dengan mudah karena kembali ke pengertian SQ, yaitu kemampuan seseorang untuk memecahkan persoalan makna dan nilai, untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, serta menilai bahwa jalan hidup yang kita pilih memiliki makna yang lebih daripada yang lain, dari hal tersebut dapat dilihat bahwa kecerdasan spiritual adalah kecakapan yang lebih bersifat pribadi, sehingga semua kembali kepada individu itu sendiri dan kepada hubungannya dengan Sang Pencipta.

**\* Upaya apa saja yang dapat kita lakukan untuk mengoptimalkan IQ, EQ, dan SQ.**

Selain dengan asupan gizi yang cukup dan seimbang ke dalam tubuh, untuk mengoptimalkan kecerdasan intelektual atau IQ dapat diupayakan dengan melatih 7 kemampuan primer dari inteligensi umum, yaitu :

1. Pemahaman verbal,
2. Kefasihan menggunakan kata-kata,
3. Kemampuan bilangan,
4. Kemampuan ruang,
5. Kemampuan mengingat,
6. Kecepatan pengamatan,
7. Kemampuan penalaran.

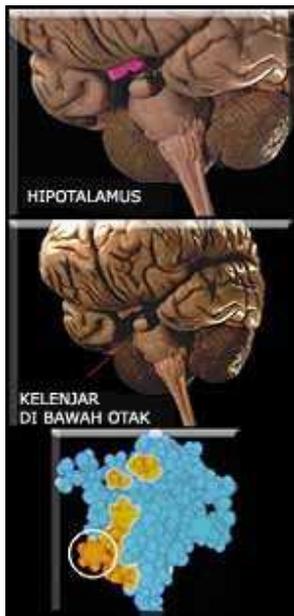
Untuk mengoptimalkan kecerdasan emosi (EQ) seseorang dapat dilakukan dengan mengasah kecerdasan emosi setiap individu yang meliputi :

- Membiasakan diri menentukan perasaan dan tidak cepat-cepat menilai orang lain/situasi
- Membiasakan diri menggunakan rasa ketika mengambil keputusan
- Melatih diri untuk menggambarkan kekhawatiran
- Membiasakan untuk mengerti perasaan orang lain
- Melatih diri menunjukkan empati
- Melatih bertanggung jawab terhadap perasaannya sendiri
- Melatih diri untuk mengelola perasaan dengan baik
- Menghadapi segala hal secara positif.

Sedangkan untuk mengoptimalkan atau memfungsikan kecerdasan spiritual dapat dengan upaya sebagai berikut :

- a. Menggunakan aspek spiritual dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang berkaitan dengan makna dan nilai
- b. Dengan melalui pendidikan agama
- c. Melatih diri untuk melihat sesuatu dengan mata hati.

## LAMPIRAN :



Kelenjar bawah-otak atau kelenjar lendir (pituitary gland) yang berukuran sebesar kacang polong berfungsi mengendalikan dan menyesuaikan produksi berbagai hormon di dalam tubuh. Kelenjar ini juga mengawasi dan mengatur kelenjar-kelenjar lainnya serta mengendalikan kadar hormon. Kelenjar ini bekerja di bawah kendali wilayah otak yang disebut “hipotalamus.” Kelenjar lendir tampak seperti sepotong daging. Kelenjar ini dapat mengetahui, berdasarkan data dari hipotalamus, hal yang dibutuhkan dalam setiap keadaan. Kelenjar ini menentukan sel khusus mana pada organ khusus apa yang perlu bekerja untuk memenuhi kebutuhan ini, mekanisme kimiawi sel-sel ini, struktur fisiknya, bahan yang perlu diproduksi dan kapan produksi ini harus dihentikan. Selain itu, melalui sistem komunikasi yang amat khusus, kelenjar ini memberikan perintah kepada semua unit agar kebutuhan ini dipenuhi.

Misalnya, tubuh manusia masih terus berkembang sampai akhir masa remaja. Bertiliun-triliun sel berlipat ganda dengan membelah diri, sehingga pertumbuhan jaringan dan organ dapat disempurnakan. Saat ukuran tertentu dicapai, aktivitas pertumbuhan di dalam organ terhenti. Kelenjar lendir inilah yang merasakan sampai kapan kita butuh tumbuh dan yang menghentikan pertumbuhan bila kita sudah mencapai ukuran yang sesuai. Kelenjar lendir, pada saat yang sama, juga menyesuaikan metabolisme zat tepung dan lemak di dalam tubuh. Bila diperlukan, kelenjar ini meningkatkan produksi protein di dalam sel.

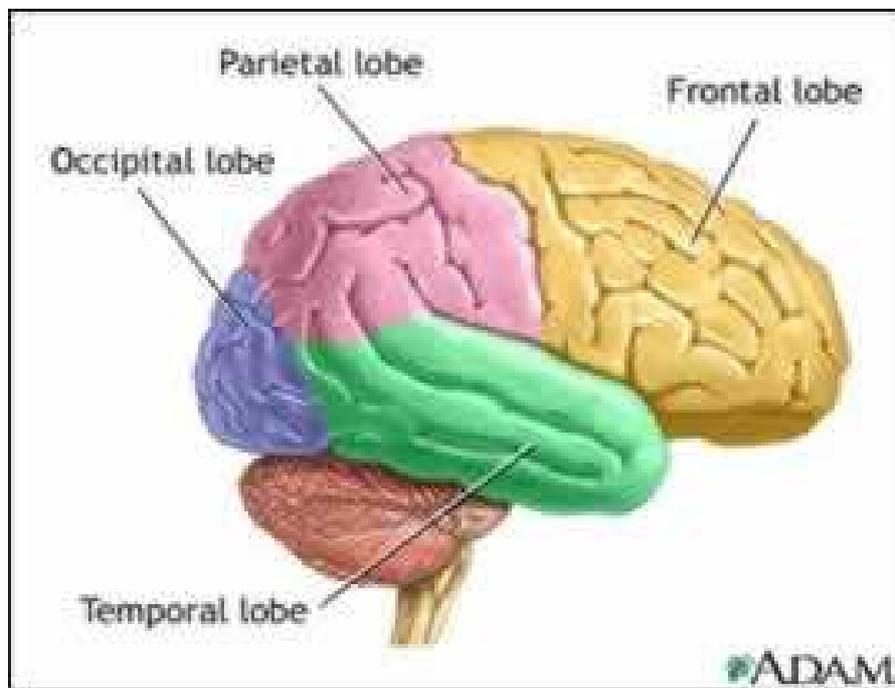
Jika Anda merasa pusing atau mengalami kesedihan, Anda hanya perlu beristirahat sebentar dan kesedihan Anda seharusnya menghilang. Jika penyebab kesedihan ini adalah turunnya tekanan darah Anda, kelenjar lendir akan segera bereaksi. Molekul-molekul yang dikeluarkan oleh kelenjar lendir menyebabkan otot-otot di sekitar pembuluh balik (vena) mengalami kontraksi (mengerut). Kontraksi berjuta-juta otot dan penyempitan pembuluh vena meningkatkan tekanan darah sehingga Anda merasa lebih tenang.

Kelenjar lendir hanyalah salah satu dari beberapa wilayah yang mengeluarkan sejumlah hormon sekaligus. Selain itu, wilayah seperti kelenjar thyroid, kelenjar parathyroid, kelenjar adrenalin, pankreas, indung telur dan testis mengeluarkan hormon yang sangat

penting bagi kelangsungan kehidupan. Jika terjadi kehilangan atau kesalahan fungsi di dalam salah satu wilayah ini, kehidupan tidak mungkin berlanjut. Sistem hormonal, seperti sistem-sistem lainnya di dalam tubuh, bekerja dalam keselarasan yang sempurna. Tidak diragukan lagi, Allah, yang Mahakuasa, yang membuat keterpaduan ini dan menciptakan sistem komunikasi sempurna ini di dalam tubuh manusia.

### Memahami Otak

Otak dalam struktur sistem syaraf adalah sistem syaraf pusat, di samping syaraf tulang belakang. Otak disebut struktur karena otak sendiri terbagi atas beberapa bagian. Pembagian otak dalam area yang paling mudah adalah pembagian otak dalam empat *lobus*, yaitu lobus frontal, occipital, parietal, dan temporal, sebagaimana tampak dalam gambar 1.



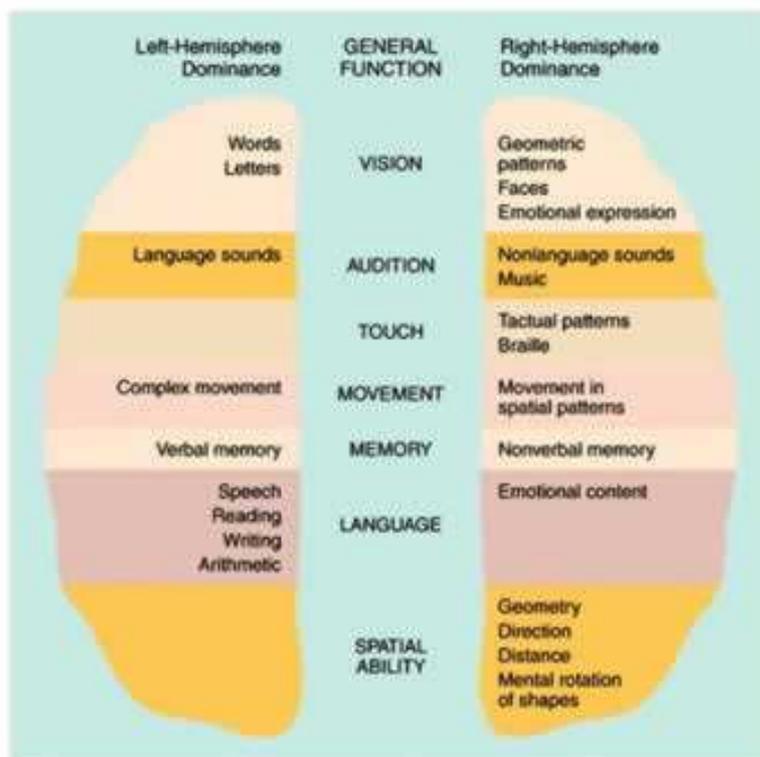
**Gambar 1. Lobus Pada Otak**

Setiap lobus terdiri dari struktur-struktur yang masing-masing memiliki peran yang berbeda. Ketika suatu kapasitas dapat dipahami sebagai suatu kemampuan untuk melakukan respon terhadap stimulasi, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan, maka setiap kapasitas memerlukan kemampuan mengingat. Kemampuan mengingat itu sendiri terkait pula dengan jenis penginderaan dan respon yang dapat dilakukan. Kemampuan mengingat itu sendiri ketika dipetakan di otak ternyata juga tersebar pada lobus yang berbeda. Stimulasi yang mayoritas bersifat visual akan disimpan sebagai ingatan di struktur yang terdapat di lobus occipital, sementara yang auditif berada

di struktur yang ada di lobus temporal. Ingatan tentang penginderaan kulit akan di simpan di lobus parietal. Sementara itu, ada ingatan tentang kinestesi dan gerak di simpan di struktur yang berbeda, yaitu cerebellum, atau otak kecil.

Otak tidak saja dibedakan atas lobus yang ada. Otak juga dibedakan atas belahannya, yaitu otak kiri dan otak kanan, atau hemispherium kiri dan hemispherium kanan. Dalam istilah fisiologi dikatakan ada proses lateralisasi yang dapat dipahami sebagai spesialisasi peran di otak kiri atau kanan. Spesialisasi belahan otak kiri dan kanan dapat diperiksa pada gambar 2.

► **Abilities That Display Cerebral Lateralization of Function**



**Gambar 2. Belahan Otak**

Dari peta pada gambar 2 tampak bahwa belahan kiri terfokus pada kemampuan yang sifatnya verbal, atau menggunakan bahasa dalam operasinya. Termasuk di dalamnya adalah kemampuan bahasa, matematika, logika verbal. Sementara itu belahan kanan merupakan pusat untuk kemampuan yang menggunakan materi non-verbal. Itulah sebabnya, dikatakan kecerdasan yang terstimulasi oleh pengetahuan, yang sebagian besar dalam bentuk pengetahuan verbal, atau menggunakan bahasa sebagai medianya, adalah kecerdasan otak kiri. Bacaan, kegiatan belajar yang menggunakan bahasa, adalah kegiatan yang merangsang perkembangan otak kiri. Sementara itu, semua pengetahuan yang muncul dalam bentuk keterampilan, apresiasi, rangsangan-rangsangan perseptual, semuanya membentuk kecerdasan otak kanan. Termasuk di dalam urusan otak kanan

adalah kemampuan mengembangkan kepekaan dan ekspresi emosi. Kapasitas otak kiri dan kanan inilah yang memungkinkan setiap orang memiliki potensi yang bagus untuk berbagai bidang, sehingga penampilan seseorang dalam setiap bidang atau manifestasi potensi merupakan perkara yang berbeda terkait dengan stimulasinya. Itu pula sebabnya, jika kemudian dikenal 7 jenis kecerdasan atau *multiple intelligence* sebagaimana dikemukakan Howard Gardner (dalam Lim, 2002), maka dasarnya adalah kapasitas otak yang berkembang sejak dalam kandungan tersebut.

#### Daftar Bacaan

Hilgard, E.R., & Atkinson, R.L. 1979. *Introduction to Psychology*, 7th ed., New York: McGraw-Hill Book Co.

Hoffman, L., Paris, S., & Hall, E. 1994. *Developmental Psychology Today*, 6th ed. New York: McGraw-Hill, Inc.

Lim, L.P. 2002. Applying Learning Style in Instructional Strategies. *Learning Style*, vol. 5, no. 7

Pinel, P.J.P. 1997. *Biopsychology*. Boston: Allyn & Bacon

Santrock, J.W. 2006. *Life Span Development*. 10th ed. Boston: McGraw-Hill Co, Inc.

Gambar-gambar diambil dari google.com