BAB II

EMOTIONAL COURAGE THERAPY (ECT) DAN ATENSI BEKERJA

A. Kajian Teoritik

1) *Emotional Courage Therapy* (ECT)

a. Definisi ECT

Manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach)* atau menyingir (*avoidance)* terhadap sesuatu. Emosi secara teoritis dapat memotivasi tindakan atau perilaku.[27]

Setiap emosi pada dasarnya adalah adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah. Setiap emosi memainkan peran khas, sebagaimana diungkapkan oleh ciri-ciri biologis. Kekuatan emosional mencerminkan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kemunduran dan tantangan dalam jangka pendek dan panjang. Emosi berperan penting dalam kehidupan. Emosi adalah penyambung hidup bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain, serta dengan alam dan kosmos. Emosi memberi tahu seseorang tentang hal-hal yang paling

[27] Triantoro dan Nofrans Eka, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal 11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

utama bagi diri sendiri dan masyarakat, nilai-nilai kegiatan, dan kebutuhan yang memberi kita motivasi, semangat, kendali diri, dan kegigihan. Dalam *Internasional Jurnal of Evidence Based Coaching Intervention on Psycholgical Courage and Self-Determination*, oleh Devorah F. Curtis (University San Fransisco):

> *Courage has been defined as an extreme expression of motivation and commitment and is often associated with self-determination, faith, hopefulness, and perseverance when striving toward something of inherent value while experiencing fear (Baumann, 2007; Jablin, 2006).* [28]

Keberanian didefinisifan sebagai ungkapan yang hebat dari motivasi dan komitmen yang sering dikaitkan dengan ketepatan hati , kepercayaan, harapan, dan kegigihan untuk melawan ketakutan yang melekat pada diri.

> *Psychological courage is described as "the psychological energy involved in confronting destructive habits, irrational anxieties and fears, and hearing the truth in daily life" (Putnam, 1997: 2).* [29]

Keberanian psikologis digambarkan sebagai "energi psikologis yang terlibat dalam menghadapi kebiasaan yang merusak, kecemasan irasional dan ketakutan, dan mendengar kebenaran dalam kehidupan sehari-hari.

Hannah, Sweeney & Lester. (2007) state that courageous actions require emotional and cognitive skills, not will alone. Hannah et al. (2007) further theorized that building positive emotional skills to reduce associations

---

[28] Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*. (Bandung:Penerbit Kaifa, 2000), hal 19.

[29] Devorah F. Curtis. *Effect of a quality of life coaching intervention on psychological courage and self-determination*. (*International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* Vol. 11, No. 1), February 2013 Page 20 .

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

of fears may be an essential step before demonstrating courageous actions and autonomous motivation. [30]

Hannah, Sweeney & Lester menyatakan bahwa, tindakan berani memerlukan ketrampilan emosional dan kognitif, dan membangun ketrampilan emosional yang positif untuk mengurangi bentuk ketakutan dan merupakan langkah penting sebelum menunjukkan tindakan yang berani dan motivasi otonomi (mengurus kebutuhan sendiri).

Keberanian emosional adalah tentang sesaat dan instan, penting dalam waktu di mana seseorang mengambil tindakan kemudian memilih untuk memperhatikan keyakinan diri, dan memiliki niat untuk melakukan apa yang ada dalam pikiran seseorang dengan tujuan yang postif baginya (bukan mengindahkan ketakutan dan kecemasan dan terus menghindari situasi).

Keberanian emosional berarti seseorang akan meninggalkan zona nyaman yang dulunya hidup di dunia yang lebih sempit dan tampaknya lebih aman, dengan mengambil tindakan membesarkan hidupnya berada diluar jangkauan seseorang tersebut demi mencapai tujuan tertentu yang lebih baik. Ini berarti bahwa seseorang dapat memiliki keberanian untuk menderita jika itu memungkinkan seseorang tersebut untuk tumbuh dan hidup yang lebih besar.

---

[30] Hannah, Sweeney & Lester, *The Use of Awerness, Courage, Therapeutic Love, and Behavioral Interpretation in Functional Analytic Psyco Therapy,* (*International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* Vol. 11, No. 1), February 2013 Page 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Konsep Dasar ECT

ECT dicetuskan pertama kali oleh Ermanno Bergami, lahir di Italia. ECT dikembangkan melalui lima pendekatan teori konseling dan psikoterapi yaitu teori kognitif, teori behavioral, CBT *(Cognitive Behavioral Theraphy),* teori realitas dan teori gestalt. ECT menurut penulis adalah sebuah teknik terapeutik yang berusaha untuk mengembangkan kompetensi diri yang bersifat keberanian. Dibutuhkan banyak energi untuk menekan rasa takut dan keraguan yang ada dalam pikiran dengan berusaha dan melatih rasa keberanian. Keberanian didasarkan pada "bertindak dari hati", membiarkan hati dan perasaan mendorong untuk melakukan suatu tindakan atau aksi. Karena pada dasarnya emosi keberanian itu akan muncul secara simultan dari pengalaman seseorang. Keberanian emosional terbentuk dalam diri seseorang melalui proses pengalaman lama (menakutkan dan menyakitkan), dan sesuatu yang terjadi pada diri bermula dari menghindari rasa sakit, rasa malu, kesedihan, dan kecemasan. Untuk selanjutnya beberapa pendekatan tersebut terkait dengan ECT, sebagaimana berikut:

1) Teori Kognitif

Terapi kognitif ini didasarkan pada teori bahwa afek (keadaan emosi, perasaan) dan tindakan seseorang, sebagian besar ditentukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh bagaimana seseorang tersebut membentuk dunianya dengan berpikir lebih realistik, menentukan bagaimana perasaan dan reaksinya. Pikiran akan memberikan rangkaian kejadian didalam kesadarannya. Terapi kognitif dipergunakan untuk mengidentifikasi, memperbaiki gejala perilaku yang tidak sesuai dan fungsi kognitif yang terhambat.[31]

Teknik terapi kognitif berorientasi pada bagaimana pikiran dapat memberikan kontribusi yang tepat dalam mengenali pikiran negatif yang muncul, dan dalam memberikan keseimbangan emosional. Kesimbangan emosional dapat dihasilkan melalui persepsi individu dalam memberi penilaian terhadap setiap deretan peristiwa yang telah dilewati dalam dunia ini. Semua penilaian tentang setiap peristiwa tersebut tergantung dari *self talking* individu dengan pikirannya, yang disebut dengan *dialog internal*, sehingga apa pun tanggapan dari pikiran tersebut tergantung dari seberapa baik individu tersebut mengenal sederetan dari setiap peristiwa positif maupun negatif yang berada didalam pikirannya, sehingga penilaian tersebut pada akhirnya akan menghasilkan suatu perasaan atau *mood* yang diciptakan secara otomatis dari pikiran-pikiran inividu tersebut.[32]

---

[31] Prof. Dr. Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hal 227.

[32] Triantoro dan Nofrans Eka, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal 126.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tindakan manusia timbul berdasarkan stimulus-stimulus yang diterima dan diubah menjadi tanda atau symbol-simbol yang digunakan dalam otak dan tersimpan dalam ingatan (memori) dan akan direproduksi kembali apabila diperlukan, kemudian memberikan reaksi dan akhirnya terjadi pembentukan atau perubahan perilaku. Individu aktif dalam mempersepsikan, meningat, mereproduksi, pengolahan informasi, menafsirkan, dan mengambil keputusan.[33]

2) Teori Behavioral

Terapi perilaku (*Behaviour therapy, behavior modification*) adalah pendekatan untuk psikoterapi yang didasari oleh Teori Belajar (*learning theory*) yang bertujuan untuk menyembuhkan psikopatologi seperti; depresi *(depression)*, kecemasan (*anxiety disorders)*, ketakutan (*phobias*), dengan memakai tehnik yang didesain untuk menguatkan kembali perilaku yang diinginkan dan menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan.

Menurut Skinner, individu adalah organisme yang memperoleh perbendaharaan tingkah laku melalui belajar. Tempat kedudukan atau faktor-faktor lingkungan dan bawaan yang khas secara bersama-sama menghasilkan akibat (tingkah laku) yang khas pula dari individu

[33] Heri Zan Pieter, *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut. Selanjutnya, Skinner telah menguraikan sejumlah teknik yang digunakan untuk mengontrol perilaku, antara lain: [34]

1. Memanipulasi kondisi emosional *(manipulating emotional condition).* Skinner menyatakan, terkadang untuk mengubah kondisi emosional dalam diri. Misalnya, beberapa orang menggunakan teknik meditasi untuk mengatasi stress.
2. Melakukan respon-respon lain *(performing alternative respons)*. Menurut Skinner, seseorang menahan diri dari melakukan perilaku yang berdampak pada hukuman dengan melakukan hal lain. Misalnya,
3. Menguatkan diri secara positif (*positive self reinforcement).*

   Salah satu teknik yang digunakan untuk mengendalikan perilaku, menurut Skinner adalah *positive self reinforcement.* Seseorang menghadiahi diri sendiri dengan menonton film bagus dibioskop.
4. Menghukum diri sendiri (*punishment).*

Pendekatan behavioral menganggap perilaku seseorang dengan segala aspeknya saat ini adalah hasil dari proses belajar dan hal ini diperoleh dalam interaksinya dengan dunia luar. Manusia dalam keadaan khusus, dianggap sebagai “objek” yang dapat diberlakukan dan dapat diubah sesuai keinginan dari individu tersebut.

[34] C. Goerge Boeree, *General Pshycology.* (Jakarta: Prismasophie, 2013), hal 17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseling dan terapi behavior adalah hasil dari belajar. Semua individu adalah hasil dari lingkungan sekaligus adalah pencipta lingkungan. Terapi behavior, pada dasarnya merupakan proses penghapusan hasil belajar yang salah dengan memberikan pengalaman-pengalaman belajar baru yang didalamnya mengandung respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Terapi behavior sebagai teknik khusus yang mempergunakan dasar psikologi (khususnya proses belajar) untuk mengubah perilaku seseorang secara kuantitatif. Perilaku yang diubah ini, adalah perilaku yang tidak sesuai *(maladaptive)* yang mengganggu perkembangan dan pertumbuhan dalam pribadi seseorang. Kata perilaku diinterpretasikan luas, meliputi respon yang tidak terlihat seperti emosi yang dapat diketahui secara khusus dan yang ada kaitannya dengan perilaku yang nampak pada pribadi seseorang. Teknik yang dipakai dalam terapi perilaku adalah: relaksasi, pengebalan *(desensitisasi)* sistematik, latihan kepekaan, peniruan melalui model, kondisioning aktif (*operant*), penguasaan diri (termasuk "*biofeedback*"), kejenuhan, kondisioning melalui penolakan *(aversion).*[35]

Timbulnya masalah perilaku karena ada sesuatu gejala didalam kepribadian seseorang yang mempengaruhi diri pribadi seseorang

[35] Prof. Dr. Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hal 197.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut, sehingga menimbulkan berbagai kesulitan, antara lain kesulitan untuk menyesuaikan diri, tidak bisa menerima keadaan baik didalam maupun diluar dirinya. Terapi perilaku telah berhasil dalam berbagai gangguan dan mudah diajarkan. Cara ini memakan waktu yang lebih sedikit dibandingkan terapi lain dan lebih murah digunakan. Keterbatasan metode adalah bahwa cara ini berguna untuk gejala perilaku yang terbatas, bukannya disfungsi global (sebagai contohnya, konflik neurotik, gangguan kepribadian).

3) Terapi Kognitif Behavioral (*CBT)*

Terapi kognitif-behavioristik mendasarkan pada penggabungan antara tiga pendekatan terhadap manusia, yakni pendekatan biomedik, intrapsikis, dan lingkungannya. Ini adalah campuran dari terapi kognitif dan perilaku. Usaha untuk mengubah perilaku yang nyata dengan mengubah pikiran, interpretasi, dugaan, strategi, dalam memberikan respon.

Prinsip dasar dari *CBT* adalah bahwa cara seseorang berpikir dalam situasi tertentu mempengaruhi emosional dan fisik, serta mengubah perilakunya. Setiap orang akan memiliki cara berpikir sendiri, respon individu terhadap peristiwa tertentu. Kunci dari *CBT* adalah untuk mengidentifikasi pikiran yang paling penting, perasaan dan perilaku yang membentuk reaksi dan memutuskan apakah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanggapan tersebut rasional dan bermanfaat. *CBT* bekerja pada asumsi bahwa keyakinan mempengaruhi emosi dan perilaku dengan mengidentifikasi dan mengatasi pikiran bermasalah dapat membantu seseorang untuk mengubah perilaku menjadi pengalaman yang lebih baik. *CBT* dapat memaksimalkan pada akal sehat dan membantu seseorang untuk melakukan hal-hal sehat yang kadang-kadang dapat melakukannya secara alami dan tanpa berpikir dan meningkatkan secara teratur.[36]

4) Teori Realitas

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi. Istilah terapi realitas pertama kali dicetuskan oleh William Glesser berprofesi sebagai konsultan psikiatri di salah satu lembaga di California pada tahun 1956, yang dituangkan didalam bukunya berdasarkan dari pengalaman dan pokok-pokok pikirannya.

[36] Dr. Neil Aldrin, *CBT Cognitif Psikologi*, (http://viavitae.co.id/apakah-cognitive-behaviour-therapy-cbt-atau-terapi-perilaku-kognitif/), diakses 30 April 2016.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi Realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu " identitas keberhasilan". Terapi Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit.[37]

Terapi realitas memusatkan perhatian pada perbuatan atau tindakan saat ini dan pikiran yang menjadi dasarnya, bukan pada pemahaman, perasaan, dan pengalaman yang sudah lewat atau ketidaksadaran. Terapi realitas bertujuan untuk memberikan kemungkinan dan kesempatan kepada klien, agar ia bisa mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis yang dimiliki untuk menilai perilakunya sekarang, dan apabila perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, maka perlu memperoleh perilaku baru yang lebih efektif.[38] Tujuan dari terapi realitas adalah:

[37] Gerald Corey, *Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek*, (Bandung : Refika Aditama, 2005), hal. 269.

[38] Prof. Dr. Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi, (*Jakarta: Libri, 2011), hal 242.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
5. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

5) Teori Gestalt

Dalam terapi gestalt, pandangan terhadap hakikat manusia denga kemanusiannya adalah sebagai berikut:

a. Manusia adalah adalah keseluruhan dari komposisi bagian-bagian yang saling berhubungan seperti emosi, pikiran, perasaan, pengamatan yang tidak dapat dipisahkan.
b. Dalam hal ini manusia adalah “aktor” bukan “reaktor”. Manusia memilih bagaimana ia memberi respon terhadap rangsangan dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

luar dan dari dalam dan menyadari kemampuannya dan melakukan pilihan.

c. Manusia memliki kemampuan yang meyakinkan untuk menentukan arah kehidupannya.

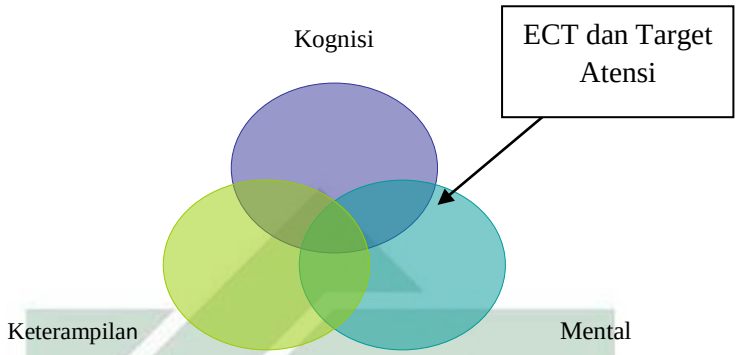
Sasaran utama terapi gestalt adalah memperkuat penyadaran (*awareness)* yang akan mengingatkan arti kehidupannya secara penuh, disini dan sekarang *(here and now).* Penyadaran ini meliputi pengetahuannya terhadap lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya, pengetahuan terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk berhubungan dengan lingkungan. Disamping itu tujuan lain adalah untuk mengajar seseorang agar bisa mencapai integrasi diri yang memungkinkan bisa memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan mandiri.

Mekanisme penerapan dan tujuan dalam ECT

Dalam menghadapi dunia kerja yang diperlukan adalah kognisi, keterampilan, dan mental. Khususunya bagi para mahasiswa untuk kesiapannya dalam menghadapi dunia kerja dengan menyiapkan mental, berlatih serta mencoba terjun langsung di dunia pekerjaan sejak masih kuliah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bagan 2.1
ECT dan Target Atensi



Target ECT yang paling utama adalah memusatkan target atensinya pada mental, dengan membentuk mental dan penguatan emosi keberanian. Mental adalah hal yang paling utama dalam diri yaitu langkah awal memulai suatu pekerjaan yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Apabila mental sudah terbentuk maka kognsi dan keterampilan akan menjadi satu kesatuan yang akan membentuk karakter diri.

Dalam pelaksanaan ECT ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian mahasiswa dalam mengambil keputusan, yakni melakukan dua kegiatan sekaligus kuliah sambil bekerja. Fokus dalam kedua hal sekaligus yakni kuliah dan bekerja.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Emotional Courage Therapy ini tidak hanya meningkatkan keberanian saja melainkan membantu membangun keyakinan untuk melangkah kearah yang lebih baik (keluar dari zona aman).

c. Pelaksanaan Prosedur ECT

Setelah mempelajari teori kognitif, behavioral, CBT, realitas, dan gestalt penulis menyimpulkan bahwa ECT adalah sebuah proses belajar seseorang melalui *self talking* (*dialog internal)* untuk membentuk keyakinan yang dapat mempengaruhi emosi, sehingga membentuk perilaku dan pengalaman yang lebih baik (*adaptive/ appropriate behavior*)

Proses belajar seseorang tersebut bisa dilakukan dengan cara Memanipulasi kondisi emosional *(manipulating emotional condition)*, untuk mengubah kondisi emosional dalam diri. Dengan visualisasi dan meditasi untuk mengatasi stress. Menguatkan diri secara positif (*positive self reinforcement)* dengan menghadiahi diri sendiri apabila telah berhasil menjalankan komitmennya dengan baik dan Menghukum diri sendiri (*punishment)* apabila melanggar apa yang menjadi komitmennya agar bisa mengendalikan perilaku yang tidak sesuai.

Atensi yang dimadsud disini adalah proses mental yang diawali melalui pengamatan inderawi yang tersimpan dalam memori seseorang dalam menentukan interaksi diri dengan lingkungan, menghubungkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masa lampau dan masa kini, serta mengontrol dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan.

Ada fungsi utama atensi sadar yaitu:

pertama, deteksi sinyal, meliputi *vigilance* (kewaspadaan), dan *search* (pencarian) dimana seseorang harus menemukan kehadiran stimulus tertentu.

Kedua, *Selective attention* (atensi yang terseleksi), yaitu seseorang yang memiliki untuk menerima stimulus tertentu dan mengabaikan yang lain.

Ketiga, *devided attention* (atensi yang terbagi) yaitu seseorang yang secara bijaksana membagi atensi untuk menyelamatkan performasinya pada lebih dari satu tugas dalam satu waktu. Umumnya, pekerjaan yang stimultan dari beberapa tugas terkontrol. Dengan latihan orang mampu melakukan lebih dari satu tugas terkontrol secara stimultan, bahkan dalam tugas yang melibatkan pemahaman dan pengambilan keputusan. [39]

2) Atensi Bekerja

a. Definisi Atensi Bekerja

Atensi ialah proses mental berupa konsentrasi terhadap hal-hal yang bersifat sensoris (*mental event*). Atensi merupakan sarana yang digunakan untuk mengolah sejumlah informasi yang tersedia melalui

[39] Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya:Dakwah Digital Pres, 2007), hal 36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

indera, memori, dan proses kognitif lainnya. Informasi didapatkan dari penginderaan, ingatan maupun proses kognitif lainnya. Proses atensi membantu efisiensi penggunaan sumberdaya mental yang terbatas yang kemudian akan membantu kecepatan reaksi terhadap rangsangan tertentu *mental event*

1. *mempersepsi:* persepsi merupakan suatu proses menginterprestasi atau menafsirkan informasi yang diperoleh melalui sistem indera manusia. Misalnya pada waktu seorang melihat sebuah gambar, membaca tulisan, atau mendengar suara tertentu, ia akan melakukan interprestasi berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya dan relevan dengan hal-hal itu. persepsi sangat bergantung pada pengetahuan serta pengalaman, dari perasaan, keinginan dan dugaan-dugaan.
2. *mengingat,* Stimulus yang diterima oleh sistem indera tubuh kemudian diterima manusia sebagai informasi dan disimpan dalam ingatan sensori. Ingatan ini memengaruhi persepsi manusia dan kemudian menjadi ingatan kerja (ingatan jangka pendek). Informasi baru dijaga dalam ingatan dengan adanya proses mental dan kemudian disimpan dalam ingatan jangka panjang.
3. *merencanakan tindakan,* Setiap pekerjaan yang kita lakukan harus memiliki tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut upaya dilakukan seseorang adalah membuat gambaran dan arahan bagaimana tujuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akhir akan dicapai. Dengan adanya tujuan akan menjadikan semangat untuk melakukan suatu pekerjaan, fokus sekaligus melakukan tindakan-tindakan bertahap yang diperlukan agar tujuan tersebut dapat terwujud.

4. *melakukan tindakan* Perhatian terhadap suatu hal atau tindakan dapat dibentuk sehingga menjadi otomatis (otomatisasi) melalui latihan dan frekuensi melakukan tindakan tersebut. Proses terkendali biasanya dikendalikan oleh kesadaran, bahkan membutuhkan kesadaran untuk dapat mengarahkan atensi secara terkendali. Biasanya proses terkendali membutuhkan waktu lebih lama untuk dilakukan, karena dilakukan secara bertahap.

Atensi ada kaitannya dengan kesadaran yaitu apakah atensi dilakukan secara sadar atau tidak oleh organisme. Ada fungsi utama atensi sadar yaitu: [40]

pertama, deteksi sinyal, meliputi *vigilance* (kewaspadaan), dan *search* (pencarian) dimana seseorang harus menemukan kehadiran stimulus tertentu. Apabila kewaspadaan mencakup penantian yang pasif terhadap munculnya suatu stimulus, *search* menunjuk pada pengamatan lingkungan untuk mencari ciri-ciri tertentu, secara aktif mencari sesuatu di saat tidak yakin dimana hal itu akan muncul.

[40] Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya:Dakwah Digital Pres 2007), hal 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kedua, Selective attention (atensi yang terseleksi), yaitu seseorang yang memiliki untuk menerima stimulus tertentu dan mengabaikan yang lain. Perhatian selektif terdapat pada situasi di mana seseorang memantau beberapa sumber informasi sekaligus. Penerima informasi harus memilih salah satu sumber informasi yang paling penting dan mengabaikan yang lainnya. Faktor-faktor yang memengaruhi perhatian selektif adalah harapan, stimulus, dan nilai-nilai. Penerima informasi mengharapkan sebuah sumber tertentu menyediakan informasi dan memberikan perhatian lebih pada sumber tersebut, memilih stimulus yang paling memberikan efek atau terlihat dibanding yang lain, dan memilih sumber informasi yang paling penting.

Ketiga, devided attention (atensi yang terbagi) yaitu seseorang yang secara bijaksan membagi atensi untuk menyelamatkan performasinya pada lebih dari satu tugas dalam satu waktu. Perhatian terbagi terjadi ketika penerima informasi diharuskan menerima informasi dari berbagai sumber dan melakukan beberapa jenis pekerjaan sekaligus.[41]

b. Pengembangan Atensi

Gagasan mengenai atensi didasarkan pada anggapan bahwa kemampuan menilai manusia terbatas untuk bisa menerima stimulus atau informasi yang jumlahnya sangat banyak dalam waktu yang bersamaan.

[41] Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya:Dakwah Digital Pres 2007), hal 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pemahaman tentang fungsi atensi, tentang bagaimana orang mengamati lingkungan untuk menekankan stimulus yang penting, memiliki kepentingan praktis.

1. Model-model Atensi Selektif

   a) Model penyaringan (Broadbent): teori penyaringan menunjukkan bahwa kapasitas manusia dalam memproses informasi memiliki keterbatasan. Semua informasi yang diterima indera akan melalui proses penyaringan, namun hanya stimulus dengan ciri tertentu yang akan melewati proses penyaringan (filter) dan sampai pada proses persepsi, proses pemberian arti pada sensasi yang diterima.

   b) Model atenuasi (Treisman): manusia cenderung mengikuti makna pesan dibanding harus mengikuti salah satu sumber stimuli pesan. Terdapat tiga tahap perhatian terseleksi, yaitu:

      1) Sebelumnya seseorang telah memperhatikan sifat fisik stimulus proses ini dilakukan secara pararel pada semua stimulus yang masuk indera. Stimulus yang memperlihatkan sifat-sifat yang dimaksud diteruskan ke tahap berikutnya sedangkan stimulus yang tidak memperlihatkan sifat-sifat tersebut diperlemah.

      2) Seseorang menanalisis apakah stimulus tertentu memiliki pola tertentu. Stimulus yang memperlihatkan pola dimaksud akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diteruskan ke tahap berikutnya. Sedangkan stimulus yang tidak diperlemah.

Seseorang memuaskan atensi pada stimulus yang sampai pada tahap ini dan selanjutnya mengevaluasi pesan yang masuk dengan memberi arti pada pesan yang dipilih.

Fakta bahwa seseorang secara selektif memilih hanya sebagian kecil stimuli dari seluruh stimuli yang ada di sekeliling kita. Selektifitas ini dipandang sebagai akibat kurangnya kapasitas saluran, yakni ketidakmampuan seseorang memproses seluruh stimuli sensorik secara bersamaan. Gagasan ini menyarankan bahwa terdapat suatu kondisi "kemacetan" (bottleneck) pada suatu tahap pemrosesan informasi, yang sebagian diakibatkan oleh keterbatasan neurologis. Atensi selektif yaitu mengarahkan atensi kita, memproses informasi yang paling kita perhatikan, dan mengabaikan informasi yang lain.

2. Atensi Visual

Manusia menerima stimulus baik dari luar maupun dalam tubuhnya. Bagian tubuh yang menerima stimulus tersebut disebut reseptor. Terdapat 5 jenis indera tubuh manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, sentuhan, rasa, dan bau. Reseptor pendengaran (audio) menerima 15-19% informasi dari seluruh informasi yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diterima dan sebagian besar, yaitu 80% informasi, diterima manusia melalui penglihatan (visual).

Treismant dan julesz mengajukan hipotesis bahwa dua proses yang berbeda bekerja dalam atensi visual. Dalam tahap pertama, terdapat proses awal, proses praatentive yang memindai medan penglihatan dan dengan cepat mendeteksi ciri-ciri utama objek, seperti ukuran, warna, aurentasi (arah), gerakan. Kemudian, menurut treismant ciri-ciri yang berbeda tersebut disandikan dalam peta fiktur yang terletak di area-area berbeda di korteks. Saat elemen visual tampil lebih mencolok, maka pengamatakan lebih mudah mengenali batas elemen visual dalam waktu 50 milidetik. Beberapa orang mampu mencari dan mendapatkan suatu sasaran dengan cepat meskipun dengan pikiran dan atensi yang terpecah.

1) Pemrosesan Otomatis

Setiap orang menghadapi stimuli tak terhitung jumlahnya saat secara bersamaan melakukan beberapa tugas sekaligus. Aktivitas-aktivitas yang telah di latih (sering di lakukan) akhirnya menjadi otomatis sehingga memerlukan sedikit atensi.

Pemrosesan informasi secara otomatis diteliti oleh posner dan Snyder yang menyebutkat 3 karakteristiknya:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Pemrosesan otomatis terjadi tanpa ada niat sadar
2) Pemrosesan otomatis tersembunyi dari kesadaran
3) Pemrosesan otomatis menggunakan hanya sedikit atau bahkan tidak ada sumber

Dicontohkan dalam latihan berulang-ulang untuk melepaskan logam pemberat yang dilakukan oleh calon penyelam. Jadi jika suatu saat penyelam dalam keadaan genting dapat secara otomatis melepaskan logam pemberatnya meskipun dalam kondisi panik.

3. Pandangan Neurosains Kognitif tentang Atensi

Atensi erat kaitannya dengan fungsi otak. Bagian otak yang memproses atensi terletak pada anterior di dalam frontal lobe yang aktif pada proses atensi terkendali dan pada posterior di dalam parietal lobe. Atensi juga melibatkan aktivitas saraf pada korteks penginderaan, terutama visual dan motorik.

Ditemukan bahwa sistem atensi berinteraksi dengan sejumlah besar bagian otak lain, namun tetap mempertahankan ciri khasnya. Neurosains kognitif. Otak dan sistem saraf pusat adalah pendukung anatomis bagi atensi, sebagaimana kognisi.

Hubungan antara atensi dan otak manusia pada mulanya diselidiki melalui studi terhadap defenisi atensi yang terjadi karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cidera otak. Lebih jauh lagi, terdapat sejumlah teknik yang dapat dipilih oleh psikologi kognitif dan ilmu otak, yang tidak mengharuskan subjek penelitianya berada dalam keadaan tidak bernyawa dan sebagainya. Fokus dari upaya modern tersebut berada di bidang penelitian dan diagnosis.

c. Teori Karir

Menurut Ginzbert, Ginsburg, Axerald, dan Herma perkembangan karir dibagi menjadi tiga tahap pokok, yaitu :[42]

Tahap Fantasi: 0-11 tahun (masa sekolah dasar). Pada tahapan ini sering kali kita mendengar anak-anak ketika usia itu menyebutkan banyak cita-cita hidup yang mengalir tanpa beban. Bukan saja satu cita-cita yang dia sebutkan, melainkan banyak keinginan untuk masa depannya, seperti ingin menjadi dokter, insinyur, tentara, polisi, guru, artis, dan banyak lagi.

Keinginan-keinginan itu sangat dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya, terutama keluarga terdekat, publikasi media yang tersedia, dan teman-temannya. Seiring kita melihat anak-anak kecil bermain dokter-dokteran, perang-perangan, menggambar sekolah-sekolahan, dan banyak lagi. Hal itulah yang mempengaruhi banyaknya cita-cita (keinginan) yang disampaikan anak-anak seusia itu.

[42] Heri Kuswara, *Ngapain Kuliah Kalau Nggak Bisa Sukses?*, (Jakarta: Kaifa, 2011), hal 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap Tentatif: 12-18 tahun (masa sekolah menengah). Tahap ini dibagi menjadi empat subtahap, yakni (1) subtahap minat; (2) sutahap kapasitas; (3) subtahap nilai; dan (4) subtahap transisi. Pada tahap ini setiap remaja mulai menyadari bahwa mereka memiliki minat dan kemampuan yang berbeda dengan orang lain. Ada yang lebih mampu dalam bidang matematika, sedangkan yang lain dalam bidang bahasa, atau lain lagi bidang olahraga.

Pada subminat (11-12 tahun), anak cenderung melakukan pekerjaan-pekerjaan atau kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan minat dan kesukaan mereka saja. Sementara itu, pada subtahap kapasitas/kemampuan (13-14 tahun), anak mulai melakukan pekerjaan/kegiatan yang didasarkan pada kemampuan masing-masing, disamping minat dan kesukaannya. Selanjutnya, pada subtahap nilai (15-16 tahun), anak sudah bisa membedakan mana kegiatan/pekerjaan yang dihargai oleh masyarakat, dan mana mana yang kurang dihargai. Sedangkan, pada subtahap transisi (!7-18 tahun) anak sudah mampu memikirkan atau "merencanakan" karier mereka berdasarkan minat, kemampuan dan nilai-nilai yang ingin diperjuangkan.

Tahap Realistis; 19-25 tahun (masa perguruan tinggi). Pada usia perguruan tinggi (18 tahun keatas), remaja memasuki tahap realistis. Mereka sudah mengenal secara lebih baik minat-minat, kemampuan, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nilai-nilai yang ingin dikejar. Lebih jauh lagi, mereka juga sudah lebih menyadari berbagai bidang pekerjaan dengan segala konsekuensi dan tuntutannya masing-masing. Oleh sebab itu, pada tahap realistis seorang remaja sudah mampu membuat perencanaan karier secara lebih rasional dan objektif. Tahap realitas dibagi menjadi tiga subtahap, yakni subtahap (1) eksplorasi, (2) kristalisasi, dan spesifikasi/penentuan.

Pada tahap eksplorasi, umumnya remaja mulai menerapkan pilihan-pilihan yang dipikirkan pada tahap tentaif akhir. Mereka menimbang-nimbang beberapa kemungkinan pekerjaan yang mereka anggap sesuai dengan bakat, minat, serta nilai-nilai mereka. Akan tetapi, mereka belum berani mengambil keputusan tentang pekerjaan mana yang paling tepat. Termasuk dalam hal ini adalah masalah memilih sekolah lanjutan yang sekiranya sejalan dengan karier yang akan mereka tekuni.

Pada subtahap berikutnya, yakni tahap kristalisasi, remaja mulai merasa mantap dengan pekerjaan/karier tertentu. Berkat pergaulan yang lebih luas dan kesadaran diri yang lebih mendalam, serta pengetahuan akan dunia kerja yang lebih luas, remaja makin terarah pada karier tertentu, meskipun belum mengambil keputusan final. Akhirnya, pada subtahap spesifikasi, remaja sudah mampu mengambil keputusan yang jelas tentang karier yang akan dipilihnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ginzberg, dkk menegaskan “proses pemilihan karir itu terjadi sepanjang hidup manusia.” artinya perencanaan karier seseorang dapat berubah-ubah sesuai situasi dan kondisi yang diinginkan. Ginzberg juga menyadari bahwa faktor peluang berperan amat penting. Meskipun seorang remaja sudah menentukan pilihan kariernya berdasar minat, bakat, dan nilai yang dia yakini, tetapi bila peluang untuk karier dibidang tersebut menemukan hambatan atau bahkan tertutup, karier yang dicita-citakan akhirnya tidak terwujud.

Teori pola penghidupan oleh Ginzberg menyatakan, pemilihan pekerjaan seseorang itu adalah satu proses perkembangan yang melibatkan beberapa keputusan yang dibuat dalam tempoh beberapa tahun. Biasanya proses ini tidak berubah dan ia berakhir dengan satu jalan tengah ataupun tolak ansur antara apa yang dicita-citakan dan kenyataan.

d. Islam dan Profesi (Motivasi Bekerja)

Islam adalah ajaran yang mendorong umatnya untuk memiliki semangat bekerja dan beramal, serta menjauhkan diri dari sifat malas. Rasulullah saw bersabda,“ *Ya Allah aku berlindung kepadamu dari lemah pendirian, sifat malas, penakut, kikir, hilangnya kesadaran, terlilit hutang, dan dikendalikan orang lain. Dan aku berlindung kepadamu dari siksa*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kubur, dan fitnah (ketika) hidup dan mati." (HR. Bukhari dan Muslim). "*Carilah oleh kalian semua rezeki di muka bumi"* (HR. Tabrani)[43]

Dalam perpektif islam, bekerja adalah aktivitas ibadah yang melibatkan Allah SWT dan manusi secara bersama-sama. disatu sisi memperoleh pekerjaan dan memperoleh penghasilan yang "layak" adalah satu diantara ketentuan Allah SWT. Sedangkan sisi lainnya adalah usaha optimal dari manusia itu sendiri.

Ciri penting dan ciri utama dari orang-orang mukmin yang akan berhasil dalam hidupnya adalah kemampuannya meninggalkan perbuatan yang melahirkan kemalasan (tidak produktif) dan diganti dengan amalan yang bermanfaat.

قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴿٢﴾ وَٱلَّذِينَ هُمْ عَنِ ٱللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ وَٱلَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَوٰةِ فَٰعِلُونَ ﴿٤﴾

"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, dan orang-orang yang menunaikan zakat." (Al-Mu'minuun: 1-4)[44]

---

[43] Mutawalli asy-Sya'rawi, *Anda Bertanya Islam Menjawab.* (Jakarta: Gema Insani, 207), hal 399.

[44] Departmen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: Pelita, 1982), hal. 758

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bagi kaum muslimin, bekerja dalam rangka mendapatkan rezeki yang halal dan memberikan kemanfaatan yang sebesar-besarnya bagi masyarakat merupakan bagian dari ibadahnya kepada Allah.

وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ ١٠٥

"Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, Maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan". (At-Taubah: 105)[45]

Karena bekerja dan berusaha merupakan bagian dari ibadah, maka aplikasi dan implementasi dari bekerja perlu diikat dan dilandasi oleh akhlaq atau etika, yang sering disebut dengan etika profesi. Etika profesi itu antara lain tercermin dari kata-kata SIFAT, yaitu *Shiddiq, Fathanah, Amanah, dan Tablig,* yang telah diuraikan pada bagian terdahulu.[46]

Setiap orang mempunyai bakat dan keahlian serta kecenderungan ke arah bidangnya masing-masing. Ini merupakan rahmat Allah yang menjadikan kecenderungan hati manusia bermacam-macam, meskipun tanpa adanya pengarahan dan pembagian dari manusia.

---

[45] Departmen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: Pelita, 1982), hal. 286
[46] K. H. Didin Hafidhuddin, *Islam Aplikatif,* (Jakarta: Gema Insani Pres, 2003), hal 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tidak pernah ada rencana dari siapapun untuk mengarahkan atau mengelompokkan orang-orang agar berbakat atau cenderung kepada suatu profesi, dan tidak ada satu profesi yang lebih mulia dari profesi lainnya. Agama islam tidak membenarkan adanya pendapat bahwa pekerjaan itu mulia, sedangkan yang ini rendah, hina, dan sebagainya, selama pekerjaan itu halal, dikerjakan denan serius, sebaik-baiknya, dan ikhlas.

Setiap orang yang menempati dan mengerjakan satu profesi, pasti membutuhkan orang lain yang profesinya berbeda dengannya. Setiap profesi mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing, karena itulah semuanya akan saling melengkapi dalam kehidupannya.[47]

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, profesi adalah bidang pekerjaan yang dilandasi pendidikan keahlian, keterampilan tertentu, kejuruan, dan sebagainya. Lebih dalam lagi, sebutan profesi selalu dikaitkan denga pekerjaan atau jabatan yang dipegang oleh seseorang akan tetapi, tidak semua pekerjaan atau jabatan bisa disebut profesi, karena profesi menuntut keahlian para pemangkunya. Hal ini mengandung arti bahwa dari suatu pekerjaan atau jabatan yang disebut profesi tidak dapat dipegang oleh sembarang orang, tetapi diperlukan orang yang telah melalui suatu persiapan berupa pendidikan dan pelatihan yang dikembangkan khusus unuk itu. Contohnya, pengacara adalah profesi

[47] Mutawalli asy-Sya'rawi, *Anda Bertanya Islam Menjawab.* (Jakarta: Gema Insani, 207), hal 420.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga untuk menjadi pengacara harus melewati jenjang akademis, yaitu kuliah difakultas hukum. Demikian pula, untuk menjadi seorang dokter, ahli ekonomi, dan juga pemain bola yang profesional harus melewati sebuah pelatihan dan pendidikan dalam arti komprehensif.[48]

Motivasi kerja adalah dorongan, upaya dan keinginan yang ada di dalam diri manusia yang mengaktifkan, memberi daya, serta mengarahkan perilaku untuk melaksanakan tugas-tugas dengan baik dilingkungan pekerjaannya.[49]

Pentingnya motivasi karena motivasi adalah hal yang menyebabkan "menyalurkan" dan mendukung perilaku manusia" supaya mau bekerja giat dan antusias mencapai hasil yang optimal. Menurut Ishak dan Hendri " mengemukakan bahwa motivasi sebagai suatu hal pokok yang menjadi dorongan setiap motif untuk bekerja.[50] Motivasi sering kali di artikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang. Motivasi sebagai suatu proses yang menjelaskan intensitas arah dan ketekunan seseorang individu untuk mencapai tujuan.[51]

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa "Motivasi kerja merupakan bagian yang urgen dalam suatu organisasi

---

[48] Munif Chatib dan Alamsyah Said, *Sekolah Anak-Anak Juara.* (Bandung: Kaifa, 2012), hal 77.

[49] Husein umar, *Metode Riset Bisnis*, (Jakarta: Gramedia, 2003), hal 275.

[50] Ishak dan Hendri Tanjung, *Manajemen Motivasi*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2003), hal 12.

[51] Stephen Robbins, *Perilaku Organisasi*, (Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia, 2008), hal. 222.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang berfungsi sebagai alat untuk pencapaian tujuan atau sasaran yang ingin dicapai". Motivasi kerja mengandung dua tujuan utama dalam diri individu yaitu untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan pribadi dan tujuan organisasi, dan Motivasi kerja yang diberikan kepada seseorang hanya efektif manakala di dalam diri seseorang itu memiliki kepercayaan atau keyakinan untuk maju dan berhasil dalam organisasi.

Itu berarti seorang hamba diperintahkan bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Islam telah menjelaskan tentang prinsip-prinsip kerja yang harus dimiliki seorang muslim sehingga tidak keluar dari koridor-koridor yang ada dalam Islam.

Islam menempatkan kerja pada tempat yang sangat mulia yaitu digolongkan pada *fi sabilillah.* Hal ini tercermin dari hadis Rasulullah yang artinya :

"Diriwayatkan dari Ka'ab bin Umrah: Ada seseorang yang berjalan melalui tempat Rasulullah SAW bahwa orang itu sedang bekerja dengan sangat giat dan tangkas. Para sahabat lalu berkat: "Ya Rasulullah, andai kata bekerja semacam orang itu dapat digolongkan sebagai fi sabilillah, alangkah baiknya. Maka Rasulullah bersabda : "Kalau ia bekerja itu hendak menghidupi anak-anaknya yang masih kecil, ia adalah fi sabilillah, kalau ia bekerja untuk membela orang tuanya yang sudah lanjut usianya, ia itu fi sabilillah. Kalau ia bekerja untuk kepentingannya sendiri agar tidak meminta-minta, ia adalah fi sabilillah. (HR. Tabhrani)[52]

[52] K. H. Didin Hafidhuddin, *Islam Aplikatif*, (Jakarta: Gema Insani Pres, 2003), hal 76.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Profesionalisme biasa diartikan secara sederhana adalah suatu pandangan untuk selalu berfikir, berpendirian, bersikap dan bekerja sungguh-sungguh, dengan disiplin, jujur, dan penuh dedikasi untuk mencapai hasil kerja yang memuaskan. Sebagai sebuah konsepsi masyarakat modern, profesionalisme paling tidak memiliki dua karakteristik. Karaketeristik pertama meniscayakan adanya pengetahuan dan ketrampilan spesifik yang terspesialisai, sedangkan karakteristik kedua bersumber dari integritas moral dan budaya.

Ilmu pengetahuan dan ketrampilan khusus terspesialisasi menjadi prasyarat mutlak yang harus dimiliki oleh para profesionalis. Kemampuan individual ini masih perlu didukung oleh sistem manajemen dan organisasi kerja yang tepat, yang dapat menempatkan individu pada posisi yang tepat. Jelasnya, individu yang memiliki ilmu pengetahuan dan ketrampilan khusus terspesialisasi hanya akan menjadi profesional jika ditempatkan pada tugas *(job)* atau posisi yang tepat *(the right man on the right place)*.

Dalam Al Qur'an Allah berfirman yang artinya katakanlah setiap orang bekerja menurut keadaan masing-masing, maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya (QS. Al Isra').

Sedangkan karakteristik kedua tentang integritas moral dan budaya, mencakup kejujuran, disiplin, rajin, tepat waktu dan lain-lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Meruapakan kode etik dan pedoman setiap para profesional dalam bekerja. Kurang lebih lima belas abad yang lalu Islam telah mengajarkan umatnya tentang integritas moral atau kode etik. Berikut butir-butir penting dalam Al Qur'an dan Hadist yang menyuruh bekerja secara profesional:

1) Bekerja sesuai dengan kemampuan atau kapasitasnya (QS. An'am: 135, Az Zumar: 39 dan Huud: 93)
2) Bekerja dengan hasil terbaik (QS. Al Mulk: 2)
3) Bekerja sesuai dengan bidang keahlian (QS. Al Isra': 84)
4) Bekerja sesuai dengan patut dan layak (QS. An-Nahl: 97, Al-Anbiya': 94, dan Al-Zalzalah: 7)

Selanjutnya pada ayat yang lain Islam mendorong umatnya agar:

1) Memiliki kejujuran (QS. Al-Ahzaab: 23-24)
2) Kerjasama dan tolong-menolong dalam kebaikan (QS. Al-Maidah: 2)
3) Bekerja dengan penuh tanggung jawab karena selalu diawasi Allah, Rasul dan masyarakat (QS. At-Taubah: 105)
4) Sederhana dan tidak berlebih-lebihan (QS. Al-A'raaf: 13, Al-Israa': 29, Al-Furqaan: 67, dan Ar-Rahman: 7-7)
5) Rajin dan bekerja keras (QS. Al-Jumu'ah: 10)
6) Disiplin (QS. Al-Hasyr: 7)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7) Hati-hati dalam bertindak dan mengambil keputusan (QS. Al-Hujurat: 6)
8) Berlomba-lomba dalam kebaikan (QS. Al-Baqarah: 148, Al Maidah: 48)
9) Jujur dan dapat dipercaya (QS. An-Nisa': 58, Al-Baqarah: 283, Al Mu'minun: 8)

Etos kerja dan semangat seorang muslim sangat tinggi, serta tidak pernah berputus asa karena Allah melarang hal itu. Dalam suatu hadist (riwayat Ahmad) Rasulullah SAW telah bersabda: "Apabila salah seorang kamu menghadapi kiamat sementara di tangannya masih ada benih hendaklah ia tanam benih itu".

Demikianlah, Islam memiliki ajaran yang menjunjung tinggi nilai dasar kerja dan mendorong umatnya bersikap profesional.

Semua petunjuk yang ditemukan dalam Al Qur'an tersebut menjadi landasan etis-telogis kerja dan pengembangan etos profesionalisme setiap muslim, sehingga kaum muslimin diharapkan memiliki semangat kerja dan etos profesionalisme yang lebih tinggi dibanding umat lainnya.

Islam adalah agama yang menekankan penghayatan atau realisasi ajarannya dalam kehidupan, mengutamakan pengungkapan pengalaman keagamaan (*religious experience)* pada para pemeluknya. Sesungguhnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai mereka mengubah nasib mereka sendiri (QS. Ar Ra'du: 11).[53]

3) Alternatif Terapi ECT untuk Meningkatkan Atensi Bekerja bagi Mahasiswa

a. Kesiapan Kerja

Dunia kuliah sangat berbeda dengan dunia kerja yang lebih mengutamakan aplikasi secara rill dan nilai kerja lebih tinggi dibandingkan dengan nilai teori. Untuk itu, salah satu alternatif yang bisa dilakukan untuk menjembatani permasalahan antara dunia kuliah dengan dunia kerja adalah dengan mulai belajar bekerja.

Bekerja bagi manusia adalah suatu kebutuhan, baik untuk aktualisasi diri maupun untuk mengarungi kehidupan di dunia. Modal utama yang perlu dipersiapkan oleh para pencari kerja adalah Mental.[54]

Hal yang perlu diperhatikan adalah merubah mental saat sebagai mahasiswa yang cenderung santai, mengandalkan fasilitas dari orang tua, selalu meminta, perlu segera dirubah. Bagaimana konsep untuk jujur, disiplin dan bertanggungjawab terhadap setiap tindakan yang akan dilakukan menjadi suatu hal yang sangat penting. Bagaimana menjawab dan berperilaku saat wawancara, yang mengedepankan kejujuran dan terbuka terhadap potensi diri menjadi kunci kesuksesan. Belajar jujur,

---

[53] Eko D.P, *Profesionalisme dalam Perspektif Islam*, (http://lazis-sa.org/author/admin/), diakses tanggal 26 april 2016, pukul 11.15 WIB.

54 Indah, *Persiapan Mental Menghadapi Dunia Kerja*, (https://lingkunganindah.wordpress.com/2012/02/29/persiapan-mental-menghadapi-dunia-kerja/), diakses 30 April 2016, Pukul 10.45 WIB.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disiplin, mau belajar dan konsep menghargai diri sewajarnya menjadi suatu hal yang penting untuk dilakukan.

Dalam dunia kerja, calon pekerja tidak hanya dituntut memiliki pengalaman yang sesuai dengan bidang yang akan dimasukinya. Namun, minimal calon pekerja sudah tahu apa dan seperti apa dunia kerja itu. Dengan begitu, mereka tentu akan mudah beradaptasi ketika memasuki dunia kerja yang sesungguhnya.

Semasa kuliah, mahasiswa bisa bekerja secara *freelance.* Salah satu contoh, jika menyukai tulis-menulis, seseorang bisa menjadi penulis atau editor *freelance*. Hampir semua perusahaan penerbitan buku memiliki karyawan *freelance.* Bahkan tidak sedikit karyawan *freelance* yang menjadi karyawan tetap diperusahaan yang sama setelah lulus kuliah. Tentu saja mahasiswa bisa memanfaatkan kesempatan itu, berdasarkan kemampuan dan manfaat yang diberikan kepada perusahaan tersebut. Selain kesiapan untuk memasuki dunia kerja yang telah tersedia, mahasiswa yang mempunyai bakat dan keberanian dalam usaha perlu mengasahnya sejak kuliah. [55]

Masa depan seseorang tergantung pada apa yang dilakukannya saat ini. Saat memutuskan untuk kuliah sambil bekerja maka keputusan itu akan sangat berpengaruh bagi masa depan. Sudah saatnya mengambil

[55] Rudi dan Juwita Ratnasari, *Kuliah Kelar Bisnis Lancar*, (Jakarta: Penebar Swadaya, 2007), hal 15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langkah-langkah untuk bersiap diri, tidak hanya mengandalkan bangku kuliah saja untuk mempersiapkan masa depan. Seorang mahasiswa harus lebih dari itu, kuliah sambil bekerja merupakan salah satu terobosan untuk "mencuri *start*" dan mengambil langkah dan mendahului para pesaing di dunia kerja.

Yang perlu diperhatikan saat memutuskan kuliah sambil bekerja yaitu mulai mempersiapkan hal-hal yang diperlukan agar kedua aktivitas tersebut bisa berjalan dengan lancar. Yang paling utama adalah perlunya manajemen waktu yang baik, kemudian tetapkan skala prioritas, tidak menunda aktifitas, meminimalkan waktu yang terbuang, teknik belajar yang tepat, dan disiplin yang tinggi. Dalam menggapai cita-cita tanpa rencana yang baik, pelaksanaan yang efektif, dan disiplin yang tinggi, maka usaha tersebut tidak akan terealisasi dengan baik.

b. Alat Ukur Atensi Bekerja

Paket *"Emotional Courage Theraphy"* ini merupakan buku panduan untuk mendorong keberanian mahasiswa dalam meningkatkan atensi bekerja.

Paket produk pengembangan ini terdiri dari tiga bagian, yaitu :

1. Panduan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Panduan ini terdiri dari tiga bagian pula, yaitu:

a) Deskripsi Pelaksanaan.

Pada bagian ini, penulis memberikan pengarahan tentang tata pelaksanaan pelatihan ECT. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa. Kegiatan dilakukan di ruang kelas. Kegiatan pelatihan dilakukan dalam keadaan yang kondusif serta situasi dan kondisi yang santai dan tenang.

b) Fungsi dan manfaat

Pelaksanaan pelatihan ini berfungsi untuk membangun keberanian dan kesadaran dalam meningkatkan atensi bekerja melalui model pelatihan

c) Media

Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah panduan materi, yang terdiri dari empat tema yang disajikan dalam bentuk buku panduan dan tampilan power point serta tayangan video motivasi.

d) Pelaksanaan Kegiatan

Pada pelaksanaan kegiatan, mahasiswa diberikan intruksi untuk mengikuti kegiatan dengan cara membaca kalimat pengantar, kemudian mengikuti intruksi yang dijelaskan pada setiap kegiatan. Terakhir melakukan refleksi pada setiap kegiatan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e) Evaluasi Kegiatan.

Bagian ini menjelaskan bahwa secara keseluruhan kegiatan akan dievaluasi oleh fasilitator. Adapun bahan evaluasi adalah pertanyaan yang terkait pada setiap tema, kesan terhadap pelaksanaan pelatihan, serta saran atau rekomendasi dalam rangka mengembangkan paket.

2. Isi dan Pembahasan.

Bagian kedua ini membahas tentang materi yang terdiri dari empat tema. Masing-masing tema berisi nama kegiatan, tujuan, waktu dan tempat serta refleksi diakhir setiap kegiatan. Adapun tema tersebut adalah:

a) Mindset Berani

Materi ini berisi konsep membangun motivasi mahasiswa dalam mengambil keputusan kuliah sambil bekerja. Bertujuan untuk menanamkan midset berani yaitu menanamkan kepercayaan atau keyakinan untuk mengambil sikap dan tindakan berani mengambil resiko menghadapi tantangan. Secara otomatis keyakinan itu mempengaruhi sikap dan tindakan. Tindakan yang berulang-ulang membentuk suatu pola kebiasaan. Kebiasaan inilah yang kemudian membentuk karakter- karakter yang akhirnya membentuk nasib seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kegiatan ini dilakukan dengan menyaksikan tayangan video motivasi agar mereka terinspirasi dan dapat membuka pikiran dengan kisah yang ada di dalam video tersebut.

b) Kesadaran

Materi kedua dengan tema "Kesadaran" membahas tentang bagaimana membangun kesadaran dalam diri akan pentingnya kuliah sambil bekerja. Isi dari materi kedua dengan tema kesadaran bertujuan agar mahasiswa bisa berpikir, memahami dan mengenali diri sendiri, apa potensi yang sebenarnya ada dalam diri. Dimana pada era globalisasi ini kompetisi sangat ketat, tentunya tidak dapat dihindari lagi dari dengan mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Mahasiswa sebagai kaum penerus bangsa harus sadar dan berani mengeksplore diri, dan mengoptimalkan potensi dengan belajar dan bekerja sampai kepuncak kemampuan.

Membangun kesadaran dilakukan dengan kegiatan visualisasi. Visualisasi ini dilakukan seolah-olah mereka menjadi sesorang yang telah mencapai suatu keinginginan tersebut sesuai dengan passion yang dimiliki masing-masing individu.

c) Percaya Diri

Pada tema ketiga ini masuk dalam materi percaya diri, bertujuan untuk memupuk rasa percaya diri atas apa yang telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimiliki perlu dibiasakan dengan bentuk latihan-latihan. Kepercayaan diri membuat diri seseorang tidak menjadi lemah dan akan selalu kuat dan mengambil tidakan. Dan kepercayaan diri akan membuat selalu bertindak meski dalam keadaan sulit sekalipun. Seorang tidak percaya diri adalah orang yang mempunyai masalah mental. Karena orang yang bagus mentalnya akan lebih beruntung, yang tertinggal adalah orang yang tidak mau berusaha untuk menjadi beruntung. Percaya diri bahwa mahasiswa mampu untuk bekerja sambil kuliah.

Pelaksanaan tema ketiga ini dilakukan dengan kegiatan *role play* untuk membentuk rasa percaya diri mereka masing-masing. *Role play* dilakukan dengan membentuk kelompok terdiri dari dua orang berpasangan, dengan memainkan peran masing-masing sebagai seorang mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sesuai dengan visualisasi mereka masing-masing secara bergantian.

d) Zona Aman

Masuk pada tema terakhir yaitu zona aman. Materi ini berisi tentang bagaimana cara menuju keberhasilan dengan cara keluar dari zona nyama. Kebanyakan orang seringkali tidak berani melakukan perubahan, tidak berani mencoba, tidak berani untuk keluar dari kenyamanan, dan tidak berani mengambil resiko.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apabila seseorang tidak melangkah keluar dari zona nyamanannya, maka ia tidak akan pernah belajar dari pengalaman itu. Belajar untuk berurusan dengan rasa takut itu, dalam situasi yang telah di pilih, dapat membantu melakukan suatu tindakan berani saat tak terduga terjadi.

Kegiatan ini dilakukan dengan selembar kertas kosong yang terdiri dari tiga bagian yaitu Zona 1 peserta menuliskan kondisi atau kegiatannya saat ini. Zona 3 peserta menuliskan tentang hal-hal apa saja yang ingin dicapainya selama ini, dan zona 2 peserta menuliskan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai zona 3 tersebut.

3. Evaluasi, Refleksi dan Rekomendasi

Setelah mahasiswa membaca, memahami, dan mempraktekkan isi paket, penulis ingin mengetahui bagaimana pemahaman mahasiswa terkait apa yang telah dibaca, dipahami, dan dipraktekkan melalui evaluasi. Selanjutnya adalah mahasiswa merefleksi dan memberikan rekomendasi secara keseluruhan.

c. Training ECT

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Fasilitator akan menyampaikan materi pelatihan ECT dengan menayangkan tayangan slide power point, terdiri dari empat tema masing-masing berisi kegiatan yang berbeda, yaitu tema pertama "Mindset Berani" dengan penayangan video, tama kedua "Kesadaran" memalui proses visualisasi, tema ketiga "Percaya Diri" dengan *role play*, dan tema keempat "Zona Aman" dengan kegiatan keluar dari zona aman. Setelah materi tersampaikan pelatihan ini diakhiri dengan mengsi lembar refleksi pada tiap materi, bertujuan untuk mengukur seberapa besar peserta pelatihan dapat memahami materi yang telah disampaikan yang kemudian dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

1) Penampilan Video Motivasi

Penggunaan media pembelajaran dengan tayangan berupa video dapat menyajikan peristiwa secara langsung yang menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk mendorong dan meningkatkan motivasi serta menanamkan sikap dan segi-segi afektif lainnya. Dalam tayangan video juga mengandung nilai-nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam diri pribadi maupun secara kelompok.

2) Visualisasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Visualisasi dapat diartikan sebagai daya cipta manusia dalam upaya mencapai apa yang diharapkan dalam hidup ini.berawal dari apa di bayangkan, kemudian memlai proses dan perjalanan waktu berubah wujud dari gambaran dalam pikiran menjadi sesuatu yang nyata.

Visualisasi adalah salah satu dari sekian banyak teknik yang popular digunakan untuk pemograman ulang pikiran bawah sadar. Visualisasi menggunakan gambaran untuk memprogram pikiran bawah sadar. Saat melakukan visualisasi seseorang harus benar-benar merasakan sedang mengalami apa yang dibayangkan secara rill atau nyata. Serta melibatkan sebanyak mungkin indera saat sedang membayangkan hal yang di inginkan, dilihat, didengar. [56]

Berikut adalah tingkatan visualisasi, yaitu:

a) Membayangkan selintas, yaitu saat dimana membayangkan bentuk benda, namun tidak dapat membayangkan dengan jelas seperti apa bentuknya.
b) Membayangkan dengan nyata, yaitu ketika dapat melihat denga jelas sesuatu itu, namun belum dapat merasakan keadaannya.
c) Merasakan kehadiran apa yang dibayangkan, ketika dapat melihat dengan jelas sesuatu yang diidamkan dan diinginkan, dapat

[56] Adi Gunawan, *The Secret of Mindset, (*Jakarta; PT. Gramedia, 2007), hal 198.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melihat jelas seutuhnya, bahkan dapat merasakan kehadiran anda pada saat itu terjadi.

Semakin nyata seseorang untuk membayangkan suatu impian tersebut, maka akan semakin dekat pula pada harapan tersebut. Kekuatan visualisasi ini bisa dimanfaatkan daalam aspek kehidupan:

a) Aspek non lahiriyah (harapan untuk sesuatu yang tidak berkaitan secara lahiriyah) seperti kesembuhan, keharmonisan rumah tangga, kedamaian dan kesejahteraan, peningkatan dalam karier, ketenangan batin, keberhasilan dalam ujian, berhasil sebagai pembicara, sukses dalam usaha, dan seterusnya.
b) Aspek fisik (harapan atau keinginan untuk sesuatu yang bersifat fisik) seperti ingin punya rumah, ingin punya mobil, ingin punya kantor sendiri, mampu kuliah dengan biaya sendiri, dan seterusnya.

Dengan visualisasi segala masalah yang dihadapi akan terasa lebih ringan dan mampu melihat segala rintanga yang dihadapi bukan sebagai beban, melainkan tantangan yang diyakini akan dapat diatasi.[57]

3) *Role Play*

[57] Tjiptadinata Effendi, *Meraih Sukses dengan Pencerahan Diri*, (Jakarta;PT. Gramedia, 2006), hal 45.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Role play merupakan teknik latihan yang bertujuan untuk melatih dan meningkatkan kepercayaan diri peserta pelatihan, masing-masing memaminkan perannya sesuai dengan apa yang telah divisualisasikan dan mempraktikkan langsung didepan temannya sekaligus sebagai pengamat, yang dilakukan secara bergantian.

Role play ini adalah bentuk dari latihan melakukan respon-respon yang asertif. Latian simulasi ini (*role play)* dapat memberikan bukti kemampuan efektif dalam berinteraksi dengan orang lain, kompetensi yang diuji dalam *role play* meliputi ketrampilan komunikasi, ketrampilan mendengarkan, empati, dan fleksibilitas dan kontrol diri.

4) Kegiatan Lembar Evaluasi dari Zona Aman

Dengan demikian lembar kertas yang telah ditulis bisa menjadikan pengingat, acuan, dan motivasi untuk bertindak langsung melakukan apa yang seharusnya perlu dikerjakan saat ini agar mencapai target sesuai yang diinginkan. Bisa juga dengan adanya teknik tersebut bisa diaplikasikan untuk metode evaluasi diri, sudah melakukan apa saja saat ini, seberapa banyak yang sudah di kerjakan, apa saja yang belum dikerjakan dan bagaimana untuk memperbaiki lebih lanjut agar dapat terlaksana.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini terdapat beberapa judul yang penulis jadikan relevansi. Antara lain sebagai berikut:

Dalam judul "Hubungan Motivasi Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Terhadap Prestasi Akademik (IPK)". Ditulis oleh Wilda Syhifa Fauziah, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, tahun 2015. Didalam penelitian ini membahas tentang persoalan motivasi belajar mahasiswa antara yang bekerja dan tidak bekerja terhadap prestasi akademik mahasiswa (IPK). Yang dijadikan relevansi dalam penelitian ini adalah membahas motivasi mahasiswa yang bekerja. Perbedaannya adalah bahwa penelitian ini lebih mengarah kepada pengembangan paket pelatihan ECT dalam meningkatkan atensi bekerja mahasiswa

Kemudian penelitian selanjutnya "Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self-Efficacy Dan Status Kerja Terhadap Prestasi Akademik Antara Mahasiswa Bekerja Dan Mahasiswa Tidak Bekerja". Ditulis oleh Maya Metriana, Jurusan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang, tahun 2014. Penelitian ini secara garis besar membahas tentang pengaruh motivasi, perilaku belajar, self-efficacy dan status kerja terhadap prestasi akademik mahasiswa serta perbandingan prestasi akademik antara mahasiswa yang bekerja ataupun mahasiswa tidak bekerja di lingkungan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro. Yang jadi relevansinya adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fenomena mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja. Perbedaannya adalah penelitian ini lebih kepada meningkatkan atensi bekerja pada mahasiswa melalui pengembangan paket ECT.

Penelitian terdahulu selanjutnya adalah "Hubungan Efikasi Diri Dengan Penetapan Pilihan Karir Mahasiswa BKI Angkatan 2012 UIN Sunan Ampel Surabaya". Ditulis oleh Miftahul Arifin, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, tahun 2015. Penelitian ini secara garis besar membahas tentang hubungan antara self-efficacy dengan penetapan karir mahasiswa BKI UIN Sunan Ampel Surabaya. Yang jadi relevansinya adalah sama-sama meneliti mahasiswa BKI UIN Sunan Ampel Surabaya dalam hubungan kesiapan diri dengan penetapan pilihan karir. Perbedaannya adalah penelitian ini lebih kepada pengembangan paket ECT dalam meningkatkan atensi bekerja mahasiswa BKI UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian terdahulu dengan judul "Motifasi Kerja Mahasiswa". Ditulis oleh Maria Ulfa, Jurusan Sosilogi Agama Fakultas Ushuludin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2009. Penelitian ini secara garis besar membahas tentang motivasi kerja mahasiswa. Yang jadi relevansinya adalah sama-sama meneliti mahasiswa dalam menjalankan kedua peran yaitu kuliah sambil bekerja. Perbedaannya adalah penelitian ini lebih kepada pengembangan paket ECT dalam meningkatkan atensi bekerja mahasiswa yang belum bekerja.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id