



## Menuju Masa Depan yang Lebih Baik: Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual

Nesia Mu'asyara<sup>1</sup>, Abdul Malik Syarif<sup>2</sup>, Ahmad Syaputra<sup>3</sup>, Ahmad Wafa Ahdillah<sup>4</sup>,  
Donny Angga Kusuma<sup>5</sup>, Muhamad Basar Riziq<sup>6</sup>, Muhammad Ridho<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup> Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Email : [nesiamuasyara@radenintan.ac.id](mailto:nesiamuasyara@radenintan.ac.id)<sup>1</sup>, [malik22ugik@gmail.com](mailto:malik22ugik@gmail.com)<sup>2</sup>, [ahmadsyaputra@gmail.com](mailto:ahmadsyaputra@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[ahmadwafa.a08@gmail.com](mailto:ahmadwafa.a08@gmail.com)<sup>4</sup>, [donnnyangga74@gmail.com](mailto:donnnyangga74@gmail.com)<sup>5</sup>, [basarriziq22@gmail.com](mailto:basarriziq22@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[m.ridho1926@gmail.com](mailto:m.ridho1926@gmail.com)<sup>7</sup>

Alamat: Universitas Indonesia Negeri Raden Intan Lampung

Korespondensi penulis: [nesiamuasyara@radenintan.ac.id](mailto:nesiamuasyara@radenintan.ac.id)

**Abstract.** *Personal development in the context of modern life requires emotional intelligence (EQ) and spiritual intelligence (SQ) to face increasingly complex challenges. This research aims to explore the future principles oriented towards EQ and SQ and identify the role of both in improving the quality of life of individuals. The research uses a qualitative method with a descriptive approach, collecting data through in-depth interviews with individuals who are known to have high levels of EQ and SQ. The results of the study show that individuals with balanced EQ and SQ have high self-awareness, are able to build meaningful social relationships, and have a vision of life oriented towards spiritual values. The implications of this study suggest that the integration of EQ and SQ can help individuals face change more resiliently, make informed decisions, and achieve more holistic well-being. Findings.*

**Keywords:** *emotional intelligence, spiritual intelligence, personal development, future principles, well-being.*

**Abstrak.** Pengembangan pribadi dalam konteks kehidupan modern membutuhkan kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) untuk menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prinsip-prinsip masa depan yang berorientasi pada EQ dan SQ serta mengidentifikasi peran keduanya dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, mengumpulkan data melalui wawancara mendalam terhadap individu yang dikenal memiliki tingkat EQ dan SQ tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan EQ dan SQ yang seimbang memiliki kesadaran diri yang tinggi, mampu membangun hubungan sosial yang bermakna, serta memiliki visi hidup yang berorientasi pada nilai-nilai spiritual. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi EQ dan SQ dapat membantu individu menghadapi perubahan dengan lebih resilien, mengambil keputusan yang bijaksana, serta mencapai kesejahteraan yang lebih holistik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan pribadi yang lebih berkelanjutan di berbagai bidang kehidupan.

**Kata kunci:** kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, pengembangan pribadi, prinsip masa depan, kesejahteraan.

### LATAR BELAKANG

Perkembangan dunia yang semakin dinamis dan kompleks memerlukan individu yang mampu beradaptasi secara efektif, tidak hanya dengan menggunakan kemampuan intelektual (IQ), tetapi juga melalui kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ). Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan perubahan, tantangan, dan ketidakpastian, kemampuan untuk mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang harmonis, serta

menemukan makna dan tujuan hidup menjadi semakin penting. Hal ini menunjukkan bahwa IQ saja tidak cukup untuk menghadapi tantangan-tantangan tersebut.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengelola stres, membangun hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan produktivitas kerja. Daniel Goleman (1995) menyatakan bahwa EQ mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial, yang semuanya berkontribusi pada kesuksesan pribadi dan profesional. Sementara itu, Zohar dan Marshall (2000) memperkenalkan konsep kecerdasan spiritual, yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk memberi makna pada kehidupan, bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang lebih tinggi, serta menghadapi tantangan hidup dengan kebijaksanaan.

Namun, meskipun EQ dan SQ telah banyak diteliti secara terpisah, masih terdapat keterbatasan penelitian yang mengeksplorasi integrasi kedua kecerdasan tersebut dalam membentuk prinsip masa depan yang holistik. Banyak individu yang cerdas secara emosional tetapi kurang memiliki tujuan hidup yang jelas, atau sebaliknya, memiliki visi spiritual yang kuat tetapi kesulitan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kesenjangan ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengembangkan model pengembangan pribadi yang mengintegrasikan EQ dan SQ secara simultan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan tujuan mengidentifikasi prinsip-prinsip masa depan yang berorientasi pada EQ dan SQ serta menganalisis bagaimana integrasi keduanya dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi individu maupun organisasi dalam mengembangkan program pengembangan pribadi yang holistik dan berkelanjutan. Integrasi EQ dan SQ diharapkan dapat membantu individu menghadapi tantangan kehidupan modern dengan lebih resilien, adaptif, serta mampu mengambil keputusan yang bijaksana dan beretika.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Teori Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence - EQ)**

Kecerdasan emosional (EQ) merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami dan memengaruhi emosi orang lain. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Salovey dan Mayer (1990) dan dipopulerkan oleh Daniel Goleman (1995). Menurut Goleman, EQ terdiri dari lima dimensi utama:

- 1) **Kesadaran Diri** (*Self-Awareness*): Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi yang muncul dalam diri sendiri serta menyadari dampaknya pada pikiran dan perilaku.
- 2) **Pengaturan Diri** (*Self-Regulation*): Kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif dan beradaptasi dengan situasi yang berubah.
- 3) **Motivasi** (*Motivation*): Dorongan internal untuk mencapai tujuan, yang tidak hanya didasarkan pada penghargaan eksternal tetapi juga pada kepuasan intrinsik.
- 4) **Empati** (*Empathy*): Kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain serta merespons secara tepat.
- 5) **Keterampilan Sosial** (*Social Skills*): Kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Lopes, Salovey, dan Straus (2003) menunjukkan bahwa individu dengan EQ tinggi memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kinerja kerja yang lebih baik. Hal ini menegaskan bahwa EQ memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial individu.

## 2. Teori Kecerdasan Spiritual (Spiritual Intelligence - SQ)

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kemampuan untuk memberi makna dan tujuan pada kehidupan serta bertindak berdasarkan prinsip-prinsip moral dan nilai-nilai yang lebih tinggi. Zohar dan Marshall (2000) mendefinisikan SQ sebagai kecerdasan yang digunakan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah eksistensial. SQ mencakup beberapa komponen utama:

- 1) **Kesadaran Diri Eksistensial** (*Existential Self-Awareness*): Kemampuan untuk merenungkan dan memahami tujuan hidup serta hubungan diri dengan dunia yang lebih besar.
- 2) **Integritas** (*Integrity*): Konsistensi antara keyakinan, nilai, dan tindakan.
- 3) **Kemampuan Mengatasi Kesulitan** (*Adversity Quotient*): Kekuatan batin untuk menghadapi dan mengatasi tantangan hidup.
- 4) **Koneksi dengan Sesuatu yang Lebih Besar** (*Transcendence*): Merasakan hubungan dengan entitas spiritual atau makna yang lebih besar dalam kehidupan.

Penelitian oleh King dan DeCicco (2009) menunjukkan bahwa individu dengan SQ tinggi memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Mereka juga lebih mampu menghadapi situasi stres dan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan SQ rendah.

### 3. Integrasi Kecerdasan Emosional dan Spiritual

Meskipun EQ dan SQ merupakan dua konsep yang berbeda, keduanya saling melengkapi dalam membentuk individu yang seimbang dan holistik. EQ berfokus pada pengelolaan emosi dan hubungan sosial, sedangkan SQ memberikan panduan nilai dan makna dalam kehidupan.

Integrasi EQ dan SQ memungkinkan individu untuk:

- Mengambil keputusan yang tidak hanya rasional tetapi juga etis dan bermakna.
- Menghadapi perubahan dengan lebih resilien dan optimis.
- Memimpin dengan empati, integritas, dan orientasi nilai.

Studi oleh Emmons (2000) menegaskan bahwa individu yang mampu mengintegrasikan EQ dan SQ cenderung memiliki kualitas kepemimpinan yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih harmonis, serta kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

### 4. Landasan Teori untuk Penelitian

Penelitian ini berlandaskan pada teori bahwa pengembangan pribadi yang holistik memerlukan keseimbangan antara EQ dan SQ. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tantangan, kemampuan untuk mengelola emosi dan bertindak berdasarkan nilai-nilai spiritual menjadi kunci untuk mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi EQ dan SQ dapat membantu individu menghadapi tantangan kehidupan, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, serta mencapai keseimbangan emosional dan spiritual yang optimal.

## **METODE PENELITIAN**

### 1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi dan menganalisis penerapan prinsip-prinsip masa depan dan peran ESQ dalam pengembangan pribadi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman mendalam tentang bagaimana individu menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup:

- **Literatur Terkait:** Buku, artikel, dan jurnal yang membahas tentang pengembangan pribadi, prinsip-prinsip masa depan, dan ESQ.
- **Data Sekunder:** Penelitian dan studi kasus yang relevan yang dapat memberikan wawasan tambahan mengenai penerapan prinsip-prinsip masa depan dan ESQ.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- **Studi Literatur:** Peneliti melakukan pencarian dan pengumpulan informasi dari berbagai sumber literatur, termasuk buku dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik pengembangan pribadi dan ESQ.

### 4. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik.

Langkah-langkah analisis meliputi:

- **Pengkodean Data:** Mengidentifikasi tema-tema utama dari data yang dikumpulkan, baik dari studi literatur maupun wawancara.
- **Interpretasi Data:** Menginterpretasikan hasil analisis untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip masa depan dan ESQ diterapkan dalam kehidupan sehari-hari individu.
- **Sintesis Temuan:** Menggabungkan hasil analisis untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang manfaat dan dampak penerapan prinsip-prinsip masa depan dalam pengembangan pribadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Prinsip-Prinsip Masa Depan dalam Pengembangan Pribadi

Prinsip-prinsip masa depan merupakan pedoman yang dapat membantu individu dalam membangun karakter dan mentalitas yang kuat untuk menghadapi tantangan dan peluang di masa depan. Berikut penjelasan lebih detail tentang prinsip-prinsip masa depan yang relevan dengan pengembangan pribadi:

#### 1. Menentukan Tujuan dan Visi Masa Depan

Identifikasi Tujuan: Penting untuk menetapkan Tujuan yang spesifik dan jelas dalam berbagai aspek kehidupan, seperti karier, keuangan, hubungan, kesehatan, dan pengembangan diri.

#### 2. Merencanakan Langkah-Langkah Konkrit

Rencana Aksi: Merencanakan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tertentu. Ini membantu mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan efisiensi dalam mencapai tujuan.

#### 3. Mengelola Keuangan dengan Bijaksana

Evaluasi Kemampuan: Evaluasilah keahlian dan minat Anda, dan buatlah rencana untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan dalam karier Anda.

#### **4. Mengembangkan Diri Secara Terus-Menerus**

**Pelatihan dan Pembelajaran:** Buatlah rencana pengembangan diri yang mencakup pembelajaran baru, pelatihan, atau kursus yang dapat membantu Anda dalam mencapai tujuan masa depan. Dengan demikian, Anda dapat meningkatkan nilai Anda dalam dunia kerja dan mencapai kesuksesan yang lebih besar.

#### **5. Menjaga Kesehatan dan Kualitas Hidup**

**Gaya Hidup Sehat:** Buatlah rencana untuk menjaga kesehatan fisik dan mental Anda. Aktiflah, makanlah makanan sehat, tidurlah yang cukup, dan luangkan waktu untuk relaksasi dan rekreasi. Dengan menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik, Anda dapat mencapai keberhasilan dalam semua aspek kehidupan.

#### **6. Memiliki Tujuan Yang Jelas**

**Tujuan SMART:** Penetapan tujuan yang spesifik, terukur, achievable, relevan, dan time-bound (SMART) membantu memberikan arah yang jelas pada upaya pengembangan diri dan memotivasinya.

#### **7. Multidimensional Development**

**Aspek Beragam:** Pengembangan diri harus dilakukan secara multidimensional, mencakup aspek-aspek emosional, sosial, kesehatan, dan spiritual. Dengan demikian, individu dapat mencapai pertumbuhan pribadi yang holistik dan menyeluruh.

#### **8. Fokus pada Tujuan**

**Komitmen Konsisten:** Tetap fokus pada tujuan dengan komitmen konsisten untuk mengatasi rintangan dan melewati tantangan. Sikap ini mencerminkan tekad dan ketekunan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

#### **9. Keseimbangan Hidup**

**Harmoni Antara Dimensi:** Coba mencapai keseimbangan hidup dengan menjaga harmoni dan proporsi antara berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, hubungan sosial, dan kegiatan rekreasi. Keseimbangan ini membantu mencegah kelelahan, stres berlebihan, dan ketidakpuasan hidup, sehingga individu dapat meraih potensi penuh mereka di berbagai aspek kehidupan.

#### **10. Positif Thinking and Action**

**Keputusan Saat Ini Membentuk Masa Depan:** Setiap keputusan, tindakan, dan pilihan yang dibuat saat ini membentuk fondasi masa depan. Ingatlah bahwa apa yang kamu lakukan hari ini menciptakan jejak yang akan kamu ikuti besok. Dengan cara ini, kamu dapat membentuk dunia yang akan datang dengan harapan dan pemenuhan potensi.

Dengan mengikuti prinsip-prinsip ini, Anda dapat menciptakan rencana yang efektif untuk pengembangan pribadi dan mencapai tujuan-tujuan masa depan Anda.

### **Peran ESQ dalam Mencapai Prinsip-Prinsip Masa Depan**

Peran ESQ (Emotional Spiritual Quotient) dalam mencapai prinsip-prinsip masa depan dalam pengembangan pribadi sangat signifikan. Berikut adalah beberapa cara di mana ESQ berkontribusi terhadap pengembangan karakter dan pencapaian prinsip-prinsip tersebut:

#### **1. Meningkatkan Optimisme**

Training ESQ membantu individu untuk mengembangkan sikap optimis dengan mengajarkan mereka cara melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar. Melalui pelatihan ini, peserta diajarkan untuk membangun pola pikir positif yang dapat memperkuat kepercayaan diri dan motivasi dalam menghadapi tantangan.

Teknik-teknik ESQ, seperti mindfulness dan latihan pernapasan, dapat membantu dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hal ini dapat membantu individu dalam melihat masa depan dengan lebih positif dan percaya diri.

#### **2. Mengembangkan Resiliensi**

Salah satu fokus utama dari ESQ adalah meningkatkan kemampuan resiliensi individu. Dengan memahami dan mengelola emosi mereka, peserta dapat bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Pelatihan ini memberikan strategi untuk menghadapi stres dan tekanan, sehingga individu lebih mampu beradaptasi dengan situasi yang sulit.

ESQ menekankan pentingnya membangun mentalitas yang kuat dan kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan. Melalui pelatihan dan refleksi, ESQ membantu individu dalam mengembangkan mentalitas yang tangguh dan optimis.

#### **3. Memperkuat Integritas**

ESQ menekankan pentingnya integritas dalam setiap aspek kehidupan. Pelatihan ini mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang mendasari perilaku seseorang, seperti kejujuran dan tanggung jawab. Dengan memiliki integritas yang kuat, individu dapat membangun kepercayaan dengan orang lain dan menciptakan hubungan yang lebih baik. ESQ membantu individu dalam mengembangkan nilai-nilai moral dan etika yang kuat. Hal ini dapat membantu individu dalam bertindak dengan jujur, bertanggung jawab, dan konsisten dalam mencapai tujuan hidup.

#### **4. Mendorong Kreativitas**

Melalui pendekatan yang inovatif dalam pelatihan, ESQ mendorong individu untuk berpikir kreatif dan menemukan solusi baru untuk masalah yang dihadapi juga dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, dan pemecahan masalah. Hal ini dapat membantu individu dalam menghasilkan ide-ide baru dan solusi inovatif untuk menghadapi tantangan di masa depan.

#### **5. Memfasilitasi Kerjasama**

ESQ juga berperan dalam meningkatkan kemampuan kerjasama antar individu. Pelatihan ini mengajarkan keterampilan sosial dan empati, yang sangat penting untuk membangun hubungan yang kuat dalam tim. Melalui pelatihan dan refleksi, ESQ membantu individu dalam mengembangkan kemampuan komunikasi, empati, dan kerja sama dan individu dapat bekerja sama lebih efektif untuk mencapai tujuan bersama.

#### **6. Meningkatkan Kemampuan Adaptasi**

Training ESQ membantu peserta untuk lebih mudah beradaptasi dengan perubahan lingkungan atau situasi baru. Hal ini dapat membantu individu dalam beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dengan lebih baik dan dengan memahami diri sendiri dan emosi orang lain, individu dapat menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perubahan, baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi.

Secara keseluruhan, ESQ memberikan pendekatan holistik dalam pengembangan pribadi dengan memadukan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Ini tidak hanya membantu individu mencapai prinsip-prinsip masa depan seperti optimisme, resiliensi, integritas, kreativitas, kerjasama, dan adaptasi, tetapi juga membentuk karakter yang kuat dan seimbang dalam menghadapi tantangan hidup.

### **Manfaat Penerapan Prinsip-Prinsip Masa Depan**

Penerapan prinsip-prinsip masa depan dalam pengembangan pribadi dapat memberikan manfaat yang signifikan, Berikut adalah beberapa manfaat utama yang dapat diperoleh:

#### **1. Peningkatan Kualitas Hidup**

Penerapan prinsip-prinsip masa depan, seperti optimisme, resiliensi, dan integritas, dapat membantu individu dalam membangun mentalitas yang positif dan mencapai kesejahteraan emosional. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan.



## **2. Peningkatan Kinerja dan Produktivitas**

Penerapan prinsip-prinsip kerjasama, dan adaptasi, dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan dan peluang baru dengan lebih baik. Hal ini dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas dalam berbagai bidang kehidupan dan memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan atau situasi baru dengan lebih baik, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri

## **3. Pembangunan Hubungan yang Lebih Baik**

Penerapan empati, komunikasi, dan kerja sama, dapat membantu individu dalam membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan. Melalui kerjasama, individu dapat membangun jaringan sosial yang kuat, yang dapat memberikan dukungan dan peluang baru dalam karier atau kehidupan pribadi.

## **4. Pencapaian Tujuan Hidup**

Penerapan prinsip-prinsip masa depan dapat membantu individu dalam mencapai tujuan hidup dengan lebih efektif. Hal ini dapat memberikan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup.

## **5. Keberlanjutan dan Tanggung Jawab Sosial**

Prinsip-prinsip masa depan sering kali mencakup aspek keberlanjutan, mendorong individu untuk mempertimbangkan dampak tindakan mereka terhadap lingkungan dan masyarakat. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, individu menjadi lebih sadar akan tanggung jawab sosial mereka, berkontribusi pada kesejahteraan komunitas dan menciptakan dampak positif di sekitar mereka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Menerapkan prinsip-prinsip masa depan seperti penetapan tujuan, perencanaan, pengembangan diri, dan keseimbangan hidup sangat penting untuk membangun karakter yang kuat dan mencapai tujuan hidup. ESQ (Emotional Spiritual Quotient) berperan penting dalam membantu individu mencapai prinsip-prinsip ini dengan mengembangkan optimisme, resiliensi, integritas, kreativitas, kerjasama, dan kemampuan adaptasi. Penerapan prinsip-prinsip ini memberikan manfaat signifikan seperti peningkatan kualitas hidup, kinerja, hubungan, dan kesadaran sosial.

Saran yang dapat diberikan adalah untuk menerapkan prinsip-prinsip masa depan dalam kehidupan sehari-hari guna mencapai pengembangan pribadi yang lebih baik. Selain itu, penting untuk mengintegrasikan pelatihan ESQ dalam program pengembangan diri agar individu dapat membangun karakter yang kuat. Lakukan evaluasi dan refleksi rutin untuk

meninjau kemajuan dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Tingkatkan kesadaran sosial dan keberlanjutan dengan mempertimbangkan dampak tindakan terhadap lingkungan dan masyarakat. Terakhir, lakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang serta faktor-faktor yang memengaruhi pengembangan pribadi.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Ansyori, A. (2023). Langkah pengembangan diri sebagai pondasi kesuksesan. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen.
- Belajarlagi. (2024). Memahami diri, mengembangkan potensi untuk pengembangan diri. Retrieved from <https://www.belajarlagi.id/post/pengembangan-diri>
- Diana, Y. (2019). Kegiatan ESQ (Emotional Spiritual Quotient) membangun mental mahasiswa excellent di era 4.0. Univet Bantara Fakultas Teknik, April 2019.
- Edy, S. (2023). Manajemen pendidikan Islam: Inovasi dan solusi masa depan dunia pendidikan Islam. CV. Adanu Abimata.
- Fuadah, A. (2024). Kontribusi Emotional Spiritual Quotient (ESQ) dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan (INOVASI)*, 3(1), Januari 2024.
- Kaddas, B., Yunus, M., & Nangku, A. (2019). Implementasi training Emotional Spiritual Quotient (ESQ) di Universitas Islam Makassar. *Ash-Shahabah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 5(1), Januari 2019.
- PIP UNPAD. (n.d.). Kecerdasan emosional memegang peran penting dalam kesuksesan seseorang. Retrieved from <https://pip.unpad.ac.id/postdetail/Ternyata-Kecerdasan-Emosional-Memegang-Peran-Penting-dalam-Kesuksesan-Seseorang>
- Prudential Syariah. (n.d.). Cara membuat planning masa depan Anda. Retrieved from <https://www.prudentialsyariah.co.id/id/pulse/article/cara-membuat-planning-masa-depan>
- Sasfitri, D., Zakaria, & Kahfi, A. (2023). Pendidikan kecerdasan spiritual perspektif Al-Ghazali dan relevansinya dengan Emotional Spiritual Quotient (ESQ). *Tarbawi*, 6(1), Februari 2023.
- Triani, D. A., & Fauziah, L. A. (2022). Pengembangan kecerdasan emosi dan spiritual menuju insan kamil perspektif Ary Ginanjar Agustian. *Happiness*, 6(2), 2022.
- Yahya, Y. R. A., & Fu'ady, M. A. (2018). Strategi, aplikasi dan pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI)*, 15(2), 2018.