

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan nanti, maka peneliti dapat melihat dan menelaah beberapa penelitian yang hampir memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Dalam kajian pustaka ini, peneliti menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, antara lain:

Penelitian yang ditulis oleh Miftah Ulya (2019) dengan judul penelitian *“Emosi Positif Manusia Perspektif Al-Qur’an Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan”* Hasil dari penelitian ini adalah bahwa emosi sangat memberi pengaruh besar pada kualitas dan kuantitas hidup manusia. Emosi positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar dengan baik, sebaliknya emosi yang negatif dapat menekan laju waktu belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali. Persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama meneliti bagaimana mempertahankan emosi positif agar mencapai kehidupan yang lebih baik. Adapun perbedaannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan yakni pada penelitian ini berfokus kepada bagaimana emosi positif sangat berperan penting bagi aktivitas belajar anak, sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan yakni pertahanan emosi positif untuk kehidupan masyarakat di era pandemi covid-19.<sup>1</sup>

Lalu penelitian yang ditulis oleh Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) dengan judul penelitian *“Pengendalian Emosi (Kajian Religio Psikologis Tentang Psikologi Manusia)”* Hasil dari penelitian ini adalah bahwa emosi pada manusia telah memberikan warna bagi kehidupan. Tanpa emosi kehidupan akan terasa hambar dan tidak bermakna. Persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama meneliti tentang emosi. Adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan penulis lakukan yakni pada penelitian ini berfokus kepada manusia yang menyeluruh, sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan

---

<sup>1</sup>Miftah Ulya, *“Emosi Positif Manusia Perspektif Al-Qur’an dan Aplikasinya Dalam Pendidikan”*, Volume 05 Nomor 02, 2019, Diakses tanggal 12 Maret 2020, pukul 19.15 WIB.

yakni lebih menggali kepada pertahanan emosi positif dan juga berfokus untuk masyarakat yang terdampak covid-19.<sup>2</sup>

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Rosleny Marliani (2019) dengan judul penelitian “*Regulasi Emosi, Stress, & Kesejahteraan Psikologis*”, Hasil dari penelitian ini adalah regulasi emosi dapat berperan dalam mengurangi stress yang dihadapi dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Persamaannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan yakni sama-sama meneliti tentang emosi. Adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan penulis lakukan yakni pada penelitian ini berfokus pada wanita karir yang dimana memiliki peran ganda yaitu sebagai ibu dan juga pekerja, sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan yakni lebih kepada pertahanan emosi positif dan berfokus kepada masyarakat yang terdampak covid-19.<sup>3</sup>

Lalu penelitian berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Apri Wulandari (2019) dengan judul penelitian “*Pengembangan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains*”, Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa hati/emosi positif seperti perasaan senang dan santai sebelum dan pada saat belajar akan mempertinggi efektivitas belajar. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang emosi positif. Adapun perbedaannya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yakni didalam penelitian ini berfokus pada pengembangan emosi positif dalam pendidikan, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan lebih kepada pertahanan emosi positif dan berfokus kepada masyarakat yang terdampak covid-19.<sup>4</sup>

Penelitian terakhir yang penulis jadikan rujukan dalam tinjauan pustaka yakni penelitian yang dilakukan Ahmad Muhammad Diponegoro (2012) dengan

---

<sup>2</sup>Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologis Manusia)*, Volume 02 Nomor 01, *Jurnal Sainifik Islamica*, 2015, Diakses tanggal 20 Maret 2020, pukul 16.15 WIB.

<sup>3</sup>Rosleny Marliani, “*Regulasi Emosi, Stres, dan Psikologis*”, Volume 05 Nomor 06, 2019, hal. 115

<sup>4</sup>Apri Wulandari, “*Pengembangan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains*”, Volume 5 Nomor 1, 2019, hal. 54

judul penelitian “*Pengaruh Perilaku Islami Terhadap Kondisi Emosi Positif Remaja Yang Tinggal Di Lapas Kutoarjo Jawa Tengah*”, Hasil penelitian ini membahas tentang bagaimana pengaruh perilaku islami terhadap kondisi emosi positif remaja yang tinggal di lapas, dimana perilaku islami berperan positif untuk meningkatkan kondisi emosi remaja yang tinggal di lapas. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, persamaannya adalah meneliti kondisi emosi positif. Adapun perbedaannya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yakni didalam penelitian ini berfokus pada bagaimana perilaku islami mempengaruhi kondisi emosi positif remaja di lapas, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan lebih kepada pertahanan emosi positif dan berfokus kepada masyarakat yang terdampak covid-19.<sup>5</sup>

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Keyakinan Diri (*Self Belief*)**

Keyakinan diri (*self belief*) merupakan salah satu kemampuan pengaturan dari individu. *Self belief* berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self belief* adalah ekspresi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. *Self belief* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud. Tanpa keyakinan tertentu yang sangat situasional, orang bahkan enggan mencoba melakukan suatu perilaku. Menurut Bandura, *self belief* menentukan apakah kita akan menunjukkan perilaku tertentu, sekuat apa kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam suatu keadaan tertentu mempengaruhi perilaku kita dimasa depan.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Ahmad Muhammad Diponegoro, “*Pengaruh Perilaku Islami Terhadap Kondisi Emosi Positif Remaja Yang Tinggal Di Lapas Kutoarjo Jawa Tengah*”, Volume 01 Nomor 01, *Journal Of Educational, Health and Community Psychology*, 2012, hal. 65

<sup>6</sup>Howard S. Friedman, Miriam W. Schustack, “*Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*”, (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 115.

Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas keyakinan seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi [111111] untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak daripada manusia yang mempunyai keyakinan yang rendah. Keyakinan diri merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Keyakinan diri adalah kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi yang khusus.

Dengan kata lain keyakinan diri merupakan perasaan seseorang akan kemampuan dirinya untuk membentuk suatu perilaku dan sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya.<sup>7</sup> Seseorang dengan keyakinan yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian dan keadaan di sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan keyakinan diri rendah akan cenderung menyerah dalam menyelesaikan tantangannya.

Keyakinan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu hal dalam situasi tertentu untuk bisa mencapai tujuannya. *Self belief* (Keyakinan Diri) memiliki kaitan dengan keyakinan individu terhadap yang dihadapinya. *Self belief* (Keyakinan Diri) mempengaruhi beberapa aspek kognisi dan perilaku seseorang, oleh karena itu perilaku individu satu dengan yang lain berbeda.

#### **a. Perkembangan *Self Belief* (Keyakinan Diri)**

Menurut Bandura bahwa persepsi terhadap *self belief* (keyakinan diri) pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus menerus. Kemampuan memprepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan atau kemantapan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu

---

<sup>7</sup>*Ibid*, Hal. 285

untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan.<sup>8</sup>

Menurut Bandura *self belief* (keyakinan diri) dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu:

### **1. Pengalaman Keberhasilan (*Master Experience*)**

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada keyakinan diri individu kerana didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan meningkatkan keyakinan diri individu, sedangkan pengalaman akan menurunkannya. Setelah keyakinan diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan.

Dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus menerus.

### **2. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)**

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

### **3. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)**

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan-

---

<sup>8</sup>Hasbullah, Yusof Boon, "Keyakinan Diri Sebagai Dimensi Kepribadian Guru Di Sekolah Menengah Atas Negeri Makassar", Volume 1 Nomor 3, 2015, hal. 2-4

keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

Menurut Bandura, pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.<sup>9</sup>

#### **4. Kondisi Fisiologis (*Physiological State*)**

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang mereka di pandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performasi kerja individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*master experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologi (*physiological state*).

#### **b. Dimensi *Self Belief* (Keyakinan Diri)**

Bandura mengemukakan bahwa *self belief* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:<sup>10</sup>

##### **1. Dimensi Tingkat (*Level*)**

---

<sup>9</sup>Chemers, M. M, dkk, “*Academic Self Efficacy and Firs-Year College Student Performance and Adjustment*”, Volume ! Nomor 7, *Journal Of Educational Psychology*, 2001, hal. 55

<sup>10</sup>Pietsch, J, dkk, “*The Relationship Among Self Concept, Self Efficacy, and Performance in Mathematics During Secondary School*”, Volume 2 Nomor 5, *Journal of Educational Psychology*, 2003, hal. 95

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, mungkin keyakinan diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit., sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat.

Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilih tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dengan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

## **2. Dimensi Kekuatan (*Strength*)**

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau penghargaan individu mengenai kemampuannya. Penghargaan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap tertahan dalam usahanya.

Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

## **3. Dimensi Generalisasi (*Generality*)**

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

### **c. Proses-Proses Keyakinan Diri (*Self Belief*)**

Bandura menguraikan proses psikologis *self belief* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini:

### **1. Proses Kognitif**

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya.

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam beralih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

### **2. Proses Motivasi**

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan.



Keyakinan diri mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi menilai kegagalannya dalam hidup disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan keyakinan diri yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai-pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu.

Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

### **3. Proses Afeksi**

Afeksi dapat terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Kepercayaan individu terhadap kemampuan mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi keadaan yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

#### **4. Proses Seleksi**

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit.

Keyakinan diri dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu manangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.<sup>11</sup>

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses keyakinan diri meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi.

#### **d. Klasifikasi Keyakinan Diri (*Self Belief*)**

Keyakinan diri merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Keyakinan diri mengacu pada keyakinan diri sendiri bahwa individu tersebut akan mampu dan berhasil melakukan suatu tindakan dan ekspektasi hasil yang merupakan perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.

Secara garis besar, keyakinan diri terbagi atas dua bentuk yaitu, keyakinan diri rendah tinggi dan keyakinan diri rendah.<sup>12</sup>

##### **1. Keyakinan Diri Tinggi**

---

<sup>11</sup> Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran Ayat 139" Volume 01 Nomor 01, *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, 2019, hal. 32-35.

<sup>12</sup> Kumala Sari, "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri pada Sales Promotion Pt. Nutrifood Indonesia", Volume 2 Nomor 1, *E-Jurnal Untag*, 2014, Hal. 4-10

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari.

Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali keyakinan diri mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Individu yang memiliki keyakinan diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Didalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai keyakinan diri tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai keyakinan diri tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan.

Individu yang memiliki keyakinan diri tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan
- c. Masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari
- d. Gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah
- e. Percaya pada kemampuan yang dimilikinya
- f. Cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya

g. Suka mencari situasi yang baru<sup>13</sup>

## 2. Keyakinan Diri Rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka adalah individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah. Individu akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan.

Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban dalam membenahi atau pun mendapatkan kembali keyakinan diri mereka ketika menghadapi kegagalan.

Di dalam melaksanakan berbagai tugas, mereka yang memiliki keyakinan diri rendah mencoba pun tidak bisa, tidak peduli betapa baiknya kemampuan mereka yang sesungguhnya. Rasa percaya diri meningkatkan hasrat untuk berprestasi sedangkan keraguan menurunkannya.

Individu yang memiliki keyakinan diri rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali keyakinan diri nya ketika menghadapi kegagalan

---

<sup>13</sup> Asrullah Syam, dkk, "Pengaruh Kepercayaan Diri Bertbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)". Volume 13 Nomor 01, Jurnal Psikologi, 2017, hal.15-17.

- b. Tidak yakin bisa menghadapi masalahnya
- c. Menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari)
- d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah
- e. Ragu pada kemampuan diri yang dimilikinya
- f. Tidak suka mencari situasi yang baru
- g. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah

#### **e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Belief***

Bandura menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self belief* pada diri individu antara lain:<sup>14</sup>

##### **1. Budaya**

Budaya mempengaruhi keyakinan diri melalui nilai (*values*), kepercayaan (*belief*), dalam proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian keyakinan diri dan juga sebagai kosekuensi dari keyakinan akan keyakinan diri.

Menurut Rosseau manusia itu pada dasarnya baik, ia jadi buruk dan jahat karena pengaruh kebudayaan. Maka dari itu Rosseau menganjurkan supaya kembali kepada alam dan menjauhkan diri dari pengaruh budaya.

##### **2. Gender**

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap keyakinan diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita lebih keyakinannya yang tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selai sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki keyakinan diri yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

---

<sup>14</sup>Taylor. R, "*Meraih Kepercayaan Diri Hanya Dalam Tujuh Hari*", (Yogyakarta: Diva Press, 2003), hal. 51-60

### **3. Sifat Dari Tugas Yang Dihadapi**

Derajat dari kompleksitas kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

### **4. Intensif Eksternal**

Faktor lain yang dapat mempengaruhi keyakinan diri individu adalah intensif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan keyakinan diri adalah competent continges incentive, yaitu intensif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

### **5. Status Atau Peran Dalam Lingkungan**

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat control yang lebih besar sehingga keyakinan diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki control yang lebih kecil sehingga keyakinan diri yang dimilikinya juga rendah.

### **6. Informasi Tentang Kemampuan Diri**

Individu yang memiliki keyakinan diri tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki keyakinan diri yang rendah, jika ia memperoleh informasi yang negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan diri adalah budaya, *gender*, sifat dari tuags yang dihadapi, intensif eksternal, status dan

peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

Dari paparan definisi dan penjelasan di atas tadi, kita dapat menarik kesimpulan bahwasannya *self belief* (keyakinan diri) adalah suatu keyakinan yang tinggi pada diri seseorang sejauh mana dia mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya pada kondisi tertentu.

Sedangkan keyakinan diri ini dipengaruhi oleh empat faktor, yakni:

- a. Pengalaman Keberhasilan (*master experience*)
- b. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experience*)
- c. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*)
- d. Kondisi Fisiologis (*physiological state*)

#### **f. Indikator Keyakinan Diri (*Self Belief*)**

Indikator *self belief* mengacu pada dimensi *self belief* yaitu dimensi *level*, keluasan, dan kekuatan. Brown dkk merumuskan beberapa indikator *self belief* yaitu:

1. Yakin dapat menyelesaikan masalah tertentu
2. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan permasalahan
3. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih, dan tekun
4. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan
5. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang memiliki range yang luas ataupun sempit (spesifik)<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Kadi Usman, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokstinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman)", Volume 4 Nomor 4, e-Journal Psikologi, 2016, Diakses tanggal 23 April 2020, pukul 14.30 WIB.

## 2. Emosi

Emosi dapat diartikan sebagai keadaan jiwa yang sangat mempengaruhi manusia, yang ditimbulkan oleh kesadaran atas suatu benda atau peristiwa, yang ditandai dengan perasaan yang mendalam, hasrat untuk bertindak, dan perubahan fisiologis pada fungsi tubuh. Singkatnya, emosi adalah pikiran yang digerakkan. Karena itu, mungkin akan lebih baik menjabarkan emosi sebagai gerakan dalam pikiran. Secara umum, emosi terbagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif.

Emosi berasal dari akar kata bahasa lain *'movere'* yang berarti 'menggerakkan, bergerak'. Kemudian ditambah dengan awalan 'e-' untuk memberi arti 'bergerak, menjauh'. Emosi merupakan bentuk kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dan sebagainya. Dan dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari tingkah laku.<sup>16</sup>

Manusia mengalami berbagai peristiwa yang mengikutsertakan emosi yang membahagiakan, menjengkelkan, menyeramkan, mengecewakan, dan lainnya. Adapun dalam teori "*law of effect*" dari Hebb atau meluap-luap.<sup>17</sup> Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba, terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif. Emosi juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita.<sup>18</sup>

Emosi memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran, dan tindakan. Jika dievaluasi berdasarkan efek psikologis dan fisiologis, emosi dapat dibagi

---

<sup>16</sup>M. Darwis Hude, "*Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*", (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 17

<sup>17</sup>Neufeld, dkk, "*Webster's New Word College Dictionary*", (New York: MacMillan References, 1999), hal.133

<sup>18</sup> Usman Effendi, dkk, "*Pengantar Psikologi*", (Bandung: Aksara, 2001), hal. 81



menjadi dua bentuk, yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif mengacu pada emosi seperti: keriang, kedamaian, kepuasan, dan kebahagiaan. Afek negatif mengacu pada emosi seperti: takut, kesedihan, rasa bersalah, jijik, dan penghinaan.<sup>19</sup>

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi positif adalah suatu keadaan mental yang memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran, dan tindakan yang dapat menghasilkan aspek-aspek positif, seperti: keriang, kedamaian, kepuasan, dan kebahagiaan. Sedangkan emosi negatif adalah kebalikannya, yaitu suatu keadaan mental yang memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran, dan tindakan yang dapat menghasilkan aspek-aspek negatif, seperti: amarah, takut, kesedihan, rasa bersalah, jijik, dan penghinaan.

Seligman mengatakan bahwa emosi positif dapat membantu individu atau seseorang untuk memaknai hidupnya, memberikan kehidupan yang menyenangkan, karena kehidupan yang menyenangkan adalah hidup yang berhasil mendapatkan emosi positif masa sekarang, masa lalu, dan masa depan. Kemudian emosi positif akan mengerahkan kekuatan khas yang merupakan jalan alami untuk menuju kehidupan yang lebih baik. Kehidupan yang baik adalah dimana individu menggunakan kekuatan personal untuk memperoleh gratifikasi semaksimal mungkin pada wilayah-wilayah utama kehidupan.<sup>20</sup>

Kehidupan yang baik sendiri merupakan sebuah komponen penting untuk membawa individu pada kehidupan yang bermakna. Kehidupan yang bermakna adalah menggunakan kekuatan khas dan kebijakan untuk melayani sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Jika individu dapat mengalami kedua kehidupan tersebut diatas, maka individu tersebut dapat mengalami kehidupan yang utuh. Kehidupan yang utuh adalah mengalami emosi positif tentang masa lalu dan masa sekarang, menghayati perasaan positif dari kenikmatan, memperoleh banyak gratifikasi dengan cara mengarahkan kekuatan pribadi dan

---

<sup>19</sup>Aaron ben-ze'ev, *"Love Online; Emotions Of The Internet"*, (Australia: Cambridge University Press, 2004), hal. 59-60

<sup>20</sup>Martin E. P Seligman, *"Authentic Happiness"*, (Jakarta: Mizan, 2002), hal. 39

menggunakan kekuatan ini untuk melayani sesuatu yang lebih besar demi memperoleh makna hidup.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi positif adalah suatu keadaan mental yang memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran, dan tindakan yang dapat menghasilkan aspek-aspek positif, seperti: keriang, kedamaian, kepuasan, dan kebahagiaan. Sedangkan emosi positif adalah kebalikannya, yaitu suatu keadaan mental yang memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran dan tindakan yang dapat menghasilkan afek-afek negatif seperti: amarah, takut, kesedihan, rasa bersalah, jijik, dan penghinaan.

Emosi positif dapat membantu individu untuk memaknai hidupnya, memberikan kehidupan yang menyenangkan, karena kehidupan yang menyenangkan adalah hidup yang berhasil mendapatkan emosi positif masa sekarang, masa lalu, dan masa depan. Kemudian emosi positif akan mengerahkan kekuatan khas yang merupakan jalan alami untuk menuju kehidupan yang baik. Kehidupan yang baik adalah dimana individu menggunakan kekuatan personal untuk memperoleh gratifikasi semaksimal mungkin pada wilayah-wilayah utama kehidupan.<sup>21</sup>

Kehidupan yang baik sendiri merupakan sebuah komponen yang penting untuk membawa individu pada kehidupan yang bermakna. Kehidupan yang bermakna adalah menggunakan kekuatan khas dan kebijakan untuk melayani sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Jika individu dapat mengalami kedua kehidupan tersebut, maka individu tersebut dapat mengalami kehidupan yang utuh. Cara berpikir individu dengan emosi positif dan individu yang berpikir dengan emosi negatif bahkan mungkin timbul dibagian otak yang berbeda dan memiliki neurokimiawi yang berbeda pula. negatif.

Seligman membagi emosi positif menjadi tiga jenis dilihat dari masa waktunya, yaitu: emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, emosi positif yang ditujukan pada masa depan, dan terakhir emosi yang ditujukan pada masa kini. Perlu diketahui bahwa ketiga emosi positif ini berbeda dan tidak mesti

---

<sup>21</sup>Khoiriyah D, dkk, "*Peran Emosi Positif pada guru SLB Tunagrahita*", Volume 20 Nomor 1, *Psikologika*, 2015, Diakses tanggal 19 April 2020, pukul 19.15 WIB.

berhubungan erat, karena ketiga emosi positif ini terbentuk pada tiga masa waktu yang berbeda.<sup>22</sup>

Manusia dikenal sebagai makhluk dengan emosi dasarnya yang terkait pada perasaan dan kondisi secara biologis maupun psikologis. Emosi dasar yang disinyalir dalam Al-qur'an dengan menggunakan *khauf* (takut), *fariha* (gembira), dengan segala derivasinya. Dalam mengekspresikan emosi, manusia bisa berperilaku positif maupun negatif. Ekspresi emosi positif merupakan emosi yang menyenangkan. Sedangkan ekspresi emosi negatif tidak diinginkan oleh manusia. Al-qur'an mengungkapkan masalah emosi senang lebih banyak dan pariatif. Deskripsi emosi senang atau gembira yang tidak hanya terbatas pada peristiwa di dunia tetapi juga diakhirat.

Emosi takut dijelaskan berkaitan dengan bencana dan ketakutan-ketakutan yang berhubungan dengan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal. Mengelola emosi menjadi sesuatu yang urgen bagi perkembangan kepribadian. Maka untuk mengatur emosi dan mengendalikannya diperlukan berbagai langkah dan cara. Beberapa diantaranya adalah pengalihan dari satu obyek ke obyek yang lain yang bersifat semu. Dengan *Zikirullah* dan *husn al-zan*, empati dan menjalankan mekanisme sabar, syukur, pemaaf adalah menjadi solusi dalam mengendalikan emosi-emosi yang tidak diinginkan manusia.

Sebagaimana firman Allah:

﴿ وَمَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُكَلِّمَهُ اللَّهُ إِلَّا وَحْيًا أَوْ مِنْ وَرَائِ حِجَابٍ ﴾

---

<sup>22</sup>Safari, T, dkk, "Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif", (Bandung: Mizan Pustaka [t.tp] ), hal. 58

أَوْ يُرْسَلَ رَسُولًا فَيُوحَىٰ بِإِذْنِهِ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ عَلَىٰ حَكِيمٍ

*Artinya: “Dan tidak mungkin bagi seorang manusiapun bahwa Allah berkata-kata dengan Dia kecuali dengan perantaraan wahyu atau dibelakang tabir atau dengan mengutus seorang utusan (malaikat) lalu diwahyukan kepadanya dengan seizin-Nya apa yang Dia kehendaki. Sesungguhnya Dia Maha Tinggi lagi Maha Bijaksana”. (Al-Syura:51)*

Melalui kata basyar tersebut identitas psikologis manusia berkaitan dengan emosi. Sebab kondisi manusia berubah-ubah dari waktu ke waktu. Misalnya, seseorang senang jika ia menerima hadiah, seseorang sedih apabila ia menerima bila ada sesuatu yang membuatnya kesal, dan seseorang takut apabila melihat sesuatu yang mneyeramkan. Ketidakstabilan perasaan dan emosi tersebut ada pada diri manusia karena kepekaan terhadap sesuatu yang dialaminya.

Emosi bersifat abstrak dan subjektif, sebab emosi seseorang itu banyak dipengaruhi oleh keadaan diri. Emosi itu ada karena seseorang itu mengamati, menangkap, membayangkan, mengingat, dan emrasakan sesuatu. Kondisi yang demikian berkaitan dengan psikologis pribadi seseorang. Hal itu ditandai dengan perubahan psikis, ekspresi wajah manusia, dan prilakunya. Keterbangkitan emosi ditandai adanya perubahan fail (fsiologis) dan terekspresikan dalam bentuk sikap atau tingkah laku.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا

تَلَيْتَ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

*Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman[594] ialah mereka yang bila disebut nama Allah[595] gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal”. (Al-Anfal:2)*

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٣٨﴾ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٣٩﴾

Artinya: banyak muka pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira ria. (A' basa:38-39)

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُّسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾

Artinya: “Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan Dia sangat marah”. (Al-Nahl:58)

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ

الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١٠﴾

Artinya: “(yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan[1205] dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka”.(Al-Ahzab:10)

Memang kosakata yang berdenotasi emosi tidak tersirat di Al-qur'an, akan tetapi ayat-ayat yang berbicara tentang perilaku emosi dasar manusia dijelaskan oleh Al-qur'an meskipun topic utamanya bukanlah masalah emosi. Emosi-emosi dasar tersebut antara lain emosi senang, emosi marah, emosi sedih, emosi takut, emosi benci, dan emosi heran atau kaget.<sup>23</sup>

#### a. Macam-Macam Emosi Positif

Berdasarkan Seligman emosi positif sendiri terdiri dari beragam emosi, misalnya:

1. Emosi positif (masa lalu): Puas, bangga, tenang, memaafkan, bersyukur, kesuksesan, kelegaan.

---

<sup>23</sup> Kicaunews, “Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an”, diakses tanggal 01 November 2021 pukul 23.12 WIB.

2. Emosi Positif (masa depan): optimisme, harapan, percaya diri, kepercayaan, keyakinan, kepercayaan.
3. Emosi positif (masa kini): kenikmatan, kegembiraan, ekstase, rasa senang, flow, ketenangan, semangat, gratifikasi.<sup>24</sup>

#### **b. Ciri-Ciri Utama Emosi**

Tiga ciri utama dari emosi menurut Gross merupakan *prototype* yang berhubungan dari penyebab awal adanya emosi, respon terhadap emosi, dan hubungan antara penyebab awal adanya emosi dan respon terhadap emosi. Ketiga ciri-ciri utama tersebut adalah:

1. Emosi-emosi akan muncul saat seseorang berada pada suatu situasi dan melihat sesuatu yang berhubungan dengan tujuannya. Apapun tujuannya, dan apapun sumber makna dari situasinya bagi seseorang, hal ini memberikan arti bagi seseorang, dan arti ini bisa membangkitkan emosi seseorang. Berdasarkan arti tersebut terjadi perubahan dari waktu ke waktu (baik perubahan berarti dalam situasi itu sendiri maupun perubahan pada arti situasinya), maka emosi juga akan berubah.
2. Emosi berbagai jenis
3. Emosi lebih menekankan pada pentingnya kualitas, hal ini seperti yang dikemukakan Frijda yang membuat istilah "*control precedence*" yang berarti bahwa emosi-emosi bisa menginterupsi apa yang sedang kita lakukan dan memaksa masuk kedalam kesadaran kita. Bagaimanapun, emosi sering bersaing dengan respon lain yang juga dihasilkan dari lingkungan sosial dimana emosi sering bersaing dengan respon lain yang juga dihasilkan dari lingkungan sosial dimana emosi itu berperan. Kemampuan emosi untuk berubah sudah ditekankan oleh William James, yang menyatakan bahwa emosi sebagai respon kecenderungan yang bisa

---

<sup>24</sup> Misran Simanungkalit, "Emosi Positif Keluarga", Volume 8 Nomor 2, 2014, Diakses tanggal 20 Mei 2020, pukul 20.22 WIB.

dihasilkan dari berbagai cara. Aspek ketiga dari emosi inilah yang menjadi hal penting untuk analisa regulasi emosi karena ciri ini membuat regulasi bisa dilakukan.

Berdasarkan dari ketiga ciri emosi diatas dapat disimpulkan bahwa emosi dapat muncul saat seseorang melihat tujuannya, emosi itu terdiri dari berbagai jenis dan emosi itu dapat diubah dan diregulasi. Ciri yang ketiga bahwa emosi dapat diregulasi atau diatur ini yang menjadi dasar dari analisa regulasi emosi.

### **c. Bagian-Bagian Emosi**

Secara umum emosi yang terdapat di dalam diri manusia terdiri dari dua bagian yaitu emosi positif dan negatif. Hal-hal positif dan negatif memang selalu datang silih berganti dalam kehidupan kita. Terkadang, kita terlalu egois dalam menyikapi kondisi yang di alami, karena ingin semua hal yang terjadi berjalan positif atau mungkin juga kita tidak mampu bersabar menunggu waktu datangnya hal positif setelah terjebak sekian lama dalam kondisi yang negatif.<sup>25</sup>

#### **1. Emosi Positif**

Emosi positif adalah emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya. Hill mengatakan bahwa terdapat tujuh macam emosi yang masuk dalam emosi positif, diantaranya adalah hasrat, keyakinan, cinta, seks, harapan, romansa, dan antuisme. Ketujuh emosi tersebut merupakan bentuk emosi yang paling dominan, kuat, dan paling umum digunakan dalam usaha kreatif. Jenis emosi ini dapat menunjang keberhasilan karir dan dianggap tidak merugikan orang lain. Seberapa besar keberhasilan dari emosi positif ini tergantung dari batas kewajaran yang digunakannya.

---

<sup>25</sup>Daniel Goleman, "*Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), hal. 202-209

Dari kenyataan yang sering terjadi, energi emosi positif lebih baik digunakan dalam proses mengingat jika dibandingkan dengan energi emosi negatif. Emosi yang positif akan menghadirkan perasaan senang, sebab emosi ini dapat membuat otak ingin mengenang kembali bayangan tersebut. Selain itu emosi positif juga dapat menimbulkan sebuah motivasi karena memang memiliki unsur motivasi yang luar biasa kuat. Untuk menumbuhkan emosi positif ini kita harus mampu mengalahkan energi yang terkandung dalam muatan emosi negatif.

## **2. Emosi Negatif**

Emosi negatif merupakan emosi yang selalu identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Biasanya emosi negatif ini berada diluar batas kewajaran, seperti marah-marah yang tidak terkendali, berkelahi, manangis meraung-raung, tertawa keras dan terbahak-bahak bahkan timbulnya tindakan criminal. Umumnya, emosi negatif menimbulkan permasalahan yang dapat mengganggu orang yang mengalaminya, bahkan berdampak pada orang lain dan masyarakat secara luas.

Biasanya, orang yang mengalami emosi negatif cenderung lebih memperhatikan emosi-emosi yang bernilai negatif, seperti sedih, marah, cemas, tersinggung, benci, jijik, prasangka, takut, curiga dan lain sebagainya. Emosi semacam itu akan berdampak buruk bagi yang mengalaminya dan orang lain.

### **d. Fungsi Emosi**

Bagi manusia, emosi tidak hanya berfungsi untuk mempertahankan diri atau sekedar mempertahankan hidup, emosi pada manusia juga berfungsi sebagai pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam hidup manusia. Emosi juga berfungsi sebagai *messenger* artinya adalah emosi yang terjadi dalam diri seseorang dapat membawa pesan atau informasi. Emosi



memberitahukan kita bagaimana keadaan orang-orang yang berada disekitar kita, terutama orang yang kita cintai dan sayangi, sehingga kita dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut.<sup>26</sup>

Dalam konteks ini, emosi bukan hanya pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga dalam komunikasi interpersonal. Lebih dari itu, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita. Setiap emosi yang ada dalam diri kita memberikan rangsangan terhadap pemikiran, khayalan baru dan tingkah laku yang baru.

#### **e. Ekspresi Emosi**

Emosi adalah keadaan internal yang memiliki perwujudan secara eksternal. Meskipun yang bisa merasakan emosi adalah orang yang mengalaminya, namun orang lain kerap bisa mengetahuinya karena emosi terekspresikan dalam berbagai bentuk. Emosi dapat diekspresikan dalam bentuk verbal maupun nonverbal. Ada beberapa jenis ekspresi emosi yang menunjukkan kepribadian seseorang, diantaranya adalah:

##### **1. Ekspresi Wajah**

Semua emosi yang dialami manusia akan diekspresikan melalui raut wajah. Hanya dengan melihat wajah seseorang, kita bisa dengan tepat menebak emosi yang sedang dialami oleh orang lain tersebut. Kita paham wajah orang yang sedang marah, sedih, bahagia, takut atau terkejut. Dalam hal ini, wajah saat marah dan sedih pastilah berbeda.

##### **2. Ekspresi vokal**

Nada suara seseorang akan berubah seiring dengan emosi yang sedang dialaminya. Seseorang yang sedang marah, nada suaranya pasti akan terdengar meninggi. Demikian juga seseorang

---

<sup>26</sup>Dio Anthony Martin, “*Emotional Quality Management: Refleksi, Revisi, dan Revitalitas Hidup Melalui Kekuatan Emosi*”, Jakarta: Penerbit Arga, 2003, Hal. 48-49

yang sedang bahagia, ia akan berbicara dengan lepas dan lancar. Sementara itu, seseorang yang sedang mengalami kesedihan, kemungkinan besar nada suaranya akan terbata-bata, bahkan tidak berbicara.

### **3. Perubahan Fisiologis**

Saat kita merasakan perubahan sebuah emosi, terdapat perubahan fisiologis yang mengiringinya, baik yang bisa kita rasakan atau tidak. Saat takut, kita akan merasakan datak jantung yang meningkat, berdebar-debar, kaki dan tangan gemetar. Selain itu, kita juga merasakan bulu kuduk merinding, otot wajah menegang, berkeringat, kencing di celana, dan lain sebagainya. Bahkan, perubahan tersebut jarang juga diketahui oleh orang lain.

### **4. Gerak dan Isyarat Tubuh**

Sering kali, emosi seseorang akan diekspresikan melalui gerak dan isyarat tubuh. Terkadang, kita cukup mengetahui seseorang sedang gugup atau jatuh cinta hanya dari bahasa tubuhnya. Ia akan menjadi tidak berhati-hati, banyak melakukan gerakan yang tidak perlu, sering melakukan kesalahan berkeringat dan lain sebagainya. Orang yang jatuh cinta menatap yang dicintainya lebih sering, duduk condong padanya, tersenyum lebih lebar, dan lain-lain.

### **5. Tindakan-Tindakan Emosional**

Banyak cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengekspresikan emosi yang dialaminya. Ketika emosi marah melanda, terkadang seseorang hanya diam. Diam dianggap sebagai salah satu tindakan yang mencerminkan keadaan emosionalnya. Namun, tidak jarang kita melihat emosi seseorang yang sedang marah dengan membentak, memaki, bahkan memukul. Sementara

itu, saat seseorang sedang dirundung kesedihan, ia hanya sanggup mengekspresikannya dengan menangis.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Wahyono Tekad, “Memahami Kecerdasan Emosi Melalui Kerja Sistem Limbik”, Volume 17 Nomor 02, Psikological Jurnal, 2015, Diakses tanggal 25 Mei 2020, pukul 13.00 WIB.