



# **MOTIVASI DAN REFLEKSI DIRI DENGAN IESQ**

**Oleh : Dindin Abdul Muiz Lidinillah**

**Disampaikan pada Kegiatan MIMOSA  
UPI Kampus Tasikmalaya  
Tahun 2007**

# Faktor Kesuksesan



# IQ = KECERDASAN INTELEKTUAL

IQ adalah adalah suatu kemampuan mental yang melibatkan proses berpikir secara rasional.

Unsur-unsur dalam IQ (Robin, 1996) adalah:

- 1) *kecerdasan numeris,*
- 2) *pemahaman verbal,*
- 3) *kecepatan perseptual,*
- 4) *penalaran induktif,*
- 5) *penalaran deduktif,*
- 6) *visualisasi ruang,*
- 7) *ingatan*

# EQ = KECERDASAN EMOSI

**EQ** kemampuan untuk mengelola *perasaan*, yakni kemampuan untuk mempersepsi situasi, bertindak sesuai dengan persepsi tersebut, kemampuan untuk berempati, dan lain-lain. (Daniel Goleman)

**Terdapat empat unsur pokok dalam EQ:**

- 1) *Kemampuan seseorang memahami dan memotivasi potensi dirinya;*
- 2) *Memiliki rasa empati yang tinggi terhadap orang lain;*
- 3) *Senang bahkan mendorong melihat anak buah sukses, tanpa dirinya merasa terancam;*
- 4) *Asertif, yaitu terampil menyampaikan pikiran dan perasaan dengan baik, lugas, dan jelas tanpa harus membuat orang lain tersinggung.*

# EQ = KECERDASAN EMOSI

Kriteria EQ adalah (Mayer):

- *Empati*
- *Mengungkapkan dan memahami perasaan*
- *Mengendalikan amarah*
- *Kemandirian*
- *Kemampuan menyesuaikan diri*
- *Disukai*
- *Kemampuan memecahkan masalah antar pribadi*
- *Ketekunan*
- *Kesetiakawanan*
- *Keramahan*
- *Sikap hormat*

# SQ = KECERDASAN SPIRITUAL

SQ adalah kemampuan yang mengangkat fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada di balik kenyataan

Indikasi SQ (Danah Zohar & Ian Marshal) meliputi :

- 1) *kemampuan untuk menghayati nilai dan makna,*
- 2) *memiliki kesadaran diri,*
- 3) *fleksibel dan adaptif,*
- 4) *cenderung untuk memandang sesuatu secara holistik,*
- 5) *serta berkecenderungan untuk mencari jawaban-jawaban fundamental atas situasi-situasi hidupnya*

# Fungsi IQ, EQ dan SQ

- Fungsi **IQ** adalah "***What I think***" (apa yang saya pikirkan) untuk mengelola kekayaan fisik atau materi (Physical Capital);
- fungsi **EQ** adalah "***What I feel***" (apa yang saya rasakan) untuk mengelola kekayaan sosial (Social Capital); dan
- fungsi **SQ** adalah "***Who am I***" (siapa saya) untuk mengelola kekayaan spiritual (Spiritual Capital).

# EQ vs SQ

(Ary Ginanjar Agustian)



# TIPS MEMBANGUN DAN MEMELIHARA ESQ

Langkah	Lakukan
1. Jernihkan hati ( <i>Zero Mind Process</i> )	Istighfar
2. Hidupkan Cahaya Hati ( <i>God Spot</i> )	Dzikir Asmaul Husna
3. Bangun Mental ( <i>Mental Building</i> )	Tasbih, Tahmid, Tahlil, & Takbir
4. Bangun Ketangguhan Pribadi ( <i>Personal Strength</i> )	Syahadat, Shalat dan Puasa
5. Bangun Ketangguhan Sosial ( <i>Social Strength</i> )	Zakat dan Haji



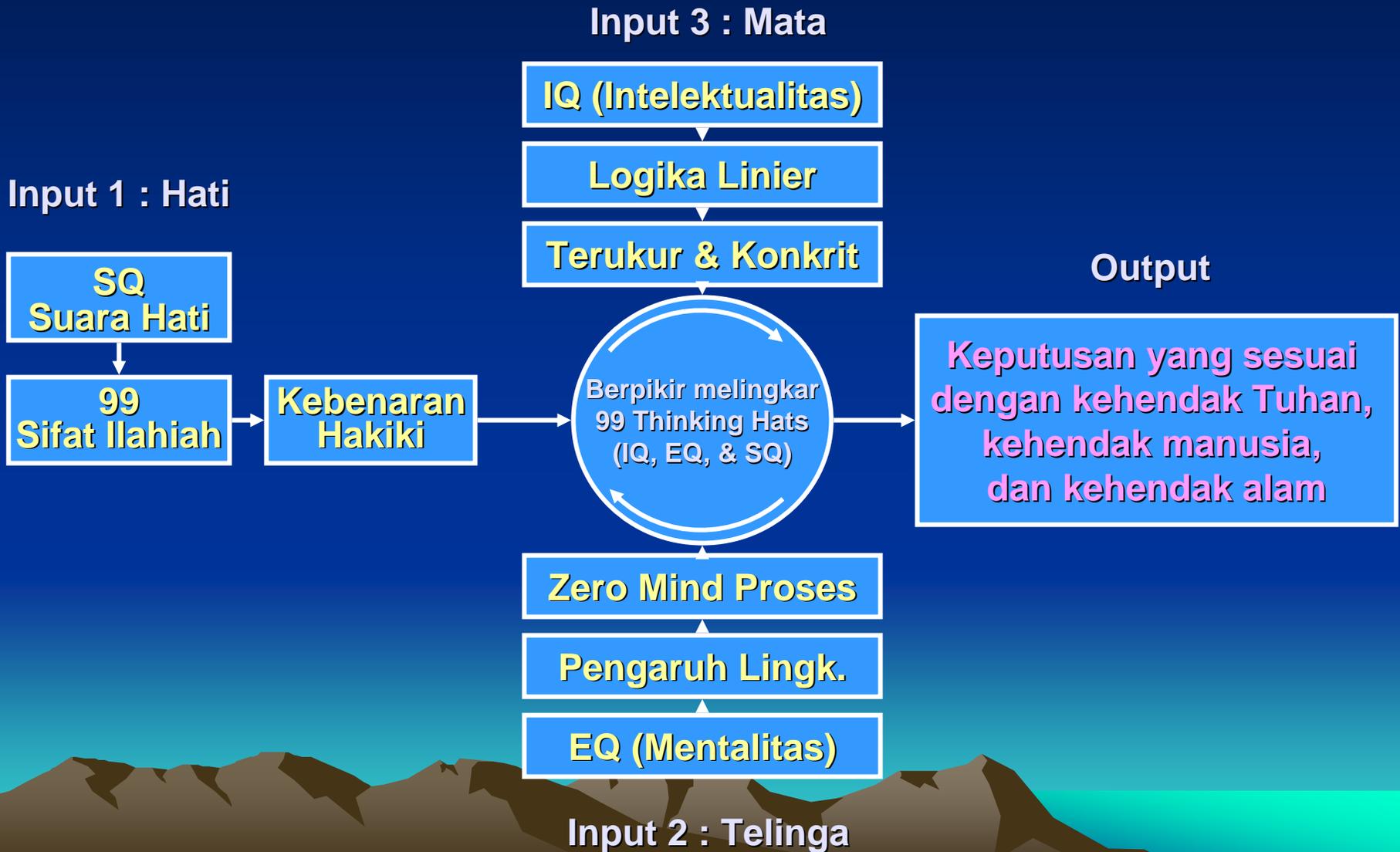


**ZERO MIND PROCESS**

**GOD  
SPOT**



# Hubungan antara telinga (EQ), mata (IQ) dan hati (SQ)



# Membangun Mental (*Mental Building*)

- Prinsip Bintang (*Star Principle*)
- Prinsip Malaikat (*Angel Principle*)
- Prinsip Kepemimpinan (*Leadership Principle*)
- Prinsip Pembelajaran (*Learning Principle*)
- Prinsip Masa Depan (*Vision Principle*)
- Prinsip Keteraturan (*Well Organized Principle*)



# Ketangguhan Pribadi (*Personal Strength*)

- Penetapan Misi (*Mission Statement*)
- Pembangunan Karakter (*Character Building*)
- Pengendalian Diri (*Self Controlling*)

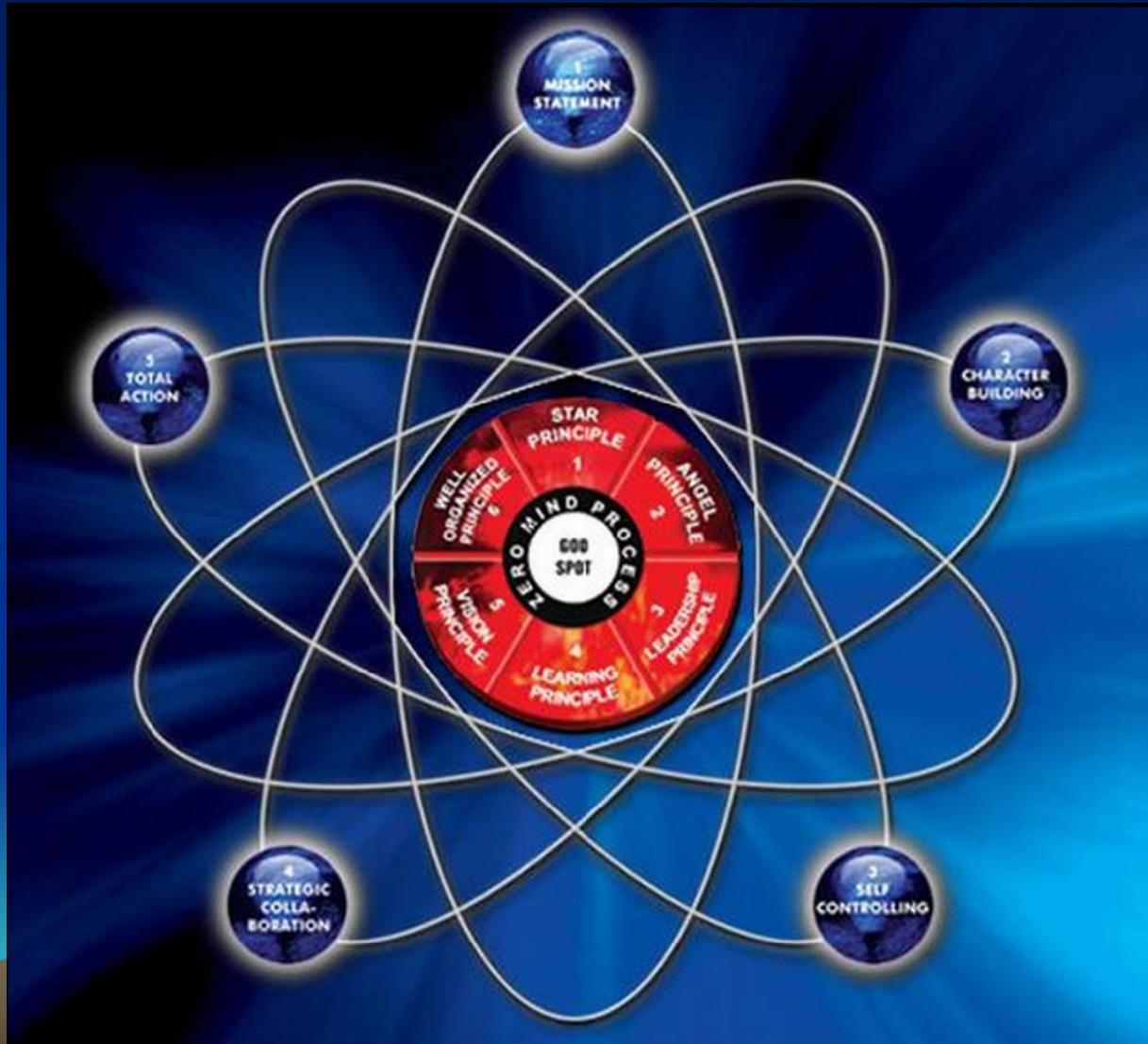


# Ketangguhan Sosial (*Social Strength*)

- Sinergi (*Strategic Collaboration*)
- Aplikasi Total (*Total Action*)



# ESQ Model : *The ESQ Way 165*® (Ary Ginanjar Agustian)





**SEKIAN  
TERIMA KASIH**