

MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI

Oleh:
Lina Arifah Fitriyah, dkk

PENERBIT



**LPPM UNHASY TEBUIRENG JOMBANG
2019**

JUDUL BUKU

MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI

Penulis:

Lina Arifah Fitriyah, S.Pd., M.Pd
Andri Wahyu Wijayadi, S.Si., M.Pd
Oktaffi Arinna Manasikana, S.Si., M.Pd
Nur Hayati, S.Pd., M.Pd

ISBN:

978-623-90655-4-6

Perancang Sampul:

[Http://www.canva.com](http://www.canva.com)
android-app@canva.com

Penata Letak:

Lina Arifah Fitriyah, S.Pd., M.Pd
Andri Wahyu Wijayadi, S.Si., M.Pd

Editor:

Ivatul Laily Kurniawati, S.Pd., M.Pd

Penerbit,

LPPM UNHAS Y TEBUIRENG JOMBANG



Alamat Redaksi:

Jl. Irian Jaya No. 55 Tebuireng, Diwek, Jombang, Jawa Timur

Gedung B UNHAS Y Lt.1

Telp: (0321) 861719

e-mail: lppm.unhasy@gmail.com / lppm@unhasy.ac.id

<http://www.lppm.unhasy.ac.id>

Cetakan Pertama, April 2019

i-vi+51 hlm, 15.5 cm × 23.5 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa seizin tertulis dari penerbit

PENGANTAR PENULIS

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan kenikmatan lahir batin sehingga penulis dapat menyelesaikan buku Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi. Buku ini ditulis dengan harapan agar peserta didik, sejawat pendidik, calon pendidik khususnya, dan masyarakat agar mampu mengenali, memahami kemampuan serta kekurangan diri dan mengendalikan emosi sehingga dapat lebih antisipatif terhadap masalah-masalah akademik, hambatan dan kesulitan yang akan dihadapi untuk meraih kesuksesan belajar.

Buku ini ditulis dalam rangka Program Penelitian Hibah Internal Universitas Hasyim Asy'ari (Unhasy) serta disusun berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan *Self Efficacy* dan Kestabilan Emosi Mahasiswa Prodi Pendidikan IPA Unhasy Angkatan 2015 Dalam Keberhasilan Akademik selama bulan Agustus sampai November 2018. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas selesainya buku ini terutama kepada:

1. Rektor Unhasy; Dr. (HC). Ir. KH Salahudin Wahid yang telah memberikan sarana dan prasarana untuk melakukan penelitian.
2. LPPM Unhasy atas izin dan bantuan dana melalui Program Penelitian Hibah Internal Unhasy sehingga memungkinkan penulis menyelesaikan penelitian dan buku ini.
3. Dekan FIP Unhasy dan selaku reviewer; Dr. Kamidjan, M.Hum yang telah memberikan saran dan arahan untuk menyelesaikan laporan penelitian ini.
4. Mahasiswa Prodi Pendidikan IPA angkatan 2015 yang menempuh semester 7 tahun akademik 2018/2019; selaku subjek penelitian atas bantuan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian.
5. Rekan-rekan satu tim penelitian Program Studi Pendidikan IPA Universitas Hasyim Asy'ari atas diskusi dan supportnya sehingga kegiatan tersebut dapat penulis selesaikan.
6. Pihak lain yang tidak bisa disebut semuanya; atas kontribusi dan masukan terhadap proses penulisan buku ini.

Akhirnya tiada gading yang tak retak bahwa isi buku ini masih belum sempurna baik susunan bahasa maupun materi bukunya. Oleh karena itu, saran dan masukan konstruktif dari berbagai pihak terutama para pembaca sangat kami harapkan.

Semoga buku ini bermanfaat bagi para pembaca, dan yang paling penting semoga terbitnya buku ini mendapat ridho dan barokah dari Allah Yang Maha Kuasa. Amin.

Jombang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 EFIKASI DIRI	
2.1 Pengertian Efikasi Diri	5
2.2 Sumber Efikasi Diri	8
2.3 Komponen Efikasi Diri	9
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	10
2.5 Konsep Efikasi Diri Dalam Islam	12
BAB 3 KESTABILAN EMOSI	
3.1 Tinjauan Kestabilan Emosi	16
3.1.1 Pengertian Emosi	16
3.1.2 Pengertian Kestabilan Emosi	18
3.2 Aspek Kestabilan Emosi	19
3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi	20
3.4 Konsep Emosi Dalam Islam	23
BAB 4 MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI	
4.1 Menanamkan Efikasi Diri	29
4.2 Menanamkan Kestabilan Emosi	32
4.3 Pentingnya Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi Dalam Keberhasilan Akademik	37
DAFTAR PUSTAKA	46
TENTANG PENULIS	50

BAB 1

PENDAHULUAN

Setelah membaca Bab 1, pembaca diharapkan dapat memahami pentingnya kondisi psikologis berupa efikasi diri dan kestabilan emosi dalam pembelajaran.

Pembelajaran merupakan proses menjadikan seseorang belajar, pendidikan adalah pondasi suatu negara. Setiap warga negara Indonesia berhak mendapatkan pendidikan dan pengajaran sebagaimana yang terdapat dalam UUD 1945 pasal 31 ayat 1. Pembelajaran yang didapatkan oleh setiap tingkatan usia berbeda-beda yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Standar Nasional pada perguruan tinggi meliputi beberapa standar, salah satunya adalah standar proses. Menurut Permendikbud tentang SNPT (2013: 21) Standar proses adalah kriteria minimal proses interaksi peserta didik dengan dosen dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar, sehingga terjadi pengembangan pengetahuan, peningkatan keterampilan, dan pembentukan sikap untuk memenuhi capaian pembelajaran. Terdapat beberapa standar proses yaitu perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil proses pembelajaran, pengendalian proses pembelajaran.

Proses pembelajaran yang ideal harus memenuhi beberapa syarat diatas sehingga menghasilkan lulusan kompeten di bidangnya. Program sarjana menurut Permendikbud tentang SNPT (2013: 7) mengharapkan peserta didik mampu menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan cara berpikir logis, kreatif, dan

inovatif, serta mampu menyusun dan mengkomunikasikan ide dan informasi bidang keahliannya.

Peserta didik sering kali mengalami kesulitan belajar,. Kesulitan ini bisa saja berasal dari dalam diri peserta didik tersebut maupun dari luar peserta didik. Menurut Syah (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik yaitu (1) faktor internal berasal dari keadaan/kondisi jasmani dan rohani peserta didik (aspek fisiologis dan psikologis), (2) faktor eksternal berasal dari kondisi lingkungan di sekitar peserta didik (lingkungan sosial maupun non sosial), (3) faktor pendekatan pembelajaran yaitu upaya belajar peserta didik berdasarkan strategi dan metode yang digunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan mempelajari materi pembelajaran.

Kondisi psikologis berupa kestabilan emosi sangat penting dalam keberhasilan peserta didik memperoleh pengalaman belajarnya. Kestabilan emosi mengarahkan peserta didik agar bisa memusatkan perhatian dan mengkonstruksi pengetahuannya pada aktivitas yang dijalani dan percaya diri. Emosi yang stabil bisa mengarahkan seseorang untuk dapat fokus pada aktivitas yang dijalani, percaya diri dan dapat menggunkan pikirannya dengan baik.

Setiap peserta didik memiliki karakteristik dan gaya belajar yang berbeda-beda. Ada peserta didik yang aktif dengan mencari tahu apa yang harus dipelajari, tertarik dengan berbagai macam materi perkuliahan, bahkan ada pula yang pasif yang hanya menerima apa adanya ilmu dan info yang diberikan oleh dosen, ia pun tidak mengetahui apa yang harus dipelajarinya.

Peserta didik yang menyadari dan memahami bagaimana dia berpikir, bertindak, dan mencari tahu termasuk peserta didik yang telah menggunakan metakognisinya. Metakognisi atau sering disebut dengan kemampuan dalam mengontrol proses kognitif. Ormrod (2012) yang telah menggunakan metakognisinya dengan baik merupakan pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai kognisinya sendiri.

Metakognisi bukan satu-satunya faktor keberhasilan akademik peserta didik. Hal lain yang mempengaruhi keberhasilan akademik adalah efikasi diri. Bandura (1997), efikasi diri adalah kemampuan seseorang mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai hasil. Jadi efikasi diri merupakan kemampuan dan keyakinan individu untuk bisa sukses dan memiliki motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas yang diemban selama kegiatan akademik.

Penelitian tentang hubungan efikasi diri dan kestabilan emosional terhadap keberhasilan akademik belum banyak diteliti. Adapun penelitian yang relevan pernah dilakukan oleh Damri & Anwar (tanpa tahun) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa efikasi diri peserta didik berada pada kategori tinggi, keyakinan yang tinggi tersebut harus selalu dipelihara dan ditingkatkan oleh peserta didik setiap waktu. Akan tetapi efikasi diri yang tinggi tidak bermanfaat jika tidak terimplementasi ke dalam perilaku akademik secara nyata, karena secara umum peserta didik masih cenderung berperilaku prokrastinasi sehingga mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

Rini, Majorsy, Hapsari (2015), tidak terdapat hubungan antara metakognisi dan prestasi akademik yang berarti

metakognisi yang dimiliki peserta didik tidak terkait dengan prestasi akademik. Selain itu, diketahui bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dan prestasi akademik, hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki hubungan dengan prestasi akademik.

Fadhillah (2016), dalam artikel jurnalnya menyimpulkan bahwa membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi peserta didik kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Mayoritas peserta didik kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta memiliki kestabilan emosi dengan kategori tinggi dan peserta didik memiliki intensitas membaca Al Quran dengan kategori sangat rendah. Sebesar 4,4 % kestabilan emosi peserta didik tercapai karena membaca Al Quran dan sisanya berasal dari faktor lain.

BAB 2

EFIKASI DIRI

Setelah membaca Bab 2, pembaca diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian efikasi diri.
2. Menjabarkan sumber efikasi diri.
3. Mengklasifikasi komponen efikasi diri.
4. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi efikasi diri.
5. Mengemukakan konsep efikasi diri dalam Islam

2.1 Pengertian Efikasi Diri

Bandura adalah orang yang pertama kali mengenalkan tentang efikasi diri. Teori efikasi diri berasal dari teori belajar sosial yang menyatakan bahwa permulaan adaptasi dengan lingkungan sebagian ditentukan oleh penilaian efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan diri individu dalam memperhitungkan kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. Keyakinan diri ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta bertindak pada kondisi yang memiliki tekanan. Keyakinan diri individu dalam kemampuan melaksanakan suatu tugas tergantung pada tingkat kesukaran tugas dan kecakapan individu dalam menghadapi tugas tersebut.

Perkembangan efikasi diri akan meningkat seiring dengan kemampuan dan bertambahnya pengalaman. Hal ini menanamkan perasaan, pemikiran dan tingkah laku bahwa individu tersebut mampu mengendalikan lingkungan (sosialnya). Berdasarkan penelitian Locke dkk (1984) yang dalam hal ini subjek penelitiannya adalah peserta didik menyimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri peserta didik akan termotivasi secara kognitif

untuk bertindak secara konsisten, preventif, serta terarah dalam pembelajaran yang dilakukannya termasuk dalam mengatasi kesulitan belajar yang dialami.

Efikasi diri berkembang secara teratur. Perkembangan efikasi diri seseorang dimulai dari masa bayi, dewasa, dan masa tua. Setiap masa dari perkembangan efikasi diri seseorang dibentuk dan dipengaruhi oleh faktor yang berbeda di sekeliling lingkungannya.

Awal dari pembentukan efikasi diri dipusatkan pada orang tua yang kemudian dipengaruhi oleh saudara, teman, dan orang dewasa lainnya. Bayi mulai mengembangkan efikasi diri dengan belajar dan mulai memahami kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial, dan kecakapan bahasa secara konstan.

Efikasi diri pada orang dewasa meliputi penyesuaian diri pada masalah pernikahan dan peningkatan karir. Efikasi diri pada masa lanjut usia sulit terbentuk karena pada masa ini terjadi penurunan fisik dan mental, pensiun kerja, dan penarikan diri dari lingkungan. Jadi adanya perkembangan efikasi diri membuat seseorang mempunyai respon dalam menanggapi keyakinan diri sendiri untuk melakukan suatu hal/aktivitas yang bisa meningkatkan efikasi dirinya.

Efikasi diri terdiri dari efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik (Baron & Byrne, 2004). Efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan individu bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas akademik dan mengatur segala aktivitas belajarnya.

Efikasi diri akademik yang disertai dengan tujuan yang jelas dan memahami mengenai prestasi akademik maka ia mampu

menentukan suksesnya perilaku akademiknya kelak nanti (Alwisol, 2004). Seseorang yang mencapai kompetensi belajar dengan kata lain berhasil secara akademik akan memberikan hasil efikasi berbeda-beda tergantung prosesnya. Pencapaian dalam keberhasilan akademik akan memberi dampak efikasi yang tidak sama, tergantung proses pencapaiannya:

- a. Semakin sulit kerjanya, keberhasilan akan membuat efikasi tinggi.
- b. Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibandingkan dengan kerja kelompok dibantu oleh orang lain. Kesuksesan dalam tugas akan lebih membangkitkan efikasi diri dibandingkan kesuksesan membantu orang lain.
- c. Kegagalan menurunkan efikasi, jika orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin, sebaliknya jika kegagalan karena tidak berusaha semaksimal maka tidak terlalu menurunkan efikasi diri.
- d. Kegagalan dalam suasana emosional, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- e. Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat (memperoleh pengalaman), dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- f. Orang yang bisa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi diri.

Manusia dapat memiliki efikasi diri tergantung pada kompetensi yang diminta dan diinginkan setiap aktivitas yang berbeda-beda, kondisi fisiologis lain yang menyertai khususnya dalam menghadapi kegagalan, kelelahan, kecemasan atau

kesedihan (Jess & Gregory, 2008). Manusia harus mampu mengontrol diri, mengendalikan masalah secara efektif, dan mengendalikan situasi yang mengganggu maka ia akan mendorong dirinya sendiri untuk menyelesaikan tindakan/kegiatan/tugas dengan tujuan tertentu.

2.2 Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri dapat terbentuk pada diri manusia dengan mempelajari dan mengembangkan empat sumber informasi, yaitu:

- a. *Mastery Experience* (Pengalaman Keberhasilan). Keberhasilan yang diperoleh seseorang akan meningkatkan efikasi diri individu sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Pengalaman tersebut mampu meningkatkan kegigihan dalam berupaya mengatasi kesulitan tugas dan mengurangi kegagalan.
- b. *Social Modeling* (Permodelan Sosial). Efikasi diri seseorang akan meningkat ketika ia melihat pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu tersebut dalam mengerjakan suatu tugas dan setara kompetensinya. Efikasi diri seseorang akan menurun ketika melihat kegagalan orang lain.
- c. *Social Percuasion* (Persuasi Sosial). Persuasi sosial berhubungan dengan kemampuan verbal dalam meyakinkan seseorang bahwa ia mampu melakukan suatu tugas. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berupaya lebih keras untuk mencapai keberhasilan. Individu yang memperoleh persuasi sosial akan memiliki derajat efikasi diri lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak mendapatkan persuasi sosial.

- d. *Physiological and Emotional States* (Kondisi Fisik dan Emosi). Situasi yang menekan kondisi fisik dan emosi dapat mempengaruhi efikasi diri. Emosi yang bergejolak, gelisah, cemas, takut, stres yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah akan dirasakan seseorang jika yang telah terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Jika suasana hatinya membaik maka akan meningkatkan efikasi diri dan sebaliknya jika suasana hatinya memburuk maka akan melemahkan efikasi diri.

2.3 Komponen Efikasi Diri

Efikasi diri yang dimiliki setiap manusia berbeda-beda; terletak pada tiga komponen yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

a. *Magnitude*.

Komponen ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan dan dihadapkan pada individu menurut tingkat kesulitannya maka individu tersebut akan lebih memilih tugas-tugas yang mudah/sederhana, sedang, dan tinggi/sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk dilaksanakannya serta mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut dengan baik.

b. *Generality*.

Komponen ini berkaitan dengan luas bidang tugas dengan keyakinan individu atas kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tersebut. Beberapa individu akan merasa mampu melakukan tugas dalam bidang luas, sementara individu yang lain mungkin hanya bisa pada bidang tertentu dalam menangani/melakukan/menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

c. *Strength*.

Komponen ini berkaitan dengan kemantapan dan kekuatan seseorang terhadap keyakinannya untuk bisa menyelesaikan tugas dengan baik dan sempurna. Individu dengan efikasi diri yang lemah lebih mudah menyerah pada ketidakberhasilan, sementara individu dengan efikasi diri yang kuat akan tetap berupaya meskipun dijumpai pengalaman yang menghambatnya.

2.4 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dalam melaksanakan tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan dirinya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu:

a. Budaya

Budaya dapat mempengaruhi efikasi diri melalui nilai dan kepercayaan yang mempunyai fungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan konsekuensi dari keyakinan diri.

b. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi efikasi diri. Bandura menyatakan bahwa wanita mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dalam mengelola sesuatu dibandingkan laki-laki. Wanita bisa berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan juga sebagai wanita karir itu akan memiliki efikasi diri yang tinggi dibanding laki-laki yang pekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Semakin kompleks derajat kesulitan tugas yang dihadapi individu maka akan semakin rendah orang tersebut menilai

kemampuan dirinya sendiri. Seseorang yang dihadapi tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi orang tersebut menilai kemampuan yang dimilikinya.

d. Insentif Eksternal

e. Insentif berupa *reward* yang diberikan oleh seseorang dalam melaksanakan tugas dengan baik dan berhasil. *Reward* bisa berupa pujian, materi,

f. Status atau peran individu dalam lingkungan

Status sosial bisa mempengaruhi efikasi diri seseorang. Efikasi diri seseorang tinggi jika ia memiliki status sosial yang tinggi. Sebaliknya efikasi diri seseorang rendah jika memiliki status sosial yang kecil di lingkungannya.

g. Informasi tentang kemampuan diri

Efikasi diri seseorang tinggi atau rendah jika individu tersebut memperoleh informasi yang positif dan negatif tentang dirinya.

2.5 Konsep Efikasi Diri Dalam Islam

Efikasi diri dalam Islam dipaparkan dalam Al Quran Surat Al Baqarah Ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ
وَعَلَيْهَا مَا كَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِن تَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan dia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kepada kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami tmenghadapi orang-orang kafir”.

Berdasarkan Tafsir Kemenag, dalam mencapai tujuan hidup itu, Dia (yakni manusia) diberi beban oleh Allah sesuai dengan kesanggupannya, manusia diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siks seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Amal yang dibebankan kepada manusia hanyalah sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari

agama Islam. Allah berfirman dalam QS. Al Hajj ayat 78 "... dan Dia tidak menjadikan kesukaran untukmu dalam agama...".

Diperkuat pula dalam firman Allah QS. Al Baqarah ayat 185 yang artinya "...Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu...."

وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ ۗ هُوَ اجْتَبَاكُمْ وَمَا
جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ ۗ مِلَّةَ أَبِيكُمْ
إِبْرَاهِيمَ ۗ هُوَ سَمَّاكُمُ الْمُسْلِمِينَ ۗ مِنْ قَبْلُ وَفِي هَذَا
لِيَكُونَ الرَّسُولُ شَهِيدًا عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا شُهَدَاءَ
عَلَى النَّاسِ ۗ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ
وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ ۗ فَنِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ
النَّصِيرُ ﴿٤٨﴾

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ ۗ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ
الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۗ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا
يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ۗ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ
عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

Kemudian Allah menerangkan hasil amalan yang telah dibebankan dan dilaksanakan oleh manusia, yaitu amal saleh yang dikerjakan mereka maka balasannya akan diterima dan dirasakan oleh mereka berupa pahala dan surga. Sebaliknya perbuatan dosa

yang dikerjakan oleh manusia, maka hukumannya akan dirasakan dan ditanggung pula oleh mereka yaitu siksa dan azab di neraka.

Ayat Al Quran ini mendorong manusia agar mengerjakan perbuatan yang baik serta menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan agama. Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yang suci dan telah tertanam dalam hatinya jiwa ketauhidan. Sekalipun manusia oleh Allah diberi potensi untuk menjadi baik dan menjadi buruk, tetapi dengan adanya jiwa tauhid yang telah tertanam dalam hatinya sejak dia masih dalam rahim ibunya maka tabiat ingin mengerjakan kebajikan itu lebih nyata dalam hati manusia disbanding dengan tabiat ingin melakukan kejahatan.

Adanya keinginan yang tertanam pada diri seseorang untuk mengerjakan suatu pekerjaan yang baik, akan memberikan kemungkinan baginya untuk mendapat jalan yang mudah dalam mengerjakan pekerjaan itu. Apalagi bila dia berhasil dan dapat menikmati usahanya, maka dorongan dan semangat untuk melakukan pekerjaan baik yang lain semakin bertambah pada dirinya.

Segala macam pekerjaan jahat adalah pekerjaan yang bertentangan dan tidak sesuai dengan tabiat manusia. Mereka melakukan perbuatan jahat pada mulanya adalah karena terpaksa. Bila dia mengerjakan perbuatan jahat, maka timbullah pada dirinya rasa takut, selalu khawatir akan diketahui oleh orang lain. Perasaan ini akan bertambah setiap melakukan kejahatan. Akhirnya timbullah rasa malas, rasa berdosa pada dirinya dan merasa dirinya dibenci oleh orang lain. Rasulullah bersabda: "Kebajikan itu adalah budi pekerti yang baik, dan dosa itu adalah segala yang

tergores di dalam hatimu, sedang engkau tidak suka orang lain mengetahuinya (Riwayat Muslim).

Kesukaran yang timbul akibat perbuatan jahat akan bertambah terasa oleh manusia bila dia telah mulai menerima hukuman, langsung atau tidak langsung dari perbuatannya itu. Dari ayat ini juga dipahami pula bahwa seseorang tidak akan menerima keuntungan atau kerugian disebabkan perbuatan orang lain; mereka tidak akan diazab karena dosa orang lain. Mereka diazab hanyalah karena kejahatan yang mereka lakukan sendiri. "Yaitu bahwa seseorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain, dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya." (QS. An Najm: 38-39).

﴿٣٨﴾ لَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ

وَأَن تَكُنَّ لِرَئْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾

Jadi ayat-ayat diatas menjelaskan bahwa kemampuan setiap individu di dunia diberi Allah berdasar atas kemampuannya sehingga ketika menjalani tugas dan menyelesaikan masalah haruslah yakin karena Allah akan menepati janjinya. Yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk bisa menghadapi tugas dan masalah dengan baik.

Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang sempurna dibandingkan makhluk lainnya. Manusia harus yakin bahwa ia mampu dan bisa menyelesaikan semua permasalahan yang dihadapinya dan menjalani permasalahan yang ada dengan penuh keyakinan bahwa ini adalah ujian hidup dan bisa menjadi lebih baik untuk kedepannya.

BAB 3

KESTABILAN EMOSI

Setelah membaca Bab 3, pembaca diharapkan dapat:

1. Menjelaskan konsep kestabilan emosi.
2. Menjelaskan aspek kestabilan emosi
3. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi.
4. Mengemukakan konsep emosi dalam Islam

3.1 Tinjauan Kestabilan Emosi

3.1.1 Pengertian Emosi

Kata emosi (*emotion*) secara etimologi berasal dari kata latin *emovere* yang artinya bergerak, menyenangkan, mengendalikan atau mengatasi (Reber & Emily, 2010). Emosi juga bisa dimaknai dengan keadaan perasaan yang kompleks disertai kegiatan kelenjar dan motoris (Yurdik, 2012). Kebanyakan manusia mengenal istilah emosi berhubungan dengan amarah dan benci. Namun sesungguhnya emosi sangat beragam maknanya bahkan mencakup segala perasaan orang. Kamus Besar Bahasa Indonesia (1994) bahwa emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan dalam waktu yang singkat. Emosi sebagai kondisi interpersonal meliputi perasaan atau keadaan tertentu (Mashar, 2011).

Setiap diri manusia dan tindakannya didorong oleh emosi; emosi pada dasarnya didorong untuk tindakan dan rencana untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi (Goleman, 2007). Emosi yang dimiliki manusia sebenarnya cerminan keadaan jiwanya yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya (Triantoro & Nofrans, 2009).

Sobur (2003) menyebutkan tingkah laku emosional terdiri dari empat macam berdasar arah gerak aktifitasnya yaitu

- 1) Marah adalah orang yang bergerak menentang frustrasi,
- 2) Takut adalah orang yang bergerak meninggalkan frustrasi,
- 3) Cinta adalah orang yang bergerak menuju kesenangan dan kebahagiaan,
- 4) Depresi adalah orang yang menghentikan respon terbukanya dan mengalihkan emosi ke dalam dirinya.

Menurut Goleman (2007) mengelompokkan emosi berdasar golongannya yaitu:

- 1) Amarah : benci, marah besar, jengkel, kesal, mengamuk. tersinggung, bermusuhan dan melakukan tindakan kekerasan.
- 2) Kesedihan : sedih, suram, melankolis, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi berat.
- 3) Rasa takut : khawatir, gugup, waswas, sedih, tidak tenang, fobia dan panik.
- 4) Kenikmatan : gembira, bahagia, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, dan terpesona.
- 5) Cinta : persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, hormat, berbakti, kasmaran, kasih sayang.
- 6) Terkejut : terpana, takjub.
- 7) Jengkel : jijik, muak, benci, tidak suka, dan hina.
- 8) Malu : sesal, rasa bersalah, aib, hati hancur lebur.

Yusuf (2011) mengelompokkan emosi dalam dua bagian yaitu:

- 1) Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar tubuh seperti rasa manis, dingin, sakit, lelah, lapar dan kenyang.

2) Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan kejiwaan diantaranya:

- Perasaan intelektual. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu hasil karya, rasa gembira karena suatu kebenaran, rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan ilmiah yang harus dipecahkan
- Perasaan sosial. Perasaan ini berhubungan dengan orang lain. Wujud perasaan ini seperti rasa solidaritas, persaudaraan, simpati dan kasih sayang
- Perasaan susila. Perasaan ini berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk dan moral. Contohnya rasa tanggung jawab, rasa bersalah apabila melanggar norma, rasa tentram dalam menaati norma.
- Perasaan keindahan. Perasaan ini berkaitan dengan keindahan dari sesuatu baik bersifat kerohanian maupun kebendaan.
- Perasaan ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan dianugerahi fitrah (kemampuan/perasaan) untuk mengenal Tuhan.

3.1.2 Pengertian Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi adalah kondisi emosi individu yang mampu menaklukkan stimulus yang diterima berasal dari rangsangan luar. Dengan kata lain, individu tersebut mampu mengendalikan dirinya dengan baik. Irma (2003) memaknai kestabilan emosi dengan menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan atau tidak mudah terganggu dalam menghadapi masalah. Keadaan yang konstan dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain dalam periode sebelumnya (Hurlock, 2002). Emosi yang stabil

bercirikan pribadi yang mandiri, tegas, tidak mudah marah, mempunyai semangat yang tinggi dan efisien, seimbang dan mampu menghadapi berbagai masalah dan tekanan.

Kestabilan emosi seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku individu dalam kehidupannya. Manusia yang hidup dalam kondisi sosial sangat dibutuhkan kestabilan emosi dengan melakukan refleksi setiap masalah yang dihadapi. Ciri-ciri orang yang dengan kecakapan emosi yang stabil yaitu:

- 1) Mampu mengelola dengan baik perasaan dan emosi yang menekan seseorang.
- 2) Tetap positif, teguh, tidak goyah dalam berbagai situasi.
- 3) Bisa berpikir jernih dan fokus meskipun dalam tekanan suatu masalah (Goleman, 2007).

Ciri-ciri individu yang memiliki kestabilan emosi yaitu:

- 1) Mampu mengendalikan amarah secara lebih baik.
- 2) Mampu mengungkapkan amarah dengan tanpa berkelahi.
- 3) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain.
- 4) Memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 5) Memiliki kemampuan untuk menguasai ketegangan jiwa/stress.
- 6) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.

3.2 Aspek Kestabilan Emosi

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2007) terbagi dalam aspek kemampuan utama yang membentuknya yaitu:

- a. Mengenali emosi sendiri merupakan kemampuan mengenal perasaan diri sendiri.

- b. Mengelola emosi merupakan kemampuan menangani perasaan sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.
- c. Memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan menahan diri dari emosi.
- d. Mengenali emosi orang lain atau disebut juga empati merupakan kemampuan seseorang dalam memahami perasaan dan pikiran orang lain
- e. Membina suatu hubungan merupakan menjalin kesinambungan interaksi antara dua orang atau lebih demi popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar individu.

Komponen dasar kecerdasan emosional menurut Reuven Bar-On (Stein & Book, 2002) terdiri dari lima bagian yaitu:

- a. Intrapersonal. Kemampuan memahami emosi diri, menyadari diri dan mengungkapkan perasaan serta gagasan.
- b. Interpersonal. Kemampuan memahami perasaan orang lain, peduli kepada orang lain dan menjalin hubungan baik dan akrab.
- c. Adaptabilitas. Kemampuan mengukur situasi secara teliti untuk memecahkan masalah.
- d. Strategi Pengelolaan Stress. Kemampuan mengendalikan stress dan emosi.
- e. Memotivasi Suasana Hati. Kemampuan dalam menikmati dan menjalani kehidupan diri sendiri serta kebersamaan dengan orang lain dengan perasaan bahagia dan optimis.

3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Untuk mengatur proses emosi dengan sengaja harus dilakukan melalui menenangkan diri. Ada beberapa faktor yang saling

mempengaruhi untuk mencapai kestabilan emosi, antara lain (Rita, 2008):

a. Pendidikan

Ilmu pengetahuan sangat mempengaruhi dalam mengendalikan emosi berdasarkan tingkat pendidikannya yaitu institusi pendidikan formal. Melalui pendidikan yang diperoleh setiap individu harapannya ilmu dan pengalaman yang diperoleh akan semakin bertambah untuk mengatasi dan menguasai emosi yang stabil dan lebih baik.

b. Pola Asuh Orang Tua

Cara memperlakukan anak yang diterapkan orang tua merupakan bagian penting dan mendasar dalam menyiapkan anak menjadi masyarakat yang baik (Wiwit, 2003). Keluarga sebagai lingkungan pendidikan dini, awal dan utama yang juga sangat berpengaruh terhadap setiap proses yang berkembang pada diri anak. Masalah yang timbul bisa jadi berasal dari faktor keluarga sehingga anak cenderung memiliki masalah emosi. Setiap orang tua pun pasti akan menerima saat anak mengalami emosi positif (senang, tertawa, tersenyum, riang gembira, senang atau sejenisnya). Bahkan sebagian orang cenderung menolak emosi negatif anak (Silvi, 2010). Jadi pola asuh sangat berpengaruh dalam pembentukan pribadi (motivasi, sosial, emosi, intelektual dan spiritual). Hal ini berguna untuk orientasi ke depan dalam mencapai pribadi yang dewasa dan sukses (Ismira, 2008).

Baumrind (2002) mengategorikan bentuk pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terdiri dari

- 1) Pola Asuh Otoriter. Pola asuh yang menekankan adanya kekuasaan orang tua. Keberadaan anak kurang diakui dan hubungan antar orang tua dengan anak kurang hangat. Anak cenderung tertekan secara fisik dan psikis dan kehilangan motivasi serta semangat juang
- 2) Pola Asuh Demokratis. Pola asuh yang ditandai dengan pengakuan orang tua terhadap kemampuan anaknya dan memberikan kesempatan untuk tidak bergantung pada orang lain. Anak lebih menghargai pendapat orang lain dan mampu membangun komunikasi yang baik.
- 3) Pola Asuh Permisif. Pola asuh yang mendidik anak *independent*. Anak dianggap sebagai orang dewasa dengan diberi kelonggaran untuk melakukan setiap yang dikehendaki. Anak akan cenderung bertindak semaunya, tidak mampu mengendalikan diri dan tingkat kesadaran rendah.

Dari ketiga macam pola asuh itu bentuk pola demokratis yang paling baik dan paling diterima untuk diterapkan oleh orang tua dalam mengasuh anaknya.

c. Lingkungan

Lingkungan yang sehat dan baik akan berdampak baik pula bagi pribadi seseorang sehingga merasa nyaman dan tenang dengan keadaan tempat tinggal. Setiap individu pun pasti akan melalui proses adaptasi dan sosialisasi dengan masyarakat di lingkungan yang berbeda. Dengan lingkungan seseorang akan memiliki pribadi yang untung dan baik bagi dirinya serta mampu menyesuaikan diri dalam hubungannya dengan

lingkunga. Adapun pengaruh lingkungan misalnya lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah.

3.4 Konsep Emosi Dalam Islam

Kestabilan emosi dalam perspektif Islam sangat dianjurkan dengan cara mengelola emosi dan menahan hawa nafsu (mengendalikan perasaan). Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al Quran Surat As-Saffat ayat 102:

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يُبْنِيَ لِئَنِّي أَرَى
فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى
قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ
اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ

Artinya: Maka ketika anak itu sampai (pada umur) sanggup berusaha bersamanya, (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku! Sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Maka pikirkanlah bagaimana pendapatmu!” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku! Lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu; insya Allah engkau akan mendapatiku termasuk orang yang bersabar”. (Qs. Ash-Saffat: 102).

Dalam Islam seseorang harus bersabar dalam menghadapi masalah. Sabar ini merupakan sebagian ekspresi dalam mengelola emosi. Manusia hendaknya bersabar dalam menghadapi setiap masalah karena yang ada di dunia ini akan kembali kepada Allah. Orang yang bersabar kemungkinan dimasa mendatang akan memperoleh hasil dari kesabarannya.

Kestabilan emosi juga harus dipelihara dan ditingkatkan. Hal ini berdasarkan Al Quran surat Al Anfal ayat 24:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ
إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ
يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ
تُحْشَرُونَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Penuhilah seruan Allah dan Rasul, apabila dia menyerumu kepada sesuatu yang memberi kehidupan kepadamu,³⁶²⁾ dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dan hatinya dan sesungguhnya kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan.

Maksud dari ³⁶²⁾ adalah menyerumu berperang untuk meninggikan kalimat Allah dan menghidupkan Islam dan muslimin. Juga berarti menyerumu kepada iman, petunjuk, jihad, dan segala yang ada hubungannya dengan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Dari terjemahan Al Quran diatas dapat dijelaskan bahwa kestabilan emosi merupakan kemampuan berpusat pada hati yang fungsinya memahami, mengenali, mengetahui dan menghendaki lingkungannya untuk mendapatkan hikmah dalam berinteraksi, bersosialisasi, dan beradaptasi dengan baik. Kestabilan emosi berhubungan dengan kehidupan beragama, apabila petunjuk agama dijadikan panduan dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan berdampak positif dalam kestabilan emosi.

Konsep emosi dengan cara mengendalikan dan mengalihkan emosi juga dipaparkan dalam Al Quran Surat Yusuf yaitu dengan cara sabar, memaafkan dan dzikrullah.

a. Sabar

Sabar dimaknai sebagai menahan lisan, jiwa dan raga tubuh dari keluhan, kecemasan dan mencelakai diri sendiri (Ibnu, 2002). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sabar diartikan dengan tidak mudah marah, tidak mudah putus asa dan tidak mudah patah hati.

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ
سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبِرْ ۖ جَمِيلٌ
وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ

Artinya: Dan mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) darah palsu. Dia (Yakub) berkata, “Sebenarnya hanya dirimu sendirilah yang memandang baik urusan yang buruk itu; maka hanya bersabar itulah yang terbaik (bagiku). Dan kepada Allah saja memohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan.” (QS. Yusuf: 18).

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبِرْ ۖ
جَمِيلٌ ۗ عَسَىٰ اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا
إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Artinya: Dia (Yakub) berkata, “Sebenarnya hanya dirimu sendiri yang memandang baik urusan (yang buruk) itu. Maka

(kesabaranku) adalah kesabaran yang baik. Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku. Sungguh, Dialah Yang Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.” (QS. Yusuf: 83) Intisari Al Quran Surat Yusuf ayat 18 dan 83 di atas bahwasanya dalam kehidupan sehari-hari disarankan untuk tidak meluapkan emosi ketika tidak mempercayai suatu cerita. Manusia harus menenangkan hati dan merenungkan sejenak dalam menentukan sikap (Fuad, 2013).

Sabar yang telah dilakukan Nabi Yakub adalah sabar yang luar biasa. Sabar yang tidak hanya diucapkan dengan lisan tetapi juga pasrah kepada Allah. Nabi Yakub berdoa kepada Allah agar dikembalikan ketiga puteranya dan menyerahkan semuanya atas takdir dan kehendak Allah.

b. Memaafkan

Konsep memaafkan dalam Al Quran Surat Yusuf termaktub dalam ayat 91, 92, 97, dan 98

قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ أَشْرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا
لَخٰطِئِينَ

قَالَ لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ ۖ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ
وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِمِيْنَ

قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا
خٰطِئِينَ

قَالَ سَوْفَ اسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ
الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Nabi Yusuf memiliki sikap kelembutan yang ikhlas dan tulus dalam memberi maaf terhadap saudara-saudaranya atas perbuatan *dzalim* yang pernah diperbuat oleh saudaranya. Saudara-saudara Yusuf dalam meminta maaf pun sangat berakhlak mulia dengan cara memberi pujian terlebih dahulu kepada yang pernah mereka dzalimi kemudian mereka mengakui atas kesalahannya lalu meminta maaf. Yusuf pun tidak memiliki rasa dendam kepada saudara-saudaranya bahkan Yusuf pun memaafkan mereka dan mendoakan saudara-saudaranya agar diampuni oleh Allah. Syeh Muhammad Ghazali menafsirkan bahwasanya manusia yang berhati baik tidak memiliki ruang untuk dendam bahkan ia menunjukkan

kebaikan kepada saudara-saudaranta dengan penuh harap kepada Tuhannya dengan kerendahan hati.

c. Dzikrullah

Ibadah dzikir adalah mengingat dan menyebut nama Allah (Abdullah, 2007). Dalam Al Quran Surat Al Ahzab ayat 41:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk berdzikir sebanyak-banyaknya .

Al Quran Surat Al Imran ayat 191 pun juga menyebutkan bahwa berdzikir itu bukan pada saat shalat saja tetapi juga dalam keadaan apapun termasuk berbaring, duduk dan berdiri.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ
جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ
فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Mengingat dan menyebut nama Allah mutlak dilakukan dimanapun, kapanpun dan dalam keadaan apapun. Hamka menafsirkan bahwa mengingat Allah itu tidak ada batas waktu, dalam keadaan kaya atau miskin, keadaan sakit atau sehat, keadaan di darat, laut maupun udara, dan dalam keadaan sedih atau bahagia.

BAB 4

MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI

Setelah membaca Bab 4, pembaca diharapkan dapat:

1. Menjabarkan cara menanamkan efikasi diri.
2. Menjabarkan cara menanamkan kestabilan emosi.
3. Mengemukakan pentingnya efikasi diri dan kestabilan emosi dalam keberhasilan akademik.

4.1 Menanamkan Efikasi Diri

Kehidupan sehari-hari orang membuat keputusan untuk mencoba berbagai tindakan dan seberapa lama menghadapi kesulitan. Efikasi diri menyebabkan keterlibatan kegiatan secara aktif dan memotivasi perkembangan kompetensi. Sebaliknya efikasi diri mengarahkan seseorang untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri negatif dari perubahan yang membangun (Jess & Gregory, 2008).

Jadi efikasi diri merupakan perasaan seseorang dalam keadaan sadar tentang dirinya. Seseorang yang memiliki keyakinan, kemampuan dan usaha yang baik dan maksimal dalam mencapai suatu misi/target maka ia pun akan termotivasi untuk melakukan tugasnya dengan baik.

Jika seseorang mengalami keberhasilan atau melihat orang lain berhasil, berada dalam suasana hati yang baik, tidak cemas ketika berhadapan dengan tugas tertentu maka akan semakin meningkatkan keyakinannya bahwa ia mampu berhasil dalam bidang tuhas tersebut (*generality*) dengan tingkat kesulitan tertentu (*magnitude*), sehingga ia semakin mantap (*strength*) dalam mengarahkan perilaku dan kemampuannya untuk tetap

focus dan tekun sampai berhasil. Indikasi seperti inilah seseorang dikatakan memiliki *self-efficacy* bahkan sebaliknya *self-efficacy* rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul.

Keyakinan diri atau sering disebut efikasi diri sangatlah penting dan dibutuhkan oleh setiap manusia untuk mengarahkan individu dalam melakukan tindakan, berusaha dan ulet dalam melaksanakan tugas dan menyelesaikan masalah. Perlu adanya penanaman perilaku mengurangi atau menghilangkan dalam mengulur-ulur/menunda mengerjakan tugas dan menyelesaikan masalah agar terbentuk efikasi diri.

Harus ada kemauan dalam diri setiap individu untuk memenuhi tujuan hidupnya, pastinya dengan berusaha semaksimal atas keyakinan akan kemampuannya (efikasi diri). Efikasi diri akan sangat membantu seseorang dalam usaha setiap aktivitas yang dilakukannya, gigih dan giat dalam menghadapi rintangan, serta sabar dan tabah pada saat berada di situasi yang tidak mengancam dan menguntungkan (Pajares, 2002).

Hidayat (2011) memaparkan upaya membangun efikasi diri dengan menafsirkan informasi berdasarkan sumber yang paling berpengaruh, yaitu:

- a. Hasil tafsiran seseorang akan kinerja sebelumnya. Hasil penilaian akan digunakan sebagai patokan dalam mengembangkan keyakinan atas kemampuannya untuk menghadapi tugas berikutnya. Efikasi diri akan meningkat karena penilaian dalam keberhasilannya dan sebaliknya efikasi diri akan menurun seiring penilaian atas kegagalan seseorang dalam menyelesaikan kinerjanya.

- b. Pengamatan terhadap tugas yang dilakukan orang lain. Untuk orang yang merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri atau mempunyai pengalaman yang terbatas maka orang tersebut akan lebih peka terhadap informasi tersebut. Bisa dikatakan sumber ini adalah *modelling* (permodelan).
- c. Individu juga bisa menciptakan dan mengembangkan efikasi diri sebagai hasil informasi penilaian diri dari orang lain. Persuasi yang efektif akan menumbuhkan kepercayaan diri seseorang dalam mengembangkan kemampuannya. Dibutuhkan keyakinan positif untuk memastikan visi keberhasilannya tercapai serta mampu mendorong dan membangkitkan efikasi diri serta sebaliknya efikasi negatif akan melemahkan efikasi diri.

Alwisol (2004) membuat strategi perubahan tingkah laku berasal dari sumber efikasi diri manusia, yaitu:

- a. Pengalaman Performansi, dengan cara:
 - Pemodelan yang berprestasi (meniru orang yang berprestasi)
 - Menghilangkan pengaruh yang buruk atas keberhasilan masa lalu
 - Menonjolkan prestasi yang pernah diraih
 - Melatih diri untuk melakukan yang terbaik
- b. Pengalaman Vikarius
 - Mengamati model secara nyata
 - Mengamati model secara simbolik misal film, drama, komik, cerita
- c. Persuasi Verbal
 - Mempengaruhi dengan kata-kata berdasar kepercayaan

- Adanya peringatan/nasihat yang memaksa
 - Memerintah diri sendiri
 - Interpretasi baru dalam memperbaiki interpretasi lama yang salah
- d. Pembangkitan Emosi
- Bertanggung jawab atas kejadian emosional
 - Relaksasi
 - Menghilangkan sikap emosi dengan modelling simbolik
 - Memunculkan emosi secara simbolik

4.2 Menanamkan Kestabilan Emosi

Jaman yang semakin berubah dan berkembang mendorong manusia harus memiliki intelektual dan berkarakter. Membangun pendidikan karakter dengan kesantunan dan bersama-sama membangun karakter yang mampu menumbuhkan intelektual sebagai modal dalam membangun kreativitas dan inovasi manusia (Sambutan Menteri Pendidikan Nasional, 2011).

Karakter adalah watak, tabiat, akhlak, atau kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi berbagai kebajikan (*virtues*) yang diyakini dan digunakan sebagai landasan untuk cara pandang, berpikir, bersikap, dan bertindak (Balitbang, 2010). Pengertian lain dari karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya, dan adat istiadat. Jadi pendidikan karakter yang dimaksud adalah suatu sistem penanaman nilai-nilai perilaku (karakter) seseorang yang

meliputi pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai, baik terhadap Tuhan yang Maha Esa, diri sendiri, sesama, lingkungan maupun kebangsaan sehingga menjadi manusia insan kamil (Effendy, 2010).

Setiap individu pasti menunjukkan karakter, kekuatan dan kelemahannya. Demikian juga dengan emosional yang juga salah satu dari karakter (perilaku) yang dimiliki setiap individu. Dewasa, anak bahkan bayi pun juga memiliki emosi. Emosi anak biasanya hampir sama dengan orang dewasa, hanya saja yang membedakan adalah bagaimana ia berpikir. Anak pun suka meniru orang tuanya termasuk cara berucap, bersikap, cara mengekspresikan harapan, cara menuntut, mengkritik, dan memecahkan masalah.

Perilaku meniru baik maka dampaknya pun juga baik bagi perkembangan anak. Hurlock (2002) mengatakan bahwa setiap yang dilakukan orang tua akan mempengaruhi perilaku anaknya. Sikap yang dilakukan orang tua akan menentukan ketahanan suatu hubungan keluarga. Keluarga memiliki peran penting dan utama dalam mengembangkan kepribadian anak (Yusuf, 2011).

Untuk itu dalam melakukan aktivitas dengan anak, orang tua dan orang terdekat di sekitar lingkungan (guru, saudara terdekat ataupun orang lain yang berada di dekat anak tersebut) maka:

- a. Lebih hati-hati dalam berkata kepada anak, karena akan teringat dan membekas dalam pikirannya sampai usia remaja dan dewasa
- b. Gunakanlah kata yang penuh kasih sayang, “care” kepada anak, dan lembut adalah kunci utama dalam kesuksesan anak
- c. Hindari kata-kata negati dan keras serta berulang-ulang.

Silalahi & Meinarno (2010) menyatakan bahwa orang tua bertugas mengasuh, membimbing, memelihara dan mendidik anak-anaknya. Oleh karena itu peran dan tanggung jawab orang tua dalam perkembangan hidup anak melalui agama, pendidikan, sosial budaya, dan kasih sayang sangatlah penting dalam menciptakan anak yang berintelektual.

Emosi selalu melekat pada diri setiap individu. Perlu pengendalian diri emosi secara stabil dan tepat untuk setiap masalah yang datang. Emosi yang stabil pun sangat berperan dalam mencapai keberhasilan belajar seseorang. Individu yang memiliki emosi yang stabil cenderung mampu memusatkan perhatian (fokus) setiap yang dikerjakan, ia pun percaya diri dan mampu menggunakan kognitifnya dengan baik.

Ada beberapa upaya orang tua untuk mengendalikan emosi pada anak yaitu:

a. Memberi rasa percaya diri kepada anak

Setiap orang tua sebaiknya memberi kepercayaan pada anak bila anak sudah merasa mampu, mandiri dan bertanggung jawab karena keberanian dan percaya diri dalam diri anak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua (Siswanto & lestari, 2012). Jadi apabila anak mengalami kesusahan dalam mengerjakan sesuatu maka ibu berusaha membantunya untuk mengatasi kesusahan yang dialami anaknya, dan memberi kepercayaan kepada anaknya jika ia sudah mampu menangani setiap kesusahan dan mampu menyelesaikannya sendiri.

b. Memberi batasan pada anak secara logis

Tanpa disadari orang tua terkadang dengan sengaja melarang anaknya melakukan sesuatu dengan mengancam, atau bahkan

menakut-nakuti. Siswanto & Lestari (2012), sebaiknya larangan yang diberikan pada anak harus disertai dengan alasan yang logis dan sebaiknya orang tua tidak menakuti anaknya dengan kebohongan kecil yang terkadang tidak dipertanggung jawabkan kebenarannya.

c. Orang tua tidak ikut emosional

Safaria & Saputra (2012), emosi negative yaitu marah merupakan respon sejak lahir (*nate response*) berkaitan dengan kekerasan. Jika orang tua tak bisa menahan emosi maka orang tua tersebut akan ikut marah dan bisa saja meninggalkan anak sendirian. Mohon jangan lakukan ini! Anak akan merasa bahwa orang tuanya mengabaikan dan anak akan kesal dan jengkel dengan apa yang terjadi (Siswanto & Lestari, 2012). Jadi jika orang tua dihadapi dengan anak yang emosi negatif maka sebaiknya ibu tidak ikut marah (emosi negatif) karena hal ini bisa membuat anak tidak dipedulikan oleh orang tuanya.

d. Orang tua memegang kendali

Ketika ada ledakan emosi anak, jangan sampai orangtua selalu mengikuti permintaan anak yang tidak realistis. Jika anak meminta sesuatu diluar toleransi maka orangtua harus tegas mengatakan tidak (Siswanto & Lestari, 2012). Jadi jika anak meminta sesuatu yang tidak masuk akal dengan penuh emosional (marah) maka sikap orangtua harus tegas untuk berkata tidak kepada anak dan tidak mengikuti kemauannya.

Adapun strategi menstabilkan emosi dengan pengendalian emosi menurut Mangoenprasodjo (2005) antara lain:

a. Belajar rasional, realistis, dan logis dalam berbagai situasi dan kondisi

- b. Belajar mengenal emosi diri sendiri dengan menghindari praduga atau penafsiran yang berlebih terhadap situasi yang muncul
- c. Belajar memberi respon terhadap situasi tersebut dengan pikiran positif (senang, bahagia atau sayang) dan bisa diterima di lingkungan sosial
- d. Belajar menerima, mengenal dan mengekspresikan emosi yang positif
- e. Belajar menunda untuk puas dalam kebutuhan

Gagalnya seseorang mengendalikan emosi terjadi karena individu tersebut kurang berusaha menggunakan hati dan pikiran dengan baik atau dengan kata lain menilai sesuatu dengan 'kepala dingin'. Keterampilan mengendalikan emosi sangat dibutuhkan antara lain:

- a. Mengetahui dan memaknai perasaan yang datang
- b. Mengemukakan perasaan dan menilai kapasitas perasaan
- c. Mengelola perasaan
- d. Mengendalikan diri sendiri
- e. Mengurangi stress
- f. Membedakan antara perasaan dan tindakan

(Mangoenprasodjo, 2005).

Dari paparan di atas disimpulkan bahwa pengendalian emosi bukan berarti menghilangkan atau menekan emosi melainkan belajar untuk memahami, menerima, mengenal dan mengekspresikan emosi dengan perasaan dan pikiran.

Kemampuan untuk monitoring dan evaluasi dalam mengelola emosi memiliki beberapa indikator menurut Thompson (1994), antara lain:

- 1) *Emotions Monitoring*. Seorang individu harus mampu menyadari dan memahami hati dan pikirannya atas keseluruhan proses yang terjadi pada dirinya.
- 2) *Emotions Evaluating*. Seorang individu harus bisa memajemen emosi dirinya sendiri. Kemampuan ini khusus mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, dendam, kecewa, dan benci agar tidak terpengaruh secara mendalam. Individu tersebut harus mampu meredakan emosi negatifnya sehingga tidak mudah larut dengan emosi negatif tersebut.
- 3) *Emotions Modifications*. Seorang individu harus bisa menumbuhkan optimis dan tidak mudah putus asa dalam proses hidupnya atas segala masalah yang membebaninya.

Keterampilan mengelola emosi menjadi sangat berguna dan penting agar manusia memiliki daya tahan terhadap masalah yang dihadapi untuk tidak depresi, cemas, dan stress (Goleman, 2007).

Perlu penanaman kecakapan emosi-sosial sejak dini agar terbentuk generasi yang cakap dalam bersahabat, bekerjasama, hubungan yang harmonis, pola hidup sehat, kestabilan diri dan bahagia (Izzaty, 2008). Kecakapan emosi dan sosial (Depdiknas, 2002) meliputi kemampuan empati, komunikasi, bekerjasama, dan saling mengerti antar kedua belah pihak atas perbedaannya.

4.3 Pentingnya Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi Dalam Keberhasilan Akademik

Peserta didik sering kali mengalami kesulitan belajar, kesulitan ini bisa saja berasal dari dalam diri Peserta didik tersebut maupun dari luar peserta didik. Menurut Syah (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik yaitu (1) faktor internal

berasal dari keadaan/kondisi jasmani dan rohani peserta didik (aspek fisiologis dan psikologis), (2) faktor eksternal berasal dari kondisi lingkungan di sekitar peserta didik (lingkungan sosial maupun non sosial), (3) faktor pendekatan pembelajaran yaitu upaya belajar peserta didik berdasarkan strategi dan metode yang digunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan mempelajari materi pembelajaran.

Kondisi psikologis berupa kestabilan emosi sangat penting dalam keberhasilan peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajarnya. Kestabilan emosi mengarahkan peserta didik agar bisa memusatkan perhatian dan mengkonstruksi pengetahuannya pada aktivitas yang dijalani dan percaya diri. Emosi yang stabil bisa mengarahkan seseorang untuk dapat fokus pada aktivitas yang dijalani, percaya diri dan dapat menggunkan pikirannya dengan baik.

Setiap peserta didik mempunyai sifat dan modalitas belajar yang tidak sama satu sama lain. Ada yang pasif atau diam saja hanya menerima ilmu/informasi yang telah diberikan oleh pendidik bahkan ia pun tidak paham apa yang harus dibelajarkan. Ada pula peserta didik yang selalu mencari tahu segala informasi yang dipahami dan yang belum dipahami atas ilmu/informasi yang diberikan maupun yang belum diberikan oleh pendidik. Menjadi peserta didik harus mencari tahu atas semua ilmu/informasi yang berkembang serta menyadarinya dan memahami bagaimana ia berpikir dan bertindak.

Bandura (1997) memaparkan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan dan keyakinan seseorang untuk bisa sukses dan berhasil harus mengorganisasi dan memiliki motivasi dalam

mengerjakan aktivitas, tindakan dan tugas-tugas yang diemban selama kegiatan akademik. Peserta didik harus bisa menyakinkan dirinya dan optimis untuk bisa menyelesaikan segala aktivitas, tindakan dan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Tidak pula menunda-nunda waktu terhadap kewajiban dan tugasnya. Adanya penundaan pekerjaan atas kewajiban dan tugas sudah menjadi wajar dan kebiasaan, padahal hal ini jika dikerjakan terus-menerus akan menurunkan dan merusak produktifitas manusia dalam etos kerjanya.

Kestabilan emosional dan efikasi diri merupakan prediktor dalam keberhasilan akademik peserta didik yang dilihat melalui hasil belajarnya sehingga penulis tertarik dalam melakukan penelitian dan hasil penelitiannya dijadikan konteks materi dalam buku ini.

Efikasi diri dan kestabilan emosi diukur dengan menggunakan skala efikasi diri dan kestabilan emosi. Komponen-komponen efikasi diri disusun berdasarkan *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Komponen-komponen kestabilan emosi disusun berdasarkan intrapersonal, interpersonal, orientasi kognitif, dan afeksi.

Hasil skor yang diperoleh selanjutnya akan menentukan tingkat efikasi diri dan tingkat kestabilan emosi pada kategori tinggi, sedang, atau rendah. Skor tinggi yang dimiliki oleh peserta didik akan menunjukkan tingkat efikasi diri dan kestabilan emosi yang tinggi. Skor yang sedang akan menunjukkan peserta didik memiliki tingkat efikasi diri dan kestabilan emosi sedang serta skor rendah akan menunjukkan bahwa peserta didik akan memiliki tingkat efikasi diri dan kestabilan emosi yang rendah.

Untuk menentukan kategori tingkat efikasi diri dan kestabilan emosi dilakukan dengan menghitung batasan kriteria yang mengacu berdasarkan Azwar (2009) sebagai berikut:

- a. Tinggi = $\text{Mean} + 1 (\text{SD}) \leq X$
- b. Sedang = $\text{Mean} - 1 (\text{SD}) \leq X < \text{Mean} + 1 (\text{SD})$
- c. Rendah = $X < \text{Mean} - 1 (\text{SD})$

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai mean, standar deviasi dan kategori tingkat efikasi diri dan kestabilan emosi pada peserta didik Program Studi Pendidikan IPA Universitas Hasyim Asy'ari sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Efikasi Diri Peserta Didik Berdasarkan Penelitian

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 44$	Tinggi	4	21,05
2	$35 < X < 44$	Sedang	12	63,16
3	$X < 35$	Rendah	3	15,79
Jumlah			19	100

Berdasarkan pada Tabel 1 di atas, disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik Program Studi Pendidikan IPA Unhasy tergolong dalam kategori efikasi diri sedang karena cenderung peserta didik belum bisa memusatkan pikirannya dan labil meyakinkan dirinya dalam melaksanakan tugas dan aktivitas akademik lain.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasional Efikasi Diri dan Keberhasilan Akademik Berdasarkan Nilai UTS

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Efikasi_Diri	37.525	18	.000	39.36842	37.1643	41.5725
UTS Seminar	20.337	18	.000	68.21053	61.1641	75.2569
UTS Elektronika	43.387	18	.000	82.73684	78.7305	86.7432
UTS Amdal	27.826	18	.000	60.15789	55.6158	64.7000
UTS Padatan Antar Muka	55.178	18	.000	75.15789	72.2962	78.0196

Dari Tabel 2 di atas diperoleh signifikansi = $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan secara signifikan antara efikasi diri dengan keberhasilan akademik peserta didik Prodi Pendidikan IPA Unhasy.

Seseorang yang memiliki efikasi diri akan mampu memajemen dirinya sendiri termasuk memotivasi dirinya sendiri sehingga ia mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik dengan baik tanpa perlu menunda-nunda waktu. Sebaliknya jika seseorang kurang memiliki efikasi diri maka ia pun akan merasa kurang mampu untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik sehingga ia tidak percaya diri dan selalu pesimis dalam mengerjakan tugas kuliah. Akibatnya peserta didik tersebut malas dan memiliki kebiasaan mengerjakan tugas ketika mendekati *deadline* pengumpulan tugas.

Berdasarkan adanya efikasi diri, diharapkan peserta didik dapat mengeksplorasi efikasi diri yang dimiliki agar bisa stabil

bahkan lebih baik lagi sehingga lebih mampu menempatkan dirinya di lingkungan, berhubungan dan berelasi dengan orang lain, mampu menyelesaikan berbagai tuntutan tugas akademik dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas akademik.

Efikasi diri seseorang bahkan peserta didik sekalipun perlu adanya dukungan dari berbagai pihak termasuk orang tua dari peserta didik tersebut dan dosen dari peserta didik tersebut yang dalam hal ini bisa disebut dosen penasehat akademik (DPA). Dukungan dari yang terdekat sangat punya pengaruh secara psikologis yang artinya orang tua dan DPA juga harus peduli kepada anaknya yang lagi berstatus peserta didik untuk bisa meyakinkan kemampuan yang ada dalam diri peserta didik, mendukung kegiatan yang dilakukan anaknya selama di kampus, membuat anaknya merasa *enjoy*, bahagia, menikmati selama kegiatan di kampus berlangsung sehingga ia bisa tampil percaya diri berada di lingkungan kampus.

Tabel 3. Kategorisasi Kestabilan Emosi Peserta Didik Berdasarkan Penelitian

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 83$	Tinggi	3	15,79
2	$70 < X < 83$	Sedang	14	73,68
3	$X < 73$	Rendah	2	10,53
Jumlah			19	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas, disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik Program Studi Pendidikan IPA Unhasy tergolong dalam kategori kestabilan emosi sedang karena peserta didik cenderung baik dalam mengendalikan emosi dan mampu membuat suasana belajar tenang dan nyaman.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasional Kestabilan Emosi dan Keberhasilan Akademik Berdasarkan Nilai UTS

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Kestabilan Emosi	52.936	18	.000	76.52632	73.4891	79.5635
UTS Seminar Rancangan Skripsi	20.337	18	.000	68.21053	61.1641	75.2569
UTS Elektronika	43.387	18	.000	82.73684	78.7305	86.7432
UTS Amdal	27.826	18	.000	60.15789	55.6158	64.7000
UTS Padatan Antar Muka	55.178	18	.000	75.15789	72.2962	78.0196

Dari tabel di atas diperoleh signifikansi = 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan secara signifikan antara kestabilan emosi dengan variabel keberhasilan akademik peserta didik Prodi Pendidikan IPA Unhasy.

Semakin stabil emosi seseorang maka semakin tinggi kecenderungan ia memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Sebaliknya semakin tidak stabil emosi peserta didik maka semakin rendah kecenderungannya untuk memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Kondisi peserta didik yang emosinya stabil (sehat secara emosional) maka ia mampu mengendalikan emosi, tidak mudah cemas dan khawatir, lebih percaya diri serta mudah konsentrasi sehingga segala aktivitas yang dilakukan pun akan semakin lancar.

Goleman (2007) memperkuat paparan diatas bahwa emosi mempunyai peran dalam berpikir dan bertindak bahkan dalam

mengambil suatu keputusan secara tepat dan rasional akan membantu seseorang mengatasi setiap masalah dan menciptakan suasana lingkungan yang nyaman dan menyenangkan. Kestabilan emosi itu harus dilatih sesering mungkin. Berkomunikasi dan berhubungan yang baik dengan orang lain maka ia pun akan bisa diterima di situasi sosial; ini merupakan salah satu melatih kestabilan emosi. Peserta didik yang mampu belajar mengenal, memahami dan menguasai emosinya sendiri dengan percaya diri. Peserta didik yang terampil mengendalikan emosinya akan lebih baik hasil belajarnya dan lebih tenang dirinya ketika emosi negatif yang tiba-tiba datang lalu dibandingkan dengan peserta didik yang tidak dilatih emosinya.

Ada banyak faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi keberhasilan akademik peserta didik selain efikasi diri dan kestabilan emosi. Ada faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik peserta didik.

Syah (2010) memaparkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi belajar peserta didik adalah:

- a) Aspek fisiologis (yang bersifat jasmani) meliputi tonus (ketegangan otot), keadaan mata dan telinga
- b) Aspek psikologis (yang bersifat rohani) meliputi intelegensi, sikap, minat, bakat, dan motivasi

Sedangkan faktor eksternal meliputi:

- a) Lingkungan sosial (keluarga, guru dan staf, masyarakat, teman)
- b) Lingkungan non sosial (rumah, sekolah, peralatan, alam, dan sebagainya).

Di samping faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pembelajaran seperti yang dikemukakan diatas, faktor pendekatan

pembelajaran (*approach to learning*) juga sangat mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Pendekatan pembelajaran (*approach to learning*) sebagai upaya peserta didik untuk belajar dengan menggunakan beberapa strategi dan metode pembelajaran agar proses mengkonstruksi pengetahuan dari suatu materi pembelajaran bisa mengena dalam diri peserta didik sehingga pembelajaran bisa efektif dan efisien.

Daftar Pustaka

- Balitbang. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Balitbang.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Baron, R.A., & Byrne, D.R. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Baumrid dalam Snatrock. 2002. *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ke 5 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Damri, E, & Anwar, F. Tanpa Tahun. *Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*. Halaman 74-95. p-ISSN: 2460-4917, e-ISSN: 2460-5794.
- Daniel, Goleman. 2007. *Kecerdasan Emosional*. Diterjemahkan Oleh T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Agama RI. 2009. *Al Quran dan Terjemahnya*. Jakarta: PT. TEHAZED.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Effendy. 2010. *Seminar Nasional MIPA: Peran MIPA dalam Pengembangan Teknologi dan Pendidikan Berkarakter Menuju Bangsa Mandiri*. ISBN, 978-602-97895-1-5 (CD-ROM).
- Fadhillah, H. 2016. *Pengaruh Membaca Al Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta*. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 8 Tahun Ke 5 Tahun 2016.

- Fuad, A.A. 2013. *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, Terjemahan Fauzi Bahrezi dengan judul *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*. Jakarta: Zaman.
- Goleman, D. 2007. *Kecerdasan Emosional*. Diterjemahkan Oleh T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, D.R. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Hurlock, E.B. 2002. *Perkembangan Anak*. Terjemahan. Erlangga: Jakarta.
- Ibnu, Q.A.J. 2002. *Sabar Perisai Seorang Mukmin, Terjemahan Fadh*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Irma. 2003. *Perbedaan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Teratur dengan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Tidak Teratur*. Jurnal Psikologi Islam (3), 83-93.
- Ismira. 2008. *Pola Asih Orang Tua Terhadap Mental Emosional Anak Prasekolah*.
<http://bidanperawatmojokerto.blogspot.com/2011/04/pola-asuh-orang-tua-terhadap-mental.html>
- Jess, F., & Gregory, J.F. 2008. *Theories of Personality*. Edisi Keenam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Locke, E.A., Frederich, E., Lee, C., & Bobko, P. 1984. Effect of Self-Efficacy, Goals, and Task Strategies on Task Performance. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 69, No. 2, 241-251.
- Mangoensprasodjo, A.S. 2005. *Self Improvement For Your Stress*. Yogyakarta: Thinfresh.
- Mashar, R. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.

- Ormrod, J. E. 2012. *Human Learning* 6th edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Pajares, F. 2002. *Self-Efficacy Beliefs in Academic Contexts: An Outline*. (Online).
<http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/efftalk.html>.
- Permendikbud. 2013 SNPT. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi dan dan Bandar Standar Nasional Pendidikan.
- Quran Kemenag. Tanpa Tahun. *Mushaf Al Quran Digital*. Playstore. (Online).
<https://quran.kemenag.go.id/index.php/tafsir/1/2/286>
- Reber, A.S., & Emily, S.R. 2010. *Kamus Psikologi*. Diterjemahkan oleh Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rini, Q.K., Majorsy, U., Hapsari, R.M. 2015. *Hubungan Metakognisi, Efikasi Diri Akademik dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*. Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, & Teknik Sipil). Universitas Gunadarma-Depok. 20-21 Oktober 2015. Vol. 6. Hal: p-66-p71. ISSN: 1858-2559.
- Rita, E.I. 2008. *Menghadapi Emosi Anak dengan Hypnoparenting*. Makalah Taman Balita & TK Ceria / 29 November 2008. (Online).
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://staffnew.uny.ac.id/upload/132206556/lainlain/Menghadapi%BEemosi.pdf&ved=2ahUKEwingua_5cffAhUJMY8KHYN ECRkQFjAAegQIBRAB&usg=AOvVaw32hW0SIIQtmAjN0Cdx_Tho

- Safaria, T., & Saputra, N.E. 2012. *Manajemen Emosi (sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sambutan Menteri Pendidikan Nasional Tentang Peringatan Hari Pendidikan Nasional Tahun 2011*. (Online),
(<http://www.kemdiknas.go.id>, diakses 2 Juni 2011).
- Silalahi, K., & Minarno, E.A. 2010. *Keluarga Indonesia (Aspek dan Dinamika Zamani)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Silvi. 2010. *Mengelola Emosi Anak*. (Online).
<http://mamacerdas.com/mengelola-emosi-anak/>
- Siswanto, I., & Lestari, S. 2012. *Panduan bagi Guru dan Orangtua (Pembelajaran Atraktif dan 100 Permainan Kreatif untuk PAUD)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sobur, A. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Syah, M. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Thompson, G. 1994. *Emotion Regulation: Theory & Research*. USA: Jhon Wiley & Sons.
- Triantoro, S., & Nofrans, E.S. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wiwit, W. 2003. *Mengkomunikasikan Moral Kepada Anak*. Jakarta: PT. Elex Media Computindo.
- Yurdik, J. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Perdana
- Yusuf, S. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

TENTANG PENULIS



Lina Arifah Fitriyah lahir di Sumenep, 10 Nopember 1984. Penulis adalah dosen tetap di Program Studi Pendidikan IPA Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hasyim Asy'ari. Menamatkan pendidikan S1 bidang ilmu pendidikan kimia di Universitas Negeri Malang tahun 2007 dan S2 bidang ilmu pendidikan kimia di Universitas Negeri Malang lulus tahun 2010.

Sejumlah karya ilmiah yang telah diterbitkan: (1) The Relations Of Formal Thinking Ability And Inquiry Approach In Science Learning pada ERUDIO Journal of Educational Innovation Vol. 2, No. 1, Desember 2013. (2) Measurement of Non Invasive Blood Glucose Level Based Sensor Color TCS3200 and Arduino pada Jurnal Internasional dalam IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, Vol. 336, 2018-IOP science. (3) Perbandingan Nilai Urin Puasa dan Urin Acak pada Penderita DM (Diabetes Mellitus) Menggunakan Metode Resistansi dan Perbedaan Warna RGB Berbasis Arduino pada Jurnal Reaktom Volume 2, No. 2, September 2017. (4) Pengembangan Kurikulum Pondok Pesantren Alternatif Peningkatan Kualitas Pendidikan IPA Unhasy pada DISCOVERY Jurnal Ilmu Pengetahuan Volume 1, No 2, September 2016.



Andri Wahyu Wijayadi lahir di Malang, 18 Maret 1987. Penulis adalah dosen tetap di Program Studi Pendidikan IPA Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hasyim Asy'ari. Gelar S.Si dalam bidang ilmu kimia organik diselesaikan tahun 2010 di Universitas Negeri

Malang. Gelar M.Pd bidang ilmu pendidikan kimia diselesaikan tahun 2015 di Universitas Negeri Malang. Hasil karya ilmiah telah diterbitkan: (1) EduChemia (Jurnal Kimia dan Pendidikan) Volume 2 Nomor 2, 151-160 tahun 2017 tentang Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Kemampuan Berpikir Ilmiah terhadap Hasil Belajar Kimia. (2) Wacana Didaktika Volume 5 No 02, 172-180 tahun 2017 dengan judul Menggali Pemahaman Awal Mahasiswa Tingkat 1 Pada Materi Laju Reaksi Menggunakan Instrumen *Two Tier*.



Oktaffi Arinna Manasikana lahir di Semarang, 20 Oktober 1985. Penulis adalah dosen tetap di Program Studi Pendidikan IPA Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hasyim Asy'ari. Gelar S.Si diperoleh di Universitas Diponegoro bidang ilmu kimia pada tahun 2007 dan gelar M.Pd diperoleh di Universitas Sebelas Maret Surakarta bidang pendidikan kimia tahun 2012.

Hasil karya ilmiah telah diterbitkan: (1) Jurnal Discovery Volume 1 Nomor 2 Tahun 2017 tentang Aplikasi Model Pembelajaran STAD dengan Media Animasi untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Kimia Dasar Materi Stoikiometri pada Mahasiswa Semester II Pendidikan IPA FIP Unhasy. (2) Prosiding Seminar Nasional dilaksanakan oleh LPPM Unhasy tahun 2016 tentang Eco-Education di Universitas Hasyim Asy'ari Melalui Budidaya Tanaman Hidroponik Dengan Memanfaatkan Sampah Anorganik Sebagai Media Tanam.



Nur Hayati lahir di Jombang, pada 28 Pebruari 1988. Penulis adalah dosen tetap di Program Studi Pendidikan IPA Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hasyim Asy'ari. Menamatkan pendidikan S1 bidang ilmu pendidikan biologi di Universitas Negeri Malang tahun 2010 dan S2 bidang ilmu pendidikan biologi di Universitas Negeri Malang lulus tahun 2015. Sejumlah karya

ilmiah yang telah diterbitkan: (1) Peningkatan Kesadaran Metakognitif dan Hasil Belajar Siswa SMA Malang melalui Penerapan Diagram *Roundhouse* Dipadu Model Pembelajaran *Cooperative Integrated Reading and Composition* (CIRC) pada Jurnal Ilmu Pendidikan Ed-Humanistics Vol. 1, No. 1, April 2016 (2) Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Hasyim Asy'ari melalui Pembelajaran Discovery Terbimbing pada JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia) Vol. 2, No. 3, Hal: 206-214, Nopember 2016. (3) Beberapa artikel yang dimuat dalam prosiding nasional.

Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi

Efikasi diri merupakan keyakinan diri yang terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta tindakan pada kondisi yang memiliki tekanan. Setiap individu sering tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas dan tidak mampu menunjukkan keberhasilan akademik maupun non akademiknya secara optimal sesuai dengan potensi yang ia miliki. Padahal keyakinan sangatlah penting untuk mengarahkan pemilihan tindakan, pergerakan ikhtiar dan keuletan. Menanamkan efikasi diri dilakukan dengan menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan oleh agama dan menepis segala stigma negatif. Setiap individu jangan bersifat lemah dan bersedih hati setiap permasalahan yang ada. Seseorang harus memiliki keinginan dalam dirinya untuk melakukan perbuatan yang baik dan positif. Individu juga harus memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dan bermanfaat bagi dirinya ataupun lingkungan serta mampu menyelesaikan segala permasalahan yang ia hadapi dengan kelebihan yang telah Allah berikan pada manusia.

Kestabilan emosi merupakan kondisi emosi individu yang bercirikan pribadi yang tidak mudah marah, *positif thinking*, mandiri, tegas, mempunyai semangat yang tinggi, seimbang dan mampu menghadapi berbagai masalah dan tekanan. Kestabilan emosi sangatlah berpengaruh terhadap perilaku individu dalam kehidupannya. Kestabilan emosi dilakukan melalui pengendalian dan pengalihan emosi dengan cara sabar, memaafkan, dan sering mengingat Allah (dzikrullah) serta menahan hawa nafsu.

Data yang berkaitan dalam pembahasan buku ini diambil berdasarkan hasil penelitian penulis dengan judul "Hubungan *Sel Efficacy* dan Kestabilan Emosi Mahasiswa Prodi Pendidikan IPA Unhasy Angkatan 2015 dalam Keberhasilan Akademik". Uraian dalam buku ini diambil dari referensi mutakhir yang terdapat dalam terjemahan Al Quran, artikel jurnal, dan buku teks.

Penerbit:
LPPM UNHASY Tebuireng Jombang
Gedung B Lt.1 Jl. Irian Jaya No. 55 Tebuireng,
Jombang, 61471 - Indonesia
Telp: (0321) 861719
E-mail: lppm.unhasy@gmail.com/lppm@unhasy.ac.id
Website: <http://www.lppm.unhasy.ac.id>



Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi

Lina Arifah Fitriyah, dkk

Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi

LINA ARIFAH FITRIYAH, DKK



LPPM UNHASY
TEBUIRENG JOMBANG