

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecerdasan Emosional

##### 1. Definisi Emosi

Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan dan nafsu. setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”. Menurut Goleman emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>1</sup>

Menurut William James emosi adalah penghayatan seseorang akan pola perubahan fisiologis tubuhnya dalam menanggapi peristiwa penting dalam kehidupannya, yaitu peristiwa-peristiwa yang akan memiliki dampak besar terhadap kesejahteraannya atau berpotensi menimbulkan perubahan besar di dunianya.<sup>2</sup> Menurut Crow & Crow semua itu tergantung pada emosi mana yang kita pilih dalam reaksi kita terhadap orang lain. Kejadian-kejadian dan situasi di sekitar kita. Apakah emosi berkaitan dengan peningkatan efisiensi dan energi yang tersedia untuk berbagai tindakan seperti berpikir, menyerap, berkonsentrasi dan memilih.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), 409.

<sup>2</sup>Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2016), 47.

<sup>3</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 400-401.

Menurut Wedge emosi akan menjadi semakin kuat apabila diberi ekspresi fisik. Misalnya orang yang marah, lalu wajahnya merengut, membentak-bentak dan memukul tembok. Menurut Coleman dan Hammen setidaknya ada empat fungsi emosi. Pertama, emosi adalah pembangkit energi, kedua, emosi adalah pembawa informasi (*messenger*). Ketiga, emosi bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal. Keempat, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita.<sup>4</sup>

Pengklasifikasian emosi menurut Sarlito, disebabkan beberapa hal berikut:

- a. Emosi yang sangat mendalam menyebabkan aktivitas badan juga meninggi, sehingga seluruh tubuh diaktifkan, dan dalam keadaan seperti itu sulit menentukan apakah seseorang sedang marah atau takut.
- b. Seseorang dapat menghayati satu jenis emosi dengan beragam cara. Misalnya, dalam situasi marah ia gemetar, dan pada saat yang lain memaki-maki atau mungkin lari.
- c. Penamaan jenis-jenis emosi biasanya didasarkan pada sifat rangsangannya, dan bukan keadaan emosinya, “takut” adalah emosi yang timbul terhadap suatu bahaya; “marah” adalah emosi yang timbul terhadap sesuatu yang menjengkelkan.

---

<sup>4</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum*, 400.

d. Pengenalan emosi secara subyektif dan introspektif sukar dilakukan karena tetap saja ada pengaruh dari lingkungan.<sup>5</sup>

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa pembahasan emosi sangatlah luas. Karena itu emosi terbagi menjadi emosi dasar (primer) dan emosi campuran (*mixed*). Terdapat beberapa emosi dasar yakni: kegembiraan, ketakutan, kesedihan dan kemarahan.

Emosi manusia diumpamakan sebuah roda yang bisa berputar, sedang sisi dalamnya bisa saling membaaur. Bagian dalam yang berwarna dikategorikan sebagai emosi dasar. Misalnya, emosi senang (*joy*) yang berkombinasi dengan penerimaan akan menghadirkan cinta; emosi sedih yang berkombinasi dengan kejutan melahirkan kekecewaan mendalam atau terjadi pembauran emosi yang tak sejenis, misalnya cinta berkombinasi dengan marah maka akan melahirkan kecemburuan.<sup>6</sup>

Emosi hadir karena ada objek keterbangkitan emosi yang berkaitan dengan subjek. Kontak ini adakalanya bersifat langsung dan tidak langsung. Disebut kontak langsung ketika subjek dan objek bertemu secara langsung. Seorang ibu terkulai lemas ketika menyaksikan puteranya bersimbah darah akibat tawuran antarpelajar. Sedangkan kontak tidak langsung ketika subjek dan objek bertemu dalam rangkaian peristiwa secara non-simultan. Contoh, seorang pembaca Al-Qur'an meneteskan air mata haru ketika membaca dan meresapi

---

<sup>5</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 22.

<sup>6</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di Al-Qur'an*, 23.

makna ayat yang berkisah tentang keikhlasan kaum *Anshar* Madinah dalam membantu kaum *Muhajirin* sewaktu berlangsung *hijrah al-rasul*. Sang *Qari'* tentu tidak mengalami sendiri momen yang sangat penting itu, tetapi ia berusaha membayangkan kejadian sebenarnya melalui kisah dan *asbâb al-nuzul* (sebab-sebab turun ayat) yang telah ia ketahui sebelumnya dengan penghayatan sungguh-sungguh.<sup>7</sup>

Oleh karena itu, emosi adalah segala respon masing-masing individu yang positif dan negatif yang bertujuan menyampaikan pesan, perasaan, dan refleksi dari hati individu.

## 2. Definisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan ialah istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan sifat pikiran yang mencakup sejumlah kemampuan, seperti kemampuan menalar, merencanakan, memecahkan masalah, berpikir abstrak, memahami gagasan, menggunakan bahasa, dan belajar. Cerdas dapat diartikan sebagai sikap manusia yang mampu mengambil pelajaran dan hikmah dari setiap persoalan sekaligus upaya mereka untuk menjadi lebih baik lagi di masa depan.<sup>8</sup> Menurut Howard Gardner kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menciptakan suatu produk yang bernilai dalam satu latar belakang budaya atau lebih. Dengan kata lain, kecerdasan dapat bervariasi menurut konteksnya.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di Al-Qur'an*, 30-31.

<sup>8</sup>Dewi Murni, "Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Quran," *Jurnal Syhadah*, Vol. V, No. 1, 2016, 4.

<sup>9</sup>Dewi Murni, "Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Quran," 4.

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri yaitu kemampuan memantau perasaan dari waktu ke waktu dan intinya adalah pemahaman diri, mengelola emosi kemampuan yang bergantung kepada kesadaran diri, memotivasi diri sendiri: kemampuan untuk menata emosi sebagai alat mencapai tujuan dalam kaitan memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, dan menguasai diri, berpikir positif, mengendalikan dorongan hati dan menyesuaikan diri, mengenali emosi orang lain mampu bersikap empati, keterampilan bergaul dan memupuk altruisme (sikap tolong-menolong) dan membina hubungan, meninjau keterampilan dan ketidakterampilan sosial dan keterampilan tertentu yang berkaitan.<sup>10</sup>

Menurut Garlow, Logo, dan Haryono dalam Muawana Kecerdasan emosi merupakan proses pribadi yang terus berusaha mencapai tingkatan emosi yang sehat intrafisik dan intrapersonal. Individu yang matang secara emosional terlibat dengan kepentingan dengan orang lain, mampu mengekspresikan emosi dengan spontan. Individu yang cerdas secara emosi dapat menentukan dengan tepat kapan dan sejauh mana perlu terlibat dalam masalah sosial, serta dapat turut serta memberikan jalan keluar atau solusi yang diperlukan. Kecerdasan emosi dapat mengkondisikan individu merasa bebas mengekspresikan emosi secara tepat, bertindak lugas, spontan, memiliki rasa humor, dan mampu mengatasi stress.<sup>11</sup>

Menurut Peter Salovey dan John Meyer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, untuk

---

<sup>10</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 56-57.

<sup>11</sup>Ema Uzlifatul Jannah, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kemandirian Pada Remaja," 4.

berempati terhadap perasaan orang lain dan untuk mengatur emosi, yang secara bersama berperan dalam peningkatan taraf hidup seseorang.<sup>12</sup>

Menurut M. Ustman Najati yang diterjemahkan oleh Irfan Salim, kecerdasan emosional adalah: Sebuah kecerdasan yang bisa memotivasi kondisi psikologis menjadi pribadi-pribadi yang matang. Kecerdasan emosional terwujud dalam bentuk kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi informasi, koneksi dan pengaruh manusia. Kecerdasan emosional seperti bahan bakar yang menyulut kreatifitas, kolaborasi, inisiatif, dan transformasi.<sup>13</sup>

Kecerdasan emosional terkait mengenai kemampuan mengatur emosi yang terdiri dari emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif berupa rasa cemas, horor, marah dan sedih serta emosi positif seperti rasa syukur, cinta dan peningkatan kedekatan dengan orang lain. Maka pengalaman-pengalaman emosi yang positif jika terus diasah maka sebagai pelindung dari kecerdasan emosi yang rendah/mengarah kepada emosi yang negatif.<sup>14</sup>

Dapat di tarik benang merah dari berbagai pendapat ahli mengenai kecerdasan emosional di atas bahwa kecerdasan emosional adalah proses individu mampu mengatur emosinya dengan baik, mampu menempatkan diri, mampu memahami kondisi emosi yang dirasakan seseorang, mampu mengatasi

---

<sup>12</sup>Adya Baskara, Helly P. Soetjipto & Nuryati Atamimi, "Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi," *Jurnal Psikologi*, Vol. 35, No. 2, 2.

<sup>13</sup>Ivan Riyadi, "Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman," *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, Vol. 12, No. 1, Juni 2015, 145.

<sup>14</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, 117.

stress yang dialami, bersikap empati terhadap apa yang dirasakan oleh orang lain sehingga lahirlah pribadi yang cerdas secara emosi.

### 3. Kecerdasan Emosional Secara Islam

Dalam perspektif Islam segala macam emosi dan ekspresinya, diciptakan oleh Allah melalui ketentuannya, emosi diciptakan oleh Allah untuk membentuk manusia yang lebih sempurna. Banyak ayat Al-Qur'an dan Hadis menggambarkan emosi dengan muatan yang berbeda, seperti pada Q.S. Al-Najm/53: 43-44.<sup>15</sup>

 وَأَنَّهُ هُوَ أَمْاتٌ وَأَحْيَا  وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكِي

Artinya: *”Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis, Dan bahwasanya Dialah yang mematikan dan menghidupkan”*

Kedua jenis muatan emosi yang berlawanan ini bahkan sering dipasangkan yang bertujuan untuk menyadarkan manusia bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri kita bisa membuat kita tertawa ataupun menangis. Terkadang saat menangis seolah tidak ada masa depan cerah padahal tujuan ayat ini mengingatkan kepada kita saat hari ini tertawa bisa saja besok kita menangis, hidup dan kematian selalu menjadi pasangan yang romantis, saat hanya ada kehidupan namun tidak ada kematian maka mungkin saja manusia bisa melupakan Allah, semua yang Allah kehendaki selalu ada manfaat masing-masing.

---

<sup>15</sup>Ivan Riyadi, “Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman Hunafa,” 152 .

Mengenai emosi yang dicantumkan berdasarkan firman Allah SWT, ayat tersebut juga didukung dalam surah berikut yaitu Q.S. Ali ‘Imran/3: 106 telah menyebutkan mengenai emosi sebagai berikut.

يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهُهُ وَتَسْوَدُّ وُجُوهُهُ فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكْفَرْتُمْ  
بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ ﴿١٠٦﴾

Artinya: *Pada hari yang di waktu itu ada muka yang putih berseri, dan ada pula muka yang hitam muram. Adapun orang-orang yang hitam muram mukanya (kepada mereka dikatakan): "Kenapa kamu kafir sesudah kamu beriman? karena itu rasakanlah azab disebabkan kekafiranmu itu". (Q.S. Ali Imran :106).*

Kondisi perwujudan diatas merupakan emosi manusia yang digambarkan Allah dalam firman-Nya ada wajah yang putih berseri dan hitam muram. Di dalam Al-Qur'an telah menyebutkan emosi tertawa, menangis dan kondisi emosi diatas menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berisi tentang fiqh, wanita, kondisi kaum kafir dan lain sebagainya tetapi juga membahas emosi yang dialami oleh individu.

Berikut ayat-ayat Al-Qur'an yang mencantumkan berbagai emosi:

a. Ekspresi emosi senang

فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾

Artinya: *Maka Tuhan memelihara mereka dari kesusahan hari itu, dan memberikan kepada mereka kejernihan (wajah) dan kegembiraan hati. (QS. Al-Insan/76: 11).*<sup>16</sup>

<sup>16</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di Al-Qur'an*, 139.

b. Ekspresi marah yang ada pada raut wajah

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾  
 يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَبِهِ ۚ أَيَسْكَرُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ  
 يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ ۗ أَلَا سَاءَ مَا تَحْكُمُونَ ﴿٥٩﴾

Artinya: Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan Dia sangat marah, ia Menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah Dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup)? ketahuilah, Alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu. (Q.S. An-Nahl/16: 58-59).<sup>17</sup>

c. Emosi marah menumpas kebatilan

يَأَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَهُمْ  
 جَهَنَّمُ وَيَسَّ الْمَصِيرُ ﴿٧٣﴾

Artinya: Hai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka ialah Jahannam. dan itu adalah tempat kembali yang seburuk-buruknya. (Q.S. At-Taubah/9: 73).<sup>18</sup>

<sup>17</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di Al-Qur'an*, 164.

<sup>18</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di Al-Qur'an*, 171.

## d. Ekspresi emosi sedih

قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُوا تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ  
 مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ  
 وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

Artinya : Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya), mereka berkata: "Demi Allah, Senantiasa kamu mengingat Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau Termasuk orang-orang yang binasa", Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadakan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya." (Q.S. Yusuf/12: 84-86).

Berdasarkan dengan ayat-ayat diatas telah terlampir firman Allah yang membahas mengenai emosi senang, marah, marah menumpas kebathilan dan emosi sedih. Firman tersebut menunjukkan bahwa setiap fase kehidupan yang dilalui selalu ada emosi dan emosi marah jika diekpresikan pada tempatnya misalnya marah karena adanya kebathilan maka hal itu baik dengan mampu mengontrol diri dan tidak melanggar secara hukum islam maupun negara sehingga untuk menjaga kestabilan emosi maka diperlukan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosi sangat perlu dimiliki oleh setiap individu karena berdasarkan hasil test IQ orang yang memiliki IQ tinggi menunjukkan kinerja yang buruk dalam pekerjaan, sementara yang ber-IQ sedang justru berprestasi, sehingga yang menjadi tolak ukur seberapa baik kinerja seseorang bukan

karena nilai rapport dan akademik yang mendapatkan nilai tinggi tetapi yang membuat seseorang menjadi berhasil dalam kepribadian, sosial dan konsentrasi adalah kecerdasan emosi.

#### 4. Aspek Kecerdasan Emosional

- a. Mengenali emosi diri
- b. Mengelola emosi
- c. Memotivasi diri
- d. Mengenali emosi orang lain (Empati)
- e. Membina hubungan

Berikut penjabaran aspek kecerdasan emosional.

- a. Aspek mengenali emosi diri memiliki indikator yaitu kesadaran diri, memantau perasaan dari waktu ke waktu, ketidakmampuan mencermati permasalahan, kepekaan yang lebih tinggi, mampu mengambil keputusan atas masalah pribadi atau untuk kehidupannya.
- b. Mengelola emosi memiliki kecakapan yang bergantung kepada kesadaran diri yang terdiri dari indikator-indikator sebagai berikut: kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, akibat-akibat yang timbul dari keterampilan emosional (murung/bangkit).<sup>19</sup>
- c. Memotivasi diri sendiri, kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang penting yang terdiri dalam indikator: untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai

---

<sup>19</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 56.

diri sendiri, untuk berkreasi, kendali diri emosional, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati dan menyesuaikan diri dalam “*flow*”.

- d. Mengenali emosi orang lain, yang didalamnya terdapat indikator sebagai berikut: kemampuan empati, juga bergantung pada kesadaran diri emosional (keterampilan bergaul), biaya sosial akibat ketidakpedulian secara emosional, dan alasan-alasan empati memupuk altruisme.
- e. Membina hubungan, seni membina hubungan merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Aspek ini meninjau keterampilan dan ketidakterampilan sosial dan keterampilan tertentu yang berkaitan. Terkait keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi.<sup>20</sup>

## 5. Kaitan Aspek Kecerdasan Emosional oleh Daniel Goleman Dengan Islam

### a. Mengenali emosi diri

Para ahli mendefinisikan sabar dengan arti menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik atau bertahan dalam kesempitan dan himpitan. Menurut Raghīb al-Asfihani, sabar memiliki makna yang beragam bergantung konteksnya. Apabila tabah dalam menghadapi musibah, maka hal itu dinamakan sabar, lawan katanya adalah *al-Jaza'u* (keluh kesah). Salah satu aspek islam terkait mengenali emosi diri adalah bersikap sabar atas segala ujian dan musibah yang diberikan Allah mengembalikan semuanya kepada Allah. Hubungan antara sabar dengan mengenali emosi diri adalah sabar merupakan perwujudan dari emosi yang

---

<sup>20</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 57.

dirasakan dengan bersikap sabar maka segala ujian, musibah dan kenyataan hidup ini selalu ada hikmahnya.<sup>21</sup>

b. Mengelola emosi (syukur)

Konsep syukur adalah menerima dan mensyukuri segala yang dimiliki baik dalam bentuk rezeki, ilmu, pengetahuan, harta dunia, jasmani dan rohani. Pada dasarnya apapun yang kita miliki adalah titipan dari Allah jika hari ini rezeki sedikit atau hanya mampu makan secukupnya maka melihat orang yang lebih susah akan membuat kita lebih bersyukur yang hasilnya kita mampu mengelola emosi diri.

c. Memotivasi diri (tobat)

Tahap kecerdasan emosional Goleman dengan islam yaitu memotivasi diri yang mengandung unsur optimis. Unsur optimis dalam hal ini diarahkan kepada hablum minallah perilaku seorang hamba memohon ampun atas segala dosa yang dilakukan baik sengaja atau tidak, kekhilafan, perilaku tercela kepada Allah dan memohon ampun atas kedzaliman yang dilakukan kepada sesama manusia. Mengapa harus bertobat karena dengan motivasi ini mengajarkan kepada manusia untuk terus memperbaiki diri.<sup>22</sup>

d. Mengenali emosi orang lain (empati)

Orang-orang yang mendahulukan kepentingan orang lain dalam pandangan al-Qasimi adalah orang-orang yang bershadaqah. Yaitu orang-orang yang meskipun berada dalam kesulitan memberikan hartanya kepada orang lain. Sifat ini ada dalam diri seseorang karena keimanan sangat

---

<sup>21</sup>Ahmad Faruqi, "Konsep Kecerdasan Emosi Dalam Tafsir Mahāsin Al-Ta'wīl," *Jurnal Qolamuna*, Vol. 3, No.1, Juli 2017, 8.

<sup>22</sup>Ahmad Faruqi, "Konsep Kecerdasan Emosi Dalam Tafsir Mahāsin Al-Ta'wīl," 11.

kokoh, yang diimplementasikan dengan perkataan dan tindakan. Sesempit apapun keadaan mereka tidak akan merubah dan menggoyahkan mereka untuk membantu orang yang lebih membutuhkan. Lawan dari sifat di atas adalah egois, yaitu sikap lebih mementingkan diri sendiri daripada mementingkan orang lain. Mementingkan kepentingan orang lain dalam hal tolong menolong dan jual beli.<sup>23</sup>

Dalam teori Daniel Goleman, sifat yang dipraktekkan oleh mementingkan orang lain dan membantu tersebut merupakan sifat empati. Yaitu kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Orang yang memiliki empati akan mampu memahami apa yang terjadi pada orang lain, sehingga dapat menumbuhkan sifat saling percaya dan tumbuh sikap altruisme.

e. Membina hubungan (berbuat baik)

Dalam konteks Qasimi mengenai membina hubungan dengan orang lain adalah berbuat baik yang merupakan puncak dari kebaikan, di dalamnya mengandung kewajiban berupa perhatian dan pertolongan. Allah SWT memerintahkan manusia untuk berbuat baik kepada kedua orang tua. Berbuat baik bisa menguatkan tabiat, menguatkan hubungan dalam solidaritas kebaikan dan tingkat kesempurnaan. Manusia terdiri dari beberapa keluarga, manusia yang tidak mempunyai keluarga tidak akan memiliki ketangkasan.

---

<sup>23</sup>Ahmad Faruqi, "Konsep Kecerdasan Emosi Dalam Tafsir Mahāsin Al-Ta'wīl," 13.

Oleh karena itu, perasaan kasih sayang dan dorongan untuk tolong-menolong merupakan paling sempurna tabiat antara orang tua dan anak-anak. Manusia yang tabiatnya rusak sampai tidak memiliki kebaikan dalam keluarganya, maka kebbaikannya tidak bisa diharapkan untuk membantu orang lain. Hubungan dengan orang lain berdasarkan konsep Goleman lebih terfokus pada kemampuan seseorang mengapresiasi diri ke dalam kemampuan bergaul yang baik, kepemimpinan dan Qasimi sendiri mengatakan dengan menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain adalah inti dari kebaikan.

## 6. Melatih pribadi memiliki Kecerdasan Emosi Secara Islam

### a. *Tazkiyyah*

Sesuatu yang menghalangi manusia dalam proses meningkatkan kecerdasan emosional menurut Al-Qur'an diantaranya adalah penyucian dari syirik, dosa, mengikuti perilaku yang mengikuti syetan, dan lain sebagainya yang menyebabkan sebuah do'a tertolak. Oleh karena itu berdasarkan pada Q.S. Maryam ayat 13 jika seseorang ingin meningkatkan EQ-nya maka ia harus melalui proses *Tazkiyah* (Penyucian diri).<sup>24</sup>

Yang dimaksud dengan *tazkiyah* adalah menyucikan diri dari segala macam bentuk kotoran, penyimpangan, dan masa lalu yang negatif. Penempatan kata *hikmah* sebelum *Tazkiyah* pada Q.S. Maryam: 12-13 dapat dipahami dengan dasar bahwa hikmah dalam arti akal serta menggunakannya dalam bentuk yang terbaik adalah alat yang

---

<sup>24</sup>Luk Luk Nur Mufidah, "Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual (Iesq) Dalam Perspektif Al Qur'an (Telaah Analitis Qs. Maryam Ayat 12-15)," *Jurnal Ilmu Tarbiyah "At-Tajdid"*, Vol. 1, No. 2, Juli 2012, 211.

memungkinkan manusia menyucikan dirinya. Dengan kata lain, penyucian diri adalah buah dari akal dan akal adalah hikmah. Beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan konsep *Tazkiyyah* diantaranya adalah:

*Tazkiyyah* dari kemusyrikan, *tazkiyyah* dari perbuatan syetan, *tazkiyyah* dari fitnah suudzon, *tazkiyyah* dari kemaksiatan, *tazkiyyah* dari dosa besar, *tazkiyyah* dari makanan haram, *tazkiyyah* dari bicara dusta, *tazkiyyah* dari pecundang.<sup>25</sup>

b. Mengaktifkan Radar emosi (EQ)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾  
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ  
 النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

Artinya: 1) Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. 2) raja manusia, 3) sembahmanusia. 4) dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, 5) yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, 6) dari (golongan) jin dan manusia. (QS. An-Naas/114: 1-6).

Ketika suatu permasalahan atau rangsangan muncul maka secara otomatis radar emosi atau fungsi otak limbik, otak emosional atau amygdala akan merespon, tetapi respon itu sering tidak terkendali. Respon yang muncul bisa bersifat positif atau negatif. Tujuan dari pengendalian diri adalah untuk mengontrol emosi selalu dalam posisi nol, atau pada posisi stabil. Hukum yang berlaku disini adalah rumus "aksi min reaksi".

<sup>25</sup>Luk Luk Nur Mufidah, "Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual (Iesq) Dalam Perspektif Al Qur'an (Telaah Analitis Qs. Maryam Ayat 12–15)," 211-214.

Artinya, apabila rangsangan luar memberi energi +3, maka radar hati akan memberi respon atau tanggapan sebesar -3 begitu pula sebaliknya, apabila ada tekanan atau tarikan sebanyak -3, maka radar emosi akan menanggapi sebesar +3, tujuan mekanisme ini, agar radar emosi selalu tetap berada pada posisi nol atau netral, sehingga EQ dan SQ bisa bekerja secara optimal. Nol adalah lambang sebuah keadaan yang seimbang atau sebagai unsur keseimbangan.<sup>26</sup>

Saat emosi bersifat stabil/normal atau nol maka *God Spot* akan bekerja dengan baik. Jadi, ketika rangsangan terjadi kita harus bekerja untuk membantu radar emosi agar stabil suhunya. Karena pada umumnya, apabila ada rangsangan luar yang sebesar -2, seringkali respon yang kita berikan besaran yang berlebihan, misalnya +8. Akibatnya kelebihan energi -6 Kelebihan energi inilah yang membuat pada amygdala sehingga menimbulkan emosi negatif berupa sedih, marah. Kemudian jika amygdala ditambah -9 lagi sehingga menjadi -15, maka energi negatif sebesar-15 ini langsung mendominasi dan membelenggu *God Spot* sehingga “sang minus 15” inilah yang kemudian memonopoli untuk mengambil alih komando.<sup>27</sup>

Ia “si energi negatif ini”, memerintah otak untuk bertindak dengan tindakan yang negatif. Inilah mekanisme setan dalam keprofesionalannya bekerja mengganggu dan merusak spiritual manusia, agar senantiasa bertindak negatif dan membuat kerusakan di muka bumi yang akibatnya manusia mengalami penyakit hati.

---

<sup>26</sup>Ary Ginanjar Agustian, *ESQ POWER sebuah journey melalui Al-Ihsan*, 226.

<sup>27</sup>Ary Ginanjar Agustian, *ESQ POWER sebuah journey melalui Al-Ihsan*, 226.

وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعَدَ الْحَقُّ  
 وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ<sup>ط</sup> وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ  
 دَعَوْتُمْ فَأَسْتَجَبْتُمْ لِي<sup>ط</sup> فَلَا تَلُمُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ<sup>ط</sup> مَا أَنَا  
 بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُصْرِخِيَّ<sup>ط</sup> إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا  
 أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: Dan berkatalah syaitan tatkala perkara (hisab) telah diselesaikan: "Sesungguhnya Allah telah menjanjikan kepadamu janji yang benar, dan akupun telah menjanjikan kepadamu tetapi aku menyalahinya. sekali-kali tidak ada kekuasaan bagiku terhadapmu, melainkan (sekedar) aku menyeru kamu lalu kamu mematuhi seruanmu, oleh sebab itu janganlah kamu mencerca aku akan tetapi ceralah dirimu sendiri. aku sekali-kali tidak dapat menolongmu dan kamupun sekali-kali tidak dapat menolongku. Sesungguhnya aku tidak membenarkan perbuatanmu mempersekutukan aku (dengan Allah) sejak dahulu". Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu mendapat siksaan yang pedih. (Q.S. Ibrahim/14: 22).

Untuk mengatasi rangsangan agar kita senantiasa pada posisi normal, maka kita perlu mengidentifikasi jenis-jenis rangsangan emosi kita sekaligus obat penawarnya. Inilah 6 tablet pereda emosi itu antara lain:

- a) Marah, ucapkanlah *Istighfar, Astagfirullah*
- b) Kehilangan dan sedih, ucapkanlah *Innalillahi wa inna ilaihi raa' jiuun*
- c) Bahagia, ucapkan *Alhamdulillah*
- d) Kagum, ucapkan *Subhanallah*
- e) Takut, ucapkan *Allahu Akbar*

f) Panik, ucapkan *Laa hawla walaa quwwaata illa billah*

Ucapan-ucapan tersebut berfungsi sebagai pengendali atau pengontrol emosi sehingga amygdala kita tetap terkendali (stabil) pada posisi *zero* ketika menghadapi suatu rangsangan. Contoh, ketika akan marah, kita harus segera menyadari dan meminta maaf kepada Allah, dengan mengucapkan *astagfirullah*. Maka pada saat itu energi yang tadinya hendak meledak menjadi -9, ia akan kembali ke normal atau ke angka nol, sehingga emosi kembali normal, EQ kembali terkendali dan SQ bisa bekerja dengan optimal.

Ketika kita mengalami kehilangan, kita harus mengikhlasakannya dan mengucapkan "*inna lillahi wa inna ilaihi ra'jiun*" maka kemudian, tarikan emosi kecewa sebesar minus minus 11 misalnya, akan segera kembali pada posisi nol. Akhirnya, *God Spot* bebas dan tetap mampu berpikir jernih dan kemampuan ESQ meningkat kembali.<sup>28</sup>

Ketika bahagia atau senang orang sering kali lupa diri. Hal tersebut akhirnya mengakibatkan perasaan takabur dan sombong, sehingga energi yang keluar menjadi minus 20. Maka emosi akan bereaksi berlebihan. Dan pada akhirnya, kembali menutup *God Spot* (hati). Ucapan *alhamdulillah* akan menetralkan dorongan negatif ini menjadi nol kembali. Begitu pula perasaan takut hilang dan kagum, semuanya bisa mengakibatkan keseimbangan energi menjadi terganggu. Semua harus dinetralkan kembali menjadi nol, inilah syarat utama untuk memiliki EQ dan SQ yang tinggi.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup>Ary Ginanjar Agustian, *ESQ POWER sebuah journey melalui Al-Ihsan*, 228.

<sup>29</sup>Ary Ginanjar Agustian, *ESQ POWER sebuah journey melalui Al-Ihsan*, 229.

Tablet-tablet di atas tadi seperti *subhanallah* atau *alhamdulillah* memiliki nilai tak terhingga ( $\infty$ ), maka ketika berapapun angka nilai energi emosi yang muncul, apabila dibagi dengan angka tak terhingga ( $\infty$ ) maka hasilnya kembali pada angka nol. Hitungan atau rumus untuk menetralsir emosi adalah:

Rumus netralisasi emosi:

$$\frac{E_n}{\infty} = 0$$

Keterangan rumus:

$E_n$  : Energi emosi

$\infty$  : Tak terhingga, seperti istighfar, tahmid, tasbih dan takbir

0 : Stabil

## B. Konsentrasi belajar

### 1. Definisi Konsentrasi

Menurut bahasa konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Supriyo menyatakan konsentrasi adalah pemusatan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Implikasi pengertian di atas berarti pemusatan pikiran

terhadap bahan yang dipelajari dengan mengesampingkan semua hal yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran tersebut.<sup>30</sup>

Siswanto menyebutkan bahwa yang dimaksud konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

Menurut Hakim secara garis besar, sebagian besar orang memahami pengertian konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Dengan adanya pengertian tersebut, timbulah suatu pengertian lain bahwa di dalam melakukan konsentrasi, orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh fokus pada satu objek saja. Panca indera, khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus kepada hal-hal lain, pikiran tidak boleh memikirkan dan teringat masalah-masalah lain. Konsentrasi penuh pada siswa akan membuat siswa tersebut dapat menangkap materi yang sedang diajarkan yang akan mempengaruhi hasil belajar siswa.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup>Eni Fahriyatul Fahyuni dan Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar* (Sidoarjo: Nizamia Learning Center, Agustus 2016), 53.

<sup>31</sup>Sulis Nur Azizah, "Peningkatan Konsentrasi Dan Hasil Belajar Ipa Melalui *Mind Mapping* Siswa Kelas V Sdn Jomblangan," *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Vol. 5 Tahun ke IV, 2015, 4.

Inti dari konsentrasi adalah kemampuan setiap individu memusatkan pikirannya pada objek tertentu guna memfokuskan pikiran sehingga tercapai pemahaman dan penelaahan yang jelas.

## 2. Definisi Belajar

Menurut James O. Whittaker, belajar dapat didefinisikan sebagai proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Definisi yang tidak jauh berbeda yaitu menurut Cronbach belajar adalah melakukan perubahan dalam kebiasaan-kebiasaan sebagai hasil dari pengalaman (*learning is shown by change in behaviour as a result of experience*).<sup>32</sup>

Menurut Chaplin Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman dan proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus. Menurut Wittig Belajar ialah perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman.<sup>33</sup>

Menurut Howard L. Kingsley sebagai berikut. *Learning is the process by which behavior (in the broader sense) is originated or changed through practice or training*. Belajar adalah proses di mana tingkah laku dalam arti luas ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan.<sup>34</sup> Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku melalui proses latihan atau pengalaman

---

<sup>32</sup>Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), 126.

<sup>33</sup>Rudhi Achmadi, "Pengaruh Minat Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Perhotelan Akpindo," *Panorama Nusantara*, Vol. 2 No.1, 2007, 8.

<sup>34</sup>Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, 127.

dimana mengarah pada tingkah laku yang lebih baik atau sebaliknya. Belajar adalah perubahan yang relatif mantap yang memiliki periode waktu yang cukup panjang.

Menurut Gregory A. Kimble belajar adalah perubahan relatif permanen dalam tingkah laku atau potensi perilaku yang diperoleh dari pengalaman dan tidak berhubungan dengan kondisi tubuh pada saat tertentu semacam penyakit, kelelahan atau obat-obatan. Menurut kamus psikologi disebutkan bahwa belajar memiliki dua definisi. Pertama, belajar memiliki arti suatu proses untuk memperoleh pengetahuan. Pengertian kedua, belajar berarti suatu perubahan kemampuan untuk bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.<sup>35</sup>

Kegiatan belajar adalah proses dari perkembangan hidup manusia dengan belajar maka manusia akan melakukan perubahan-perubahan kualitatif secara individu sehingga tingkah lakunya dapat berkembang. Hasil merupakan pencapaian dari belajar, tetapi belajar adalah proses dalam kehidupan. Kemudian, belajar seperti yang disebutkan di atas bersifat universal. Di sekolah dalam kemampuan akademik maka akan ada yang belajar dan mengajar kegiatan tersebut disebut dengan belajar formal klasikal.

Belajar juga merupakan kebiasaan yang dilakukan secara sadar sehingga pengetahuan dan kecakapan tertentu akan bertambah, proses belajar bersifat terus menerus yang awalnya tidak bisa menjadi bisa, belajar yang dimaksud

---

<sup>35</sup>Lilik Sriyanti, *Psikologi Belajar* (Yogyakarta: Ombak, 2013), 17.

adalah perubahan yang senantiasa mengarah pada yang lebih baik, belajar akan bersifat terus berkembang dan akan selamanya jika dilakukan secara rutin dan terarah.

### 3. Definisi Konsentrasi Belajar

Mengenai tentang kemampuan konsentrasi belajar ada kemungkinan gangguan konsentrasi pada saat belajar banyak dialami oleh mahasiswa terutama di dalam mempelajari mata pelajaran yang mempunyai tingkat kesulitan cukup tinggi, misalnya pelajaran yang termasuk kelompok ilmu sosial, ilmu agama atau bahasa yang cukup sulit dipahami. Kesulitan konsentrasi semakin bertambah berat jika seorang mahasiswa terpaksa mempelajari pelajaran yang tidak disukainya atau pelajaran tersebut diajarkan oleh pengajar yang juga tidak disukainya.<sup>36</sup>

Kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap suatu hal atau pelajaran itu pada dasarnya ada pada setiap orang, hanya besar kecilnya kemampuan itu berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan orang tersebut, lingkungan dan latihan/pengalaman. Pemusatan pikiran merupakan kebiasaan yang dapat dilatih, jadi bukan bakat/pembawaan. Pemusatan pikiran dapat dicapai dengan mengabaikan atau tidak memikirkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya, jadi hanya memikirkan suatu hal yang dihadapi/dipelajari serta yang ada hubungannya saja.<sup>37</sup>

Selanjutnya agar dapat berkonsentrasi dengan baik perlu dilakukan beberapa usaha misalnya, mahasiswa hendaknya berminat atau punya motivasi

---

<sup>36</sup>Eni Fahriyatul Fahyuni dan Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar*, 54.

<sup>37</sup>Eni Fahriyatul Fahyuni dan Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar*, 55.

yang tinggi untuk belajar, menjaga kesehatan dan memperhatikan kelelahan fisik dan lain sebagainya. Konsentrasi yang efektif adalah suatu proses terfokusnya perhatian seorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya sebagaimana teori ini juga didukung oleh teori-teori konsentrasi sebagai berikut.<sup>38</sup>

Menurut Benjamin, Konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran, hal serupa diungkapkan oleh Harahap yang mendefinisikan konsentrasi belajar sebagai suatu pemusatan, penyatuan, pernyataan adanya hubungan antara bagian-bagian dalam pelajaran atau lebih. Menurut Prayitno yang menyatakan bahwa konsentrasi dapat membuat seseorang menguasai apa-apa yang dipelajarinya, karena dengan konsentrasi seluruh perhatian akan tertuju pada apa yang sedang menjadi perhatiannya. Dari hal tersebut, tentunya ketika konsentrasi belajar siswa meningkat, maka hasil belajarnya pun akan meningkat juga.<sup>39</sup>

Menurut Aunurrahman konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang seringkali tidak begitu mudah diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar.<sup>40</sup> Menurut Daud konsentrasi belajar adalah

---

<sup>38</sup>Eni Fahriyatul Fahyuni dan Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar*, 55.

<sup>39</sup>Sulis Nur Azizah, "Peningkatan Konsentrasi Dan Hasil Belajar Ipa Melalui *Mind Mapping* Siswa Kelas V Sdn Jomblangan," 4.

<sup>40</sup>Mei Prihantini Diyah Ikawati, "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa," *Jurnal Psikopedagogia*, Vol. 5 No. 1, 2016, 3.

pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.<sup>41</sup>

Sama halnya dengan Liang Gie yang menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari. Alim menyebutkan bahwa konsentrasi belajar anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu.<sup>42</sup>

Pada dasarnya konsentrasi belajar adalah usaha pemusatan, proses bekerjanya otak untuk terarah dan fokus pada objek yang menjadi tujuan jika dikaitkan dengan belajar maka kemampuan individu untuk melatih panca indera dari mata yang fokus dari cara melihatnya, telinga, indera penciuman, perabaan, pikiran serta perasaan yang terarah pada satu objek yang dikehendaki guna meminimalisir faktor yang menghambat proses konsentrasi menjadi rendah dan mengarahkan pikiran pada proses belajar sehingga dapat tercapai kemampuan konsentrasi yang diinginkan oleh setiap individu. Selanjutnya agar dapat berkonsentrasi dengan baik maka diusahakan bagi mahasiswa hendaknya berminat atau memiliki motivasi yang tinggi, menjadikan tempat belajar menjadi nyaman, mencegah timbulnya kebosanan, menjaga kebersihan dengan

---

<sup>41</sup>Diana Aprilia, Kadek Suranata dan Ketut Dharsana, "Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja," *e-journal Undiksa* , Vol. 2 No 1, 2014, 2.

<sup>42</sup>Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto, "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak ," *Jurnal Ilmiah* , Vol. 12, No. 1, Mei 2010, 4.

mengatur istirahat yang cukup dan menyelesaikan masalah-masalah yang mengganggu dan bertekad untuk melakukan yang terbaik selama proses belajar.<sup>43</sup>

#### 4. Aspek-Aspek Konsentrasi Belajar

Seseorang yang memiliki konsentrasi belajar mampu menyerap informasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan orang yang tidak berkonsentrasi dalam belajar. Selain itu, kebanyakan orang yang memfokuskan perhatian pada suatu kegiatan maka orang tersebut akan bersikap aktif untuk mempelajari objek yang dipelajari.

Aspek Konsentrasi menurut Odom dan Guzman berpendapat bahwa dalam proses perhatian terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan, yaitu:

##### a. Pemusatan atau kontrol perhatian.

Perhatian semakin dapat dipertahankan (*persistence*) dengan bertambahnya usia. Minat juga mempengaruhi perhatiannya, misalnya sesuatu yang sederhana lebih menarik perhatian daripada yang kompleks.

##### b. Penyesuaian diri (*adaptability*).

Penyesuaian diri diperlukan adanya penyaringan informasi yang relevan, meski informasi yang tidak relevan pun sering memberikan suatu keadaan "*incidental learning*". Nihayah Mengungkapkan bahwa anak yang lebih tua usiannya dapat lebih fleksibel untuk memodifikasi perhatiannya sesuai dengan kebutuhan.

---

<sup>43</sup>Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015), 87.

c. Berencana (*planfulness*).

Strategi mengarahkan perhatian dengan suatu perencanaan yang sistematis dan terorganisir dapat meningkatkan efisiensi penyaringan informasi yang tidak relevan. Anak yang masih muda usianya lebih tidak sistematis dan tidak terarah dibandingkan anak yang berusia lebih tua. Sedang mereka lebih sering membuat pertimbangan (*judgement*) berdasarkan informasi yang kurang lengkap dan kurang akurat.<sup>44</sup>

d. Adaptasi perhatian dengan bertambahnya usia.

Dengan pertambahan usia, anak lebih dapat menggunakan sistem pengolahan informasi yang lebih kompleks dan lebih mampu menyelesaikan fokus perhatiannya dengan informasi yang ada. Anak menjadi lebih fleksibel dan lebih mampu mengadaptasikan strategi perhatiannya.

5. Terdapat Beberapa Prinsip Konsentrasi Yang Efektif, diantaranya:

- a. Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaannya.
- b. Untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan agar tercapai konsentrasi yang efektif dan mudah.
- c. Konsentrasi akan terjadi secara otomatis dan mudah jika seseorang telah menikmati kegiatan yang dilakukannya.

---

<sup>44</sup>Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto, "Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak," 3.

- d. Salah satu penunjang pertama dan utama untuk dapat melakukan konsentrasi efektif adalah adanya kemauan yang kuat dan konsisten.
- e. Untuk dapat melakukan konsentrasi efektif diperlukan faktor pendukung dari dalam diri orang tersebut (faktor internal) yang meliputi kondisi mental dan fisik yang sehat.
- f. Konsentrasi efektif juga baru akan terjadi maksimal jika didukung oleh faktor-faktor yang ada di luar orang tersebut (faktor eksternal), yaitu situasi dan kondisi lingkungan yang menimbulkan rasa aman, nyaman, dan menyenangkan.<sup>45</sup>

#### 6. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Konsentrasi Belajar

Engkoswara menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut:

- a. Perilaku kognitif, mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diketahui melalui: kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, komprehensif dalam penafsiran informasi, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, dan mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.
- b. Perilaku afektif yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diketahui: adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu, respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan, dan mengemukakan suatu pandangan

---

<sup>45</sup>Eni Fahriyatul Fahyuni dan Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar*, 56.

atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.

- c. Perilaku psikomotor, mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diketahui: adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti. Perilaku berbahasa, pada perilaku ini, mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diketahui dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.<sup>46</sup>

## 7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Setiap akan belajar untuk bisa memahaminya dibutuhkan konsentrasi yaitu kemampuan untuk memfokuskan pada satu tujuan yang diinginkan. Dalam proses pemusatan pikiran tersebut terkadang ada faktor-faktor yang membuat konsentrasi menjadi terganggu baik faktor dari dalam diri ataupun faktor yang berasal dari luar.

### a. Faktor eksternal (faktor luar)

Faktor luar yang mempengaruhi proses konsentrasi terdiri dari dua aspek yaitu lingkungan dan instrumental.

#### 1) Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi berasal dari alam dan sosial. Jika berasal dari alam sifat alamiah lingkungan seperti perubahan cuaca jika hujan atau mendung terkadang membuat

---

<sup>46</sup>Dewi Arifiani Rahmawati And Amirul Mukminin, "Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat Dari Kebiasaan Makan Pagi," *Belia: Early Childhood Education Papers*, 3, No. 1, 2014, 2.

mengantuk dan cuaca seperti hujan mengganggu proses mendengar saat guru menjelaskan materi. Faktor sosial berasal dari lingkungan sekitar yang terkait dengan individu bisa saja karena suasana yang ribut yang membuat kurang berkonsentrasi.

## 2) Instrumental

Faktor luar yang termasuk dalam kategori instrumental adalah kurikulum/bahan ajaran, guru pengajar, sarana dan fasilitas dan administrasi/manajemen. Faktor yang membuat mahasiswa terkadang mengalami konsentrasi yang rendah karena materi yang diajarkan terlalu sulit dipahami, penjelasan guru yang singkat, tidak menyukai guru yang mengajar maupun fasilitas yang kurang memadai. Namun faktor-faktor tersebut hanya pemicu dari luar, jika dari pihak guru telah menjelaskan dengan jelas terkait materi pembelajaran maka tidak menutup kemungkinan jika ada faktor lain yang mempengaruhi tercapai tidaknya konsentrasi.

## b. Faktor internal

### 1) Fisiologis

Faktor internal terkait fisiologis ialah kondisi fisik dan kondisi panca indera. Faktor internal yang terdiri dari faktor fisiologi atau kondisi fisik individu saat kondisi sakit seperti pusing, demam dan lain sebagainya mampu mengganggu konsentrasi karena tubuh sedang dalam kondisi yang kurang sehat. Kondisi panca indera yang mengalami gangguan seperti mata rabun jauh tanpa kacamata atau soft

lens tidak dapat melihat terlebih lagi untuk berkonsentrasi, pendengaran yang mengalami gangguan dan lain sebagainya. Jika kondisi jasmani dan panca indera sehat namun tetap kesulitan dalam berkonsentrasi mungkin ada faktor lain yang menjadi pemicunya.

## 2) Psikologi

Faktor internal yang terkait tentang psikologis seseorang ialah bakat, minat, kecerdasan, motivasi dan kemampuan kognitif.<sup>47</sup> Jika faktor dari dalam diri terkait tentang jiwa seseorang yaitu contoh: Rina adalah seorang yang pandai secara intelegensi namun karena ia kurang berminat dengan pelajaran matematika dia tidak memperhatikan guru dan tidak memiliki semangat untuk mencoba belajar dan hasilnya untuk menyukai matematika saja Rina belum mampu akhirnya Rina belum bisa berkonsentrasi pada pelajaran matematika.

## C. Mahasiswa

### 1. Definisi Dewasa Awal Perspektif Psikologi

Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru dari penyesuaian diri yang didapat selama remaja menuju masa dewasa, dan harapan-harapan sosial yang baru. Menurut Hurlock dewasa awal sejak tercapainya kematangan secara hukum yang dimulai dari usia 18 sampai usia 40 tahun. Tahap perkembangan yang dialami oleh dewasa awal yaitu: berjuang menyesuaikan diri, kemantapan mendapatkan pekerjaan yang layak,

---

<sup>47</sup>Eni Fahriyatul Fahyuni dan Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar*, 107.

peran dan status sosial di masyarakat, sering mengalami ketegangan emosi karena permasalahan hidup yang dihadapi, kemampuan-kemampuan mental seperti penalaran dalam menggunakan analogi, mengingat dan berpikir kreatif dan perasaan dan keyakinan beragama yang mulai membaik.<sup>48</sup>

## 2. Ciri-Ciri Dewasa Awal

Masa dewasa dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungan-ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri. Ciri-ciri masa dewasa dini yaitu:

### a. Masa pengaturan

Pada masa ini, seseorang akan “mencoba-coba” sebelum ia menentukan mana sesuai, cocok dan memberi kepuasan permanen. Ketika telah menemukan pola hidup yang diyakini dapat pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.<sup>49</sup>

### b. Masa usia produktif

Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan berproduksi/menghasilkan anak. Pada masa ini, organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan anak.

---

<sup>48</sup>Mubin dan Ani Cahyadi, *Psikologi Perkembangan* (Ciputat: Penerbit Quantum Teaching, 2006), 116-117.

<sup>49</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2012), 247.

c. Masa bermasalah

Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (perkawinan vs. Pekerjaan). Jika ia tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah. Ada tiga faktor yang membuat masa ini begitu rumit yaitu: *pertama*, individu ini kurang siap dalam menghadapi babak baru bagi dirinya dan tidak dapat menyesuaikan dengan babak baru ini. *Kedua*, karena kurang persiapan, maka ia kaget dengan dua peran/lebih yang harus diembannya secara serempak. *Ketiga*, ia tidak memperoleh bantuan dari orang tua atau siapa pun dalam menyelesaikan masalah.<sup>50</sup>

d. Masa ketegangan emosional

Ketika seseorang berumur 20-an kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ia juga khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi posisinya yang baru sebagai orang tua.<sup>51</sup>

e. Masa keterasingan sosial

Masa dewasa ini adalah masa krisis isolasi. Ia terisolasi dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya juga menjadi renggang keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam berkarir.

---

<sup>50</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 247.

<sup>51</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 248.

f. Masa komitmen

Pada masa-masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup atau organisasi/instansi yang mengikatnya.

g. Masa ketergantungan

Pada awal masa dewasa dini sampai akhir usia 20-an, seseorang akan punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya.<sup>52</sup>

h. Masa perubahan nilai

Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada pada masa dewasa dini mampu berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas sehingga nilai sudah mulai dipandang dengan kaca mata orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif. Alasan kenapa seseorang berubah nilai-nilainya dalam kehidupan karena agar dapat diterima oleh kelompoknya oleh kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati. Pada masa ini seseorang akan lebih menerima/berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan. Egosentrisme akan berubah menjadi sosial ketika ia telah menikah.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 248.

<sup>53</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 248.

i. Masa penyesuaian diri

Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini ia memiliki peran ganda (sebagai orangtua dan pekerja/sebagai mahasiswa dan pekerja).

j. Masa kreatif

Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seseorang bebas untuk berbuat apa yang diinginkan. Namun kreativitas tergantung pada minat, potensi dan kesempatan.<sup>54</sup>

Berdasarkan ciri-ciri dewasa awal yang tercantum diatas adalah masa pengaturan, masa produktif, masa bermasalah, masa ketegangan emosional, masa keterasingan sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, masa perubahan nilai, masa penyesuaian diri dengan hidup baru dan masa kreatif. Semua ciri-ciri tersebut yang akan dilalui oleh individu walaupun tingkat produktif yang berbeda, kemampuan mengatasi masalah, ketegangan emosional baik dalam kehidupan sosial.

Serta segala kegiatan yang dapat menjadi pemicunya, masa keterasingan sosial jika dikaitkan dengan Mahasiswi PKU maka hal ini berkaitan mengenai kegiatan yang harus mengikuti peraturan di asrama maksudnya waktu bersosial dengan teman diluar asrama tidak bisa sepuas-puasnya, komitmen ini karena tetap memantapkan belajar dan menetap di asrama PKU Puteri, masa ketergantungan karena makhluk sosial sehingga saling membutuhkan orang lain/keluarga dan instansi.

---

<sup>54</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 249.

Masa perubahan nilai, pada tahap ini mahasiswa mulai menerima nilai-nilai yang dihadapi di masyarakat sehingga mereka dapat diterima kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang disepakati. Masa penyesuaian diri dengan hidup baru, Mahasiswi PKU memiliki peran ganda sebagai mahasiswi yang aktif belajar di kampus dan juga aktif mengikuti berbagai kegiatan di asrama dan pada fase ini asrama PKU menerima mereka berdasarkan potensi, minat dan kesempatan emas sehingga asrama semakin mengasah kemampuan diri mereka masing-masing.

Dalam perkembangan dewasa awal maka ukuran keberhasilan penyesuaian diri pada masa dewasa ini dapat dinilai dengan tiga kriteria, yaitu; a. Prestasi dalam pola pekerjaan dan pola hidup yang dipilih; b. Tingkat kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan dan pola hidup yang dipilih; dan c. Keberhasilan dari penyesuaian personal.<sup>55</sup> Sehingga jika dikaitkan dengan Mahasiswi PKU mereka akan mampu menempuh prestasi dalam akademik, kepuasan dari pola hidup sebagai mahasiswa yang memiliki prospek pilihan hidup ke depannya dan keberhasilan penyesuaian diri.

### 3. Mahasiswa

Menurut Yahya mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang menimba ilmu pengetahuan yang tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki

---

<sup>55</sup>M. Alisuf Sabri, *Pengantar Psikologi Umum & Perkembangan* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1997), 167.

kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan nilai lebih tersebut mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya serta mampu bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya.<sup>56</sup>

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, institut, dan universitas. Mahasiswa sebagai peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan satuan pendidikan tertentu dan mahasiswa merupakan aset bangsa, sebagai intelektual muda yang diharapkan mampu menjawab tantangan zaman di masa depan.<sup>57</sup> Mahasiswa adalah manusia yang menempuh pendidikan diharapkan dapat memajukan kesejahteraan bangsa.

Objek penelitian ini Asrama Program Khusus Ulama (PKU) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang didalamnya terdapat dua asrama yaitu asrama PKU Putera dan Puteri. Mahasiswa dan Mahasiswi PKU diwajibkan mengikuti serangkaian kegiatan yang telah dirancang oleh pihak pengelola dan dalam beberapa hal terdapat persamaan karakteristik mahasiswa serta Mahasiswi PKU.

Persamaan mahasiswa dan Mahasiswi PKU ialah harus menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi dengan menggunakan bahasa asing, diwajibkan menghafal Al-Qur'an minimal 4 Juz, mahasiswa dan mahasiswi wajib mengikuti *halaqah* pagi dan malam dan berada di bawah naungan Organisasi

---

<sup>56</sup>Anggia Putri, "Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Jurnal Psikologi*, Desember 2012, 4.

<sup>57</sup>Janrico M.H. Manalu, "Pendidikan Karakter Terhadap Pembentukan Perilaku Mahasiswa Studi Kasus Proses Pendidikan Karakter Dalam Hmj ,Sosiolog Universitas Mulawarman Kal-Tim)," 2.

Program Khusus Ulama (OPKU). Kemudian perbedaan mahasiswa dan mahasiswi ialah dalam kegiatan khutbah mahasiswa melakukan latihan di mesjid dan mahasiswi melakukan *muhadharah* di aula PKU Puteri, jika peraturan di asrama pihak mahasiswi lebih ketat karena wajib bermukim di asrama sedangkan mahasiswa boleh pulang ke rumah tanpa harus izin. Sehingga melihat dari karakteristik tersebut penelitian ini terfokus pada Mahasiswi PKU.<sup>58</sup>

#### 4. Ciri Khas Mahasiswi PKU

Mahasiswa adalah individu yang menimba ilmu di perguruan tinggi dengan segala aktivitas yang ada baik secara formal, klasikal dan mahasiswa juga disebut sebagai agent perubahan (agent of change) karena mahasiswa dianggap mampu melakukan perubahan besar dalam revolusi menuju hal yang lebih baik.<sup>59</sup> Usia Mahasiswi PKU secara psikologi perkembangannya dikategorikan memasuki masa dewasa awal. Karena Mahasiswi PKU pada umumnya telah memasuki usia 19 tahun.

Mahasiswi PKU memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an yang diwajibkan menghafal minimal 4 juz, wajib bermukim di asrama karena mereka diajarkan membaca dan membaca dan memahami kitab kuning, membaca berbagai salawat, melaksanakan salat wajib lima waktu dan wajib melaksanakan salat subuh, magrib dan isya berjama'ah, mengikuti salat tahajjud yang bermanfaat demi memperkokoh kemampuan teori dan praktis,

---

<sup>58</sup>NJ, Mahasiswi PKU, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 5 Februari 2018.

<sup>59</sup>Rosi Kurniawati dan Tino Leonardi, "Hubungan Antara Metakognisi dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang Aktif Berorganisasi di Organisasi Mahasiswa Tingkat Fakultas," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 2, No. 01, April 2013, 2.

mengikuti kegiatan *halaqah* pagi dan malam serta aktif secara akademik. Hal tersebut yang bertujuan guna terciptanya kepribadian Mahasiswi PKU yang cerdas secara spiritual dan intelektual yang tujuannya untuk Mahasiswi PKU layak menjadi ulama-ulama untuk masa depan guna membantu tantangan zaman, problematika keagamaan yang semakin dinamis dan mengaplikasikan ilmu agama yang bermanfaat bagi masyarakat.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup>Desy, Jannah dan Irina, Mahasiswi PKU, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 14 Juli 2017.