REPOSITORI IAIN KUDUS

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori Terkait

1. Pola Pengendalian Emosi

a. Definisi Pola Pengendalian Emosi

Sebelum menjelaskan pola pengendalian emosi secara epistimologi, tentunya terlebih dahulu mengetahui pola pengendalian emosi secara etimologi. Sebagaimana menurut kamus besar bahas indonesia dijelaskan bahwa pola adalah sistem, cara kerja atau struktur yang memiliki ketetapan.[1] Sedangkan arti dari pengendalian dalam kamus besar bahasa indonesia sebagai suatu hal yang dapat menahan, juga pengekangan.[2]

Zakiah Darajat berpandangan bahwa seorang yang sehat mental adalah seorang yang bisa mengendalikan diri termasuk mampu mengendalikan emosi dalam dirinya. Sebagaimana orang yang sehat mental akan menunda sementara pemuasan hal yang dibutuhkannya itu atau seseorang dapat mengendalikan diri dari keinginan yang dapat menyebabkan hal-hal yang merugikan orang tersebut. Selanjutnya Zakiah Darajjat menyatakan bahwa seorang yang memiliki mental sehat, yakni mampu menanti kesempatan yang memungkinkan dirinya untuk meraih keinginan tujuan tersebut. Akan tetapi apabila seorang tidak mampu menahan rasa frustasi atau mental yang sakit, maka orang tersebut dapat melakukan berbagai cara yang akan dilakukan tanpa mengindahkan keadaan dan orang disekitarnya.[3]

Jadi pola pengendalian adalah suatu cara kerja, sistem yang dapat digunakan secara terstruktur dan memiliki ketetapan dalam mengendalikan diri dengan cara menahan atau menunda sementara kepuasan dari keinginan yang dapat dimungkinkan merugikan seseorang.

---

[1] Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005). 152

[2] Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007). 1268.

[3] Fitria Mardiyanti, "Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016). 26

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Istilah emosi dapat diartikan sebagai curahan rasa yang bertambah dan surut diwaktu singkat.[4] Sedangkan menurut seorang ahli kecerdasan emosional Daniel Goleman menyatakan bahwa emosi merupakan pergolakan nafsu, perasaan emosi disetiap kondisi mental yang meluap.[5] Seorang pakar psikolog Elizabet B Hurlock menjelaskan pengendalian emosi merupakan pengendalian diri yang berkaitan erat dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengola emosi, maka dapat mengendalikan dirinya dengan baik, karena dapat mengekspresikan emosi yang dimiliki secara baik, benar dan tepat. Berbeda dengan individu yang tidak dapat mengendalikan emosinya secara baik maka cenderung mengekspresikan perasaannya berlebihan.[6]

Jadi pola pengendalian emosi merupakan cara kerja sistem yang terstrukur dan memiliki ketetapan dalam menahan atau menunda kesenangan sementara yang dimungkinkan dapat menimbulkan hal merugikan dalam diri seseorang terkait dengan emosi, perasaan yang dialami.

b. Macam – Macam Emosi

Dilihat segi penampakannya, emosi terbagi menjadi dua macam yaitu emosi dasar yang seringkali dirasakan pada setiap orang dan emosi campuran yang biasanya muncul saat emosi negatif meningkat. Emosi primer terdapat enam macam emosi, yaitu : kegembiraan (*happiness*) sebuah perasaan senang pada diri seseorang, ketertarikan (*interest*) yakni keadaan seseorang dalam suatu hal yang menarik perhatian, marah (*angry)* merupakan emosi yang timbul disaat seseorang merasa sangat tidak senang karena diperlakukan tidak pantas dan merasa dihina, takut *(afraid)* suatu perasaan emosi dapat timbul disaat merasa getar menghadapi sesuatu yang dianggap mendatangkan bencana, jijik adalah perasaan atau reaksi negatif yang timbul ketika seseorang merasa tidak nyaman atau terganggu oleh sesuatu yang dianggap kotor, menjijikkan, atau tidak menyenangkan.[7]

---

[4] Joyce M. Hawkins, *Kamus Dwibahasa Oxford* (Jakarta: Erlangga, 2000). 228

[5] Daniel Goleman, *Kecerdasaan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1996). 45

[6] Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 1980). 380

[7] Ajeng Maelany, "Relasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisisme Dan Tasawuf," *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* Volume 8 (2022): 276.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Sedangkan emosi sekunder adalah bentuk gabungan dari berbagai emosi primer dan dapat dipengaruhi oleh kondisi budaya dimana individu tersebut berada, sebagai contoh rasa bangga, malu, cemas, dan berbagai emosi lainnya. Dilihat dari segi efek emosinya, emosi tergolong menjadi dua kategori yakni emosi positif dan negatif.[8] Yang termasuk dalam Emosi positif, antara lain lucu, ceria/gembira, nyaman, senang, rasa ingin tahu, suka, ketertarikan, *Love* cinta. adapun Emosi negatif, yakni tidak sabaran, bimbang, marah, curiga, jengkel, takut, cemas, cemburu, depresi, sedih, dan rasa benci.[9]

c. Strategi Pengendalian Emosi

Di dalam tasawuf, pengendalian emosi merupakan aspek penting yang dibahas secara mendalam. Tasawuf, yang juga dikenal sebagai sufisme, menekankan pentingnya penyucian jiwa dan pengendalian diri sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam hal ini, pengendalian emosi seringkali dikarenakan nafsu dalam dirinya yang cenderong ingin melakukan apa yang diinginkannya.

Menurut Syekh Mutawalli asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa nafsu itu adalah bergabungnya ruh dengan jasad. Dua entitas ini mewujudkan suatu keinginan yang memiliki berbagai kecondongan, baik maupun buruk. Ia berkata, "Apabila ruh bergabung dengan jasad, itulah nafsu, dan lahirlah kehidupan yang diliputi kebaikan dan keburukan."[10]

Al-Quran menyebut empat jenis nafsu yang berada dalam setiap jiwa manusia, yaitu nafsu ammarah, lawwamah, mulhamah, dan muthmainnah.

1) An-Nafsu al-Ammarah (Qs. Yusuf 53) adalah nafsu atau ruh yang senantiasa mengajak ke dalam kejelekan, keburukan dan kejahatan.
2) An-Nafsu al-Lawwamah (Qs. Al Qiyamah 2) adalah nafsu atau ruh yang senantiasa menyesali, meratapi dan menyadari atas perbuatan dosa yang dilakukannya.

---

[8] Y. F. Nadhiroh, "Pengendalian Emosi," *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman* 2(01) (2017): 53–62.

[9] Ajeng Maelany, 'Relasi Pengendalian Emosi Diri Dengan Konsep Stoisisme Dan Tasawuf', *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi.* 276.

[10] Alwazir Abdusshomad, "PENERAPAN SIFAT QANAAH DALAM MENGENDALIKAN HAWA NAFSU DUNIAWI Alwazir," *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21 (2020): 21–33.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

3) An-Nafsu al-Muthmainnah (Qs. Al Fajr 28) adalah nafsu atau ruh yang tenang, tidak ada rasa takut dan khawatir atas kepastian janji Allah. Ialah ruh yang sampai pada tingkat kedamaian dan ketenangan. Ia senantiasa menerima atas kehendak Allah (radhiyah), dan iapun direstui kehadiarannya kembali kepada Allah (mardhiyyah).
4) An-Nafsu Al-Mulhamah (Qs. Asy Syams 8) adalah nafsu, ruh atau jiwa yang selalu berada dalam bimbingan dan bisiskan Allah. Seluruh gerak gerik, tingkah laku, dan kehendaknya berada dalam ilham, bimbingan dan kehendak Allah.

Dalam urutan yang disebutkan dalam al-Quran, nafsu mulhamah berada di tingkat tertinggi, diikuti oleh nafsu muthmainnah, lawwamah, dan nafsu ammarah yang paling rendah. Melalui setiap ibadah ritual yang dilakukan seorang hamba, nafsu mulhamah menjadi puncak capaian tertinggi dalam literatur Tasawwuf. Jika seseorang mencapai tingkat nafsu ini, maka kehendak dan ilham Allah akan mendominasi hidupnya.[11]

Seseorang akan bertindak, bersikap, dan bertindak sesuai dengan akhlak Allah jika keinginan mereka adalah keinginan Allah. Ia akan menghormati, memberikan kehidupan kepada semua orang, memuliakan manusia, menerima keragaman sebagai sunnatullah, memberikan rasa aman kepada semua orang, berbagi dengan orang lain, kasih sayangnya akan mengalahkan amarah, ia akan mengutamakan kepentingan umum (hak Allah) daripada kepentingannya sendiri, dan ia akan selalu menyebarkan kebaikan kepada semua orang.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam kitab "Tanwir al-Qulub" karya Syeikh Muhammad Amin al-Kurdi an-Nasyabandi (ra), halaman 467, yang mengenai cara melawan jenis-jenis nafsu dalam Islam:

[11] Mustafa Sahuri, “Manajemen Nafsu Menurut Al-Ghazali,” 2017, https://repository.ar-raniry.ac.id/1838/.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

قَالَ الشَّيْخُ الكُرْدِيُّ: وَمَنْ أَرَادَ الزُّوَالَ عَنْ أَنْوَاعِ النَّفْسِ فَمِنْهَا الذِّكْرُ وَالصَّلَاةُ وَالصِّيَامُ وَالصَّدَقَةُ وَمَا أَشْبَهُهَا، فَالطَّرِيقُ إِلَى الخَيْرِ خَيْرٌ فِيهَا البِدَايَةُ بِالخَيْرِ إِلَى اللهِ وَإِلَى خَلْقِهِ

Artinya: *"Syeikh al-Kurdi berkata: Barangsiapa yang ingin menghindarkan diri dari berbagai jenis nafsu, maka di antaranya adalah dzikir, sholat, puasa, sedekah, dan yang sejenisnya. Jalan menuju kebaikan dimulai dengan berbuat baik, baik kepada Allah maupun kepada makhluk-Nya."*

Selain praktik ibadah yang mendalam, kesadaran akan perlunya berbuat baik pada Allah SWT dan sesama manusia merupakan fondasi utama dalam menjalani kehidupan yang baik menurut ajaran Islam. Berbuat baik pada Allah meliputi taat pada perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, dan senantiasa merasa bersyukur atas segala nikmat yang diberikan-Nya. Berbuat baik pada sesama manusia mencakup sikap saling menghormati, saling membantu, dan saling memaafkan. Ini adalah bagian integral dari iman yang sejati dalam Islam, di mana mencintai sesama manusia dan berbuat baik kepada mereka merupakan bentuk pengamalan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan menggabungkan keduanya, yaitu berbuat baik pada Allah dan sesama manusia, seseorang dapat menjaga keseimbangan spiritualnya dan mencapai kebahagiaan sejati dalam hidupnya. Ini juga membantu dalam melawan segala bentuk hawa nafsu dan keinginan duniawi yang tidak sejalan dengan ajaran agama dan nilai-nilai moral yang luhur dalam Islam.

2. Mentor

a. Definisi Mentor

Smith dalam Aiman Ghalib menjelaskan mentoring ialah sebuah proses hubungan interaksi antara seorang mentor (individu yang memiliki pengalaman lebih) dengan mentee (seorang yang dimentori) untuk menunjang dalam pengembangan beberapa hal, diantaranya yaitu mengembangkan diri, mengembangkan pengetahuan dan memperluas koneksi serta relasi, serta mengembangkan dalam pencapaian prestasi dan karir. Pengertian lain mentoring adalah hubungan dua arah yang secara suka rela

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

berlandaskan sikap saling menghormati dan saling percaya yang bersifat interaktif, saling berbagi pemikiran, dan proaktif. Sifat dari hubungan ini adalah unik dan cukup pribadi berbeda halnya dengan konsep hubungan orang tua dan anak. Suatu jalan membantu siswa dalam menemukan jalan hidupnya; berbeda dengan memberitahu mereka apa yang harus dilakukan (telling them what to do)[12].

Mentoring juga mencakup proses kegiatan belajar mengajar. Dalam kegiatan mentoring tidak hanya terfokus pada bagaimana seorang mentor memberikan arahan tetapi juga bagaimana seorang yang dimentori mau menerima arahan. Dari sinilah akan terciptanya kegiatan saling belajar sehingga apa yang tadinya belum diketahui menjadi tau dan faham kemudian diharapkan dapat membawa perubahan ke arah yang lebih baik. Dalam kegiatan mentoring juga diajarkan tentang *tsiqah* (percaya) kepada mentor. Agar dapat mencapai sebuah kesuksesan maka kuncinya adalah kita harus percaya kepada mentor. Apabila seorang telah menaruh kepercayaannya kepada pemimpinnya, maka disitulah ia akan dihantarkan kepada puncak kesuksesan di dunia dan akhirat.[13].

Maka dapat disimpulkan bahwa mentoring merupakan sebuah kegiatan yang terdiri dari dua individu yakni ada yang bertindak sebagai mentor (orang yang lebih berpengalaman) dan sebagai mantee (orang yang ingin mengembangkan wawasan pengetahuan, pengembangan diri dan memperbesar jaringan) dengan berlandasakan saling mempercayai akan tercapai kunci kesuksesan.

b. Tujuan Mentor

Abdul Halim Mahmud menjelaskan ada dua tujuan mentoring, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Pertama, tujuan umum adalah membangun dan membina pribadi muslim secara utuh yang berlandaskan penanaman aqidah, ibadah, akhlaq, ilmu serta pengalaman sehingga pribadi tersebut mampu menjalankan syariat agama dan kehidupan. Menjaga tali silaturrahim di antara sesama anggota mentoring baik secara sosial maupun secara organisasi. Berupaya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya nilai-nilai baik itu nilai islami maupun yang tidak. Berperan aktif dalam

[12] Riyawan, "Pembentukan Karakter Religius Melalui Kegiatan Mentoring Di SMPIT Robbani Kendal."

[13] Wida Az-Zahida, *Mentoring Fun* (Surakarta: Afra Publishing, 2011). 32-33.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

menciptakan nilai kebaikan dan kebenaran yang ada pada pribadi muslim serta mendayagunakannya dengan berhidmat untuk agama dan tujuannya. Mmampu menangani unsur destruktif dan negatif dalam diri anggota. Mampu berkomitmen pada etika dan akhlaq dalam setiap aktifitas kehidupan dan di setiap keadaan demi mewujudkan hakekat kebanggaan terhadap Islam dan ajarannya. Meningkatkan kemampuan manajmen dan organisasi dalam ranah kegiatan Islam.[14]

Kedua, tujuan khusus adalah memahami berbagai aspek yang dapat membentuk kepribadian secara menyeluruh, antara lain: aspek ideologi, ibadah, pengetahuan, moralitas/akhlaq, dan aktualisasi sehingga dapat terciptanya kepribadian Islami. Memperkuat ukhuwah Islamiyah dalam diri anggota, semata karena Allah, karena Islam dan karena antusiasme untuk menyampaikan pesan kebenaran. Melatih diri untuk menyampaikan pendapat dengan bebas dan secara sadar mau mendengarkan pendapat pribadi lain dengan pikiran yang terbuka dan lapang dada. Memberdayakan setiap anggota agar mampu melatih dirinya sendiri agar antar anggota mentoring mampu bekerjasama dalam mengembangkan potensi pada dirinya dari berbagai pelatihan. Saling bekerjasama antar anggota mentoring untuk menyelesaikan berbagai problematika dan hambatan dalam aktifitas Islam.[15]

c. Manfaat mentoring

Mentoring melibatkan proses hubungan antara seorang mentori yang lebih berpengalaman dengan soerang yang kurang berpengalaman. Mentor merupakan seorang yang memberikan nasehat, bimbingan, serta dukungan kepada orang yang kurang berpengelaman dalam upaya pengembangan karir seseorang. Ada beberapa manfaat kegiatan mentoring dalam meningkatkan kinerja antara lain : Pembelajaran dan pengetahuan dalam aktivitas mentoring, seorang dapat belajar melalui pengalaman dan pengetahuan dari sang mentor yang notabenenya lebih berpengalaman. Hal ini dapat membantu seorang pegawai dalam memahami

[14] Ali Abdul Halim Mahmud, *Perangkat-Perangkat Tarbiyah Ikhwanul Muslimin*, ed. Era Intermedia (Solo, 2011). 138.

[15] Ali Abdul Halim Mahmud, *Perangkat-Perangkat Tarbiyah Ikhwanul Muslimin*, 138.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

lebih mendalam mengenai organisasi, kultur, dan strategi yang tepat untuk mencapai sebuah tujuan. Bimbingan karir, seorang mentor dapat membantu pegawai dalam merencanakan dan mengembangkan karir mereka. Seorang mentor dapat memberikan bimbingan mengenai apa saja langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mencapai tujuan karir, memberikan pengetahuan tentang berbagai kesempatan yang memungkinkan, dan membantu mengembangkan rencana tersebut dalam jangka panjang. Pengembangan kepemimpinan, kegiatan mentoring juga berorientasi pada pengembangan keterampilan kepemimpinan. Mentor dapat membantu pegawai dalam memahami tugas dan tanggung jawab seorang pemimpin, memberikan feedback yang membangun, dan membantu mereka dalam meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan.[16]

3. Outbound

a. Definisi *Outbound*

Outbound adalah sebuah metode atau pendekatan pelatihan yang menggunakan kegiatan diluar ruangan dan biasanya terdiri dari serangkaian permainan, simulasi, dan tantangan fisik yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan interpersonal, kemampuan beradaptasi, dan membangun kepercayaan diri. Tahun 1933, Dr. Kurt Hahn memisahkan diri menuju Inggris disebabkan karena perbedaan cara pandang politiknya dengan Hitler. Dibantu Lawrence Holt, seorang pebisnis pelayaran perniagaan, ia membentuk lembaga pendidikan luar sekolah atau *outbound*. Awalnya Kurt Hahn menggunakan istilah Outward Bound saat membentuk sekolah berlokasi di Aberdovey, Wales. Metode ini diketahui baru diperkenalkan pada tahun 1990 dengan nama *Outward Bound* Indonesia. *Outbound* mulai diperkenalkan sebagai metode pelatihan untuk pengembangan pribadi dalam tim. Dalam pelaksanaan o*utbound* merupakan metode pelatihan guna pengembangan kemampuan pribadi (*personal development*) dan pengembangan tim (*team development*) sebagai proses pencarian pengalaman melalui kegiatan outdoor. *Outbound* tidak hanya dilakukan orang dewasa atau hanya sebatas

[16] Achmad Fauzi Femmy Wulansari, "Pengaruh Coaching Dan Mentoring Terhadap Kinerja Pegawai," *Jurnal Aman* Vol 3 No.1 (n.d.): 122.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

didalam dunia kerja. Namun saat ini *outbound* semakin lebih berkembang dengan penerapan belajar untuk anak usia dini. Diharapkan dengan terlaksananya *outbound*, akan terbangunnya komunikasi karena anak dapat merasakan adanya kehadiran orang tua dan orang tua merasa lebih dekat secara emosional dengan anak.[17]

Menurut Nurdewi menjelaskan bahwa *outbound* merupakan serangkaian permainan yang menyenangkan dalam suatu program pendidikan dan pelatihan dilaksanakan diluar ruangan (*outdoor*) dengan konsep permainan bersenang-senang sambil belajar. Dengan demikian pembelajaran outdoor atau luar ruangan dapat diterapkan melalui beberapa konsep materi yang sesuai dengan kebutuhan. Mulanya pembelajaran terhadap program pendidikan anak usia dini dilakukan adalah dengan cara bermain sambil belajar yang menyenangkan. Metode kegiatan *outbound* cocok untuk diimplementasikan dalam kegiatan belajar anak usia dini, karena dalam *outbound* terdapat aktivitas atau kegiatan motorik kasar, halus setiap permainan anak dialam terbuka yang efektif serta menyenangkan dalam membangun pemahaman baru terhadap suatu konsep dan membangun karakter dalam suasana kreatif supaya anak lebih dekat kepada alam dan anak usia dini mendapatkan ilmu pengetahuan yang baru melalui metode *outbound*.[18]

Maka dapat disimpulkan *outbound* adalah sebuah aktivitas atau program yang dilaksanakan sekelompok orang atau tim dengan tujuan untuk meningkatkan kerjasama, keterampilan, dan kepercayaan diri melalui berbagai aktivitas di luar ruangan. Kegiatan ini biasanya diadakan di alam terbuka atau lokasi yang menawarkan tantangan fisik dan psikologis bagi peserta. *Outbound* sering diadakan sebagai bagian dari pelatihan bisnis, kegiatan perkumpulan, atau sebagai kegiatan rekreasi untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan. *Outbound* dapat membantu peserta untuk meningkatkan kemampuan

[17] Iswandi Sukartaatmadja and Nusa Muktiadji, "PKM Kegiatan Outbound & Team Building Bagi Karyawan BPR Mandiri," *Jurnal Abdimas Dedikasi Kesatuan* 1, no. 1 (2020): 57–66.

[18] dan Deni Setiawan Aini Sobah, Diana, "Penerapan Model Pembelajaran Outbound Anak Usia Dini Di TK Raudlotul Ilmi Jatibarang Brebes," *Jurnal Pendidikan* Volume 32, (n.d.): 39.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

komunikasi, bekerja sama dalam tim, mengatasi tantangan, mengembangkan pemecahan masalah, dan meningkatkan rasa percaya diri. Kegiatan ini biasanya dipandu oleh mentor yang berpengalaman, yang akan membimbing peserta melalui berbagai tantangan dan membantu mereka memahami pelajaran yang bisa diambil dari setiap aktivitas.

b. Program *Outbound*

Untuk mendapatkan hasil efektif dalam sebuah rangkaian *outbound* maka dibutuhkan kriteria tujuan yang sesuai. Sehingga dapat mencapai hasil maksimal seperti keinginan yang diharapkan. Seperti halnya dalam rangkaian *outbound*, sebelum program *outbound* yang akan dilaksanakan, telah terperinci serta terstruktur dan disesuaikan dengan permasalahan yang terjadi. Guna lebih lanjut mengenai program dalam *outbound* adalah sebagai berikut : *Achievement* Motivation *Outbound*, *Leadership Outbound Training, Team Building Outbound*, *Outing* dan *Gathering, School Training Program*.[19]

Program *outbound* adalah serangkaian kegiatan diluar ruangan yang dirancang untuk mengembangkan potensi dan keterampilan peserta melalui pengalaman langsung dan tantangan fisik maupun mental. Berikut ini adalah beberapa contoh program *outbound* yang sering diadakan : *Achievement* Motivation *Outbound* (*Outbound* Motivasi Prestasi): *Outbound* ini dirancang untuk meningkatkan motivasi prestasi individu atau kelompok. Biasanya melibatkan berbagai tantangan fisik dan mental yang bertujuan untuk mendorong peserta agar mencapai tujuan mereka dengan lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan dorongan intrinsik untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. *Leadership Outbound Training* (Pelatihan Kepemimpinan *Outbound*): Pelatihan ini berfokus pada pengembangan keterampilan kepemimpinan. Peserta akan diberikan tugas-tugas yang menguji kemampuan mereka dalam mengambil keputusan, memimpin tim, berkomunikasi secara efektif, dan mengatasi tantangan kepemimpinan dalam situasi yang tidak biasa.[20]

---

[19] Totong Umar, 'Pengaruh *Outbound* Training Rasa Percaya Diri, Kepemimpinan Dan Kerja Sama Tim', *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11 (2011), 5.

[20] Totong Umar, 'Pengaruh *Outbound* Training Rasa Percaya Diri, Kepemimpinan Dan Kerja Sama Tim'. 5.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Team Building Outbound (Pembangunan Tim *Outbound*): *Outbound* ini bertujuan untuk memperkuat kerjasama dan kekompakan dalam tim. Aktivitas-aktivitasnya mungkin melibatkan permainan, tantangan, atau latihan yang memerlukan kerja sama tim, komunikasi yang baik, dan pemahaman antaranggota tim. *Outing* dan *Gathering* (Piknik dan Pertemuan): *Outing* adalah kegiatan di mana sebuah kelompok pergi bersama untuk bersenang-senang atau rekreasi, seringkali di luar ruangan. *Gathering* adalah pertemuan informal yang biasanya dilakukan untuk berinteraksi sosial, membangun hubungan, atau merayakan sesuatu tanpa tekanan kerja.[21]

School Training Program (Program Pelatihan Sekolah): Program pelatihan sekolah adalah serangkaian kegiatan pelatihan atau pengembangan diri yang ditujukan untuk siswa atau staf sekolah. Tujuan program ini bisa beragam, seperti meningkatkan keterampilan akademik, sosial, atau kepemimpinan siswa, atau meningkatkan kompetensi staf pendidikan. Program *outbound* dapat disesuaikan dengan tujuan khusus dan kebutuhan peserta. Penting untuk memiliki panduan yang kompeten untuk memastikan kegiatan berlangsung dengan aman dan bermanfaat bagi semua peserta.[22]

c. Manfaat *Outbound*

Manfaat dalam pelaksanaan kegiatan *outbound* diantaranya sebagai berikut : 1. Menjalin komunikasi interaktif yang efektif, peserta *outbound* belajar untuk lebih jujur dan terbuka dalam berkomunikasi dengan orang lain, serta belajar mendengarkan dengan lebih baik, 2. Belajar dan mengatasi untuk mencari solusi dalam pemecahan masalah (problem solving) Kegiatan *outbound* sering kali menantang peserta dengan tantangan dan masalah yang memerlukan pemecahan kreatif dan strategis, yang membantu mengasah keterampilan problem-solving peserta, 3. Memupuk rasa percaya diri (self confidence) Mengatasi berbagai tantangan dan rintangan dalam kegiatan *outbound* dapat membantu peserta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi

[21] Totong Umar, 'Pengaruh *Outbound* Training Rasa Percaya Diri, Kepemimpinan Dan Kerja Sama Tim'. 5.

22 Totong Umar, 'Pengaruh *Outbound* Training Rasa Percaya Diri, Kepemimpinan Dan Kerja Sama Tim'. 5.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

yang sulit atau baru, 4. Belajar kepemimpinan (leadership) Bagi peserta yang memiliki peran sebagai pemimpin dalam beberapa kegiatan, *outbound* memberikan kesempatan untuk mengasah keterampilan kepemimpinan mereka dan belajar cara mengarahkan dan memotivasi anggota tim, 5. Menjalin kerja sama dalam tim (sinergi) Kegiatan kelompok dalam *outbound* mendorong peserta untuk bekerja sama sebagai sebuah tim, memahami peran masing-masing, dan menghargai kontribusi setiap anggota tim.[23]

4. Anak Usia Dini

a. Definisi Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia 6 tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak. Usia dini merupakan usia ketika anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Usia ini merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar dalam rentang pertumbuhan serta perkembangan kehidupan manusia. Masa ini ditandai oleh berbagai periode penting yang fundamen dalam kehidupan anak selanjutnya sampai periode akhir perkembangannya.[24]

Mengenai batasan pada anak usia dini ada beberapa pendapat, diantaranya adalah pendapat yang disampaikan oleh NAEYC *(National Association for the Education of Young Children)* yakni anak usia dini adalah anak dalam rentang usia 0-8 tahun, yang masuk dalam program pendidikan taman kanak-kanak (TK), pendidikan pr sekolah, penitipan anak pada keluarga (family child care home), dan sekolah dasar (SD) baik negeri maupun swasta. Pernyataan lain tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 ayat 14 menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dicapai melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan

[23] dan Deni Setiawan Aini Sobah, Diana, 'Penerapan Model Pembelajaran *Outbound* Anak Usia Dini Di TK Raudlotul Ilmi Jatibarang Brebes'. 41.

[24] Ika Merdekawati, Fadlullah Fadlullah, and Laily Rosidah, 'Penerapan Permainan Outbond Bagi Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Peradaban Cilegon-Banten', *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 6.2 (2019), 141.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

rohani agar anak siap memasuki pendidikan yang ebih tinggi.[25]

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka dapat ditarik benang merah bahwa anak usia dini adalah istilah yang disandang untuk mengacu pada anak-anak berusia 0-6 tahun. Pada masa ini anak akan mengalami banyak sekali perkembangan seperti fisik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional yang sangat pesat sebagai dasar untuk perkembangan selanjutnya. Peran orang tua, keluarga, dan pengasuh dalam memberikan stimulasi dan lingkungan yang tepat sangatlah penting dalam membantu perkembangan anak usia dini. Anak usia dini juga dikenal sebagai masa emas karena potensi perkembangannya yang besar pada masa ini.

b. Karakteristik Anak Usia Dini

Berbeda halnya dengan periode usia anak yang lainnya, masa usia dini ini memiliki fase yang khusus dalam masa perkembangan anak. Beberapa karakteristik anak usia dini antara lain sebagai berikut: [26]

Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Pada masa usia dini anak lebih mudah tertarik dan cenderung ingin tahu pada apa yang ada di sekitarnya. Ketika usia bayi, anak mudah tertarik dengan benda-benda yang ada disekitarnya kemudian di masukkan ke mulut. Selanjutnya pada usia 3-4 tahun sudah mulai berkembang dengan suka membongkar pasang sesuatu dan kerap sekali bertanya tentang banyak hal meskipun dalam bahasanya yang sederhana untuk memenuhi rasa ingin tahunya.[27]

Pribadi yang unik. Setiap anak memiliki keunikannya masing-masing dalam latar belakang keluarga, minat dan gaya belajar. Tentu keunikan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor genetis, misalnya keunikan fisik anak, dan faktor lingkungan misalnya apa yang menjadi minat anak. Mengingat bahwa setiap memiliki keunikan masing-masing maka seorang penting bagi seorang pendidik melakukan pendekatan secara personal maupun kelompok, sehingga keunikan pada masing-maisng anak

[25] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 2014, 1.5.

[26] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.4.

[27] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.4.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dapat disesuaikan dengan baik. Memiliki imajinasi dan fantasi yang besar.Anak usia dini sagat senang menghayalkan sesuatu yang belum terjadi jauh ke depannya dan mengembangkannya menjadi sesuatu yang seolah olah akan menjadi nyata. Dengan imajinasinya yang luas itu, anak akan merasa seperti seolah-olah melihat atau mengalaminya sendiri kemudian dapat menceritakannya dengan sangat yakin, padahal yang orang dewasa tahu itu hanyalah imajinasi saja.[28]

Masa belajar yang paling potensial. Anak usia dini adalah masa yang paling potensial untuk belajar karena pada masa ini anak memiliki tumbuh kembang yang pesat, misalnya pada otak anak akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat pada usia 2 tahun pertama. Selain itu, anak usia dini juga memiliki daya konsentrasi yang rendah, sebagaimana sering kita lihat bahwa anak usia dini mudah mengalihkan konsentrasi dan perhatiannya dari satu aktivitas ke aktivitas yang lainnya. Seorang pakar bernama Berg menyebutkan bahwa perhatian anak usia 5 tahun untuk dapat duduk dengan tenang memperhatikan sesuatu dengan durasi waktu sekitar 10 menit dan jika dalam jangka waktu lama ketika anak menyukai sesuatu hal.[29]

Bagian dari makhluk sosial. Manusia merupakan makhluk sosial baik itu anak-anak, remaja, ataupun dewasa sama saja membutuhkan interaksi dengan manusia lainnya. pada usia dini, anak mulai senang bersosialisasi dan bermain dengan teman seumurannya. Anak mulai banyak belajar seperti berbagi, mengalah, dan sabar menunggu giliran bermain dengan temannya. Bersosialisasi dengan teman sebanyanya akan membuat anak terbentuk konsep dirinya. Dalam hal ini anak akan belajar untuk berperilaku sesuai dengan lingkungan sosialnya karena ia membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Apabila anak bertindak seenaknya sendiri kepada temannya maka tidak ada yang berteman dengan dirinya.[30]

---

[28] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.5 - 1.6.

[29] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.6-1.7.

[30] Mukti *Amini*, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.9.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

c. Problematika Prilaku Anak Usia Dini

Setiap anak usia dini memiliki cara dan ciri tersendiri dalam bertumbuh kembang. Para ahli banyak yang menjelaskan mengenai perkembangan pada anak usia dini, seperti yang dikemukakan oleh Bredekamp dan Coople (1997) prinsip-prinsip perkembangan anak usia dini meliputi perkembangan pada aspek fisik, sosial, emosional, dan kognitif anak yang saling berkaitan dan saling berpengaruh antara aspek satu dengan aspek yang lainnya. Pada satu aspek perkembangan tersebut dapat membatasi maupun mendukung perkembangan pada aspek lainnya. Sebagai conthnya adalah pada perkembangan fisik motorik anak dalam kesiapan artikulator (indra pengucapan) akan memudahkan anak dalam melafalkan berbagai kosa kata yang merupakan perkembangan dalam hal bahasa. Berbeda halnya dengan ketika anak sedang fokus dalam belajar berjalan, maka perkembangan ucapannya seperti berhenti sesaat.[31]

Anak usia dini mengalami perkembangan pada aspek fisik/motorik, esmosi, bahasa, dan kognitif secara berurutan yang relatif dapat diperkirakan. Pada perkembangan tersebut, anak akan memiliki pengetahuan dan keterampilan berdasarkan apa saja yang diperoleh sebelumnya. Pada umumnya perkembangan tersebut mengikuti pola dan urutan tertentu yang dapat diprediksikan meskipun perkembangan anak menyesuaikan dengan kultur budaya lingkungannya dan terdapat berbagai variasi perkembangan anak. Maka dengan demikian, yang dimaksud perkembangan ialah proses yang berkelanjutan bahwasanya pengalaman belajar dan pencapaian peranan perkembangan pada suatu masa akan mendasari untuk proses perkembangan selanjutnya.[32]

Perkembangan akan berjalan dalam waktu yang beragam pada setiap anak dan setiap bidang dari masing-masing fungsi. Keberagaman ini berlangsung dalam dua dimensi yaitu variasi dari rata-rata perkembangan dan variasi keunikan tiap anak sebagai individu. Variasi dari rata-rata perkembangan anak artinya bahwa dalam menentukan urutan

[31] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.17.

[32] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.18.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

perkembangan, usia anak hanyalah merupakan indeks kasar yang sifatnya perkiraan saja, sehingga kemungkinan akan terdapat variasi perkembangan di antara anak yang berusia sama. Sedang variasi keunikan perkembangan tiap anak artinya bahwa tidak ada anak yang perkembangannya sama persis meskipun anak kembar. Tiap anak akan memiliki keunikan tersendiri, yang dapat terjadi dalam hal kepribadian, temperamen, gaya belajar, latar belakang pengalaman atau latar belakang keluarga.[33]

5. Tasawuf Akhlaqi

Tasawuf Akhlaqi adalah cabang dari tasawuf yang menitikberatkan pada pembentukan karakter dan moralitas individu. Secara khusus, tasawuf akhlaqi menekankan pentingnya memperbaiki akhlak (moralitas) dan perilaku seseorang sebagai bagian integral dari perjalanan spiritual menuju Allah SWT. Sehingga tujuan utama dari tasawuf akhlaqi adalah menyucikan jiwa dan mengembangkan karakter yang baik sesuai dengan ajaran Islam. Ini tidak hanya mencakup aspek eksternal perilaku, tetapi juga internalisasi nilai-nilai spiritual yang mendalam, seperti keikhlasan, kesabaran, syukur, dan cinta kepada Allah.[34]

Para sufi berpendapat bahwa tasawuf akhlaki dimulai sebagai dasar latihan kerohanian dengan tujuan mensucikan hati dan mengontrol hawa nafsu sampai ke titik terendah. sehingga di masa depan, tidak akan ada hambatan yang menghalangi interaksi antara manusia dan Tuhannya. Para sufi membuat beberapa tahapan sistem, seperti Takhalli, Tahalli, dan Tajalli, agar ajaran Tasawuf Akhlaki dapat dilaksanakan dengan lebih mudah.[35]

a. Takhalli

Takhalli adalah tahapan pertama yang dilakukan oleh seorang sufi untuk membersihkan (melepaskan) diri dari perilaku buruk seperti berbuat maksiat, kecintaan yang berlebihan pada dunia, su'udzon, ujub, hasad, riya, ghadab, dan sebagainya. Sebagian sufi percaya bahwa perbuatan maksiat adalah najis maknawiyah yang dapat menghalangi hamba dari berhubungan dengan Rabbnya. Oleh karena itu,

[33] Mukti Amini, 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.18.

[34] Drs. H. A. Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, 7th ed. (B: CV. Pustaka Setia, 2017).

[35] Imam Abu Hamid Muhammad Al-Ghazli, *Ihya' Ulumuddin*, IV (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d.).

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

agar manusia tidak terjerumus ke dalam dosa, sifat-sifat nafsu dalam diri mereka harus dimusnakan.[36]

Namun, imam Al-Ghazali berpendapat berbeda. Dia berpendapat bahwa nafsu adalah kebutuhan alami setiap manusia selama hidup di dunia. Nafsu tidak diperlukan untuk melakukan hal-hal buruk, tetapi untuk menjaga keharmonisan keluarga, membela harga diri, dan hal-hal baik lainnya.[37]

b. Tahalli

Setelah membersihkan diri dari perbuatan buruk, langkah berikutnya adalah pengisian jiwa, yang juga dikenal sebagai Tahalli. Pada titik ini, seorang sufi harus memperoleh keakraban dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, ikhlas, ridha, taubat, dan sebagainya. Selain itu, mereka juga melakukan ibadah agama seperti sholat, puasa, zakat, membaca Al-Quran, dan berhaji jika mereka dapat melakukannya. Oleh karena itu, hati seseorang akan menjadi bersih setelah terbiasa melakukan perbuatan baik, taat, dan beriman kepada Allah SWT.[38]

c. Tajalli

Tajalli, yang berarti tersingkapnya nur ghaib, adalah tahap terakhir. Pada titik ini, seorang sufi benar-benar menanamkan cinta yang tulus kepada Allah SWT di dalam hatinya. Tujuannya adalah agar perilaku positif yang ditunjukkan pada tahap Tahalli tidak hanya luntur begitu saja, tetapi juga dapat dipertahankan. Sebagian besar ritual Tajalli dilakukan dengan cara bermunajat kepada Allah SWT, yang berarti memuja dan memuji kebesaran-Nya. Setelah itu, seseorang melakukan bermusahabah (merenungi dosa yang telah dilakukan), muraqabah (merasa bahwa jiwa selalu diawasi oleh Allah SWT), tafakkur (merenungi

[36] Jiwa Ruh, Robert Frager, and K H Ahmad, "Hati, Diri Dan Jiwa (Ruh)," n.d., 62–74.

[37] M R Adityo, "Implementasi Nilai-Nilai Mahabbah Dalam Proses Pembelajaran Anak Jalanan: Studi Kasus Terhadap Relawan Komunitas Rumah Belajar Sahabat Anak Jalanan …," 2021, 2020, http://digilib.uinsgd.ac.id/39927/.

[38] Enung Asmaya, "Hakikat Manusia Dalam Tasawuf Al-Ghazali," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, no. 1 (2018): 123–35, https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1377.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

kekuatan Allah dalam menciptakan alam semesta), dan memperbanyak amalan dzikir.[39]

Sehingga tasawuf akhlaqi menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk memperbaiki perilaku dan moralitas individu, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui praktik dzikir, mujahadah, dan adab yang baik. Dengan menerapkan prinsip-prinsip tasawuf akhlaqi, seseorang diharapkan dapat mencapai kedamaian batin dan kesempurnaan moral yang lebih tinggi, sesuai dengan ajaran Islam yang murni dan universal.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam mendukung penelitian ini, penulis menggunakan rujukan referensi karya ilmiah dari penelitain lain yang relevan atau sesuai dengan permasalahan dalam peneliti kerjakan. Informasi ini dapat digunakan sebagai bahan komparasi dalam obyek maupun metode penelitian:

1. Bilqis Rizma Ahmadia, menulis dalam jurnal Gunung Djati Conference Series, Volume 19 (2022), dengan judul "Implementasi Ajaran Tawasuf terhadap Pengendalian Emosi" dengan hasil penelitian bahwa ajaran tasawuf dapat membantu seorang hamba untuk mengendalikan emosi setiap diri manusia, dapat melalui berdzikir, membaca atau mendengarkan ayat Al-Qur'an, wudhu, bahkan berkhalwat atau menyendiri dalam merenungkan ke sesaan Allah SWT. Emosi adalah kekuatan dalam diri yang perlu kita bangun dan kendalikan, maka perlu kita optimalkan sebagai kekuatan diri yang dapat mentransfusi disetiap sendi kehidupan kita, menjadikan kelemahan sebagai kekuatan, mengotimalkan kekuatan diri yang telah dimiliki, dan melayani mereka yang kita cintai. Adapun persamaan dengan skripsi ini yakni Membahas cara untuk mengendalikan emosi perspektif ajaran tasawuf dan perbedaannya dalam Fokus pada implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi.
2. Nur Afidatul Fatekah menulis Skripsi dengan judul "Konsep Sabar Dalam Persprektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Implikasinya Terhadap Upaya Pengendalian Emosi". Hasil penelitian Sabar merupakan kunci dalam upaya pengendalian emosi. Sedangkan keterkaitan konsep sabar Ibnu Qayyim

[39] M. Arif Khoiruddin, "Peran Tasawuf Dalam Kehidupan Masyarakat Modern," *Jurnal Pemikiran Keislaman* 27, no. 1 (2016): 113–30, https://doi.org/10.33367/tribakti.v27i1.261.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

terhadap usaha pengendalian emosi yakni dapat menghambat godaan hawa nafsu dari melakukan hal tidak baik atau perilaku tercela. Sabar dan upaya pengendalian emosi mengantarkan manusia kedalam jalur pengenalan diri sejati. Memiliki persamaan dengan skripsi ini yaitu Membahas mengenai pengendalian emosi dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, dengan perbedaan Pada karya ilmiah ini obyek penelitiannya tidak hanya anak-anak namun semua manusia.

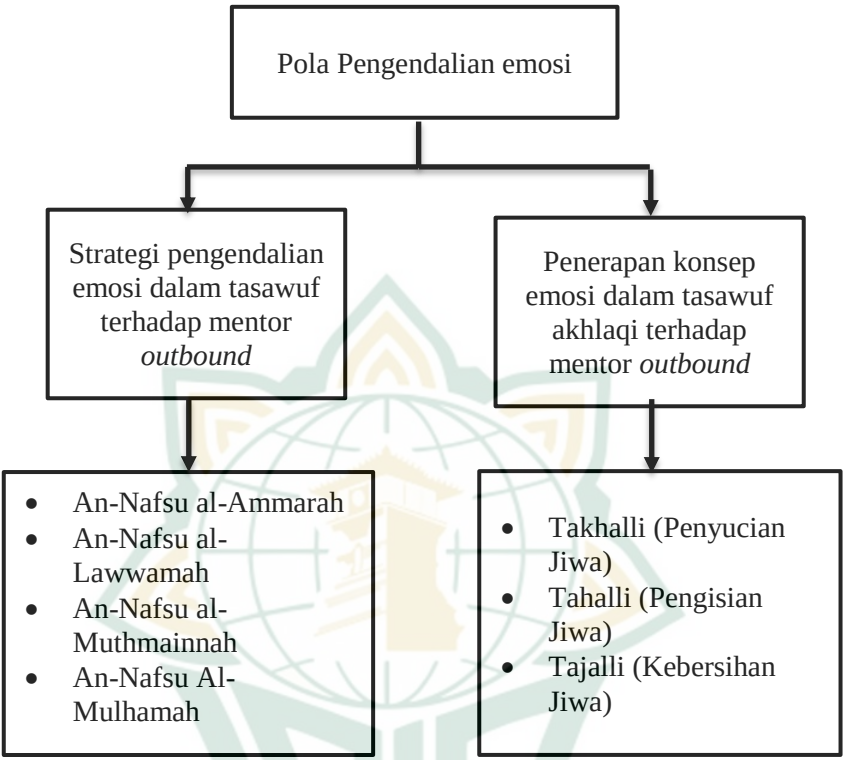
3. Angga Riyawan Awaludin dalam skripsinya yang berjudul "Pembentukan Karakter Religius Melalui Kegiatan Mentoring DI SMPIT Robbani Kendal" menghasilkan bahwa kegiatan mentoring dilaksanakan memakai metode ceramah, pembiasaan perilaku positif dan keteladanan. Materi yang disampaikan dalam kegiatan mentoring di SMPIT Robbani Kendal yaitu materi 10 muwashofat, masing-masing dari materi tersebut mengandung nilai religius. Diantara materi yang diajarkan selama proses penelitian yaitu: Shahihul Ibadah (ibadah yang benar) dan Matinul khuluq (akhlaq yang kokoh). Dengan persamaan dalam cara mentoring yang diterapkan pada SMPIT Robbani Kendal dan memiliki perbedaan terhadap obyek dilapangan.

C. Kerangka Berfikir

Pola pengendalian emosi mentor dalam kegiatan outbound untuk perilaku anak usia dini dalam perspektif tasawuf akhlaki menjadi fokus penelitian di Kampung Kuto Purwosari, Kudus. Studi ini melibatkan penelitian mendalam terhadap strategi-strategi yang digunakan oleh mentor dalam mengelola dan membimbing emosi anak-anak usia dini selama kegiatan outbound. Tasawuf akhlaki menjadi landasan teoritis utama yang digunakan untuk menganalisis bagaimana pengendalian emosi dapat diterapkan dalam konteks pembinaan karakter anak usia dini.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS



Gambar 2.1 Gambar Kerangka Berfikir

REPOSITORI IAIN KUDUS