

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pembiasaan

1. Pengertian Pembiasaan

Pembiasaan berasal dari kata biasa yang mendapat tambahan pe- dan akhiran -an. Biasa memiliki arti sesuatu yang kerap kali atau dilakukan secara berulang kali.²³ Kata pembiasaan mempunyai arti suatu usaha pembentukan terhadap suatu yang belum biasa dilakukan, menjadi sesuatu yang biasa dilakukan. Pembiasaan sendiri memiliki hakikat yang berintikan pengalaman. Pembiasaan adalah suatu hal yang diamalkan atau dilakukan secara berkali-kali. Oleh sebab itu, pembahasan tentang pembiasaan sering tidak bisa terlepas dari berbagai pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Pembiasaan memiliki arti yaitu pengulangan.

Dalam bidang psikologi Metode pembiasaan dikenal dengan istilah “*operant conditioning*”, yang mempunyai arti suatu cara mendidik siswa agar terbiasa melakukan akhlak baik seperti: disiplin akan waktu, rajin, semangat dalam belajar, menghargai teman, jujur, kerja keras, sopan santun, ikhlas bertanggung jawab dan lain sebagainya. Seorang guru membutuhkan metode pembiasaan ini ketika ingin membentuk akhlak dan juga kecerdasan emosional siswa.

Metode pembiasaan juga dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW ketika beliau selalu membiasakan dirinya untuk melakukan perintah

²³ Imas Jihan Syah, *Metode Pembiasaan Sebagai Upaya dalam Penanaman Kedisiplinan Anak terhadap Pelaksanaan Ibadah* (Journal Of Childhood Education Vol 2 No 2: 2018)

agama dan beribadah. Metode pembiasaan dalam pendidikan juga salah satu metode yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW seperti pada saat beliau mengajarkan do'a-do'a pendek dan ayat-ayat AL-Qur'an kepada para sahabat. Nabi Muhammad SAW mengajarkannya melalui praktik secara langsung dan para sahabat dapat melihat langsung secara berulang-ulang.²⁴

Metode pembiasaan dinilai efektif dan efisien dilakukan di dunia pendidikan. Sebab siswa akan terbiasa melakukan suatu hal yang baik tersebut dan akan melekat pada individu sehingga menghasilkan individu yang matang. Sehingga pembiasaan yang baik tersebut akan biasa siswa lakukan hingga siswa dewasa nanti.

2. Dasar Metode Pembiasaan

Upaya praktis ketika melakukan pembinaan, persiapan dan pembentukan dapat melalui metode pembiasaan. Oleh sebab itu, dengan segala penjelasan yang ada dalam islam mengarahkan individu saat bertingkah laku, bahkan dalam merealisasikan perintah Allah secara mudah. Pembiasaan tanpa adanya praktik secara langsung dan berulang akan sulit untuk dilakukan.²⁵

Berikut dasar-dasar metode pembiasaan dalam pendidikan agama islam, sebagai berikut:

a. Al-Quran

²⁴ Saifuddin Amin, *Pendidikan Akhlak Berbasis Hadits Arba'in Nawawiyah*, (Indramayu: Adab, 2021) hlm 86-87

²⁵ Supiana dan Rahmat Sugiarto, "Pembentukan Nilai-nilai Karakter Islami melalui Metode Pembiasaan", dalam *Jurnal Education*, Vol 1, No 1, 2017, hlm 1001

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang mengarahkan manusia agar selalu terbiasa melakukan kebaikan. Terutama dalil yang ada di Al-Qur'an yang menekankan pentingnya pembiasaan dapat dilihat pada kalimat "*ammalus shalihat*" yang disebutkan sebanyak 73 kali dalam Al-Qur'an yang memiliki arti mereka senantiasa berbuat baik atau membiasakan agar beramal sholih. Dari banyaknya pengulangan kalimat "*ammalus shalihat*" membuktikan pentingnya pembiasaan amalan baik dalam islam.²⁶ Berikut ayat Al-Qur'an yang menggunakan kalimat "*ammalus shalihat*" yang berhubungan dengan amal kebaikan:

وَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُوَفِّيهِمْ أُجُورَهُمْ وَاللَّهُ لَا يَحِبُّ الظَّالِمِينَ

Artinya:

Adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan-amalan yang saleh, maka Allah akan memberikan kepada mereka dengan sempurna pahala amalan-amalan mereka. (Q.S Ali-Imran 3:57)

وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya:

²⁶ Ulil Amri Syarif, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014) hlm 138

Allah telah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan beramal saleh, (bahwa) untuk mereka ampunan dan pahala yang besar. (Q.S Al-Maidah 5:9)

b. As-Sunnah

Banyak juga hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan tentang metode pembiasaan. Contohnya perintah untuk guru agar mengajarkan rukun sholat kepada anak-anak. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan Hakim dan Abu Dawud dari Ibnu' Amr bin Ash r.a. dari Rasulullah SAW bersabda:

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا، وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ

Artinya: suruhlah anak-anakmu mengerjakan shalat, ketika mereka berusia tujuh tahun, dan pukullah mereka ketika berusia sepuluh tahun. Dan pisahkanlah tempat tidur mereka.

Sebab dengan mengajarkan dan mendidik kepada anak tentang hukum shalat, dan tata cara shalat. Lalu mengajak anak membiasakan shalat jamaah di masjid, akan membuat anak terbiasa melakukan shalat berjamaah di masjid.

3. Syarat-syarat Pembiasaan

Seorang guru harus berupaya membentuk kebiasaan yang baik terhadap siswanya, seperti melakukan pembiasaan sholat berjamaah, membantu orang yang kesulitan, menjalankan puasa, menghormati orang

lain, memaafkan teman, bertanggung jawab terhadap apa yang telah dilakukan, dan pembiasaan yang baik lainnya. Islam sangat menganjurkan pendidikan pembiasaan, karena dengan terbiasa melakukan pembiasaan yang baik siswa diharapkan mampu terbiasa dalam mengamalkan dan melaksanakan ajaran agamanya.

Supaya metode pembiasaan dapat berjalan sesuai harapan dan maksimal, ada beberapa syarat yang harus dipenuhi. Berikut beberapa syarat yang harus dipenuhi ketika akan mengaplikasikan metode pembiasaan kepada siswa menurut Uyoh Sadulloh, yaitu:²⁷

- a. Sebelum siswa memiliki pembiasaan yang kurang baik, maka guru harus mulai membiasakan siswa melakukan amalan yang baik.
- b. Kegiatan pembiasaan harus dilakukan secara terus-menerus dan kontinu, dengan harapan nantinya memunculkan pembiasaan yang baik bagi siswa, sebab itu dibutuhkan arahan dan bimbingan guru serta lingkungannya.
- c. Guru hendaknya konsekuen, mempunyai pribadi teguh pendirian dan tegas terhadap keputusan yang diambil. Guru tidak boleh memberi kesempatan siswa untuk tidak melakukan pembiasaan yang sudah dilakukan.
- d. Pembiasaan yang awalnya mungkin sebuah paksaan nantinya harus semakin menjadi pembiasaan yang muncul atas kemauan mereka sendiri bukan paksaan orang lain lagi.

²⁷ Halid Hanafi, dkk, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018) hlm 201

Berikut syarat proses pembiasaan menurut Maunah, jika ingin pembiasaan berjalan secara efektif, yaitu:²⁸

- a. Pembiasaan dimulai saat masih kecil, sebab daya ingat saat masih kecil kuat dan bisa merekam dengan baik pelajaran dari lingkungan sekitarnya dan secara tidak langsung akan membentuk kepribadian anak.
- b. Pembiasaan dilakukan secara berkelanjutan, terjadwal, tersistem agar nanti anak juga melakukan pembiasaan baik secara lama dan konsisten dalam melakukan pembiasaan tersebut.
- c. Diawasi ketat dan dibimbing secara terus-menerus jika ingin berhasil. Karena jika tanpa pengawasan dalam proses pembiasaan maka anak bisa dengan mudah tidak lagi melakukan pembiasaan baik tersebut.
- d. Kegiatan pembiasaan yang mulanya sebuah peraturan, alangkah baiknya bisa diubah menjadi pembiasaan yang dilaksanakan anak dengan ikhlas dan tanpa adanya pemaksaan dan perintah dari siapapun.

Dengan begitu, pembiasaan bisa terwujud jika syarat-syarat yang telah dijelaskan diatas dapat terpenuhi. Sebaiknya pembiasaan yang baik bisa dilakukan terus-menerus oleh orang dewasa, karena orang dewasa menjadi contoh sekaligus yang membimbing dan mengawasi anak, sehingga pembiasaan dapat terlaksana dengan optimal.

²⁸ Eliyyil Akbar, *Metode Belajar Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kencana, 2020) hlm 49-50

B. Kegiatan Keagamaan

1. Pengertian Kegiatan Keagamaan

Kegiatan Keagamaan sendiri terdiri dari dua kata yaitu kegiatan dan keagamaan. Kegiatan mempunyai arti suatu tindakan atau aktivitas.²⁹ Kegiatan keagamaan secara lebih luas diartikan suatu aktivitas yang dikerjakan individu dalam kegiatan sehari-hari baik berupa perkataan, perbuatan di tengah lingkungannya dan berdasarkan perintah agama.

Semua sifat-sifat yang ada dalam agama atau semua hal mengenai agama disebut dengan.³⁰ Segala sesuatu yang sifatnya ada dan berhubungan dengan agama dinamakan keagamaan. Jadi segala aktivitas yang dilakukan setiap individu dan berhubungan dengan agama disebut dengan kegiatan keagamaan.

Kegiatan keagamaan di sekolah dapat berbentuk: Pembiasaan sholat berjamaah, BTQ (Baca Tulis Alquran), PHBI (Peringatan Hari Besar Islam), pesantren kilat, SKUA (Standar Kecakapan Ubudiyah dan Aklakul Karimah), kitobah, Keputriaan dan lain sebagainya.

2. Bentuk Kegiatan Keagamaan

Sekolah bisa menjadi tempat diajarkannya nilai-nilai religius yaitu melalui beberapa kegiatan keagamaan. Kegiatan keagamaan dapat membuat siswa di sekolah terbiasa berperilaku sesuai dengan perintah

²⁹ Poerwodarminto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2004) hlm 26

³⁰ Ibid

agama, selanjutnya, kegiatan keagamaan akan menuntun siswa berperilaku sesuai akhlak dan etika yang ada dimasyarakat.³¹

Kegiatan keagamaan memiliki begitu banyak macam dan tentunya tidak sama sekolah satu dengan yang lainnya. Lingkungan dan kemampuan siswa adalah hal yang harus dipertimbangkan saat hendak melakukan pembiasaan kegiatan keagamaan.

Program kegiatan keagamaan memiliki beberapa wujud, antara lain:

a. Pelatihan Ibadah Perorangan atau Jama'ah

Ibadah yang dimaksud adalah segala aktivitas yang ada dalam rukun islam, yaitu membaca dua kalimat syahadat, sholat, zakat, puasa dan haji serta ditambah dengan ibadah-ibadah lain yang sifatnya sunnah.

b. Tilawah Al-Qur'an

Kegiatan tilawah Al-Qur'an yang dimaksud adalah kegiatan atau program latihan membaca Al-Qur'an dengan memperhatikan cara baca yang benar, dan fasihnya bacaan, serta keindahan bacaan Al-Qur'an.

c. Peringatan Hari Besar Islam

Kegiatan yang dilakukan untuk memperingati atau merayakan hari-hari besar agama islam, seperti halnya masyarakat di penjuru dunia juga ikut menyelenggarakan peristiwa bersejarah dan juga

³¹ Frans Magnis Suseno, *Etika Dasar* (Yogyakarta: Kanisius 2000) hlm16

penting, seperti: memperingati maulid nabi Muhammad SAW, memperingati isra' mi'raj Nabi Muhammad SAW, memperingati tahun baru islam dan lain sebagainya.

d. Pesantren Kilat

Kegiatan yang dilaksanakan pada saat bulan ramadhan yang didalamnya terdapat berbagai kegiatan keagamaan biasa disebut dengan pesantren kilat, seperti: pengajian, materi tentang puasa, mengaji atau mendiskusikan kitab tertentu, sholat tarawih secara berjamaah, tadarus Al-Qur'an, dan buka bersama.

e. Standar Kecakapan Ubudiyah dan Akhlakuk Karimah (SKUA)

Satu program yang dilakukan di madrasah dan dasar pelaksanaannya adalah inruksi dari kementerian agama kantor wilayah Jawa Timur disebut SKUA.

3. Strategi dalam Membiasakan Kegiatan Keagamaan

Dalam lembaga pendidikan pembiasaan kegiatan keagamaan bisa dilakukan melalui beberapa strategi, yaitu: pertama *power strategy*, dengan cara mempergunakan kekuasaan atau melalui *people's power*. Kedua *persuasive strategy* cara yang bisa digunakan melalui pembiasaan. Ketiga yakni melalui *normative reductive*.

Pertama, *people power* yang dimaksud adalah seorang pemimpin lembaga pendidikan biasa disebut kepala sekolah dengan semua kekuasaan dan kewenangan yang dimiliki. kepala sekolah dapat mengkoondisikan sekolah supaya kegiatan keagamaan dibiasakan melalui

pendekatan perintah atau larangan. Jadi melalui peraturan sekolah akan terbentuk berbagai peraturan dan juga sanksi yang secara tidak sadar akan berdampak pada kegiatan keagamaan yang berjalan. Kedua, yakni *persuasive strategy* strategi ini bisa dimulai melalui pembiasaan, misalnya membiasakan membaca Al-Qur'an sebelum kegiatan pembelajaran. Ketiga, yakni *normative reductive* adalah peraturan yang berlaku di masyarakat. Strategi ketiga ini bisa dilakukan menggunakan pendekatan *persuasive*, keteladanan atau mengaajak warga sekolah secara tidak langsung melalui memberikan pemahaman jika kegiatan keagamaan ini akan memberikan dampak yang baik bagi diri mereka. Contohnya: memberikan ilustrasi pahala dan nikmat yang akan didapat kelak jika mengerjakan solat jamaah.³²

C. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Intelligence sebagaimana yang disampaikan koentjaningrat adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.³³

Kecerdasan menurut Howard Gardner adalah kesanggupan diri untuk menyelesaikan masalah tertentu.³⁴

Nickerson juga berpendapat mengenai kecerdasan sebagaimana dikutip oleh Efendi, macam-macam kemampuan berfikir abstrak,

³² Ngainun Naim, *Character Building Optimalisas Peran Pendidikan dalam Ilmu dan Pembentukan Karakter Bangsa*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012) hlm 132

³³ Koentjaraningrat, *Kebudayaan Mentalis dan Pembangunan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1998) hlm 157

³⁴ Agus Effendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, (Bandung: Alfabeta 2005) hlm 156

kekuatan memberi respon dari sebuah fakta atau kebenaran dengan baik, serta kesanggupan diri menyesuaikan dengan lingkungannya disebut dengan kecerdasan.³⁵

Dapat ditarik kesimpulan kecerdasan adalah kesanggupan melaksanakan aktivitas, mengerti dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi dalam berbagai situasi.

Sedangkan Daniel Goleman berpedapat tentang emosi, yaitu keinginan untuk melakukan sesuatu. Emosi juga merupakan dampak rangsangan dari luar dan juga dari dalam diri individu. Contohnya emosi gembira berdampak pada individu memiliki suasana hati yang baik, sehingga secara fisiologis akan tampak tertawa dan selalu ceria. Emosi sedih akan berdampak pada individu untuk berperilaku menangis guna mengungkapkan isi hatinya.³⁶

Seperti yang sudah dipaparkan diatas, menurut Daniel golmen semua emosi awalnya adalah keinginan untuk melakukan sesuatu. Jadi berbagai macam emosi akan membuat individu mampu menanggapi respon atau melakukan aktivitas sesuai rangsangan yang ada. Dalam *The Nicomache Ethics* pembahasan *Aristoteles* secara filsafat yang membahas kebajikan dan karakter hidup yang benar, tantangannya yaitu mengarahkan emosi dengan kecerdasan dalam kehidupan. Nafsu jika dibiasakan melakukan hal baik akan memunculkan kebijaksanaan, nafsu mengarahkan pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi nafsu

³⁵ Ibid, hlm 87

³⁶ Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 2000) hlm 411

bisa dengan mudah sulit untuk dikendalikan, dan hal ini sering terjadi. Menurut aristoteles penyebabnya bukan pada emosionalitasnya, tetapi tentang menyalurkan dan cara mengekspresikan emosi. Sebab itu penting untuk individu mempunyai kecerdasan emosional supaya hidup tidak sia-sia, menjadi lebih bermakna dalam menjalani hidup, dan mampu mengelola emosi dengan baik dengan cara merubah emosi yang kurang baik menjadi emosi yang baik.

Sesudah mengetahui pengertian kecerdasan dan emosi dapat disimpulkan kecerdasan emosional adalah kesanggupan mengenali perasaan diri sendiri, kesanggupan mengelola emosi secara baik, dan kemampuan membina hubungan baik dengan orang lain.³⁷

Lingkungan sangat mempengaruhi kecerdasan emosional, kecerdasan emosi bersifat tidak menetap dan selalu berubah-ubah. Oleh karena itu lingkungan sangat berperan penting dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat peneliti simpulkan, jika kecerdasan emosional adalah kesanggupan mengenali emosi diri sendiri dengan tepat lalu mengelolanya menjadi emosi yang baik kemudian mampu menggunakan emosi secara baik sehingga hubungan baik dengan orang lain dapat dengan mudah dilakukan.

2. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

³⁷ Daniel Golmen, *Emotional Intelligence: Mengapa Ei Lebih penting daripada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama) hlm 45

- a. Kendali diri adalah pengendalian tindakan emosi dengan baik. Fungsinya adalah agar terciptanya keseimbangan emosi, bukan menekan emosi. Karena jika emosi terlalu ditekan akan membosankan sedangkan jika tak terkendali juga akan menyebabkan stress, marah, depresi dan emosi yang meluap-luap.
- b. Empati adalah mengerti masalah dan perasaan orang lain dan menghargai perbedaan perasaan tentang berbagai hal. Empati mampu muncul atas kesadaran diri sehingga jika kita mampu mengenali dan mengelola emosi sendiri dengan baik maka akan tinggi juga rasa empati yang dimiliki setiap individu.
- c. Motivasi adalah dorongan dalam diri orang untuk melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu.
- d. Pengaturan diri adalah mengelola emosi yang memunculkan dampak positif ketika melaksanakan aktivitas, peka terhadap kata hati dan mampu mengendalikan nafsu seperti mampu menunda keinginan untuk senang-senang sebelum kita mencapai tujuan tertentu.
- e. Keterampilan sosial kemampuan mengelola emosi saat berhubungan dengan orang lain dan cermat mengamati lingkungan, jaringan sosial, situasi, dan berkomunikasi dengan baik. Mampu memanfaatkan ketrampilan ini untuk memimpin, mempengaruhi, berdiskusi serta menyelesaikan berbagai masalah dengan orang lain. Selain itu akan memberikan dampak positif yaitu membuat diri akan terus berkembang jika hubungan sosial kita dengan orang lain juga baik.

3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Salovey gardner dalam menempatkan kecerdasan emosional mencetuskan aspek-aspek kecerdasan emosional sebagai berikut:³⁸

1. Mengenali Emosi Diri

Adalah kesanggupan mengerti perasaan sendiri saat perasaan itu muncul. Mengenali emosi terdiri dari beberapa aspek yaitu: penialian, kesadaran dan percaya diri. Kemampuan ini adalah dasar dari kecerdasan emosi, para psikologi menyatakan jika kesadaran diri adalah kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

2. Mengelola Emosi Diri

Adalah kesanggupan individu untuk meluapkan suasana hati secara tepat sehingga keseimbangan dalam diri individu tercapai.

3. Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kunci keberhasilan, kemampuan menempatkan emosi untuk kepentingan yang diinginkan. kontrol diri secara emosi, menahan nafsu dan mengendalikan keinginan hati adalah landasan keberhasilan segala hal.

4. Mengenali Emosi Orang Lain

Kesanggupan mengerti emosi orang lain tergantung dari kesadaran diri emosi. Empati adalah satu cara mengerti emosi orang lain, yaitu dengan ikut merasakan apa yang sedang dirasakan dan dialami orang lain.

5. Membina Hubungan dengan Orang Lain

³⁸ Daniel Golmen, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, Cet. VI, 2005) hlm 58

Orang yang mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain akan berhasil dalam hal apapun karena bisa memanfaatkan hubungan baik dan pergaulan dengan orang lain.