**ABSTRAK**

Kurnianingrum, Aprillia. 2012. *Olah Rasa Sebagai Sarana Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional (Studi Fenomenologis Pada Paguyuban Ngesti Tunggal)*. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Skripsi ini di bawah bimbingan Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi, M.S. dan Liftiah, S.Psi. M.Si.

Kata kunci: olah rasa (*bowo raos*), kecerdasan emosional

Faktor emosi dirasa sangat berperan penting bagi kehidupan perasaan manusia, karena turut memberikan andil besar misalnya menyangkut pengambilan keputusan dan tindakan. Dengan mengembangkan kecerdasan emosional pada tingkat yang lebih baik, akan memberikan pengaruh yang signifikan juga terhadap keberhasilan dalam kehidupan. Oleh karena itu banyak cara yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kecerdasan emosional, salah satunya dengan olah rasa. Olah rasa yang dilakukan dengan baik, akan meningkatkan kecerdasan emosional.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses olahrasasebagai sarana untuk meningkatkan kecerdasan emosional, danuntuk mengetahui aspek-aspek kecerdasan emosional individu yang sudah dicapai anggota Pangestu.

Ruang lingkup penelitian ini adalah proses olah rasa dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan aspek kecerdasan emosional yang sudah dicapai. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan catatan lapangan. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan tiga narasumber primer dan tiga narasumber sekunder. Teknik keabsahan data diperoleh dari ketekunan atau keajegan pengamatan dan triangulasi. Dalam proses analisis data, dilakukan empat langkah kegiatan yaitu reduksi data, kategorisasi data, sintesisasi, dan menyusun hipotesis kerja.

Penelitian ini dilakukan pada Paguyuban Ngesti Tunggal (Pangestu). Hasil penelitian ini adalah kegiatan olah rasa merupakan pembelajaran emosi bagi individu untuk mendidik emosi/ perasaannya sendiri. Pembelajaran emosi merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kondisi emosi individu disamping faktor internal yang mempengaruhinya. Kegiatan olah rasa merupakan pengolahan jiwa atau pengelolaan emosi dengan menekan ego disebut juga dengan mawas diri (introspeksi), sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

Proses olah rasa menuju peningkatan kecerdasan emosional dapat dijelaskan melalui candra jiwa Indonesia. Olah rasa dapat memunculkan sifat sadar, percaya, dan taat (tri sila) sebagai gerbang pencapaian lima sifat utama (panca sila), yaitu rela, narima, jujur, sabar dan budi luhur. Lima sifat ini merupakan aspek kecerdasan emosional menurut Pangestu yang dicapai melalui olah rasa.