

## **SPIRITUAL QUOTIENT (SQ) DALAM HIDUP MEMBIARA**

Rohani, Januari 2013, hal 25-28

Paul Suparno, S.J.

Suster Frustrasia adalah seorang yang sangat pandai, nilai IPKnya waktu kuliah hampir 4.00. Waktu disertai suatu karya pendidikan, ternyata ia mengalami kegagalan. Idenya, meski tidak sesuai dengan situasi sekolah, dipaksakan untuk dilakukan oleh guru dan karyawan. Masukan dari guru dan karyawan tidak didengarkan karena ia merasa idenyalah yang paling tepat dan baik. Maka ia tidak diterima oleh para guru dan karyawan di sekolah itu. Para guru dan karyawan mogok, memboikot, tidak mau melakukan apa yang ia rencanakan dan putuskan. Ia menjadi sangat frustrasi atas peristiwa itu. Hidupnya menjadi kacau balau. Ia tidak dapat menerima bahwa dirinya gagal, karena sebelumnya belum pernah mengalami kegagalan.

Bruder Deritatus pernah mempunyai pengalaman pahit dalam hidup panggilan dan karya perutusan. Ia pernah berbuat skandal dengan seorang ibu dan pengalaman ini sungguh memukul seluruh hidupnya. Dalam tugas perutusan ia pernah juga mengalami kepahitan, yaitu karya yang dipercayakan kepadanya bangkrut. Banyak suara menyalahkan dia sebagai tidak punya kompetensi menangani karya itu. Sejak itu Br. Deritatus hidupnya cenderung murung, nampak kurang bahagia. Sepertinya nasehat-nasehat dari sahabat yang membantu agar bruder bangkit kembali dan memulai hidup yang baru, sulit dia lakukan. Ia terlanjur loyo, hidup tanpa gairah.

Frater Afleksibelus seringkali frustrasi dan bingung kalau gagasannya tidak jalan dan menghadapi hambatan. Pernah ia pergi ke suatu daerah, ternyata jalan utamanya tidak dapat dilalui karena hancur akibat banjir. Maka ia bingung, lalu langsung pulang ke biara; padahal disamping jalan utama itu ada beberapa jalan alternatif yang dapat membawanya ke tempat tujuan. Suatu kali ia mau memimpin ibadat di lingkungan desa. Sampai disana ternyata umat yang datang hanya sedikit dan itupun hanya anak-anak. Ia sangat kecewa, dan langsung anak-anak yang datang dimarahi dan ia pulang. Ia tidak bertanya mengapa orang-orang dewasa tidak datang. Ternyata disitu ada salah satu saudara katolik yang mengalami kecelakaan berat dan orang-orang mengunjunginya. Frater sulit melihat alternatif dalam kenyataan hidup ini. Pendapatnya selalu kaku, adanya hitam dan putih. Maka ia juga sulit menyesuaikan diri dengan banyak orang lain.

Suster Matirisa mempunyai tingkah laku yang menarik pula. Ia sepertinya tidak mempunyai rasa empati pada orang-orang yang sedang menderita atau sakit. Bila ada teman yang sakit dan semua teman lain menjenguknya, ia tidak pernah ikut menjenguk. Bila temannya ada yang mendapatkan penghargaan, ia juga tidak pernah menyalami dan mengucapkan selamat, padahal teman-teman lain mengucapkan. Bahkan waktu di komunitasnya ada perhelatan dengan mengundang banyak tamu, ia malah pergi untuk urusan pribadinya sendiri. Yang lebih menyakitkan adalah kalau ia komentar tentang kejelekan temannya, ia selalu sadis, seakan-akan tidak ada kebaikan dalam diri temannya itu. Yang lucu lagi, ia juga suka membiarkan tanaman di susteran mati kering karena merasa itu bukan miliknya. Padahal yang bertugas sedang tidak ada di komunitas.

Beberapa teman kita di atas mengalami kekacauan, mudah frustrasi, bingung, tanpa empati, dan tidak fleksibel dalam menghadapi persoalan hidup. Ada banyak alasan yang menyebabkan tingkah laku dan sikap tersebut, tetapi salah satunya adalah kurangnya spiritual quotient (SQ) pada teman-teman itu. Di bawah ini kita mau sedikit membahas apa itu SQ dan bagaimana pengaruhnya dalam hidup kita sebagai seorang biarawan-biarawati.

### **SQ dan Perannya**

Zohar dan Marshall dalam bukunya *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligences* menjelaskan SQ (spiritual quotient) sebagai *inteligensi berkaitan dengan persoalan makna dan nilai hidup*. Dengan SQ orang dapat lebih mampu untuk mengerti apakah tindakan ini lebih bernilai dan berarti dari pada tindakan yang lain, sehingga orang dapat memilih tindakan yang lebih tepat.

SQ sering dianggap sebagai dasar yang perlu agar IQ (*intelligence quotient*) dan EQ (*emotion quotient*) efektif. Menurut Zohar dan Marshall, kita manusia berpikir bukan hanya dengan kepala (IQ), tetapi dengan emosi – tubuh (EQ) dan *spirits, vision, hopes*, perasaan makna dan nilai (SQ). SQ mengarahkan pusat otak, mengintegrasikan semua inteligensi, menjadikan kita sebagai manusia yang penuh, intelektual, emosional, dan spiritual.

Dengan menggunakan SQ, kita akan menjadi manusia yang lebih utuh, lengkap, dan holistik. Maka kita akan lebih dapat berpikir kreatif di luar kotak tertentu. Kita akan lebih mudah

untuk mengubah peraturan yang tidak tepat lagi dan juga mudah untuk menghadapi persoalan yang ambigu dan paradoksal.

Kita lebih mampu memilih yang baik, yang benar untuk diri sendiri, kelompok, dan situasi tertentu. Kita menjadi mampu mengambil keputusan dengan memikirkan banyak segi yang terkait; lebih dapat berpikir tentang persoalan baik dan buruk, persoalan tentang kehidupan dan kematian.

Kita juga dibantu lebih mudah berpikir luas, menyeluruh, dan lebih bijaksana dalam mengambil keputusan karena berpikir luas baik horisonal dan vertikal. Dengan SQ kita semakin sadar akan orang lain, mengerti dampak tindakan kita pada orang lain dan terutama kita menjadi sadar bahwa kita adalah bagian integral dari keutuhan yang lebih luas. Maka dalam pemikiran dan tindakan kita tidak berpikir egois hanya demi diri sendiri tetapi juga berpikir bagi kepentingan orang lain dan kepentingan yang lebih luas. Itulah sebabnya SQ sering dianggap sebagai kecerdasan yang menjadi pedoman, arah, dan tujuan untuk apa dan bagaimana kita menjalani hidup ini. Maka hidup kita menjadi lebih bermakna.

### **Beberapa Indikator SQ**

Zohar dan Mashall menyebutkan adanya 12 indikator apakah seseorang mempunyai SQ yang tinggi atau tidak, yaitu:

1. *Kemampuan menjadi fleksibel.* Orang yang ber SQ tinggi dapat berpikir dan bertindak lebih fleksibel dalam hidup dan dalam menghadapi tantangan. Ia tidak kaku, tetapi dapat melihat beberapa alternatif untuk sampai pada tujuan. Misalnya, tadinya ingin bertugas sebagai guru karena sakit pada pita suara dan sulit bicara, lalu dapat gembira bertugas sebagai seorang sekretaris. Yesus dalam hidupnya juga fleksibel, tidak kaku. Demi menyembuhkan orang sakit, maka larangan hari sabat dilanggarNya.
2. *Kesadaran diri yang mendalam.* Orang yang ber SQ tinggi sadar akan apa yang diyakini, yang bernilai bagi dirinya, dan yang menggerakkan hidupnya. Sebagai seorang religius ia sadar akan panggilannya, akan apa yang dihidupinya, yaitu ingin mengikuti Yesus secara penuh. Maka ia tidak hanya ikut-ikutan dalam hidup membiara, tetapi sungguh-sungguh menghayati. Imannya kuat.

3. *Kemampuan menghadapi penderitaan.* Orang yang ber SQ tinggi mampu untuk menghadapi penderitaan dalam hidupnya. Ia dapat bertahan dalam penderitaan. Ia tidak lari, tetapi berani menatap penderitaan. Yesus adalah contoh yang sangat jelas dalam hal ini. Ia tabah dalam menghadapi penderitaan di kayu salib. Beberapa martir juga menunjukkan bahwa mereka gembira dalam menghadapi siksaan dan menghadapi kematian mereka. Seorang religius yang sukanya mengeluh dalam menghadapi tantangan, menunjukkan bahwa SQnya kurang tinggi.
4. *Belajar dari pengalaman pahit.* Orang yang ber SQ tinggi juga mampu menghadapi dan mengangkat kesakitan, kesalahan, dan menjadikannya umpan balik. Orang dapat mengambil makna dari pengalaman pahit, pengalaman sakit, pengalaman jatuh dan gagal. Pengalaman-pengalaman itu direfleksikan dan dijadikan umpan balik untuk menata kembali hidupnya dan maju ke depan.
5. *Bertindak dipengaruhi oleh visi dan nilai.* Orang ber SQ tinggi bertindak dari prinsip dan keyakinan yang mendalam dan hidup sesuai dengan visi dan nilai itu. Hidupnya punya arah yang jelas dan dilandasi oleh nilai yang jelas. Bagi kita seorang religius, hidup kita dilandasi oleh visi kerajaan Allah yang ditawarkan oleh Yesus dan nilai kasih yang ditekankanNya. Dengan demikian, maka orang tidak mudah diombang-ambingkan ke sana kemari.
6. *Tidak suka menyebabkan kerusakan yang tidak perlu.* Dalam hidupnya orang tidak suka merusak sesuatu yang tidak diperlukan demi kemajuan. Hati dan pikirannya bukan merusak tetapi membangun dan mengembangkan.
7. *Berbelarasa.* Orang yang tinggi SQnya mempunyai tingkat empati yang mendalam. Ia mudah berbela rasa dengan orang lain yang sedang mengalami kesedihan atau kesusahan. Ia mempunyai empati pada orang lain secara nyata. Ia tidak acuh tak acuh, tetapi punya perhatian pada orang lain.
8. *Menghargai perbedaan.* Orang ber SQ tinggi menghargai perbedaan dan menilai orang lain dengan perbedaannya. Ia tidak begitu saja menyamakan semua orang. Ia dapat menilai orang menurut situasi dan karakternya yang berbeda. Ia dengan mudah menerima perbedaan dan gembira dengan adanya perbedaan. Maka ia juga mudah bergaul dan hidup bersama orang lain yang berbeda.

9. *Independensi yang kuat.* Ia punya keyakinan diri berhadapan dengan orang-orang lain. Ia tidak mudah tergantung pada orang lain, tetapi dapat berdiri tegak dihadapan orang lain. Punya harga diri dihadapan orang lain, tidak minder.
10. *Holisme.* Ia mempunyai kemampuan melihat hubungan antara hal-hal yang berbeda dan melihat polanya yang lebih besar. Ia dapat menangkap relasi dan koneksi diantara hal-hal yang berbeda itu. Maka ia dapat melihat persoalan secara menyeluruh, tidak terpotong-potong.
11. *Kemampuan untuk selalu bertanya mengapa?* Ia tidak puas hanya dengan jawaban yang dangkal, tetapi selalu ingin mencari jawab yang lebih mendalam.
12. *Rasa panggilan untuk melayani.* Orang yang ber SQ tinggi merasa terpanggil untuk melayani dan membantu orang lain. Ia punya dorongan untuk keluar dari dirinya dan menolong atau berbuat sesuatu bagi kemajuan orang lain.

### **Pentingnya SQ dalam hidup**

SQ dapat sangat membantu hidup kita. Beberapa keuntungan dengan SQ antara lain sebagai berikut:

- Membantu kita mengerti makna yang terdalam dari hidup dan nilai yang kita hidupi, sehingga kita mau melakukannya dengan semangat.
- Membantu kita lebih fleksibel dalam mengembangkan hidup, karena mengerti secara mendalam dan luas; sehingga tidak kaku dan malah membuatnya tidak bahagia.
- Kita semakin tahu arah hidup kita, sehingga lebih konsisten dengan pilihan hidup.
- SQ dapat mengarahkan IQ dan EQ kita dalam hidup. SQ dapat mengembangkan emosi kita lebih dewasa dan juga menguatkan pemikiran intelektual kita.

### **Menggunakan SQ dalam Peningkatan Mutu Hidup**

Mutu hidup kita dapat lebih berkembang, bila kita mengembangkan SQ dan melakukan SQ dalam hidup kita.

- Kita perlu menjelaskan arti dan nilai yang terdalam dari kehidupan dan panggilan kita. Apa artinya panggilan itu untuk orang lain, untuk kehidupan bersama, untuk keutuhan dunia ini, dan bahkan untuk keutuhan kita sebagai makhluk ciptaan Tuhan.

- Mengembangkan refleksi dalam hidup kita.
- Kita selalu mempertimbangkan banyak segi, alasan, dan juga kemungkinan sebelum memutuskan sesuatu.
- Lebih sering berdoa, membicarakan hidup kita pada Tuhan.
- Latihan *live in* terutama dengan situasi masyarakat yang miskin, yang menderita, untuk mengembangkan kepekaan dan empati kepada orang yang menderita.
- Menggunakan pengalaman sedih, sakit, marah, sakit hati, konflik, untuk menemukan makna penderitaan bagi hidup kita. Demikian juga pengalaman kebahagiaan besar yang kita alami, untuk direfleksikan dan ditemukan arti terdalam bagi seluruh hidup kita.
- Selalu bertanya, apakah pikiran dan tindakanku, sungguh membuat keseluruhan menjadi semakin baik, entah diriku, keluarga, lingkungan, kongregasi, bangsa, dunia, dan alam ini.

### Beberapa Model Mengembangkan SQ

Ada beberapa cara untuk mengembangkan SQ kita. Misalnya, Larry Greider menyarankan untuk mengembangkan SQ dan juga menjadikan IQ dan EQ efektif dengan sering membaca Kitab Suci. Melalui KS itulah Tuhan menunjukkan arah dan makna dari hidup kita.

Kimberly dan Judi dalam tulisannya berjudul *Tapping Our Spiritual Intelligence* mengembangkan SQ dengan berbagai cara yaitu:

- Latihan kontemplasi mendalam, doa, dan hidup dengan alam
- Belajar pada guru yang spiritual dan religius, atau yang punya inteligensi spiritual tinggi.
- Membaca bacaan yang inspiratif, buku spiritual, suci, inspirasi
- Terlibat dalam komunitas yang mencari spiritual
- Refleksi sebelum tidur dan sesudah bangun.
- Berpusat pada melayani.

Beberapa latihan mengembangkan SQ sesuai dengan 12 indikator yang ada:

<i>SQ</i>	<b>Latihan</b>
1. Kemampuan menjadi fleksibel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doa batin, pribadi</li> <li>• Pendalaman dan penghayatan KS.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berpikir alternatif, keterbukaan pada yang baru dan yang lain.</li> </ul>
2. Memiliki kesadaran diri yang mendalam	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sering refleksi dalam hidup.</li> <li>Doa meditasi, kontemplasi, dengan refleksi.</li> </ul>
3. Kemampuan menghadapi penderitaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terjun pada pengalaman penderitaan ( Live in) dan direfleksi.</li> <li>Pengalaman derita direfleksi, mencari makna.</li> </ul>
4. Kemampuan menghadapi dan mengatasi rasa sakit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasa sakit dalam hidup dicari maknanya.</li> </ul>
5. Hidup dijiwai oleh visi dan nilai-nilai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap kali mencocokkan apa yang dijalankan dengan pedoman yang ada.</li> </ul>
6. Enggan untuk menyakiti orang lain, tidak mau menyebabkan kerusakan yang tidak perlu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belajar mengampuni</li> <li>Bila didorong mau membalas dendam, direfleksi dulu!</li> </ul>
7. Belarasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praktek kepekaan pada teman, pada orang yang menderita.</li> </ul>
8. Hargai perbedaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belajar melihat baiknya orang lain</li> <li>Menghargai budaya lain dan nilai lain.</li> </ul>
9. Independensi yang kuat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya diri</li> <li>Berani menghadapi persoalan dengan tegas.</li> </ul>
10. <i>Holisme</i> : kemampuan melihat hubungan berbagai hal yang berbeda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belajar melihat segala sesuatu dari berbagai sudut</li> <li>Belajar melihat kaitan semua hal.</li> </ul>
11. Kemampuan untuk selalu bertanya ‘mengapa’	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selalu tidak puas tetapi mencari lebih mendalam.</li> </ul>
12. Rasa panggilan untuk melayani orang lain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pelayanan kepada orang lain.</li> </ul>

### ***Pertanyaan Refleksi***

- 1. Apakah selama ini aku sudah mengembangkan SQ saya? Bagaimana?*
- 2. Apa yang sulit dalam pengembangan SQ ini dalam hidupku? Mengapa?*
- 3. Bagaimana aku dapat semakin mengembangkan SQ dalam hidupku?*
- 4. Apa yang anda inginkan dibuat oleh kongregasi/komunitas dalam peningkatan SQ ini?*