

TEKNOLOGI QUANTUM IKHLAS DALAM PENGELOLAAN STRES UNTUK MENINGKATKAN ESQ PADA GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

Saiful Mujab

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus
saifulmujab@gmail.com

Abstract

QUANTUM IKHLAS TECHNOLOGY IN STRESS MANAGEMENT FOR IMPROVING ESQ OF ISLAMIC ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS. This study aims to describe and analyze how the implementation of Quantum Ikhlas Technology for the development of Emotional and Spiritual Quotience (ESQ) to reduce stress. This research is a library research by reviewing Quantum Ikhlas book from Erbe Sentanu. Data collection is carried out with documentation techniques. The results show: improvement of ESQ in application of Quantum Ikhlas Technology using motivation method, story method with parable containing lesson and advice, method of habituation, and method of visualization. ESQ enhancement through Quantum Ikhlas Technology is able to control stress because participants from madrasah diniyyah teacher on goal praying training showed an increase in ESQ through electroencephalogram observation. Emotional intelligence is primarily able to control one's emotions (lust) or takhalli, while spiritual intelligence tries to make someone nice with praiseworthy qualities (tahalli) bu bein patient when having problems and gratitude for the God gift.

Keywords: *Quantum Ikhlas Technology, stress, Emotional and Spiritual Intelligence (ESQ)*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana penerapan Teknologi Quantum Ikhlas untuk pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual (ESQ) guna menekan stres. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) dengan melakukan tela'ah pada buku Quantum Ikhlas karya Erbe Sentanu. Pengumpulan data dilakukan dengan tehnik dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan: peningkatan ESQ dalam penerapan Teknologi Quantum Ikhlas menggunakan metode motivasi, metode cerita disertai perumpamaan yang mengandung pelajaran dan nasihat, metode pembiasaan, dan metode visualisasi. Peningkatan ESQ melalui Teknologi Quantum Ikhlas mampu menekan stres, karena peserta dari guru madrasah diniyyah pada pelatihan *goal praying* menunjukkan peningkatan ESQ melalui pengamatan *elektroensefalogram*. Kecerdasan emosional utamanya mampu mengendalikan emosi diri (nafsu) atau *takhalli*, sedangkan kecerdasan spiritual mencoba menghiasi diri dengan sifat terpuji (*tahalli*), yaitu sabar saat mendapat masalah dan syukur atas pemberian Allah.

Kata Kunci: Teknologi Quantum Ikhlas, Stres, Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ).

A. Pendahuluan

Semua manusia yang tinggal di dunia ini pasti akan diuji dengan permasalahan hidup. Masalah adalah ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang terjadi pada realitas sesungguhnya. Permasalahan yang diberikan Allah kepada manusia tentunya sudah diukur sesuai kadar kemampuan manusia. Allah tidak akan memberi beban hidup melebihi daya kekuatan manusia. Hal ini disampaikan Allah dalam Surat Al Baqarah ayat 286 "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya". Jadi masalah yang ditimpakan manusia sudah diukur bahkan juga dipertimbangkan secara masak oleh Allah, bahwa manusai itu mampu keluar dari lilitan masalah yang dihadapi.

Stres adalah suatu kondisi yang sangat umum. Dimana jantung akan berdebar kencang, telapak tangan berkeringat, dan perut bergejolak saat sedang stres. Faktor penyebab stres beraneka

ragam, misalnya disebabkan pekerjaan, krisis, takut, dan lain-lain. Dalam kacamata biologi stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap aksi tuntutan atasnya. Sehingga tubuh bereaksi secara emosi dan fisis untuk mempertahankan kondisi fisis yang optimal reaksi ini disebut *General Adaptation Syndrome* (GAS).

Kondisi ini banyak dialami seseorang dengan aktifitas yang tinggi diantaranya adalah para pendidik atau guru dengan tanggung jawab tinggi. Guru Madrasah Ibtidaiyyah misalnya, beban penguasaan materi pelajaran yang sedemikian padat, khususnya guru kelas ditambah dengan beban penguasaan kelas dengan karakter peserta didik yang beragam dengan tingkah polah kekanak-kanakannya, sangat logis dan rentan dengan kondisi stres.

Namun, stres dapat diatasi dengan baik jika persoalan yang datang itu segera disikapi dan diselesaikan dengan baik. Satu sisi ada orang semakin termotivasi ketika mendapat suatu problem, di sisi yang lain ada orang yang motivasinya menurun saat tertimpa suatu masalah. Jika orang semakin termotivasi ketika mendapat suatu masalah, maka orang tersebut tidak akan hanya berpikir apa dan mengapa muncul persoalan, tetapi lebih mengarah pada bagaimana dapat menyelesaikan masalah tersebut. Orang termotivasi otomatis lebih banyak bertindak daripada hanya sekedar mengeluh dan meratapi nasib. Aktivitas mengeluh inilah sebagai wujud goncangan hati dan pikiran yang lagi stres.

Penyikapan terhadap suatu masalah yang berbeda ini dipengaruhi oleh banyak faktor misalkan kecerdasasan intelektual (IQ), kecerdasan spiritual (SQ), dan kecerdasan emosional (EQ) yang berbeda. Namun Goleman, mengungkapkan bahwa IQ hanya menyumbangkan kiri-kira 20% bagi penentu kesuksesan seseorang dalam menghadapi persoalan hidup, sedangkan 80% dipengaruhi kekuatan lain. Kurangnya pengetahuan manusia tentang pengelolaan emosi dalam dirinya seringkali menimbulkan depresi yang berkepanjangan dan dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain (Jamil, 2004). Kecerdasan emosional yakni kemampuan untuk memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan diri dan tidak melebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjada agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa.

Disamping itu juga kekuatan spiritual seseorang juga dapat menjadi penolak stres seseorang. Kekuatan spiritual yang dimaksud adalah sabar, ikhlas, dan syukur. Menurut bahasa sabar adalah menahan diri dari ketakutan dan kecemasan terhadap sesuatu yang tidak disukai (Tsani, 2005: 71). Sikap sabar dapat terwujud dengan cara mengekang jiwa dan anggota tubuh dari gejolak dan tindakan yang tidak lumrah. Sementara itu, syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur (An-Najar, 2004: 90). Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat ke-kufur-an adalah menyembunyikannya (Shihab, 1996: 216). Ikhlas merupakan perbuatan menjauhkan diri dari sifat rasa ingin diakui dan dipuji oleh orang (Sentanu, 2007: 190). Apa yang disebut ikhlas menurut Ahmad Rifa'i adalah membersihkan, sedangkan secara istilah ikhlas adalah membersihkan hati untuk Allah semata sehingga dalam beribadah tidak ada maksud lain kecuali kepada Allah.

Hakikatnya kecerdasan emosional (pengendalian nafsu, motivasi) dan kecerdasan spiritual (sabar, syukur, dan ikhlas) ini dapat ditumbuhkan dan dikembangkan. Hal ini mengacu pada karakteristik jiwa manusia yang dapat di latih, dikuasai, diubah, dan dibentuk sesuai dengan kehendak manusia itu sendiri. Dari satu latihan akan menjadi kebiasaan dan kebiasaan akan menghasilkan kepribadian. Sikap mental dan perbuatan lahir yang sangat penting diisikan dalam jiwa dan dibiasakan dalam perbuatan dalam rangka pembentukan manusia paripurna antara lain adalah taubat, sabar, zuhud, tawakal, cinta, makrifat, keridhoan, dan sebagainya.

Upaya pengekangan emosi (hawa nafsu) dan menghias sifat-sifat baik ini dalam kajian tasawuf masing-masing dikenal dengan istilah takhalli dan tahalli. Terma takhalli berarti mengkosongkan atau memersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan dari kotoran penyakit hati yang merusak, sedangkan Tahalli berarti berhias. Maksudnya adalah membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan diatas ketentuan agama, baik ketaatan lahir maupun batin.

Perkembangan ilmu tasawuf era modern terus berkembang. Hal ini disebabkan oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan

teknologi yang semakin canggih. Upaya manusia untuk mencapai ketenangan hidup dan terhindar sifat stres ini pun juga banyak dikembangkan oleh pakar motivasi dunia. Salah satu karya fenomenal anak bangsa yang dihasilkan adalah teknologi aktivasi kekuatan hati karangan Erbe Sentanu tahun 2007. Orang awam menyebutnya dengan teknologi quantum ikhlas. teknologi ini salah satu metode pengembangan diri yang mengikutsertakan gelombang otak sebagai bagian pengembangan di di dalam diri manusia. Penelitian tentang pemanfaatan gelombang otak dalam bidang ilmu pengetahuan mengalami perkembangan sangat pesat akhir-akhir ini. Bidang ini mempelajari, menganalisis, dan meneliti pola gelombang otak manusi yang yang meliputi ilmu pengetahuan kedokteran (syaraf), psikiater, psikologi, komputer, dan teknologi informasi. Banyak lagi ilmu pengetahuan yang terkait di bidang ini termasuk paranormal, spiritual, dan supranatural (Gunawan, 2011: 169).

Permasalahan stress adalah ketidak mampuan otak dalam mengatur sistem antara keinginan dan harapan. dalam penelitian ini akan mengungkap bagaimana penerapan Teknologi Quantum Ikhlas untuk pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual guna menekan stres. Peneliti semakin tertarik menjawab permasalahan ini karena adanya dugaan kuat bahwa sains dan tasawuf itu memiliki hubungan yang sangat dekat. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana pengelolaan stres dengan meningkatkan ESQ melalui Teknologi Quantum Ikhlas.

Jenis penelitian ini merupakan *library research* (penelitian pustaka), yaitu suatu usaha untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan serta menganalisis suatu permasalahan melalui sumber-sumber kepustakaan, penulis menggunakan studi kepustakaan ini dimaksudkan untuk memperoleh dan menelaah teori-teori yang berhubungan dengan topik dan sekaligus dijadikan sebagai landasan teori. Data primer dalam penelitian ini adalah buku Quantum Ikhlas. Data sekunder antara lain buku, jurnal, majalah, surat kabar, artikel, internet yang dipandang relevan dan mendukung penelitian ini. Dalam analisis data, digunakan metode content analisys atau analisis isi yaitu suatu analisis tekstual dalam studi pustaka melalui investigasi tekstual terhadap isi pesan atau suatu komunikasi sebagaimana terungkap dalam literatur-literatur yang

memiliki relevansi dengan tema penelitian. Dalam hal ini dimaksudkan untuk menggali konsep pengembangan kecerdasan emosional spiritual dalam buku Quantum Ikhlas.

B. Pembahasan

1. Mekanisme Stres dalam Konteks Ilmu Sains

Stress adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stress juga merupakan suatu kondisi dinamik yang di dalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala, yang mampu dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti. Secara umum stress timbul karena ketidak mampuan sistem dalam menerima pekerjaan ataupun masalah yang muncul sehingga beban menjadi lebih berat, kondisi akan sebaliknya jika seseorang mampu mengatasi masalah atau pekerjaan maka stress tidak akan muncul. Dengan demikian stress sangat berkaitan erat dengan kendala dan tuntutan yang dialami oleh seseorang. (Emma, 2012)

Rasulullah SAW. bersabda :

“sungguh mengagumkan perkara orang mukmin : seluruh urusannya adalah kebaikan. Bila ia mendapat kesenangan maka ia mensyukurinya sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya. Dan jika ditimpa sesuatu musibah maka ia sabar sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya” (HR. Muslim)

Stress memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungan sekitar, di mana lingkungan ini dapat berupa *outer world* maupun *inner world*. seseorang dikatakan adaptif jika dia mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi di sisi lain pun dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Ada berbagai jenis situasi dalam diri individu ketika individu tersebut dituntut untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Hal ini biasanya disebut sebagai *stressor*. *Stressor* adalah *adjustive demand* atau tuntutan untuk menyesuaikan diri. Menurut Coleman cs.(1976) terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan ke dalam kategori stressor di antaranya yakni frustrasi, konflik, dan tekanan (*pressure*). Stress terdiri dari beberapa tahapan yang mempengaruhi kerja otak dalam kemampuan mengatasi permasalahan. (Emma, 2012)

Tahap pertama merupakan tahapan stress yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja keras, berlebihan *over acting*, penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan *all out* disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

Tahap selanjutnya adalah terjadinya keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada tingkat stress tahap II adalah merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar, merasa mudah lelah sehabis makan siang, merasa capai ketika menjelang sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dari biasanya. Pada tahapan stress III bila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang telah diuraikan pada stress tahap II, maka individu tersebut akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu sebagai seperti ; Gangguan lambung dan usus semakin nyata, seperti keluhan maag (gastritis), buang air besar tidak teratur, ketegangan otot-otot semakin terasa, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat. gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai *early insomnia*, atau terbangun di tengah malam (*middle insomnia*). Pada tahapan ini hendaknya seseorang sudah harus berkonsultasi ke dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga hendaknya mengurangi beban stress agar tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

Tahapan stress IV lebih terlihat gejala-gejala yang muncul seperti ; individu serasa amat sulit untuk bertahan sepanjang hari, aktivitas semula yang menyenangkan dan mudah untuk diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*), ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, sering kali menolak ajakan (negativism) karena tiada semangat dan gairah, daya konsentrasi dan daya ingat menurun

dan imbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

Pada tahap kelima biasanya akan tampak keadaan seperti berikut ; kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam *physical and psychological exhaustion*, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang terasa ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat *gastrointestinal disorder*, timbul rasa ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik. Pada tahapan terakhir, atau tahapan keenam merupakan tahap klimaks, karena seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Dengan ciri-ciri meliputi; berdebaran jantung teramat keras, susah untuk bernapas, sejujur badan terasa gemetar, dingin, dan keringat bercucuran ketidak mampuan tubuh untuk melakukan hal-hal yang ringan dan sederhana serta gejala yang terkahir adalah pingsan atau *collapse*.

Istilah stres sendiri ditemukan oleh Hans Selye, seorang ahli fisiologi dari Universitas Montreal merumuskan bahwa stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap aksi tuntutan atasnya. Sehingga tubuh bereaksi secara emosi dan fisis untuk mempertahankan kondisi fisis yang optimal reaksi ini disebut General adaptation syndrome (GAS) (Sherwood, 1996; Hole 1981).

Respon tubuh terhadap perubahan tersebut yang disebut GAS terdiri dari 3 fase. Penjelasan dijelaskan sebagai berikut (Arnheim, 1984; Sherwood. 1995, Guyton. 2000).

a. Waspada, (alarm reaction/reaksi peringatan)

Respons Fight or flight (respons tahap awal) Tubuh kita bila bereaksi terhadap stres, stres akan mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem hormon tubuh kita seperti kotekolamin, epinefrin, norepinefrine, glukokortikoid, kortisol dan kortison. Sistem hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA) merupakan bagian penting dalam sistem neuroendokrin yang berhubungan dengan terjadinya stres, hormon adrenal berasal dari medula adrenal sedangkan kortikostroid dihasilkan oleh korteks adrenal. Hipotalamus merangsang hipofisis, kemudian hipofisis akan merangsang saraf simpatis yang mempersarafi:

1) Medula adrenal yang akan melepaskan norepinefrin dan epinefrin;

- 2) Mata menyebabkan dilatasi pupil;
- 3) Kelenjar air mata dengan peningkatan sekresi;
- 4) Sistem pernafasan dengan dilatasi bronkiolus, dan peningkatan pernafasan;
- 5) Sistem Kardiovaskular (jantung) dengan peningkatan kekuatan kontraksi jantung, peningkatan frekwensi denyut jantung, tekanan darah yang meningkat;
- 6) Sistem Gastrointestinal (lambung dan usus), motilitas lambung dan usus yang berkurang, kontraksi sfingter yang menurun;
- 7) Hati, peningkatan pemecahan cadangan karbohidrat dalam bentuk glikogen (glikogenolisis) dan peningkatan kerja glukoneogenesis, penurunan sintesa glikogen. Sehingga gula darah akan meningkat di dalam darah;
- 8) Sistem Kemih terjadi peningkatan motilitas ureter, kontraksi otot kandung kemih, relaksasi sfingter;
- 9) Kelenjar keringat, peningkatan sekresi;
- 10) Sel lemak, terjadi pemecahan cadangan lemak (lipolisis);

b. *The Stage of resistance* (Reaksi pertahanan)

Reaksi terhadap stresor sudah melampaui batas kemampuan tubuh, timbul gejala psikis dan somatik. Individu berusaha mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi untuk mengatur stresor, tubuh akan berusaha mengimbangi proses fisiologi yang terjadi pada fase waspada, sedapat mungkin bisa kembali normal, bila proses fisiologis ini telah teratasi maka gejala stres akan turun, bila stresor tidak terkendali karena proses adaptasi tubuh akan melemah dan individu akan tidak akan sembuh.

c. Tahap kelelahan

Pada fase ini gejala akan terlihat jelas. Karena terjadi perpanjangan tahap awal stres yang telah terbiasa, energi penyesuaian sudah terkuras, individu tidak dapat lagi mengambil dari berbagai sumber untuk penyesuaian, timbullah gejala penyesuaian seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri koroner, hipertensi, dispepsia (keluhan pada gastrointestinal), depresi, ansietas, frigiditas, impotensia.

Bila terjadi stres, kecemasan, kegelisahan, maka tubuh akan bereaksi secara otomatis berupa perangsangan hormon dan

neurotransmitter, untuk menahan stresor, sehingga penting untuk mempertahankan kondisi mental dan fisik makhluk hidup. Dalam hal ini stres akan merangsang pusat hormonal di otak yang bernama hipotalamus (raja endokrin).

Fungsi Hipotalamus disini adalah: mengatur keseimbangan air, suhu tubuh, pertumbuhan tubuh, rasa lapar, mengontrol marah, nafsu, rasa takut, integrasi respons syaraf simpatis, mempertahankan homeostasis. Bila syaraf simpatis terangsang maka, denyut nadi dan jantung akan meningkat, aliran darah ke jantung, otak, dan ototpun meningkat, sehingga tekanan darah pun akan ikut terpengaruhi, pemecahan gula di hati meningkat sehingga gula darah ikut meningkat di darah. Kortisol yang dikeluarkan oleh korteks adrenal karena perangsangan hipotalamus, menyebabkan rangsangan susunan syaraf pusat otak. Tubuh waspada dan menjadi sulit tidur (insomnia). Kortisol merangsang sekresi asam lambung yang dapat merusak mukosa lambung. Menurunkan daya tahan tubuh.

Jika seseorang tidak dapat mengatasinya stres dengan baik, maka akan muncul gangguan badan atau gangguan jiwa. Sumber stres psikologik adalah masalah penyesuaian atau keadaan stres yang dapat bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan atau krisis. Dalam stres ada yang disebut daya tahan stres atau disebut juga nilai ambang frustrasi (*stres/frustration tolerance, "frustratic drempelel*), yang pada setiap orang berbeda-beda tergantung somato-psiko-sosial orang tersebut.

2. Pengembangan ESQ dan Teknologi Quantum Ikhlas

Istilah ESQ pertama kali diperkenalkan di Indonesia oleh Ary Ginanjar Agustian pada tahun 2001. ESQ merupakan sebuah singkatan dari *Emotional Spiritual Quotient* yang merupakan gabungan EQ dan SQ, yaitu Penggabungan antara pengendalian kecerdasan emosi dan spiritual. Manfaat yang bisa di dapat adalah tercapainya keseimbangan antara hubungan Horizontal dan Vertikal (Ilmawati, 2014).

Robert K.Cooper dalam Helmi (2010), menyatakan bahwa Kecerdasan Emosi adalah kemampuan merasakan,memahami dan secara efektif menerapkan daya serta kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi,koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Jadi

kecerdasan emosi (EQ) bersumber dari hati yang sebenarnya adalah kekuatan yang melebihi kemampuan dari intelektual (IQ) yang mampu mengarahkan manusia untuk mencapai apa yang menjadi keinginannya. Sedangkan menurut Wijaya (2007), kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain. Dalam hal ini yang berperan adalah hati. Hati mengaktifkan nilai-nilai yang paling dalam, mengubahnya dari sesuatu yang dipikirkan menjadi sesuatu yang dijalani. Hati mengetahui hal-hal yang dapat atau tidak dapat diketahui oleh pikiran. Hati adalah sumber keberanian dan semangat, integritas, dan komitmen. Berdasarkan.

Jika disederhanakan lagi, pada dasarnya kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan seseorang mengendalikan diri ketika marah, takut, gembira, kasmaran, terkejut, terpesona, muak, tersinggung, dan berduka. Jadi, pada hakikatnya seseorang harus mampu meredam gejolak emosinya (Satiadarma & Fidelis, 2003).

Menurut Goleman, ada lima dasar kecakapan emosi, yaitu: (a) Kesadaran Diri (memahami pengalaman emosi pribadi). Kesadaran diri adalah mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat; (b) Pengaturan Diri (mengendalikan emosi), yaitu menangani emosi sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi; (c) memotivasi diri, yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. (d) Empati (memahami emosi orang lain); Empati adalah merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang; dan (e) Keterampilan Sosial (mengembangkan hubungan dengan orang lain), yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan

dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Kecerdasan spiritual berhubungan dengan perlindungan dan pengembangan jiwa, yang dalam Kamus Bahasa Inggris Oxford didefinisikan sebagai “identitas moral dan emosional” serta intensitas dari “energi intelektual dan emosional”.

Kecerdasan spiritual (SQ), pertama kali dicetuskan oleh Danah Zohar dari Harvard University dan Ian Marshall dari Oxford University yang diperoleh berdasarkan penelitian ilmiah yang sangat komprehensif. Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna kehidupan, nilai-nilai, dan keutuhan diri 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 (Mizan, 2001). Kecerdasan spiritual yang berkembang dengan baik akan ditandai dengan kemampuan seseorang untuk bersikap fleksibel dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, mampu menghadapi penderitaan dan rasa sakit, mampu mengambil pelajaran yang berharga dari suatu kegagalan, mampu mewujudkan hidup sesuai dengan visi dan misi, mampu melihat keterkaitan antara berbagai hal, mandiri, serta pada akhirnya membuat seseorang mengerti akan makna hidupnya.

Rahasia Sukses Hidup Bahagia memberikan langkah-langkah cara mengasah kecerdasan spiritual yaitu: (1) Kenali diri sendiri. Karena orang yang sudah tidak bisa mengenal dirinya sendiri akan mengalami krisis makna hidup maupun krisis spiritual; (2) Lakukan introspeksi diri. Dalam bahasa agama dikenal dengan pertobatan‘ lakukan pertanyaan pada diri sendiri. Apa saja yang kita sudah lakukan, benar atau salah; (3) Aktifkan hati secara rutin. Dalam konteks orang beragama ini disebut mengingat Tuhan, karena Dia adalah sumber kebenaran tertinggi dan kepada-Nya kita kembali. Mengingat Tuhan dapat dilakukan melalui sholat, berzikir, dan lain

sebagainya yang dapat mengisi hati manusia dengan sifat-sifat Tuhan (Zohar & Marshall, 2007).

Menurut Agustian (2005: 17), langkah-langkah training untuk pengembangan ESQ yang diterapkan adalah: (1) Dimulai dengan melakukan penjernihan emosi (*zero mind process*); (2) Membangun mental (*mental building*); (3) Membentuk ketangguhan pribadi (*personal strength*); (4) Sampai akhirnya ke pembentukan ketangguhan sosial (*social strength*); (5) Kemudian proses pengenalan suara hati (nilai dan keyakinan serta pengenalan terhadap Tuhan) yang semuanya didasarkan terhadap pemahaman asmaul husna.

Teknologi Quantum ikhlas merupakan gagasan Erbe Sentanu mengenai cara agar mudah dalam mengakses zona ikhlas dalam diri seseorang. Untuk memasuki zona Ikhlas, Erbe menyarankan *brainwave management* atau pengaturan gelombang otak agar mendapatkan gelombang yang sesuai dengan gelombang di zona ikhlas tersebut. bila direkam dengan alat perekam gelombang otak, EEG (*elektroensefalogram*), otak terlihat memancarkan gelombang sesuai kondisi jiwa seseorang.

Menurut Najammudin (2011), gelombang tersebut dibagi menjadi empat (4), yaitu: (1) Beta (14-100Hz): kita berada dalam kondisi sadar penuh, konsentrasi, otak didominasi logika; (2) Alpha (8-13,9Hz): kondisi relaks, Istirahat, nyaman, meditatif bahagia; (3) Theta (4-7,9Hz): kondisi meditatif yang leblh dalam, khusyuk, dominasi Intuisi; dan (4) Delta (0,1-3,9Hz): kondisi tidur lelap tanpa mimpi, tidak sadar; tidak merasakan punya badan.

Alpha dan Theta merupakan pintu masuk ke bawah sadar (dunia kuantum) di mana Zona Ikhlas itu terletak. Kata ikhlas sendiri berasal dari asal kata *khalasa*, maknanya yaitu kejernihan dan hilangnya segala sesuatu yang mengotorinya. Ikhlas menurut bahasa adalah tulus hati, membersihkan hati dan memurnikan niat. Sedangkan menurut istilah berarti mengerjakan amal ibadah dengan niat hanya kepada Allah untuk memperoleh ridha-Nya. Pengertian lain adalah mentauhidkan dan mengkhususkan Allah sebagai tujuan dalam berbuat taat kepada aturan-Nya yaitu menyembah Allah dengan ikhlas. Melalui pemahaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa ikhlas merupakan syarat mutlak diterimanya amal.

Ikhlas dalam Quantum Ikhlas diposisikan sebagai sebuah keterampilan atau *skill*, yang lebih bercirikan *silent operation* dari pikiran dan perasaan yang tak tampak|| namun powerful. Ikhlas bukan hanya diucapkan di bibir atau dipikirkan di kepala, melainkan keterampilan' untuk menciptakan peristiwa keikhlasan di dasar hati yang terdalam; di tingkat kuantum. Oleh karena hanya dengan kualitas keikhlasan yang benar-benar terasa di hati dan terukur secara obyektif' inilah kita diharapkan mampu mengarungi kehidupan dengan penuh keyakinan. Ketika manusia benar-benar ikhlas, saat itulah doa atau niatnya berjabat tangan melakukan kolaborasi dengan energi quanta. Sehingga, melalui mekanisme kuantum yang tak terlihat, kekuatan Tuhanlah yang sebenarnya sedang bekerja. Itulah arti sebenarnya dari Quantum Ikhlas.

3. Mekanisme Kerja Teknologi Quantum Ikhlas dalam Mengelola Stres ditinjau dari Aspek Tasawuf

Berdasarkan penjelasan di atas di kala stres maka seseorang mengalami ketidakstabilan hormon dalam tubuh. Menurut penelitian Kadir dijelaskan bahwa ketika seseorang stres maka akan mengalami perubahan-perubahan hormon, yaitu: a) Peningkatan epinephrine, b) Peningkatan ACTH dan Kortisol, c) Peningkatan glucagon dan penurunan insulin, d) Peningkatan aldosteron, e) Peningkatan ADA/Vasopresin, f) Peningkatan kadar Oksitosin, dan g) Peningkatan kadar Growth. Agar hormon itu kembali ke keadaan semula atau homeostatis maka perlu mekanisme penurunan kadar hormon stres yang berlebihan.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh Sentanu adalah menggunakan teknologi quantum ikhlas. teknologi ini menganggap orang stres itu berada dalam Beta (14-100Hz) yaitu posisi dimana seseorang dalam kondisi sadar penuh, konsentrasi, otak didominasi logika. Untuk bisa keluar dari kondisi stres yang menumpuk maka manusia harus dibiasakan dalam gelombang alpha dan theta.

Alpha dan Theta merupakan pintu masuk ke bawah sadar (dunia kuantum) di mana Zona Ikhlas itu terletak. Kata ikhlas sendiri berasal dari asal kata *khalaṣa*, maknanya yaitu kejernihan dan hilangnya segala sesuatu yang mengotorinya. Ikhlas menurut bahasa adalah tulus hati, membersihkan hati dan memurnikan niat.

Dalam posisi hati yang ikhlas dan rileks ini maka teknologi quantum ikhlas dijalankan. Biasanya instruktur akan memberikan motivasi, cerita disertai perumpamaan yang mengandung pelajaran dan nasehat, pembiasaan, metode visualisasi. Pada pelatihan *goal praying* biasanya akan diperdengarkan lagu klasik.

Peningkatan kecerdasan emosional dan spiritual dalam penerapan Teknologi Quantum Ikhlas menggunakan metode motivasi, metode cerita disertai perumpamaan yang mengandung pelajaran dan nasihat, metode pembiasaan, dan metode visualisasi. Peningkatan kecerdasan emosional dan spiritual melalui Teknologi Quantum Ikhlas mampu menekan stres seseorang karena peserta pelatihan *goal praying* menunjukkan peningkatan kecerdasan emosional dan spiritual. Kecerdasan emosional utamanya adalah mampu mengendalikan emosi diri (nafsu) atau *takhalli*, sedangkan kecerdasan spiritual yang dimaksud mencoba menghiasi diri dengan sifat terpuji (*tahalli*), yaitu sabar mendapat masalah, syukur atas pemberian Allah (Ilmawati, 2014).

Harapannya jika proses *goal praying* ini dilakukan terus menerus maka manusia akan terbiasa menghadapi masalah dengan perasaan rileks. Apabila kita benar-benar bahagia dan rileks, sesungguhnya tubuh dengan otomatis akan memproduksi hormon bahagia. Hormon tersebut sangat diperlukan manusia dalam mekanisme penekanan *stres* secara alami, tanpa menimbulkan efek samping. Dalam biologi, disebut hormon endorfin.

Dalam pemikiran Jalil (2014), hormon endorfin bertanggung jawab terhadap hadirnya perasaan senang dan yang berguna untuk memberikan batas rasa puas setelah mengalami sesuatu yang menyenangkan. Seperti contoh: saat menikmati suatu makanan, beribadah, sosialisasi, tertawa, tersenyum, dan segudang lagi. Rasa bahagia saat mengikuti ruwahan akan diproses di dalam bagian otak dengan nama *limbic system* yang kaya dengan reseptor *opiate* di mana *hypothalamus* termasuk di dalamnya. *Hypothalamus* mengatur berbagai macam fungsi di tubuh kita seperti bernafas, rasa lapar, kebutuhan seksual, dan respon terhadap emosi.

Dalam konteks ilmu tasawuf jelas, dalam proses meditasi (*goal praying*) dengan diiringi alunan musik merdu sekaligus diberikan motivasi seseorang akan mengalami fase rileks tanpa

beban duniawi (*Takhalli*). Selanjutnya di posisi itulah intruktur akan mudah mensugesti dengan mengajak ke dalam perbuatan-perbuatan baik, seperti sabar, ikhlas (*Tahalli*). Orang yang sabar menghadapi ujian hidup maka dia sebenarnya sudah mampu mengelola stres dengan baik. Hal ini disampaikan Tsani (2005: 122), sabar adalah karakter yang baik dan memiliki akhir yang terpuj, sedangkan kegelisahan (stres) tidak perlu dipamerkan sedikitpun karena akhirnya membawa perbuatan dosa.

Dalam kondisi tenang dan mampu mengendalikan emosi (sabar) ini, seseorang sudah memiliki kecerdasan emosional dan spiritual. Dan ini sangat bermanfaat untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup tanpa harus mengalami stres dahulu.

4. Manfaat Teknologi Quantum Ikhlas dalam Mengelola Stres pada Guru Madrasah Ibtidaiyyah

Guru Kelas adalah guru yang bertanggung jawab penuh terhadap pengelolaan sebuah kelas pembelajaran. Dan guru adalah bagian terpenting dan perannya sangat menentukan. Dengan berbagai kompetensi yang dimiliki oleh guru diharapkan menjadikan peserta didik yang berkualitas dan memajukan mutu pendidikan bangsa. (Anshori, 2012 : 53) Proses dari tahapan-tahapan pendidikan harus penting diperhatikan, dari jenjang SD, SLTP dan SLTA bahkan perguruan tinggi. Guru menjadi tumpuan dan mempunyai tanggung jawab dalam penyelesaian misi dari hal yang sederhana. Model guru seperti ini terdapat pada jenjang pendidikan dasar atau madrasah ibtidaiyyah. Dalam proses pembelajaran, seorang guru diharapkan dapat mengampu beberapa pelajaran dalam satu kelas. Dengan multiranah pembelajaran ditambah dengan karakter peserta didik yang beraneka ragam, sangat mungkin akan meningkatkan hormon stres pada dirinya.

Penerapan teknologi quantum ikhlas yang menganggap orang stres itu berada dalam Beta (14-100Hz) yaitu posisi dimana seseorang dalam kondisi sadar penuh, konsentrasi, otak didominasi logika akan berdampak pada seorang guru untuk bisa keluar dari kondisi stres yang menumpuk, yaitu dengan dibiasakan dalam gelombang alpha dan theta. Dalam posisi hati yang ikhlas dan rileks ini maka teknologi quantum ikhlas dijalankan dengan berbagai

motivasi, cerita disertai perumpamaan yang mengandung pelajaran dan nasehat, pembiasaan, metode visualisasi, maka stress akan mengalami penurunan. Sehingga muncul kecerdasan emosional utamanya yaitu mampu mengendalikan emosi diri (nafsu) atau *takhalli*, sedangkan kecerdasan spiritual yang dimaksud mencoba menghiasi diri dengan sifat terpuji (*tahalli*), yaitu sabar saat mendapat masalah dan syukur atas pemberian Allah.

C. Kesimpulan

Peningkatan ESQ dalam penerapan Teknologi Quantum Ikhlas menggunakan metode motivasi, metode cerita disertai perumpamaan yang mengandung pelajaran dan nasihat, metode pembiasaan, dan metode visualisasi. Peningkatan ESQ melalui Teknologi Quantum Ikhlas mampu menekan stres seseorang, khususnya para pendidik di tingkat *elementary*, karena peserta pelatihan *goal praying* menunjukkan peningkatan ESQ melalui pengamatan *elektroensefalogram*. Kecerdasan emosional utamanya adalah mampu mengendalikan emosi diri (nafsu) atau *takhalli*, sedangkan kecerdasan spiritual yang dimaksud mencoba menghiasi diri dengan sifat terpuji (*tahalli*), yaitu sabar saat mendapat masalah dan syukur atas pemberian Allah.

Daftar Pustaka

- Agustian, A.G. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Agustian, A.G. 2005. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ Way 165)*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Arnheim D.D, 1984. *Modern principles of athletic training. 7th ed.* USA : Mosby college publishing.
- Emma. 2012. stress dan tahapanya. Online at :. <https://emmakim28.blogspot.com/2012/10/stress-dan-tahapannya.html>. diakses pada tanggal 12 Juli 2018
- Goleman, D. 2003. *Emotional Intellegence: Kecerdasan Emosional*. penerjemah: T.Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, D. 2011. *Kedahsyatan dan Kekuatan Gelombang Otak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Guyton A.C. 2000. *Text Book of Medical Physiology*, 10th. Ed. USA: W.B. Saunders Co.
- Helmi, S. 2010. *Pengembangan Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Online at: <https://shelmi.wordpress.com/2010/03/17/pengembangan-kecerdasan-emosi-dan-spiritual/>. Diunduh 23 Agustus 2017.
- Hole J.W. 1981. *Human Anatomy and Physiology*, 2th. Ed. Dubuque- Iowa. WCB.
- Ilmawati, H. 2014. Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Spiritual melalui Teknologi Quantum Ikhlas (Telaah Buku Quantum Ikhlas Karya Erbe Sentanu). *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Jalil, M. 2017. *Visi Ilmiah dalam Ruwahan*. Kudus: Tidak Diterbitkan.
- Jamil, Z. 2004. *Menggapai Sukses Dengan Emosi Cerdas*. Majalah Wanita Ummi. Edisi Spesial, 4 April 2004, hal. 20.
- Mizan. 2001. Pengembangan Kecerdasan Spiritual. *Tesis*. Online at: http://etheses.uin-malang.ac.id/1640/6/08410107_Bab_2.pdf. diakses 23 Agustus 2017.
- Najamuddin, M. 2011. *Memahami Cara Kerja Gelombang Otak Manusia*, Yogyakarta: DIVA Press.
- Satiadarma, M.P. & Fidelis E.W. 2003. *Mendidik Kecerdasan*. Jakarta: Pustaka Populer.
- Sentanu, E. 2012. *Quantum Ikhlas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sherwood L. 1996. *Human Physiology: from Cells to Systems*, 2th. Ed. Virginia:

- Tsani, S. 2005. *Biarkan Tuhan Menghiburmu*. Jakarta: Pustaka Zahra.
- Wijaya, D. 2007. *Peluang Meningkatkan Karir dengan Inteligensi (Kecerdasan)*. Jakarta: Restu Agung.
- Zohar, D & Marshall, I. 2007. *SQ: Kecerdasan Spiritual*. Jakarta: PT Mizan Pustaka.