

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Mura>qabah*

1. Definisi *Mura>qabah*

Mura>qabah berasal dari kata “*ra>qib*” yang berarti penjagaan atau pengawal, dan dapat diartikan pula dengan mendekati diri atau kewaspadaan atau peringatan. *Mura>qabah* menurut kalangan sufi mengandung pengertian adanya kesadaran diri bahwa ia selalu berhadapan dengan Allah dalam keadaan diawasinya. *Mura>qabah* dapat diartikan pula dengan melestarikan pengamatan terhadap Allah dengan hati, sehingga manusia mengamati pekerjaan dan hukum- hukum-Nya. Istilah ini juga diterapkan pada konsentrasi penuh waspada, dengan segenap kekuatan jiwa, pikiran, dan imajinasi serta pemeriksaan yang dengannya sang hamba mengawasi dirinya sendiri dengan cermat. Selama *mura>qabah*, sang hamba mengamati bagaimana Allah *mau>jud* dengan jelas dalam kosmos dan dalam dirinya sendiri.¹

Dalam bahasa arab arti *mura>qabah* adalah mengawas-ngawasi, berintai-intaian. Sedangkan menurut imam al-Qusyairy yang dikutip oleh Mustafa Zahri (1979), *mura>qabah* ialah keadaan seseorang sepenuh hati bahwa Allah selalu melihat dan mengawasi kita. Tuhan mengetahui seluruh gerak – gerak kita dan bahkan apa- apa yang terlintas dalam hati diketahui oleh Allah.²

Dalam istilah lain disebut juga “mawas diri” atau “self koreksi” dan yang suka menegur diri sendiri apabila dia merasa ada kecenderungan melakukan kealpaan dan kesalahan. Orang yang memiliki sikap

¹ Totok Jumentoro dan SamsulMunir Amin, *op.cit*, hlm. 150

²Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya : PT Bina Ilmu, 1979), hlm.216

mura>qabah terhadap dirinya sendiri, boleh dikatakan telah memiliki suatu tahap keruhanian yang tinggi.³

Menurut Ja'far Bin Nasir salah seorang sufi ketika beliau ditanya mengenai *mura>qabah*. Beliau menjelaskan bahwa *mura>qabah* adalah kewaspadaan terhadap batin sendiri dikarenakan adanya kesadaran akan pengawasan Allah SWT terhadap setiap pemikiran⁴.

عن عمر بن الخطاب قال بينما نحن عند رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم اذ طلع علينا رجل شديد بياض الثياب شديد سواد الشعر لا يرى عليه اثر السفر ولا يعرفه منا احد حتى جلس إلى النبي صلى الله عليه وسلم فاسند ركبتيه إلى ركبتيه ووضع كفيه على فخذيه وقال يا محمد أخبرني عن الإسلام فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم الإسلام أن تشهد أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم وتقيم الصلاة وتؤتي الزكاة وتصوم رمضان وتحج البيت إن استطعت إليه سبيلا قال صدقت قال فعجبنا له يسأله ويصدقه قال فأخبرني عن الإيمان قال أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وتؤمن بالقدر خيره وشره قال صدقت قال فأخبرني عن الإحسان قال أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك (رواه مسلم)⁵

Diriwayatkan oleh Jarir bin Abdallah al-Bajalli bahwa malaikat Jibril datang kepada Rasulullah saw dalam rupa sebagai seorang manusia. Dia bertanya, wahai Muhammad, apakah iman itu? Beliau menjawab, “ iman adalah bahwa engkau percaya kepada Allah, para malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, utusan- utusan-Nya, dan kepada takdir yang baik maupun yang buruk, yang manis maupun yang pahit. Jibril berkata: “engkau benar”. Jarir berkata; “kami semua heran atas penegasannya terhadap kebenaran jawaban Nabi, sedangkan ia sendiri yang bertanya. Kemudian Jibril bertanya lagi : “katakan padaku apakah Islam itu? Rasulullah menjawab :

³ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tashawwuf dan Taqarrub)*, (Jakarta : Pustaka Atisa, 1991), Cet. 4, hlm.263

⁴ Abd al-Karim ibn Hawazin al-Qusyayri, *Risalah al-Qusyayriyah*, terj. Ahsin Muhammad, (Bandung: Pustaka, 1994), hlm. 157

⁵ Hasan Al-Bana, Imam Nawawi, *Al Ma'tsurat dan Hadits Arba'in*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 44

“Islam yaitu hendaknya engkau menegakkan shalat, membayar zakat, berpuasa pada bulan Ramadhan, dan melaksanakan ibadah haji ke Baitullah”. Jibril berkata: “engkau benar”. Kemudian dia bertanya lagi,” katakanlah kepadaku apakah Ihsan itu? Nabi menjawab : “Ihsan yaitu hendaknya engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, sebab meskipun engkau tidak melihat-Nya. Sesungguhnya Dia melihatmu”. Jibril berkata: “engkau benar”.⁶

Ucapan nabi, “meskipun engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu” merupakan petunjuk mengenai keadaan mawas diri, sebab mawas diri adalah kesadaran si hamba bahwa Allah senantiasa melihat dirinya. Jadi tetapnya Dia dalam kesadaran ini merupakan *mura>qabah* terhadap tuhan-Nya, dan ini merupakan sumber kebaikan baginya.

Dia hanya akan sampai pada keadaan mawas diri setelah dia sepenuhnya melakukan perhitungan dengan dirinya sendiri mengenai apa yang telah terjadi dimasa lampau, memperbaiki keadaannya dimasa kini, tetap berteguh di jalan yang benar, memperbaiki hubungannya dengan Allah dengan sepenuh hati, menjaga agar setiap saat tak pernah lupa kepada Allah SWT, patuh kepada Allah SWT dalam semua keadaannya. Baru setelah dia melaksanakan hal inilah dia akan menyadari bahwa Allah SWT selalu mengamati dirinya dan bahwa Dia dekat dengan hatinya.⁷

2. Pembagian *Mura>qabah*

Al-Ghazali membagi *mura>qabah* menjadi 3:⁸

- a. *Mura>qabah* pada keta’atan, bentuknya berupa ikhlas, pemeliharaan adab dan menjaga adab dari bahaya- bahaya.
- b. *Mura>qabah* pada kemaksiatan, bentuknya berupa taubat, sesal, meninggalkan perbuatan maksiat, malu dan berbuat dengan bertafakkur.

⁶ *Ibid.*, hlm. 154

⁷ *Ibid.* hlm. 155

⁸ Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin*, Dar Ihya’ il Kutub al- Arabiyah, juz 4, hlm. 386

- c. *Mura>qabah* pada perbuatan mubah, bentuknya berupa memelihara adab, dengan pengakuan Tuhan sebagai pemberi nikmat dan bersyukur atas nikmat itu.

Dalam kitab *Iqadzul Himam*, sebagaimana dikutip oleh Musthafa Zahri dalam buku “Kunci Memahami Ilmu Tasawuf”, *mura>qabah* dibagi atas tiga tingkatan:⁹

- a. *Mura>qabatul qalbi* yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap hati agar tidak keluar dari pada kehadirannya dengan Allah.
- b. *Mura>qabatul ruhi>* yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap Ruh, agar selalu merasa dalam pengawasan dan pengintaian Allah.
- c. *Mura>qabatus - sirri* yaitu kewaspadaan dan peringatan terhadap *sir* (rahasia) agar selalu meningkatkan amal ibadahnya dan memperbaiki adabnya.

3. Tingkatan Derajat Orang *Mura>qabah*

Adapun tingkatan derajat *mura>qabah* itu dibagi menjadi dua¹⁰ :

- a. *Mura>qabah* para *shiddiqi>n* (orang-orang yang benar dan tulus). Derajat pertama yakni *mura>qabah* para *muqarrabi>n* (orang-orang yang didekatkan kepada Allah) diantara para *Shiddiqu>n* adalah *mura>qabah* pengagungan dan pemulia. Yaitu *qalbu* tenggelam dalam pengawasan keagungan tersebut dalam tunduk dibawah *hay>bah*. Sama sekali tidak tersisa lagi baginya keleluasaan untuk berpaling kepada yang lain. *Mura>qabah* ini tidak memandang lebih jauh perincian pahalanya.
- b. *Mura>qabah Ashha>b Al- Yami>n*. *Mura>qabah* derajat kedua ini adalah *mura>qabah* orang-orang *wara'* diantara *Ashha>b Al-Yami>n*. Mereka adalah kaum yang lahir dan batinnya dikuasai pengawasan Allah SWT. Namun pengawasan Yang Maha Agung itu tidak menggelisahkan mereka. Melainkan hati mereka tetap di batas pertengahan dan memiliki keleluasaan untuk berpaling pada *ihwal* dan amalan- amalan.

4. Keutamaan *Mura>qabah*

⁹ Mustafa Zahri, *op.cit.*, hlm.218

¹⁰ Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *op,cit*, hlm. 151

Hamzah Ya'qub¹¹ mengungkapkan bahwa dibalik sikap mawas diri itu terdapat kepolosan dan keterbukaan hati untuk menerima perbaikan. Juga terdapat keikhlasan dan kemurnian *qalbu* merindukan kebenaran dan kecenderungan selalu kembali kejalan yang lurus. Maka dari segi kejiwaan saja dapat diterka bahwa orang-orang yang demikian itu merasakan ketenangan jiwa.

Resah-gelisahnya terdapat dalam keadaan samar terhadap cacat. Dan manakala cacat itu ditemui, merasa beruntunglah dia, karena sadarnya akan adanya semacam “bakteri” atau “virus” yang menyelinap kedalam dirinya. Ini adalah permulaan yang baik untuk bertindak guna menghilangkan penyakit itu. Dan keburukan itu berhasil dijauhkan, maka amat bahagia dia, seperti keberuntungan nasib yang dirasakan oleh orang yang baru keluar dari kamar – kamar opname rumah sakit dengan sehat wal-afiat setelah menderita sakit beberapa lamanya. Dia merasa puas dan bersyukur kepada Allah karena sukses “membedah hatinya” dan mengeluarkan “kanker keburukan” dari dalamnya.

Ungkapan psikologis ini sejalan dengan keterangan Rasulullah SAW yang diberitakan oleh Anas :

طوبى لمن شغله عيبه عن عيوب الناس . (رواه البزار)

Salah satu keuntungan orang yang suka *bermura>qabah* ialah terpeliharanya kesucian diri karena selalu berusaha menempatkan diri dalam pangkuan kasih sayang dan *ridha Ilahi*. Ia terhindar dari keburukan – keburukan baru sementara terus mempertahankan status kesuciannya.

Orang yang *mura>qabah* selalu merasa diri dalam kekurangan amal kebajikan, terutama apabila membandingkan dirinya dengan para *shidiqi>n* dan *shalihi>n* lainnya. Kesadaran ini memberikan rangsangan menutup kealpaan itu dengan bekerja keras (jihad).

Semakin dalam seseorang *bermura>qabah*, semakin sadar bahwa dia sebenarnya masih mundur dan ketinggalan dalam amal kebajikan.

¹¹ Hamzah Ya'qub, *op. cit.*, hlm. 269

Kesadaran ini melahirkan tindakan positif untuk menebus kemunduran dan ketinggalannya dengan jalan melipat gandakan amal kebajikan dari yang telah dilakukan selama ini.

Mura>qabah membawa manusia merenungkan pemborosan waktu. Puluhan tahun umur yang dihabiskan tanpa makna dan kesan kebajikan yang bernilai. Apabila kesadaran ini muncul, maka tiba saatnya melakukan perombakan mental dari kebiasaan yang memboroskan waktu. Setiap menit dan jam tidak boleh dilewatkan tanpa amal kebajikan yang bernilai tinggi. Apabila hal ini diterapkan maka berarti ditemukan salah satu mutiara keberuntungan hidup¹².

Al- Junaidy menyatakan orang yang telah mencapai tingkat *mura>qabah* hanya takut akan hilangnya pahala dari Tuhannya. Seperti cerita salah seorang syekh yang mempunyai beberapa orang murid, dan dia lebih menyukai salah seorang muridnya dan memberikan perhatian lebih kepada murid tersebut dari pada murid- murid lainnya. Ketika Syekh ditanya tentang hal itu, dia menjawab “aku akan menunjukkan kepadamu mengapa aku bersikap demikian kepadanya”. Kemudian Syekh memberi seekor burung kepada setiap muridnya dan memerintahkan pada mereka, “sembelihlah burung- burung itu disuatu tempat dimana tak seorang pun yang akan melihat”. Mereka semua lalu berangkat, kemudian masing-masing kembali dengan burung sembelihannya. Tetapi murid yang disayangi Syekh itu kembali dengan membawa burungnya yang masih hidup. Ketika syekhnya bertanya mengapa engkau tidak menyembelih burungmu? Si murid menjawab” aku tidak menemukan tempat dimana aku tidak terlihat oleh siapapun karena Allah senantiasa melihatku disetiap tempat. Mendengar jawaban muridnya itu, sang syekh lalu berkata pada muridnya yang lain, “inilah sebabnya mengapa aku lebih memberikan perhatian kepadanya.”¹³ Dari kisah ini menunjukkan bahwa orang yang

¹² Hamzah Ya'qub, *op.cit.*, hlm. 270

¹³ Abd al-Karim Ibn Hawazin al-Qusyayri, *Loc.cit.*

mura>qabah selalu merasakan bahwa dalam segala aktivitasnya selalu diawasi oleh Allah.

5. Metode Ber-*mura>qabah*

Diantara ahli tasawuf ada yang mengemukakan berbagai metode “mawas diri” yang memungkinkan seseorang dapat mengetahui aib dirinya lebih banyak. Dengan mengetahui aib yang ada pada diri sendiri itu dapat dilakukan rehabilitasi mental atau akhlak. salah satu dari pada kebaikan adalah apabila Allah memperhatikan kepada seseorang cacat dirinya sendiri dengan jelas. Keadaan ini membuat seseorang melakukan pelbagai usaha pengobatan aib yang telah ada dan melakukan pencerahan dari pada kemungkinan munculnya aib lain. Adapun metode- metode *bermura>qabah* menurut Hamzah Ya’qub adalah :¹⁴

Pertama: secara aktif berhubungan dengan seorang guru (pembimbing) yang dapat menerangkan dan menganalisa pribadi, sifat- sifat buruk mana yang masih menonjol yang perlu segera dihapuskan dari pribadi. Guru itu selain menganalisa dan memberitahukan cacat-cela, juga memberikan tuntunan wasiat dan nasihat pengobatan dan rehabilitasinya.

Kedua: mencari seorang sahabat yang jujur dan bijaksana untuk saling *bermura>qabah* dan bermusyawarah antara satu dengan yang lain. sahabat itu menjadi pengawas yang lainnya dengan saling memperhatikan aib dan kealpaan antara satu dengan yang lain secara terus terang dan saling memberikan nasihat perbaikan. Kemungkinan hal ini dianggap teoritis, karena pada umumnya kawan yang dianggap setia adalah yang biasanya memuji dan membela nama baik sahabat sekalipun dalam keadaan salah. Tetapi sebenarnya hal ini dapat dilakukan jika bertitik tolak dari kesadaran dan pengertian. Kawan yang sebenarnya baik adalah yang siap menunjang dalam kebenaran dan menegor sahabatnya yang berada dalam kesesatan.

Ketiga : memperhatikan perkataan- perkataan musuhnya, justru dari pandangan yang penuh kebencian itu biasanya mengungkapkan berbagai

¹⁴ Hamzah Ya’qub , *op.cit.*, hlm. 267

keburukan, sedang pandangan yang penuh cinta pada lazimnya buta terhadap cacat dan cela orang yang dicintainya. Boleh jadi dari perkataan – perkataan musuh itu ada yang benar ungkapannya, sehingga patutlah kiranya diambil manfaat dari padanya.

Keempat : berkecimpung di tengah- tengah pergaulan masyarakat yang memungkinkan terlibat berbagai macam keaiban manusia – manusia lain. setiap kali melihat keaiban seseorang, setiap itu pula mengembalikan hal itu kepada diri sendiri, kalau – kalau cacat yang seperti itu ada pula pada diri kita atau bahkan mungkin lebih buruk lagi.

Al-Junayd menyatakan “orang yang telah mencapai tingkat mawas diri akan takut akan hilangnya pahala dari Tuhannya”. Dzu Nun al-Mishry menyatakan “ tanda mawas diri adalah memilih apa yang dipilih Allah SWT, menganggap besar apa yang dianggap besar oleh-Nya dan menganggap remeh apa yang dianggap remeh oleh-Nya. An-Nasrabadhi menegaskan “harapan mendorong mu untuk patuh, takut menghindarkanmu dari maksiat, dan mawas diri membawa kepada jalan kebenaran hakiki.”¹⁵

B. Perilaku Agresif

1. Definisi Perilaku Agresif

Agresi menurut Robert Baron (1977) adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Definisi agresi dari Baron ini mencakup empat faktor yaitu: tingkah laku, tujuan untuk melukai atau mencelakakan (termasuk mematikan atau membunuh), individu yang menjadi pelaku dan individu yang menjadi korban, ketidakinginan si korban menerima tingkah laku sipelaku.

Elliot Aronson mengajukan definisi agresi, menurutnya agresi adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan maksud melukai atau mencelakakan individu lain dengan ataupun tanpa tujuan tertentu (1972).

¹⁵Abd al-Karim ibnHawazin al-Qusyayri, *Loc.cit.*

Sementara itu, Moore dan Fine (1968) mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek lain.¹⁶

2. Fase- Fase dalam Perilaku Agresif

Agresivitas secara fisik hampir didahului dengan caci maki atau ancaman, dari analisis situasional mengenai tindakan kekerasan telah membuat para peneliti menegaskan bahwa suatu kekerasan adalah bagian dari siklus perilaku, ada beberapa fase yang saling berkaitan menurut Breakwell Glynis yang biasanya ditemukan dalam sebagian besar situasi penyerangan, sebagai berikut :¹⁷

- a. Fase pemicu, adalah titik dimana individu pertama – tama menunjukkan suatu gerakan menjauh dari perilaku normal mereka. Perubahan – perubahan seperti itu ditangkap dalam perilaku non verbal dan verbal misalnya tidak bersedia untuk duduk, tidak mampu untuk menunggu sampai anda menyelesaikan kalimat anda, menjawab sebelum pertanyaan – pertanyaan diselesaikan, kurang sabar.
- b. Fase eskalasi, fase ini mengarah pada perilaku beringas, perilaku individu semakin menyimpang dari tingkat dasarnya. Jika tidak ada intervensi. Penyimpangan ini akan semakin nyata dan sulit dialihkan. Misalnya, individu mulai berjalan hilir mudik, kecepatan bicara mereka semakin meningkat begitupun dengan volume suaranya, berteriak – teriak atau menjerit dan lain sebagainya.
- c. Fase krisis, dimana individu semakin tegang baik secara fisik, emosional dan psikologis, kendali atas dorongan – dorongan agresif mengendor dan perilaku beringas aktual akan menjadi lebih mungkin. Misalnya menendang, mendorong, meninju, melempar barang – barang, mengamuk (berusaha mencederai orang lain).

¹⁶Koeswara, *Agresi Manusia*, (Bandung : PT ERESKO, 1988), Cet. 1. hlm. 5

¹⁷Breakwell M. Glynis, *Coping With Aggressive Behaviour (Mengatasi Perilaku Agresif)*, (Yogyakarta : Kanisius, 1998). hlm. 75

- d. Fase pemulihan, dalam fase ini individu sedikit demi sedikit akan kembali ke perilaku normal setelah tindak kekerasan terjadi. Pada titik inilah banyak terjadi intervensi. Ketegangan fisik maupun psikologis.
- e. Tingkat tinggi pada individu masih bisa bertahan satu setengah jam setelah insiden berlangsung, dan hal tersebut dapat terulang kembali. Misal pengendalian diri sendiri, menyembunyikan perasaan marah dan mencari saluran penumpahan kebelakang, memikirkan dan menganalisis pengalaman kemarahan itu untuk jangka panjang.
- f. Fase depresi pasca krisis, pada fase ini individu seringkali turun hingga dibawah garis perilaku normal. Kelelahan mental dan fisik adalah umum didahului dengan perubahan – perubahan fisiologis. Dan hal tersebut dapat mengakibatkan individu berlinang air mata (menangis) penuh sesal, merasa bersalah, malu, bingung atau merana.

3. Faktor – Faktor Penyebab Perilaku Agresif

Menurut Sofyan perilaku agresif pada anak dan remaja disebabkan oleh beberapa hal yaitu: ¹⁸

a. Naluri Agresif

Mengenai tindakan agresif yang disebabkan oleh dasar alamiah atau pembawaan (naluri agresif) dikemukakan oleh Sigmund Freud. Freud melihat bahwa perbuatan agresif disebabkan suatu dorongan naluri yang mewakili naluri kematian (*the death instinct*). Hidup menurut Freud merupakan konflik abadi antara dorongan hidup (*life instinct*) dengan dorongan mati (*death instinct*). Diantara dua dorongan tersebut manusia berusaha untuk hidup dan membangun. Sedangkan Lorenz (1966) melihat tindakan agresif sebagai suatu pertahanan diri sebagaimana terjadi juga pada binatang. Dikatakannya bahwa faktor budaya menjadikan penahan bagi meledaknya perbuatan brutal.

¹⁸Sofyan S. Willis, *op.cit.*,122- 126

Id, Ego, Super ego, merupakan dasar struktur kepribadian manusia yang digambarkan oleh Freud (1920) dalam psikologi analisis. Masing- masing unsur memiliki kecenderungan tertentu. Id mempunyai kecenderungan nafsu, libido seks, dan perbuatan destruktif. Menahan lajunya id sehingga ego menjadi tenang dan berkembang. Jika dorongan id yang destruktif tidak dapat ditahan oleh “super ego” maka ego akan terjebak pada perbuatan – perbuatan jahat termasuk agresivitas yang cenderung yang merusak orang lain dan dirinya.

b. Keadaan Sumpek (*Crowding*)

Pengertian fisiologis dari keadaan sumpek (*crowding*) adalah penuh sesaknya manusia di suatu tempat, seperti jalanan, bus kota, kereta api, pasar, stasiun, dan terminal bus. Keadaan sumpek secara psikologis memberi pengaruh negatif terhadap perilaku sosial individu. Mereka frustrasi dengan keterbatasan sarana angkutan dalam kota, namun terpaksa berdesakan ketempat pekerjaan atau sekolah karena suatu kewajiban yang harus dia lakukan. Antara kebutuhan dan sarana transportasi yang tersedia dengan keadaan sumpek membuat individu konflik, stress, marah, agresif. Disamping itu efek nyata dari sumpek adalah timbulnya penyakit fisik seperti penyakit menular.

c. Tindakan agresif yang dipelajari

Teori yang dekat dengan belajar yang terkondisi adalah teori behavioral khususnya *conditioning*. Menurut teori ini tindakan agresif merupakan perilaku hasil belajar. Kebanyakan ahli – ahli psikologi berpendapat bahwa belajar adalah determinan utama dalam perilaku agresif. Dengan kata lain, semua tindakan agresif adalah dipelajari. Hanya sedikit sekali yang disebabkan oleh naluri.

Anak kecil yang selalu mendapat tekanan, lingkungan yang bertengkar, akan menjadi anak pemarah dan agresif. Dasar perilaku pemarah dapat diperluas dan diperkuat melalui contoh – contoh dari orang dewasa dan tayangan film di televisi. Orang tua, yang agresif akan ditiru oleh anak- anaknya, demikian juga oleh masyarakat yang agresif .

sebaliknya orang tua yang permisif (masa bodoh) cenderung membuat anak selalu dibiarkan saja tanpa ada norma evaluasi dan pembatasan.

d. Tindakan agresif karena Frustrasi

Teori yang dikemukakan oleh Yale dan Dolar (1939) mengatakan bahwa penyebab perilaku agresif adalah paling banyak mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhannya. Karena kegagalan yang bertumpuk maka ia menjadi frustrasi dan kecewa berat. Jalan keluar akibat frustrasi kemungkinan adalah :

- 1) Menjadi agresif seperti marah, menyerang, memukul, bahkan mungkin membunuh.
- 2) Mengurangi cita- cita yang tidak mungkin dijangkau (sadar akan kemampuan diri), hal ini karena diri didasari agama dan budaya yang membimbing.

Tetapi kebanyakan akibat frustrasi adalah tindakan – tindakan kekerasan. Namun pernyataan dorongan agresif sering ditentukan oleh pemenuhan harapan dan hukuman. Artinya bahwa meredanya agresif bergantung pada kondisi luar. Apakah mampu menurunkannya dengan *reward* atau *punishment*. Sebab hadiah bukan semata materi, akan tetapi berisi juga dorongan, penghargaan psikologis dan penerimaan. Sedangkan hukuman mungkin juga bisa mengurangi agresivitas untuk sesaat, karena sering respons terhadap hukuman tidak sama dipahami anak dan remaja.

e. Agresi karena tekanan

Tekanan lingkungan individu dan kelompok menimbulkan stress. Artinya individu merasakan pukulan hebat terhadap usaha dan tujuannya. Kemungkinan perilaku yang terjadi akibat serangan stress adalah:

- 1) Perilaku ketidakberdayaan (*helpness*) dan dibumbui depresi. Biasa orang berserah diri, pasrah menyalahkan diri sendiri, bahkan “*self destructive*”.
- 2) Berespons menentang lingkungan dengan nekat, lalu bertindak menghancurkan rintangan melalui perilaku agresif.

f. Agresi karena balas dendam

Balas dendam merupakan penyaluran frustrasi melalui proses internal yakni merencanakan pembalasan terhadap obyek yang menghambat dan merugikan. Biasanya balas dendam bisa dalam bentuk yang paling ringan seperti menjahili atau meliciki, dan bisa juga dengan merusak atau penganiayaan terhadap orang lain.

Dari uraian mengenai tindakan agresif pada anak dan remaja, sangat banyak faktor penyebab yang bersumber dari keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kehidupan keluarga terutama orang tua yang sibuk mendorong terjadinya pengabaian terhadap anak dan remaja. Demikian pula guru – guru yang sibuk untuk menambah penghasilan, lebih tidak sanggup lagi memperhatikan siswanya. Sedangkan masyarakat kita yang cenderung individualistik, tidak lagi memperhatikan perilaku negatif remaja. Karena sebagian mereka beranggapan hal itu bukan urusan mereka.

Sedangkan penyebab agresi secara umum yang dikemukakan oleh Sarlito W. Sarwono adalah¹⁹ :

- 1) Sosial: frustrasi, terhambatnya atau tercegahnya upaya mencapai tujuan kerap menjadi penyebab agresi. Ketika seorang calon legislator (caleg) gagal, ia akan merasa sedih, marah, dan bahkan depresi. Dalam keadaan seperti itu, besar kemungkinan ia akan menjadi frustrasi dan mengambil tindakan – tindakan yang bernuansa agresi, seperti penyerangan terhadap orang lain. kondisi ini menjadi mungkin dengan pemikiran bahwa agresi yang dilakukan caleg tadi dapat mengurangi emosi marah yang ia alami. Provokasi verbal atau fisik adalah salah satu penyebab agresi. Faktor sosial lainnya adalah alkohol. Kebanyakan hasil penelitian yang terkait konsumsi alkohol menunjukkan agresivitas.

¹⁹ Tim penulis Fakultas Psikologi UI, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2009), hlm. 152-155

- 2) Personal: pola tingkah laku berdasarkan kepribadian. Orang dengan pola tingkah laku tipe A cenderung lebih agresif daripada orang dengan tipe B. Tipe A identik dengan karakter terburu – buru dan kompetitif. Tingkah laku yang ditunjukkan oleh orang dengan tipe B adalah bersikap kooperatif, sabar, nonkompetitif dan non agresif. Orang dengan tipe A cenderung lebih melakukan *hostile aggression*. *Hostile aggression* merupakan agresi yang bertujuan untuk melukai atau menyakiti korban. Orang dengan tipe kepribadian B cenderung lebih melakukan *instrumental aggression*. *Instrumental aggression* adalah tingkah laku agresif yang dilakukan karena ada tujuan yang utama dan tidak ditujukan untuk melukai atau menyakiti korban.
- 3) Kebudayaan: lingkungan sangat berpengaruh terhadap tingkah laku maka tidak heran jika muncul ide bahwa salah satu penyebab agresi adalah faktor kebudayaan. Lingkungan geografis seperti pantai / pesisir, menunjukkan karakter lebih keras dari pada masyarakat yang hidup dipedalaman. Nilai dan norma yang mendasari sikap dan tingkah laku masyarakat juga berpengaruh terhadap agresivitas suatu kelompok.
- 4) Situasional: penelitian terkait dengan cuaca dan tingkah laku menyebutkan bahwa ketidaknyamanan akibat panas menyebabkan kerusuhan dan bentuk – bentuk agresi lainnya. Sudah sejak lamakita mendengar orang berkata “ kondisi cuaca yang panas lebih sering memunculkan aksi agresif”. Hal yang paling sering muncul ketika cuaca panas adalah timbulnya rasa tidak nyaman yang berujung pada meningkatnya agresi sosial.
- 5) Sumber daya : manusia senantiasa ingin memenuhi kebutuhannya. Salah satu pendukung utama kehidupan manusia adalah daya dukung alam. Daya dukung alam terhadap manusia tidak selamanya mencukupi. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya lebih untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Sebagai contoh, dunia tak bisa menghentikan AS ke Irak tahun 2003. Walau beragam alasan sudah disampaikan

kepada masyarakat dunia, tetapi tujuan untuk menguasai minyak di Irak tidak pelak lagi tersisa.

- 6) Media massa : menurut Ade E. Mardiana, tayangan dari televisi berpotensi besar di imitasi oleh pemirsanya. Hal yang dinyatakan oleh Mardiana tampak tidak terlalu mengherankan, mengingat hasil penelitian klasik Bandura tentang *modeling* kekerasan terhadap anak-anak. Khusus untuk media massa televisi yang merupakan media tontonan dan secara alami mempunyai kesempatan lebih tinggi pemirsanya untuk mengamati apa yang disampaikan secara jelas.

4. Tipe-Tipe Perilaku Agresi

Pembagian agresi yang diajukan oleh Kenneth Moyer (1971) adalah sebagai berikut :²⁰

- a. Agresi predatori : agresi yang dibangkitkan oleh kehadiran objek alamiah (mangsa). agresi predatori ini biasanya terdapat pada organisme atau species hewan yang menjadikan hewan dari species lain sebagai mangsanya.
- b. Agresi antar jantan : agresi yang secara tipikal dibangkitkan oleh kehadiran kehadiran sesama jantan atau pada suatu species.
- c. Agresi ketakutan : agresi yang dibangkitkan oleh tertutupnya kesempatan untuk menghindar dari ancaman.
- d. Agresi tersinggung : agresi yang dibangkitkan oleh perasaan tersinggung atau kemarahan: respon menyerang muncul terhadap stimulus yang luas (tanpa memilih sasaran), baik berupa objek – objek hidup maupun objek-objek mati.
- e. Agresi pertahanan : agresi yang dilakukan oleh organisme dalam rangka mempertahankan daerah kekuasaannya dari ancaman atau gangguan anggota species-nya sendiri.

²⁰Koeswara, *op.cit.*,.. Hlm.6

- f. Agresi maternal : agresi yang spesifik pada spesies atau organisme betina (induk) yang dilakukan dalam rangka melindungi anak- anaknya dari berbagai ancaman.
- g. Agresi instrumental : agresi yang dipelajari, diperkuat (*reinforced*) dan dilakukan untuk mencapai tujuan – tujuan tertentu.

5. Bentuk – Bentuk Perilaku Agresi

Leonard Berkowitz (1969) membedakan agresi kedalam dua macam agresi, yakni agresi instrumental (*instrumental aggression*) dan agresi benci (*hostile aggression*) atau disebut juga agresi impulsif (*impulsive aggression*). Yang dimaksud agresi instrumental adalah agresi yang dilakukan oleh organisme atau individu sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan agresi benci atau agresi impulsif adalah agresi yang dilakukan semata- mata sebagai pelampiasan keinginan untuk melukai atau menyakiti, atau agresi tanpa tujuan selain untuk menimbulkan efek kerusakan, kesakitan atau kematian pada sasaran atau korban.²¹

Baron dan Byrne²² (1997) menyatakan bahwa agresivitas dapat dibedakan menjadi dua jenis, yakni : agresivitas fisik dan agresivitas verbal. Agresivitas fisik adalah agresivitas yang dilakukan dengan cara melukai atau menyakiti badan. Adapun agresivitas verbal adalah agresivitas yang dilakukan dengan mengucapkan kata – kata kotor atau kasar.

Sears, Freedman, dan Peplau (1991)²³ membagi agresivitas menjadi tiga jenis, yaitu agresivitas anti sosial, agresivitas prososial, dan agresivitas sanksi. Agresivitas anti sosial adalah agresivitas yang terdiri dari perbuatan kriminal yang tidak punya alasan jelas dan melanggar norma – norma sosial, seperti membunuh, menyerang dan perkelahian antar geng atau perbuatan yang melanggar norma – norma sosial lainnya. Agresivitas prososial adalah agresivitas yang didasari oleh norma – norma sosial, hukum dan sebagainya.

²¹ *Ibid*, hlm 5

²² Baron, R. A. & Byrne, D. *Social Psychology*, terj. Ratna Djuwita *et.al* dengan judul *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 151.

²³ Sears, D., Freedman, J.L.&Peplau L. A, *Social Psychology*, terj. Michael Adryanto dan Savitri Soekrisno dengan judul *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Erlangga, 1991). hlm.4

Seperti seorang hakim, menjatuhkan hukuman penjara pada tersangka. Agresivitas sanksi adalah agresivitas yang tidak diharuskan dalam norma – norma sosial tetapi tidak dilanggar. Misalnya seseorang yang memukul orang lain dengan maksud mempertahankan diri.

Jika dilihat dari bentuk perilaku yang ditampilkan, Buss dan Perry membagi bentuk perilaku agresi kedalam empat macam yaitu :²⁴

- a. Agresi verbal yaitu suatu tindakan dalam bentuk ucapan yang dapat menyakiti orang lain. Perilaku verbal bisa berupa menghina, mengancam, memaki, menjelek- jelek kan orang lain.
- b. Agresi non verbal yaitu suatu perilaku dalam bentuk tindakan fisik yang dapat merugikan, merusak, dan melukai orang lain. Perbuatan tersebut bisa berupa menendang, memukul, meludahi.
- c. Agresi kemarahan yaitu suatu bentuk agresi yang sifatnya tersembunyi dalam perasaan seseorang tapi efeknya juga dapat menyakiti orang lain. Dalam hal ini perilakunya bisa tampak juga bisa tidak tampak.
- d. Agresi permusuhan yaitu suatu bentuk agresi berupa perasaan negatif terhadap orang lain yang muncul karena perasaan tertentu, misalnya cemburu, dengki, agresi permusuhan ini dapat ditimbulkan dari beberapa agresi yang telah disebutkan diatas.

6. Cara Menurunkan Perilaku Agresif

Koeswara (1988) menyatakan bahwa agresivitas bisa dicegah dengan penanaman moral, pengembangan perilaku non agresi, dan pengembangan kemampuan memberikan empati²⁵.

- a. Penanaman moral

Nurani atau moral yang diinternalisasikan dan diintegrasikan kedalam kepribadian individu merupakan rem yang efektif bagi kemunculan perilaku destruktif, termasuk agresivitas. Oleh karena itu, penanaman moral merupakan cara yang tepat guna mencegah kemunculan agresivitas tersebut.

²⁴Baidi Bukhori, *op. cit*, hlm. 41

²⁵Koeswara, *op.cit*, hlm 39 - 42

b. Pengembangan perilaku non agresi

Mengembangkan nilai – nilai yang mendukung perkembangan perilaku non agresi, dan sebaliknya menghapus atau setidaknya mengurangi nilai – nilai yang mendorong perkembangan agresivitas. Nilai – nilai merupakan daya pendorong dalam hidup, yang memberi makna dan pengabsahan pada tindakan seseorang. Nilai – nilai tersebut bisa bersumber dari agama maupun etika. Adapun nilai – nilai yang dapat menurunkan agresivitas antara lain nilai yang mendorong manusia untuk saling mengasihi dan menghormati sesama manusia, bersikap sabar dan pemaaf, maupun sikap prososial lainnya.

c. Pengembangan kemampuan memberikan empati

Pencegahan agresivitas bisa dan perlu menyertakan pengembangan kemampuan mencintai pada individu. Dengan kata lain, pengembangan kemampuan memberikan empati merupakan langkah yang perlu diambil dalam rangka mencegah berkembangnya agresivitas.

Sears, Freedman, dan Peplau (1991) menyatakan bahwa teknik – teknik untuk mereduksi (mengurangi) perilaku agresif²⁶ :

a. Hukuman dan pembalasan

Pada umumnya rasa takut terhadap hukuman atau pembalasan bisa menekan agresivitas. Hal ini terjadi karena seseorang akan memperhitungkan akibat agresi di masa mendatang, dan berusaha untuk tidak melakukan agresi bila ada kemungkinan mendapat hukuman. Hukuman dan pembalasan yang dimaksud disini adalah yang berdasarkan hukum dan peraturan. Dengan hukum dan peraturan tersebut maka hukuman dan pembalasan yang juga berwujud agresi dapat dikategorikan sebagai agresi prososial, sehingga tidak terjadi agresi anti sosial dibalas dengan agresi anti sosial.

b. Mengurangi serangan dan frustrasi

²⁶ Sears. D., Freedman, J.L&Peplau L. A, *op.,cit.* hlm.19- 26

Agresivitas dapat dikurangi dengan mengurangi kemungkinan terjadinya serangan dan frustrasi. Hal ini bisa diwujudkan antara lain dengan mengurangi sebab – sebab pokok seperti berusaha menjamin adanya tingkat kesamaan hak untuk mendapatkan keperluan hidup, penyediaan sandang, pangan dan papan maupun kebutuhan – kebutuhan lainnya.

c. Pengalihan

Agresivitas selain dapat dikurangi dengan cara – cara diatas dapat pula dikurangi dengan cara pengalihan. Hal ini terjadi karena perasaan agresi kadangkala tidak bisa diekspresikan secara langsung terhadap penyebab amarah sehingga diperlukan sasaran pengganti yang lebih memungkinkan untuk mengekspresikan agresi. Pemilihan sasaran pengganti biasanya diarahkan pada sasaran yang dipersepsikan lebih lemah atau lebih kuat.

d. Katarsis

Perasaan marah dapat dikurangi dengan melalui pengungkapan agresi atau disebut katarsis. Inti gagasan katarsis adalah, bila seseorang merasa agresif, tindakan agresi yang dilakukannya akan mengurangi intensitas perasaannya. Hal tersebut pada gilirannya akan mengurangi kemungkinan untuk bertindak agresif.

e. Hambatan yang dipelajari

Agresivitas juga dapat dikurangi dengan cara belajar mengendalikan agresivitas, tanpa memperhitungkan apakah ada hubungan atau tidak. Belajar mengendalikan agresivitas ini ini juga bisa dilaksanakan dengan cara belajar berperilaku yang prososial, kapan agresivitas diperbolehkan dan kapan pula agresivitas tidak diperbolehkan.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk dibangku sekolah menengah.²⁷

Remaja adalah mereka para muda- mudi yang berada pada masa perkembangan yang disebut masa “*adolescence*” (masa remaja masa menuju kedewasaan). Masa ini merupakan taraf perkembangan manusia , dimana seseorang sudah tidak dapat disebut anak kecil lagi, tetapi juga belum dapat disebut orang dewasa. Taraf perkembangan ini pada umumnya disebut masa pancaroba atau masa peralihan dari masa anak- anak menuju kearah kedewasaan.²⁸

2. Aspek Perkembangan Emosi Remaja

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan masa pencarian “jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun yang perlu ditekankan disini adalah bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.²⁹

²⁷Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Bina Aksara, 2005), Cet.2, hlm 9

²⁸Melly Sri SulastriRivai, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Jakarta : PT Bina Aksara, 1987),Cet 2. Hlm. 1

²⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori,*op.cit*,hlm 10

Karena berada pada masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa remaja status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Masa remaja biasanya memiliki energi yang cukup besar, emosi berkobar – kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.³⁰

Selama masa remaja ini, remaja mulai memiliki perasaan tentang identitas dirinya, suatu perasaan bahwa ia adalah manusia yang unik. Ia mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaannya, tujuan – tujuan yang diinginkan tercapai dimasa mendatang, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol kehidupannya sendiri. Dihadapannya banyak terbentang banyak peran baru dan status orang dewasa.³¹

3. Aspek Perkembangan Moral Remaja

Pada masa remaja, moral merupakan suatu kebutuhan tersendiri oleh karena mereka sedang dalam keadaan membutuhkan pedoman atau petunjuk dalam rangka mencari jalannya sendiri. Pedoman atau petunjuk ini dibutuhkan juga untuk menumbuhkan identitas dirinya, menuju kepribadian matang dengan “*unifying philosophy of life*” dan menghindarkan diri dari konflik – konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi ini.

Di Indonesia, salah satu “mores” yang penting adalah agama. Agama menyajikan kerangka moral sehingga seseorang bisa membandingkan tingkah lakunya. Agama bisa menstabilkan tingkah laku dan bisa menerangkan mengapa dan untuk apa seseorang berada didunia. Agama menawarkan perlindungan dan rasa aman, khususnya bagi remaja yang sedang mencari eksistensi dirinya.³²

³⁰ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *op.cit*, hlm. 67

³¹Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2005), Cet. 5, hlm. 214

³²Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1994), Cet. 4, hlm. 93-94

D. Hubungan *Mura>qabah* dengan Perilaku Agresif

Mura>qabah merupakan sebuah sikap orang yang beriman yang selalu merasa diawasi oleh Tuhannya. Dalam kondisi *mura>qabah*, seseorang selalu sadar bahwa dirinya tidak terlepas dari pengawasan Allah, yang selalu mengawasi semua niat, gerak, tindakan, dan perilaku yang dilakukannya pada segala situasi, segala tempat dan segala waktu. Sikap disiplin inilah yang akan membawa seseorang pada suatu kondisi dimana ia berada pada suasana ketenangan, kedamaian dan rasa syukur.³³

Ahli- ahli tasawuf berkata di dalam kitab *ar-risalah al-Qusyairiyah* :

من راقب الله في خواطره عصمه الله تعالى في جوارحه.

“Barang siapa yang *mura>qabah* dengan Allah dalam hatinya maka Allah akan memeliharanya dari berbuat dosa pada anggota tubuhnya.”³⁴

Maksud perkataan sufi tersebut adalah bahwa orang yang selalu *mura>qabah* dengan Allah, pasti tidak akan mengerjakan dosa lagi, karena Tuhan telah menjauhkan ia dari perbuatan dosa.

Nazrabadi dalam kitab *ar-risalah al-Qusyairiyah* berkata :

الرجاء يحركك الى الطاعات والخوف يبعدك عن المعاصي والمراقبة تؤدبك الى طريق الحقائق.

“Adapun harapan- harapan baik itu adalah menggerakkan kamu supaya berbuat amal shaleh, *khauf* / takut akan menjauhkan kamu dari maksiat, sedangkan *mura>qabah* mengantarkan kamu kejalan yang benar”³⁵.

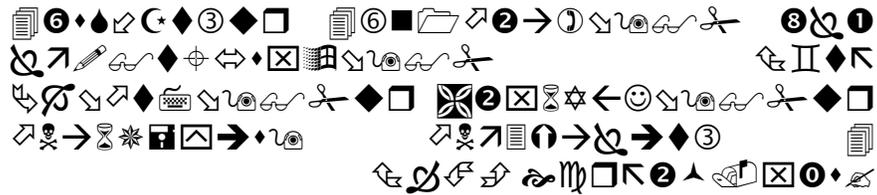
Maksud perkataan ini adalah bahwa orang yang tidak bermura>qabah kepada Allah, ia tidak akan memiliki pengawal kepada arah yang benar dan pengawalnya adalah *syaitan* yang membawanya kepada berbuat dosa.³⁶

³³ Moenir Nahrowi Tohir, *loc. cit.*

³⁴ Abd al-Karim ibn Hawazin al-Qusyairi, *op. cit.*, hlm. 179

³⁵ Abd al-Karim ibn Hawazin al-Qusyairi, *op. cit.*, hlm. 175

³⁶ Mustafa Zahri, *op.cit.*, hlm. 217



Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) Berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran (an-Nahl : 90).³⁹

Berdasarkan uraian diatas, maka kemungkinan besar terdapat hubungan antara *mura>qabah* dengan perilaku agresif.

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *mura>qabah* dengan perilaku agresif siswa MA NU Miftahul Falah Kudus.

³⁹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah atau Pentafsir, *AL Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama 1986, hlm. 189