

**PENGARUH PELATIHAN SABAR TERHADAP PENURUNAN
AGRESIVITAS SISWA SMK PALAPA SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Ihda Nurul Layyinah

NIM: 1404046073

**Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang
2018**

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ihda Nurul Layyinah

NIM : 1404046073

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Sabar terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 5 Juli 2018



Ihda Nurul Layyinah
NIM: 1404046073

PENGARUH PELATIHAN SABAR TERHADAP PENURUNAN AGRESIVITAS
SISWA SMK PALAPA SEMARANG



SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Ihda Nurul Layvinah
NIM: 1404046073

Semarang, 5 Juli 2018

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Dr. Arikhan, M. Ag.
NIP. 19691129 199603 2002

Pembimbing II

Fitriyati, S. Psi, M. Si
NIP. 19690725 200501 2 002

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Ilda Nurul Layyinah Nomor Induk Mahasiswa 1404046073 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

17 Juli 2018

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

Moh. Musyr, M. Ag.

NIP. 197108092000031003

Pembimbing I

Dr. Arikhan, M. Ag.

NIP. 196911291996030002

Pembimbing II

Fitrivat, S. si, M.Si.

NIP. 19690725 2005012002

Pengaji I

Sri Retek, S. Sos.I, M.Si.

NIP. 197903042006042001

Pengaji II

Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

NIP. 197208142007011022

Sekretaris Sidang

Dr. Muh. In'amuzzahidin, M. Ag.

NIP. 197710202003121002

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Ihda Nurul Layyimah

NIM : 1404046073

Program : SI Ilmu Ushuluddin

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Sabar terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

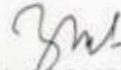
Semarang, 5 Juli 2018

Pembimbing I



Dr. Arikah, M. Ag.
NIP. 19691129 199603 2002

Pembimbing II



Fitriyati, S. Psi, M. Si.
NIP. 19690725 200501 2 002

MOTTO

Firman Allah:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah: 153)

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim...

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena atas *rahmat, taufiq, dan hidayah*-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Pelatihan Sabar terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang**” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, saran dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muhibbin M.Ag., selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. M. Mukhsin Jamil, M.Ag., selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
3. Bapak Dr. Sulaiman al-Kumayi M.Ag., selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak Drs. Nidlomun Ni'am, M.Ag., selaku dosen wali yang selalu memberi peneliti motivasi dan dukungan dalam menjalani studi dari semester awal hingga sekarang.

5. Ibu Dr. Arikhah, M.Ag., selaku pembimbing I dan Ibu Fitriyati, S.Psi. M.Si., selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap bapak dan ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing peneliti dan juga memberikan ilmu-ilmunya kepada peneliti dan segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
7. Kepala sekolah SMK Palapa Semarang, yang telah memberikan izin dan waktu kepada peneliti untuk melakukan penelitian, serta bapak TU SMK Palapa dan Bapak Ruba'i S.Ag., yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian.
8. Segenap siswa kelas X RPL-1 dan X TKJ-1 SMK Palapa Semarang, yang bersedia membantu penelitian ini dengan menjadi subjek dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua dan segenap keluarga di rumah yang sangat peneliti cintai dan sayangi, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materiil kepada penulis, yang selalu sabar mendidik dan membimbing peneliti dan yang tak henti-hentinya memanjatkan do'a-do'a terbaik untuk peneliti.
10. Teman-teman FTC dan Elfi, khususnya Andhika, Alif, Mifti, Maretho, dan juga Faziya, yang telah meluangkan waktu,

tenaga dan pikiran untuk membantu dan menemani peneliti mulai dari persiapan hingga selesainya penelitian eksperimen ini.

11. Teman terbaik, teman main dan jalan-jalan, Herla, yang selalu setia menjadi teman diskusi, tempat berkeluh kesah, yang selalu memotivasi dan juga menemani peneulis kesana-kemari sejak sebelum hingga selesainya skripsi ini.
12. Teman terbaik, teman kos, teman satu sekolah dan satu pondok semasa MA, teman pulang ke rumah dan balik ke semarang, teman yang begitu peduli dan perhatian kepada penulis, Mbak Zulya, yang selalu memotivasi peneliti tanpa diminta, yang selalu menghibur penulis kapan saja, dan yang tidak bosan-bosan mengajak penulis jalan-jalan kemana saja.
13. Teman-teman Futuwwah, khususnya Mas Zein beserta Mbak Nik, yang senantiasa memberikan motivasi dan pencerahan-pencerahan kepada peneliti dan juga teman-teman lainnya, tidak lupa segenap teman-teman lain yang tergabung dalam dalam Majlis Futuwwah, yang tidak mungkin penulis sebutkan namanya satu persatu, tempat penulis mengisi kegiatan disela-sela mengerjakan skripsi sembari menimba ilmu dari mereka.
14. Teman-teman kelas TP-2014, khususnya TP-I, sebagai teman seperjuangan dalam menimba ilmu di perkuliahan sejak semester awal hingga semester akhir, teman berbagi dalam suka dan duka.

15. Teman-teman kos, yang tidak peneliti sebutkan namanya satu persatu karena terlalu banyak, yang selalu kompak menciptakan suasana kos yang aman, tenteram, damai dan sejahtera.
16. Segenap keluarga One Day One Juz Semarang, para pecinta Al-Qur'an, yang telah banyak memotivasi dan memberikan siraman-siraman rohani kepada peneliti di sela-sela mengerjakan skripsi.
17. Teman-teman KKN posko 14, yang sudah peneliti anggap seperti saudara sendiri, karena kita pernah seataap bahkan setapsi selama 45 hari.
18. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Kepada mereka skripsi ini peneliti persembahkan dan peneliti mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya. Semoga karya sederhana ini bermanfaat bagi peneliti sendiri khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 5 Juli 2018
Peneliti,

Ihda Nurul Layyinah

ABSTRAK

Agresivitas merupakan segala bentuk perbuatan, baik fisik maupun lisan yang menyakiti atau merugikan orang lain. Agresivitas juga terjadi di kalangan pelajar atau remaja, seperti membuat kericuhan, melakukan perkelahian, hingga pembunuhan. Masa remaja merupakan masa *transisi* (peralihan) dari kehidupan kanak-kanak ke kehidupan orang dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikis, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut seringkali menimbulkan gejala jiwa dan fisik, sehingga remaja cenderung untuk melakukan agresivitas.

Secara umum, agresivitas dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dari luar dan faktor dari dalam. Akan tetapi, faktor dari luar tidak akan menyebabkan agresi jika tidak ada keinginan atau kecenderungan dari dalam diri seseorang untuk melakukan agresi. Sedangkan sabar adalah menahan diri dari menuruti hawa nafsu serta tabah dan tenang dalam menghadapi ujian atau cobaan. Maka sabar merupakan suatu sikap diri yang sesuai untuk mengatasi agresivitas, yaitu dengan cara menahan diri dari keinginan hawa nafsu yang mendorong seseorang melakukan perilaku agresif. Hal ini menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan Sabar terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada perbedaan penurunan agresivitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol” dan “ada pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang”

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 siswa dari kelas X TKJ-1 dan X RPL-1 SMK Palapa Semarang. Dari 32 siswa, 16 siswa sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan sabar dan 16 siswa lainnya sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sama sekali. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala agresivitas dan analisis data

menggunakan *Uji-T* dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 18 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai probabilitas pada Sig. (2-tailed) sebesar $0,027 < 0,05$ yang diperoleh melalui hasil uji *Independent Samples T-Test*. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan agresivitas yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai probabilitas atau Sig. sebesar $0,013 < 0,05$ yang diperoleh melalui uji *Paired Samples T-Test*. Dengan demikian kedua hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: agresivitas, agresivitas, sabar, pelatihan sabar.

TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterai dalam skripsi ini meliputi:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We

هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	´	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

ذكر dibaca žukira

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ dibaca qāla

قِيلَ dibaca qīla

يَقُولُ

dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

- a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah *t*, contoh:

روضة الاطفال dibaca rauḍatul aṭfāl

- b. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah *h*, contoh:

طلحة dibaca ṭalḥah

- c. Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (*h*), contoh:

روضة الاطفال dibaca rauḍah al- aṭfāl

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu, contoh:

رَبَّنَا dibaca rabbanā

نَزَّلَ dibaca nazzala

الْبِرَّ dibaca al-Birr

6. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf *l* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu., contoh:

الرَّجُلُ dibaca ar-rajulu

- b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalamu

Baik diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون dibaca ta'khuẓūna

شيئ dibaca syai'un

إنَّ dibaca inna

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

وَاللَّهُ عَلَى النَّاسِ حَجُّ الْبَيْتِ dibaca walillāhi ‘alan nāsi
ḥijju al-baiti

مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا dibaca manistaṭā’a ilaihi sabīlā

9. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ dibaca wa mā Muḥammadun illā
rasūl

وَلَقَدْ رَآهُ بِالْأَفْقِ الْمُبِينِ dibaca wa laqad ra’āhu bi al-ufuq al-mubīni

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصر من الله وفتح قريب
fathun qarīb

dibaca nasrun minallāhi wa

الله الأمر جميعا

dibaca lillāhil amru jami'an

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (veersi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	v
HALAMAN MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	x
TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	12
D. Tinjauan Pustaka	13
E. Sistematika Penulisan Skripsi	17
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Agresivitas.....	20
1. Pengertian Agresivitas	20
2. Teori Agresivitas	22
3. Bentuk-Bentuk Agresivitas	25

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Agresivitas..	26
5. Penanganan Agresivitas	38
B. Remaja	43
1. Pengertian Remaja.....	43
2. Ciri-ciri Remaja	44
3. Agresivitas Remaja.....	47
C. Pelatihan Sabar.....	49
1. Pengertian Pelatihan Sabar.....	49
2. Macam-Macam Sabar.....	55
3. Keutamaan Sabar	60
4. Hikmah Sabar	67
D. Pengaruh Pelatihan Sabar terhadap Penurunan Agresivitas	73
E. Hipotesis.....	78

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	79
B. Variabel Penelitian	81
C. Definisi Operasional Variabel.....	81
D. Populasi dan Sampel	83
E. Metode Pengumpulan Data.....	84
F. Metode Analisis Data.....	86
G. Pelaksanaan Penelitian	87

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMK Palapa Semarang	89
--	----

1. Profil SMK Palapa Semarang	89
2. Visi dan Misi SMK Palapa Semarang	90
3. Struktur Organisasi SMK Palapa Semarang ...	90
4. Data Guru SMK Palapa Semarang	96
5. Data Jumlah Siswa SMK Palapa Semarang ...	96
6. Deskripsi Data Penelitian	96
7. Uji Persyaratan Analisis	98
8. Uji Normalitas	99
9. Uji Homogenitas.....	102
10. Uji Hipotesis	104
B. Pembahasan Hasil Penelitian	107

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	114
C. Saran.....	115

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

TABEL 1	Skor Jawaban Item
TABEL 2	<i>Blue-print</i> Skala
TABEL 3	Deskripsi Data Agresivitas
TABEL 4	Hasil Uji Normalitas Gain Score
TABEL 5	Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen
TABEL 6	Hasil Uji Homogenitas Gain Score
TABEL 7	Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen
TABEL 8	Hasil Uji-T (<i>Independent Sample T-Test</i>)
TABEL 9	Hasil Uji-T (<i>Paired Sample T-Test</i>)

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Skor Agresivitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
LAMPIRAN 2	Deskripsi Data Agresivitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
LAMPIRAN 3	Uji Persyaratan Analisis; Uji Normalitas
LAMPIRAN 4	Uji Persyaratan Analisis; Uji Homogenitas
LAMPIRAN 5	Uji Hipotesis
LAMPIRAN 6	Modul Pelatihan Sabar
LAMPIRAN 7	Skala Agresivitas
LAMPIRAN 8	Skor Pretest Kelompok Eksperimen
LAMPIRAN 9	Skor Pretest Kelompok Kontrol
LAMPIRAN 10	Skor Posttest Kelompok Eksperimen
LAMPIRAN 11	Skor Posttest Kelompok Kontrol

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku kekerasan yang terjadi di Indonesia saat ini semakin hari semakin meningkat dengan berbagai kasus yang semakin beragam. Terbukti dari berita-berita yang tersebar di berbagai media yang setiap harinya tidak pernah terlepas dari kasus kriminalitas. Mulai dari kekerasan yang terjadi di dalam rumah tangga, pembunuhan, pencurian, pertengkaran antar kelompok atau etnis, hingga banyaknya tindak korupsi yang satu persatu terungkap. Perilaku kekerasan ini dilakukan oleh berbagai kelompok usia, baik oleh orang dewasa maupun remaja. Beberapa hal tersebut merupakan gambaran dari perilaku agresif.

Menurut Myers, sebagaimana dikutip oleh Sarlito Wirawan Sarwono, perbuatan agresif adalah perilaku fisik atau lisan yang disengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain.¹ Perilaku fisik dapat berupa tindakan memukul, melempar batu, maupun menusuk dengan

¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial; Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), h. 239.

menggunakan benda tajam. Sedangkan perilaku lisan dapat berupa celaan, fitnah, memaki dan lain sebagainya.

Perilaku agresif sudah merambah ke berbagai ranah kehidupan, termasuk ke ranah pendidikan. Kekerasan di ranah pendidikan seringkali dilegitimasi dengan alasan “menegakkan disiplin” di kalangan siswa dan seolah-olah menjadi mekanisme yang “dilegalkan.” Selain alasan menegakkan disiplin, kekerasan dalam dunia pendidikan juga dapat terjadi karena motif menunjukkan rasa solidaritas. Misalnya, tawuran antar pelajar dapat dilatarbelakangi karena siswa menjadi satu golongan yang membela teman atau membela kelompok bahkan institusinya.²

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), tren kenakalan dan kriminalitas remaja di Indonesia mulai dari kekerasan fisik, kekerasan seksual dan kekerasan psikis menunjukkan angka peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2007, tercatat 3145 remaja usia ≤ 18 tahun menjadi pelaku tindak kriminal, tahun 2008 dan 2009 meningkat menjadi 3280 hingga 4123 remaja (BPS, 2010). Sementara Badan Pusat Statistik Indonesia (2015) mencatat bahwa jumlah perkelahian massal antar pelajar yang terjadi di Indonesia meningkat dari

² <https://nmnktr.wordpress.com/2016/03/13/perilaku-agresif-kaum-sebut-saja-terdidik/>, diakses pada 6 Januari 2018 pukul 06.23.

tahun 2008 sebanyak 108 kasus, tahun 2011 sebanyak 210 kasus dan 327 kasus pada tahun 2014.³

Perilaku agresif banyak dilakukan oleh siswa yang tergolong remaja. Masa remaja merupakan periode badai dan tekanan dimana pada masa ini ketegangan emosi meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar.⁴ Masa remaja merupakan suatu masa transisi (peralihan) dari kehidupan kanak-kanak ke kehidupan orang dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikis, maupun sosial.⁵ Sehingga pada masa ini seorang remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya.

Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.⁶

³ Herlen Kartini, "Hubungan anantara Konformitas Teman Sebaya dan Intentensitas Bermain Game Online dengan Intensi Berperilaku Agresif pada Siswa SMA Katolik W.R. Soepratman Samarinda", Psikoborneo, Vol. 4 No. 4, Maret, 2016, h. 740.

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwardyanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Penerbit Erlangga), h. 212.

⁵ *Ibid.*, h. 207.

⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017), h. 9.

Masa remaja ditandai oleh pubertas, pada periode ini seorang remaja merasakan sesuatu yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Hal ini terjadi sebagai akibat langsung dari stimulasi hormon-hormon pada anak, sehingga anak merasakan rangsangan-rangsangan khusus di dalam dirinya. Rangsangan tersebut adalah rangsangan hormonal yang menyebabkan rasa tidak tenang, suatu perasaan yang belum pernah dialami pada masa kanak-kanak. Ciri utama periode ini lebih menonjol dalam perbuatan-perbuatan, sikap, perasaan dan kehendak. Sikap remaja yang menonjol dalam periode ini antara lain: suka menantang orang tua, terombang-ambing dan tidak tenang, berperilaku tidak sopan, kurang berhati-hati, malas bekerja, suka membicarakan orang lain dan mudah tersinggung.⁷

Umar Hasyim (dalam buku *Cara Mendidik Anak dalam Islam*) melukiskan bahwa masa remaja merupakan masa yang berbahaya. Pada masa ini seorang remaja mengalami hidup di dua alam, yakni antara alam khayalan dan alam kenyataan yang di dalamnya banyak ditemukan gejala jiwa dan fisik. Masa remaja merupakan perpindahan alam khayalan ke dalam alam nyata. Kaum remaja seringkali berkhayal bahwa dirinya merupakan seorang super hero dalam segala hal. Gejala emosional yang tak terkendali akan membawanya larut ke alam

⁷ Sudarsono, *Etika Islam tentang Kenakalan Remaja*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993), h. 13.

khayalannya. Oleh sebab itu banyak pemuda yang menjadi nakal karena ingin membuktikan bahwa dirinya telah dewasa, padahal sebenarnya belum, karena kedewasaan tidak hanya pada fisik saja tetapi meliputi keseluruhan mental dan kejiwaan.⁸

Masa remaja juga disebut sebagai masa pencarian identitas. Salah satu cara remaja untuk menunjukkan dirinya sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk kepemilikan barang-barang yang mudah terlihat. Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu.⁹ Akan tetapi, tidak jarang remaja menarik perhatian untuk menunjukkan dirinya dengan cara yang salah, seperti melalui perbuatan-perbuatan amoral yang bertentangan dengan norma di masyarakat.

Beberapa hal yang telah dipaparkan di atas menunjukkan adanya kecenderungan agresif pada remaja. Perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja dapat berupa agresi verbal (seperti marah-marah, memaki-maki, mengumpat, menghina, mengolok-olok) dan juga agresi fisik (seperti memukul, menendang, merusak barang atau fasilitas umum, berkelahi). Baik agresivitas fisik maupun agresivitas verbal memiliki dampak buruk yang dapat menimbulkan kerugian fisik, psikologis dan sosial.

⁸ *Ibid.*, h. 14.

⁹ *Ibid.*, Elizabeth B. Hurlock, h. 208.

Beberapa contoh agresivitas yang banyak dilakukan oleh pelajar atau siswa di Indonesia antara lain membolos pada jam sekolah, tidak menghormati guru atau orang tua, mem-bully teman, berbicara kotor, merusak fasilitas sekolah maupun fasilitas umum, tidak mematuhi orang tua, ugal-ugalan di jalan raya, berkelahi dan lain sebagainya.

Salah satu dampak buruk yang paling fatal dari perilaku agresif remaja adalah hilangnya nyawa seseorang. Seperti yang terjadi pada kasus yang sempat menggemparkan publik beberapa waktu lalu. Seorang murid di SMAN 1 Torjun, Sampang, Madura, yang menganiaya gurunya pada hari Kamis (1/2/2018). Penganiayaan ini mengakibatkan sang guru, Ahmad Budi Cahyono, meninggal dunia. Awalnya siswa berinisial MH yang merupakan tersangka pembunuhan tidak mendengarkan pelajaran Budi, yaitu Mata Pelajaran Seni Rupa, MH malah mengganggu teman-temannya dengan mencoret-coret lukisan mereka. Budi kemudian menegur MH, namun tidak dihiraukan. MH justru malah semakin mengganggu teman-temannya. Akhirnya Budi meninjak MH dengan mencoret pipinya pakai cat warna. Kerena merasa tidak terima, MH memukul Budi dan

mengenai bagian kepalanya sehingga pada akhirnya menyebabkan sang guru kehilangan nyawa.¹⁰

Secara umum rangsangan atau pengaruh terhadap agresivitas dapat datang dari luar diri individu (yaitu dari kondisi lingkungan atau pengaruh kelompok), dan dari dalam diri individu itu sendiri (pengaruh kondisi fisik dan kepribadian).¹¹ Baik rangsangan dari luar maupun dari dalam sama-sama memiliki peran dalam munculnya agresivitas seseorang. Akan tetapi, faktor pribadi lebih berpengaruh terhadap agresivitas seseorang. Seseorang yang cenderung memiliki kepribadian pemaarah lebih mudah untuk melakukan perilaku agresif meskipun rangsangan yang datang dari luar tidak terlalu kuat, sedangkan seseorang yang berkepribadian bukan pemaarah tidak mudah untuk melakukan perilaku agresif meskipun terkadang rangsangan dari luar begitu kuat. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh A.M. Guswani dan Fajar Kawuryan pada mahasiswa Fakultas Teknik dan Hukum Universitas Muria Kudus (2011), dengan judul “Pengaruh Agresi pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi”, menghasilkan kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang

¹⁰ <http://m.tribunnews.com/regional/2018/02/02/guru-ganteng-idola-siswa-sman-1-Torjun-meninggal-setelah-dipukul-muridnya>, diakses pada 22/02/2018 pukul 12.15 WIB.

¹¹ *Ibid.*, *Psikologi Sosial; Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, h. 253.

signifikan antara kematangan emosi dan perilaku agresi pada mahasiswa. Semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin rendah perilaku agresi, sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin tinggi perilaku agresi.¹²

Perilaku agresif dapat menimbulkan bahaya dan kerugian, baik bagi pelaku sendiri maupun bagi objek yang dikenai perilaku. Maka dari itu diperlukan upaya untuk mengatasi maupun mencegah seorang remaja agar tidak melakukan perilaku agresif. Salah satunya yaitu melalui upaya yang ditanamkan pada diri remaja itu sendiri. Kekuatan dari dalam diri diperlukan untuk menghadapi faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya agresi yang berasal dari luar. Sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku agresif terjadi dikarenakan adanya ketidakmampuan remaja dalam menahan diri untuk tidak melakukan perilaku agresif dan ketidakmampuan remaja dalam menghadapi faktor-faktor pencetus agresi, khususnya faktor-faktor yang berasal dari luar.

Salah satu cara untuk mengatasi kepribadian remaja yang agresif dan untuk menghadapi faktor-faktor pencetus agresi adalah melalui sikap sabar. Menurut Raghieb al-Ashfahani (dalam Abdul Qadir 'Isa), sabar adalah menahan diri

¹² A. M. Guswani & Fajar Kawuryan, "Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi." *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, Vol. 1 No.1, (Juni, 2011), h. 86-92.

berdasarkan segala sesuatu yang diharuskan oleh akal dan syari'at, atau menahan diri dari segala sesuatu yang diharuskan oleh keduanya untuk ditahan.¹³ Perilaku agresif adalah perilaku yang tidak dibenarkan baik oleh akal dan syari'at, maka setiap individu harus menahan diri untuk tidak melakukannya, yakni melalui sikap sabar. Di dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk menjadikan sikap sabar sebagai penolong. Yaitu di dalam firman-Nya QS. Al-Baqarah (2): 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ...

Artinya: *"Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat"*¹⁴

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk memohon pertolongan salah satunya yaitu melalui sabar. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya sikap sabar. Maka setiap orang harus bersabar untuk tidak melakukan tindakan agresif ketika menghadapi faktor-faktor pencetus agresi. Sebuah penelitian yang berjudul "Hubungan Sabar dan Harga Diri dengan Agresivitas pada Supporter Bola" membuktikan bahwa semakin tinggi kesabaran dan harga diri

¹³ Abdul Qadir 'Isa, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap & Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), h. 225.

¹⁴ Depag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah Perkata*, (Bandung: Syamil Cipta Media, 2007), h. 23.

pada seorang supporter bola dapat menjadi prediktor rendahnya agresivitas supporter bola.¹⁵

Menurut Amin An-Najar, sabar merupakan obat untuk setiap penyakit, dan “balsem” setiap “keterkiliran”. Orang sabar adalah orang yang dapat menahan amarahnya secara sadar dan bebas. Dalam hal ini orang yang sabar adalah bebas dalam memilih tindakan dan sikap sementara dirinya pun masih memungkinkan untuk membalas marah (apabila dimarahi atau dikecewakan). Namun, ia lebih mengutamakan pandangan yang rasional dan menahan jiwanya untuk tidak marah.¹⁶

Siswa SMK Palapa Semarang merupakan remaja dengan usia rata-rata antara 15-18 tahun, atau dapat disebut dengan usia remaja awal. Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya, masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejala emosional sehingga remaja cenderung melakukan perilaku agresif. Karena termasuk ke dalam kelompok remaja, ini berarti siswa SMK Palapa Semarang yang juga memiliki kecenderungan untuk berperilaku agresif. Menurut salah seorang guru di SMK Palapa, beberapa perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan agresif pada siswa SMK

¹⁵ Eka Sari Oktaviani, Rizka Dara Vonna, Yuanita Claroline, “Hubungan Sabar dan Harga Diri dengan Agresivitas pada Supporter Bola”, *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 2 No. 1, (April 2017).

¹⁶ Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntara, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004), h. 75.

Palapa Semarang antara lain tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak mengikuti kegiatan sekolah, tidak berangkat sekolah tanpa keterangan, membolos pada saat jam pelajaran dan juga agresivitas dalam bentuk verbal (seperti berbicara kotor, memaki, mengejek, mengumpat). Hal ini karena kebanyakan dari siswa SMK Palapa berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah dan beberapa siswa berasal dari keluarga *broken home*,¹⁷ dimana faktor keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memberikan fondasi primer bagi perkembangan anak.¹⁸

Perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa atau remaja tentu menjadi problem tersendiri bagi orang tua, tenaga pendidik atau guru, dan masyarakat. Perilaku agresif dianggap sebagai salah satu problem sosial karena merusak nilai-nilai moral, nilai-nilai susila, nilai-nilai luhur agama serta norma-norma hukum yang hidup dan tumbuh di dalamnya baik hukum tertulis maupun hukum yang tidak tertulis.¹⁹

Seiring berjalannya waktu disertai dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat, perilaku agresif yang dilakukan remaja juga semakin meningkat dan beragam, untuk itu diperlukan cara atau upaya yang tepat dan efektif dalam

¹⁷ Wawancara dengan Guru Agama di SMK Palapa, Bapak Ruba'i, pada 1 Mei 2018.

¹⁸ Kartini Kartono, h. 57.

¹⁹ *Ibid.*, Sudarsono, h. 1.

menurunkan angka agresivitas pada remaja. Terlebih lagi remaja merupakan generasi yang akan menentukan nasib bangsa dan negara Indonesia di masa depan.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen tentang pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang?”

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

A. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang.

B. Manfaat

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Praktis

Secara praktis jika penelitian ini terbukti, yakni terdapat pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas, maka pelatihan sabar dapat digunakan sebagai salah satu solusi alternatif untuk mengatasi masalah agresivitas.

D. Tinjauan Pustaka

Sepanjang pengetahuan peneliti belum ada penelitian yang memiliki persamaan dengan judul penelitian dan permasalahan yang peneliti bahas. Namun peneliti mendapati beberapa karya ilmiah yang berupa penelitian tentang sabar dan agresivitas yang peneliti anggap mempunyai relevansi dengan penelitian ini. Di antaranya adalah:

Pertama, penelitian oleh Faradina Anggraini Putri, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah tahun 2010, dengan judul: “*Hubungan Kematangan Emosi dengan Agresivitas Remaja Akhir Laki-Laki.*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas remaja akhir laki-laki. Hasil penelitian menginformasikan bahwa diperoleh F hitung sebesar -.241 dan signifikansi $p=0.019$, ini berarti hipotesis nihil (H_0) ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang

signifikan dengan arah negatif antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja akhir laki-laki.²⁰

Kedua, penelitian oleh Siti Ernawati, Universitas Islam Negeri Walisongo tahun 2009, dengan judul: “*Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental.*” Hasil penelitian menginformasikan bahwa menurut M. Quraish Shihab seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya. Akan tetapi, bila dia menahan diri, dia akan menerima dengan penuh kerelaan malapetaka yang terjadi itu. Disini sabar diartikan sebagai “menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi”. Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Konsep M. Quraish Shihab yang menyuruh manusia untuk bersabar sangat relevan dengan kesehatan mental karena dengan sabar dapat membentuk manusia yang bermental sehat.²¹

²⁰ Faradina Anggraini Putri, “Hubungan Kematangan Emosi dengan Agresivitas Remaja Akhir Laki-Laki”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010), skripsi.

²¹ Siti Ernawati, “Konsep Sabar menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”, (Semarang: UIN Walisongo, 2009), skripsi.

Ketiga, penelitian oleh Rokiyati, Universitas Islam Negeri Walisongo tahun 2008, dengan judul: “*Relevansi Bimbingan Keagamaan Terhadap Perilaku Agresif Siswa di SMA Ronggolawe Semarang*”. Hasil penelitian menginformasikan bahwa perilaku agresif siswa di SMA Ronggolawe Semarang berupa perilaku agresif yang dilakukan secara fisik, perilaku agresif yang dilakukan secara verbal, dan perilaku agresif yang ditujukan pada benda atau obyek mati. Dan bimbingan keagamaan yang dilaksanakan di SMA Ronggolawe Semarang dalam menangani perilaku agresif siswa berupa mujahadah Asma’ul Husna, yasin dan tahlil, serta membaca Al-Qur’an dan terjemahannya. Bimbingan keagamaan tersebut diberikan dan diawasi langsung oleh guru Agama, kemudian dievaluasi oleh guru BP. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkah laku siswa, yang sebelumnya berupa perilaku agresif berubah menjadi perilaku yang baik.²²

Keempat, penelitian oleh Rahmat Aziz dan Retno Mangestuti, Universitas Islam Negeri Malang tahun 2006, dengan judul: “*Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EI), dan Kecerdasan Spiritual (SI) terhadap Agresivitas pada Mahasiswa UIN Malang*.” Hasil penelitian menginformasikan bahwa terdapat pengaruh

²² Rokiyati, “Relevansi Bimbingan Keagamaan terhadap Perilaku Agresif pada Siswa di SMA Ronggolawe Semarang”, (Semarang: UIN Walisongo, 2008), skripsi.

kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual terhadap agresivitas. Jika ketiga jenis kategori kecerdasan meningkat, maka dapat diprediksi bahwa agresivitas mahasiswa menjadi berkurang.²³

Kelima, penelitian oleh Umi Zur'ah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2015, dengan judul: “*Hubungan Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal al-Qur'an.*” Hasil penelitian menginformasikan bahwa terdapat hubungan positif antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an. Semakin tinggi tingkat sabar seorang penghafal al-Qur'an maka semakin tinggi pula regulasi diri seorang penghafal al-Qur'an.²⁴

Kelima penelitian diatas sekilas memang ada kaitannya dengan penelitian yang peneliti lakukan. Namun dalam skripsi ini peneliti menekankan pada pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang. Dari kelima penelitian di atas, belum ada yang secara khusus mengaitkan antara sabar dan agresivitas, sehingga permasalahan dari penelitian-penelitian diatas jelas berbeda dengan permasalahan penelitian yang akan peneliti lakukan, selain itu dari

²³ Rahmat Aziz dan Retno Mangestuti, “Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EI) Dan Kecerdasan Spiritual (SI) Terhadap Agresivitas Pada Mahasiswa UIN Malang”, *Jurnal El-Qudwah*, Vol. 1 No. 1, (April, 2006).

²⁴ Umi Zur'ah, “Hubungan Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal al-Qur'an”, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), skripsi.

segi metode penelitian yang akan peneliti lakukan juga berbeda dengan kelima penelitian diatas yakni menggunakan metode eksperimen.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Agar pembahasan lebih terarah dan mudah dipahami, peneliti berusaha menyajikan sistematika penulisan yang akan menyatakan garis-garis besar pada tiap bab. Secara garis besar, penulisan penelitian ini terdiri dari lima bab di mana pada tiap babnya terdiri dari beberapa sub bab sebagai deskripsi penjelas. Kelima bab tersebut yaitu:

Bab I berisi Pendahuluan. Pada bab ini dikemukakan latar belakang ketertarikan peneliti mengenai pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang. Setelah peneliti menemukan objek penelitian dari teori tersebut, kemudian dirumuskan dalam rumusan masalah. Selanjutnya peneliti mengemukakan tujuan dan manfaat penelitian. Sebagai dasar atau acuan penulisan, peneliti memaparkan tentang penelitian-penelitian sejenis yang pernah dikaji oleh peneliti lain dalam kajian pustaka sekaligus menyatakan bahwa penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya. Pada akhir bab I, peneliti menggambarkan urutan secara kronologis antara bab I sampai dengan bab V dalam sistematika penulisan.

Bab II berisi Landasan Teori. Pada bab ini peneliti akan memaparkan secara mendalam tentang teori agresivitas, teori remaja, teori pelatihan sabar, dan pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas serta hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini. Pemaparan tentang teori agresivitas meliputi pembahasan tentang pengertian agresivitas, teori agresivitas menurut beberapa pendapat, bentuk-bentuk agresivitas, faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas, serta pencegahan dan penanganan agresivitas. Pemaparan tentang teori remaja meliputi pengertian remaja, ciri-ciri remaja dan agresivitas remaja. Pemaparan tentang teori pelatihan sabar meliputi pembahasan tentang pengertian pelatihan sabar, macam-macam sabar, keutamaan sabar, serta hikmah sabar.

Bab III berisi Metodologi Penelitian. Pada bab ini peneliti akan memberikan informasi tentang jenis penelitian apa yang peneliti gunakan, variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel dalam penelitian, metode pengumpulan data, metode analisis data, serta jalannya penelitian.

Bab IV berisi Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini peneliti akan memaparkan gambaran umum SMK Palapa Semarang, yaitu berupa profil SMK Palapa Semarang, visi dan misi SMK Palapa Semarang, struktur organisasi SMK Palapa Semarang, data guru SMK Palapa Semarang dan data jumlah

siswa SMK Palapa Semarang. Di samping itu, peneliti juga akan mengemukakan deskripsi data penelitian, hasil dari penelitian serta pembahasannya.

Bab V berisi Kesimpulan dan Saran. Pada bab ini peneliti akan memaparkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian serta saran yang diberikan peneliti kepada pihak sekolah SMK Palapa Semarang, siswa SMK Palapa Semarang dan peneliti selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Agresivitas

1. Pengertian Agresivitas

Secara etimologi, kata “agresi” berasal dari bahasa Belanda “*agressie*”¹ yang dalam bahasa Indonesia berarti penyerangan atau serangan.² Adapun kata “agresif” merupakan bentuk kata sifat dari “agresi” yang berarti bersifat atau bernafsu menyerang, dan kata “agresivitas” atau “keagresifan” yang berarti hal (sifat, tindak) agresif.³

Agresi adalah segala bentuk perilaku yang diarahkan pada tujuan menyakiti atau melukai orang lain yang dimotivasi menghindari perilaku tersebut. Agresi juga berarti usaha menyakiti yang harus diduga dari peristiwa yang mendahului atau mengikuti tindakan agresi.⁴ Sedangkan

¹ Munandir & Imam Hanafi, *Kamus Kata Serapan Bahasa Indonesia*, (Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang, 2005), h. 64.

² Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), h. 11.

³ Heppy El Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 13.

⁴ Harold I. Kaplan, Benjamin J. Sadock, Jack A. Grebb, *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*, terj. Widjadja Kusuma, (Tangerang, Binarupa Aksara: 2010), h. 269.

agresivitas merupakan kecenderungan yang dibiasakan untuk memamerkan permusuhan.⁵

Menurut Myers, perbuatan agresif adalah perilaku fisik atau lisan yang disengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain.⁶

Baron dan Richardson (dalam Sarlito Wirawan Sarwono) mengemukakan agresi merupakan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai orang lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan itu. Definisi agresi disajikan berdasarkan fokusnya terhadap empat aspek yaitu akibat merugikan/ menyakitkan, niat, harapan untuk merugikan dan keinginan orang yang menjadi sasaran agresi untuk menghindari *stimulus*⁷ yang merugikan itu. Dari definisi tersebut terdapat empat masalah penting dalam agresi. Pertama, agresi merupakan perilaku. Dengan demikian segala aspek perilaku juga terdapat di dalam agresi, terutama emosi. Kedua, ada unsur kesengajaan. Seorang korban tabrakan pada umumnya tidak bisa dikatakan sebagai hasil dari agresi, terlebih lagi bila pengendara sebenarnya

⁵ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2014), h. 16.

⁶ David G. Myers, *Psikologi Sosial Jilid 2*, terj. Aliya Tussyani, dkk., (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010), h. 69.

⁷ Perangsang organisme bagian tubuh atau reseptor lain untuk menjadi aktif, *ibid.*, Heppy El Rais, h. 613.

sudah berusaha menghindarinya. Ketiga, sasarannya adalah makhluk hidup, terutama manusia. Orang yang marah besar, tetapi disalurkan dengan menendang bola, belum dikatakan sebagai agresi. Keempat, ada usaha menghindar pada diri korban.⁸

2. Teori Agresivitas

Di dalam Psikiatri terdapat beberapa teori mengenai agresivitas, antara lain:⁹

a. Agresi sebagai perilaku instingtif

Menurut **Sigmund Freud**, perilaku manusia berakar secara langsung atau tidak langsung dari *Eros* (suatu insting kehidupan). Energi atau libido diarahkan untuk peningkatan atau reproduksi kehidupan. Di dalam kerangka kerja tersebut, agresi dipandang semata-mata sebagai reaksi terhadap penghambatan atau halangan impuls libido.

Namun setelah peristiwa tragis Perang Dunia I, Freud secara bertahap menerima suatu posisi suram tentang sifat agresi manusia. Ia mengajukan adanya insting kedua, yaitu *Thanatos* (tenaga kematian) yaitu

⁸ Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka, 2006), h. 82.

⁹ *Ibid.*, *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*, h. 272-273.

energi yang diarahkan kepada destruksi atau terminasi kehidupan. Menurut Freud, semua perilaku manusia berakar dari saling peran yang kompleks antara *Thanatos* dan *Eros* dan ketegangan terus-menerus antara keduanya.

Karena insting kematian jika tidak dikekang segera menyebabkan penghancuran diri (*self-destruction*), Freud menghipotesiskan bahwa melalui mekanisme lain, seperti pengalihan (*displacement*) energi *Thanatos* ke luar, sehingga merupakan dasar untuk agresi terhadap orang lain. Di dalam pandangan Freud, agresi berakar dari pengarahannya kembali (*redirection*) penghancuran diri menjauhi diri sendiri dan ke arah orang lain.

Sedangkan menurut **Konrad Lorenz**, agresi yang menyebabkan kerusakan fisik pada orang lain timbul dari insting berkelahi (*fight instinct*) yang dimiliki manusia dan organisme lain. Energi yang berhubungan dengan insting tersebut secara spontan dihasilkan di dalam organisme dengan kecepatan yang kurang lebih tetap. Kemungkinan agresi meningkat sebagai suatu fungsi jumlah energi yang disimpan dan adanya kekuatan stimuli yang melepaskan agresi (*agresion-releasing stimuli*). Agresi adalah tidak dapat

dihindarkan, dan pada suatu saat terjadi ledakan spontan.

b. Agresi sebagai perilaku sosial yang dipelajari

Menurut **Albert Bandura**, seseorang melakukan penyerangan kepada orang lain karena: (1) mereka mendapatkan respons agresif melalui pengalaman di masa lalu, (2) mereka menerima atau mengantisipasi berbagai bentuk hadiah untuk melakukan tindakan tersebut, atau (3) mereka secara langsung dihasut oleh kondisi sosial atau lingkungan tertentu.

Pandangan belajar sosial (*social learning*) tidak menghubungkan agresi dengan satu atau beberapa penyebab potensial. Hal ini menyatakan bahwa akar dari perilaku tersebut adalah bervariasi, termasuk agresor pada pengalaman dan belajar sebelumnya dan berbagai faktor situasional dan eksternal. Sebagai contoh, seorang prajurit mendapatkan medali karena membunuh musuh selama perang.

c. Agresi sebagai kerusakan neuroanatomis

Semakin banyak jumlah peneliti yang menghipotesiskan bahwa untuk kelompok tertentu orang yang agresif secara kronis, akar perilaku agresif adalah kerusakan otak organik. Pandangan tersebut

merupakan perincian dari teori bahwa agresi adalah suatu perilaku sosial yang dipelajari, dan orang yang merupakan korban penyiksaan fisik yang berat dapat menderita sekuela neurologis sekunder dari penyiksaan, dan sekuela tersebut merupakan predisposisi biologis terhadap perilaku kekerasan. Pada tahun 1989 **Dorothy Lewis** melaporkan bahwa setiap tahanan yang dihukum mati yang diteliti oleh tim risetnya mempunyai suatu riwayat cedera kepala, kadang-kadang disebabkan oleh orang tua yang menyiksa.

3. Bentuk-Bentuk Agresivitas

Perilaku agresi dapat berupa tingkah laku fisik maupun verbal. Agresivitas fisik dapat ditunjukkan dengan berkelahi, bertengkar, menyerang, dan memukul. Sedangkan bentuk agresivitas secara verbal ditunjukkan dengan mengeluarkan kata-kata yang menghina, berteriak, mengutuk, mengejek, dan membantah.

Averil mengklasifikasikan perilaku agresif dalam bentuk:¹⁰

- a. Agresivitas langsung, yaitu seseorang langsung mengekspresikan perilaku agresifnya kepada orang yang menyebabkan agresifnya, misalnya dengan

¹⁰ C. George Boeree, *Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: PrismaSophie, 2008), h. 167.

berkelahi, menyerang, memukul, menghina dan mencela.

- b. Agresivitas tidak langsung, yaitu seseorang secara tidak langsung melakukan agresivitasnya, misalnya dengan menghancurkan barang milik orang lain, menyuruh orang lain melakukan pembalasan, dan secara verbal menyebarkan gosip-gosip.
- c. Agresivitas yang dialihkan, yaitu seseorang melakukan agresif, tetapi bukan terhadap orang yang menyakitinya tetapi mengekspresikannya terhadap sasaran pengganti.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Agresi

Pemicu yang umum dari agresi adalah ketika seseorang mengalami satu kondisi emosi tertentu, yang sering terlihat adalah emosi marah. Perasaan marah berlanjut pada keinginan untuk melampiaskannya dalam satu bentuk tertentu pada objek tertentu. Marah adalah sebuah pernyataan yang disimpulkan dari perasaan yang ditunjukkan yang sering disertai dengan konflik atau frustrasi (Segall, dkk., 1999).¹¹

Pada umumnya rangsangan terhadap agresivitas dapat datang dari luar diri seseorang (yaitu dari kondisi lingkungan

¹¹ Tim Penulis Fakultas Psikologi UI, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Penerbit Salemba, 2015), h. 148.

atau pengaruh kelompok), dan dari dalam diri seseorang itu sendiri (pengaruh kondisi fisik dan kepribadian).¹²

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi agresi antara lain:¹³

1. Provokasi, yaitu agresi terjadi sebagai usaha untuk membalas agresi. Ada kalanya seseorang melakukan tindak agresif karena ia merupakan korban dari perilaku agresif orang lain. Hal ini merupakan bentuk pembalasan atas perilaku agresif yang diterima seseorang, meskipun terkadang pembalasan tersebut dilakukan kepada orang lain yang bukan pelaku agresivitas. Sebagai contoh, seseorang yang sakit hati karena seorang tetangga membeberkan aibnya biasanya ia akan melakukan pembalasan dengan membeberkan aib tetangganya, atau bahkan aib seluruh keluarga tetangganya tersebut.
2. Kondisi aversif, yaitu keadaan tidak menyenangkan yang ingin dihindari oleh seseorang. Keadaan yang tidak menyenangkan yang dapat memicu agresivitas dapat berupa banyak hal, misalnya sakit, cuaca yang sangat panas, serangan dari orang lain, dan lain-lain.

¹² Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial; Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), h. 253.

¹³ *Ibid.*, h. 259.

Sebagai contoh, seorang suami yang mempunyai istri yang menuntut banyak hal sedangkan penghasilan sang suami pas-pasan biasanya sang suami akan melakukan apapun untuk memenuhi keinginan istrinya, meskipun dengan jalan mencuri ataupun korupsi.

3. Isyarat agresi, yaitu stimulus yang diasosiasikan dengan sumber frustrasi yang menyebabkan agresi, bisa berupa senjata tajam atau orang yang menyebabkan frustrasi. Kehadiran orang yang dibenci atau orang yang menyebabkan frustrasi dapat memicu seseorang melakukan perilaku agresif, biasanya disebabkan oleh dendam yang mendalam sehingga pelaku agresi sulit untuk mengendalikan emosinya. Demikian juga adanya benda tajam dapat digunakan sebagai alat untuk melakukan agresi juga dapat memicu seseorang untuk melakukan tindak agresif. Sebagai contoh, seseorang yang sedang terlibat adu mulut biasanya akan melakukan kekerasan fisik dengan melempar batu jika di dekatnya terdapat batu atau bahkan melukai lawannya jika di dekatnya terdapat benda tajam seperti pisau.
4. Kehadiran orang lain. Perilaku agresif dapat terjadi karena hadirnya orang lain sebagai objek yang dikenai agresi, terutama jika orang tersebut dianggap sebagai musuh. Sebagai contoh, seorang siswa dengan sengaja

meletakkan beberapa kelereng di lantai ketika mengetahui teman yang dibencinya akan lewat, sehingga temannya jatuh terpeleset.

5. Karakteristik individu. Berbagai penyebab di luar individu yang bersangkutan akan sulit mencetuskan perbuatan agresif tanpa ada faktor dari dalam. Individu yang memiliki karakteristik agresif mempunyai kecenderungan untuk bertindak agresif kepada siapapun, baik kepada orang yang dianggapnya sebagai musuh atau tidak. Sebagai contoh, seseorang yang sudah terbiasa marah-marah akan mudah marah ketika orang lain berbuat kesalahan terhadapnya meskipun orang tersebut tidak dikenalnya, misalnya ia marah besar bahkan sampai mencaci-maki ketika ada orang lain yang tanpa sengaja menumpahkan minumannya.
6. Frustrasi yang terjadi apabila maksud-maksud dan keinginan-keinginan yang diperjuangkan dengan intensif mengalami hambatan atau kegagalan. Tidak tercapainya harapan atau kegagalan dapat menyebabkan seseorang lebih mudah melakukan tindak agresif, yaitu ketika orang tersebut tidak mampu menghadapi penyebab frustrasi. Sebagai contoh, seorang pria membunuh orang tua pacarnya karena pernikahan keduanya tidak direstui.

Menurut Harold I. Kaplan, Benjamin J. Sadock, dan Jack A. Grebb (dalam *Sinopsis Psikiatri*), terdapat beberapa *determinan* (faktor penentu¹⁴) yang menyebabkan munculnya perilaku agresif, yaitu:¹⁵

1. Faktor Sosial

- a. Frustrasi

Alat satu-satunya yang paling kuat untuk menyebabkan manusia beragresi adalah frustrasi. Penerimaan pandangan tersebut secara luas berakar terutama dari hipotesis frustrasi-agresi John Dollard. Di dalam bentuk hipotesis aslinya menyatakan bahwa (1) frustrasi selalu menyebabkan suatu bentuk agresi dan (2) agresi selalu berakar dari frustrasi.

- b. Provokasi langsung oleh orang lain

Provokasi (pancingan) dari orang lain yang berupa penyiksaan fisik dan ejekan verbal kadang-kadang menimbulkan tindakan agresif, bahkan ejekan verbal yang sepele dapat memicu seseorang berbuat agresi.

- c. Pemaparan dengan model agresif

Suatu hubungan antara agresi dan pemaparan dengan tindak kekerasan di televisi telah ditemukan.

¹⁴ *Ibid.*, Heppy El Rais, h. 148.

¹⁵ *Ibid.*, *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*, h. 274-277.

Semakin banyak seorang anak menyaksikan tindak kekerasan di televisi, semakin besar tingkat agresinya terhadap orang lain. Kekuatan hubungan tampaknya meningkat dengan berjalannya waktu, mencapai efek kumulatif dari kekerasan media.

2. Faktor Lingkungan

a. Polusi udara

Pemaparan dengan bau yang tidak enak, seperti yang dihasilkan oleh pabrik bahan kimia dan industri lainnya, dapat meningkatkan kepekaan pribadi dan dengan demikian meningkatkan agresi.

b. Bising

Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa seseorang yang telah terpapar dengan bunyi yang keras dan mengiritasi menyebabkan penyerangan yang semakin kuat kepada orang lain dibandingkan dengan orang yang tidak terpapar dengan kondisi lingkungan tersebut.

c. Kepadatan

Beberapa penelitian menyatakan bahwa kepadatan dapat menimbulkan peningkatan tindak agresi. Kepadatan dapat meningkatkan kemungkinan ledakan agresi jika reaksi tipikal adalah negatif (sebagai contoh, kejengkelan dan frustrasi).

3. Faktor Situasional

a. Dorongan psikologis yang meninggi

Beberapa penelitian menyatakan bahwa dorongan psikologis yang meninggi berasal dari bermacam-macam sumber tertentu seperti partisipasi dalam aktivitas kompetitif, olahraga yang berat dan pemaparan dengan film *provokatif*¹⁶ yang mendorong agresi yang jelas.

b. Dorongan seksual

Efek dorongan seksual pada agresi sangat tergantung pada jenis bahan-bahan *erotis*¹⁷ yang digunakan untuk menginduksi reaksi tertentu dan sifat yang tepat dari reaksi itu sendiri. Jika erotika dipandang ringan, seperti foto telanjang, agresi adalah diturunkan. Jika erotika adalah jelas sekali, seperti film tentang pasangan yang melakukan berbagai hubungan seks, agresi adalah didorong.

c. Rasa sakit

Rasa sakit fisik membangkitkan suatu dorongan agresif, suatu motif untuk melukai atau menyakiti orang lain. Dorongan tersebut selanjutnya dapat memperoleh ekspresi terhadap target yang

¹⁶ Bersifat provokasi (perbuatan yang dilakukan dengan sengaja untuk membangkitkan kemarahan, *ibid.*, Heppy El-Rais, h. 515.

¹⁷ Berkenaan dengan nafsu birahi, *ibid.*, h. 184.

tersedia, termasuk orang yang tidak bertanggungjawab atas rasa gangguan yang dialami oleh agresi. Hipotesis tersebut sebagian dapat menjelaskan mengapa seseorang yang terpapar dengan agresi bertindak dengan agresif pada orang lain.

d. Hormon, obat, dan zat lain

Beberapa peneliti telah mengaitkan tingkat agresi dengan kadar *androgen*¹⁸. Penelitian tersebut telah mengarahkan pada sindrom *insensitivitas androgen* (gangguan pengikatan *androgen* pada protein yang menyebabkan keturunan laki-laki yang mempunyai penampilan *feminim*¹⁹ dan penurunan kecenderungan permainan yang kasar dan kacau) dan sindrom *adrenogenital* (korteks adrenal ibu memaparkan janin dengan androgen adrenal yang tinggi, yang menyebabkan *maskulinisasi*²⁰, seperti yang ditunjukkan oleh meningkatnya permainan yang kasar dan kacau pada seorang anak perempuan yang maskulin).

¹⁸ Hormon seks jantan yang bertanggung jawab atas terjadinya perubahan-perubahan struktural dan fungsional yang berasosiasi dengan “kepriaan” pada taraf kedewasaan, *ibid.*, J. P. Chaplin, h. 27.

¹⁹ Keadaan umum dan sifat-sifat karakteristik yang khusus terdapat pada jenis kelamin wanita, *ibid.*, h. 191.

²⁰ Wanita memperlihatkan karakteristik kelaki-lakian, *ibid.*, h. 287.

Dalam hal obat dan zat yang disalahgunakan, generalisasi berikut ini tampaknya belaku: dosis kecil alkohol menghambat agresi dan dosis besar mempermudah agresi; *barbiturat*²¹ mempunyai efek yang mirip dengan efek alkohol; *aerosol*²² dan zat pelarut komersial mempunyai efek yang mirip dengan efek alkohol; *ansiolitik*²³ biasanya menghambat agresi, walaupun agresi paradoksial kadang-kadang ditemukan; ketergantungan *opioid*²⁴ (tetapi bukan *intoksikasi*²⁵ *opioid*) adalah berhubungan dengan peningkatan agresi, dan demikian juga penggunaan *stimulan*,²⁶ *kokain*,²⁷ *halusinogen*,²⁸ dan

²¹ Obat bius, *ibid.*, h. 52.

²² Sistem tersebarnya partikel halus zat padat atau zat cair dalam gas atau udara, misalnya asap dan kabut, *ibid.*, Heppy El Rais, h. 9.

²³ Obat pereda kecemasan, Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 59.

²⁴ Sejenis obat-obatan yang dapat digunakan untuk mengontrol, mengendalikan atau menghilangkan rasa nyeri, <https://indodrugs.blogspot.com/2013/11>, diakses pada 29/06/2018 pukul 14.00.

²⁵ Keracunan, *ibid.*, Heppy El Rais, h. 272.

²⁶ Salah satu obat bius yang mempercepat fungsi fisiologis atau psikologis, *ibid.*, J.P. Chaplin, h. 486.

²⁷ Zat dari daun koka sebagai obat untuk pembiusan lokal sehingga tidak terasa sakit, *ibid.*, Heppy El Rais, h. 321.

²⁸ Campuran bahan-bahan kimiawi yang menyebabkan timbulnya halusinasi atau keadaan lainnya dari kesadaran, *ibid.*, J.P. chaplin, h. 220.

pada beberapa kasus, penggunaan berbagai dosis *mariyuana*.²⁹

e. *Neurotransmitter*³⁰

Mekanisme *kolinergik*³¹ dan *katekolaminergik*³² tampaknya terlibat dalam induksi dan penguatan agresi predator, sedangkan sistem *serotonergik*³³ dan GABA (*γ-aminobutyric acid*)³⁴ tampaknya menghambat jenis perilaku tersebut. Agresi afektif dapat dibuktikan dimodulasi oleh sistem *katekolaminergik* dan *serotonergik*. *Dopamin*³⁵ tampaknya mempermudah

²⁹ Obat bius atau obat memabukkan yang memberikan perasaan senang bahagia dengan hilangnya segala hambatan batin, serta penyimpangan penglihatan tentang waktu, dan memperlambat persepsi dimensi waktu, *ibid.*, h. 287.

³⁰ Saraf pembawa pesan atau isyarat dari otak ke bagian tubuh lainnya, *ibid.*, Heppy El Rais, h. 438.

³¹ Zat-zat yang dapat menimbulkan efek yang sama dengan efek yang terjadi bila saraf parasimpatik dirangsang dan melepaskan asetilkolin pada ujung-ujung neuronya, <https://chamaiiaariani.wordpress.com>, diakses pada 30/06/2018 pukul 07.20 WIB.

³² Jalan neuron dan saraf yang di dalamnya neurotransmitter yang disekresi adalah kelompok catecholamines (epinephrine, norepinephrine, dan dopamine), *ibid.*, Arthur S. Reber & Emily S. Reber, h. 144.

³³ Mencirikan atau berkaitan dengan lintasan, jaringan atau neuron yang di dalamnya serotonin menjadi neurotransmitter, *ibid.*, h. 885.

³⁴ Asam amino yang bertalian dengan glisin dan taurin, tetapi terbatas pada sistem saraf pasif yang menghambat reaksi-reaksi dan tanggapan neurologis yang tidak menguntungkan, M. Abercrombie, dkk., *Kamus Lengkap Biologi*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1993), h. 251.

³⁵ Sebuah neurotransmitter yang penting, catecholamine yang berfungsi melakukan pengapian ataupun penghambatan bergantung kepada

agresi, sedangkan *norepinefrin*³⁶ dan *serotonin*³⁷ menarik perhatian lagi sebagai faktor perantara yang potensial penting dalam agresi. Penurunan kadar atau fungsi *serotonin* yang cepat adalah disertai dengan meningkatnya *iritabilitas*³⁸ dan pada primata bukan manusia berhubungan dengan meningkatnya agresi. Beberapa penelitian pada manusia telah menyatakan bahwa kadar 5-HIAA (*5-hydroxyindoleacetic acid*)³⁹ di dalam *cairan serebrospinalis*⁴⁰ berhubungan terbalik dengan frekuensi agresi, khususnya di antara orang yang melakukan bunuh diri.

lintasan dan sifat reseptor pasca-sinaptik, *ibid.*, Arthur S. Reber & Emily S. Reber, h. 284.

³⁶ Sebuah catecholamine yang berfungsi sebagai neurotransmitter, *ibid.*, h. 628.

³⁷ Satu persenyawaan dalam otak yang berperan sebagai transmitter atau pemancar neural dan memainkan peranan dalam pengaturan jadwal tidur dan emosi, *ibid.*, J.P. chaplin, h. 458.

³⁸ Satu sifat dasar dari zat hidup yang menguasai reaksi-reaksi terhadap rangsangan, *ibid.*, h. 262.

³⁹ The main metabolite of serotonin (metabolit utama dari serotonin), <https://en.m.wikipedia.org>, diakses pada 01/07/2018 pukul 13.30 WIB.

⁴⁰ Cairan mirip getah bening berwarna kekuning-kuningan perang yang mengisi kamar-kamar dalam otak dan saluran sentral urat syaraf tulang belakang yang menduduki fungsi nutritif, *ibid.*, h. 81.

4. Faktor Genetik

a. Penelitian anak kembar

Penelitian pada anak kembar *monozigotik*⁴¹ menyatakan adanya suatu komponen herediter (keturunan) dari perilaku agresif. Sejauh ini, sebagian besar penelitian ditujukan pada populasi nonpsikiatrik. Di dalam penelitian itu, angka untuk kembar *monozigotik* melebihi angka untuk kembar *dizigotik*.⁴²

b. Penelitian silsilah

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang berasal dari keluarga dengan riwayat gangguan mental lebih rentan terhadap gangguan mental dan terlibat dalam perilaku yang lebih agresif dibandingkan orang tanpa riwayat tersebut.

c. Pengaruh kromosomal

Penelitian terhadap perilaku yang meneliti pengaruh kromosom telah dipusatkan terutama pada kelainan pada kromosom X dan Y, khususnya sindrom 47-kromosom XYY. Penelitian awal menyatakan bahwa orang dengan sindrom tersebut karakteristiknya adalah tinggi, inteligensia di bawah rata-rata, dan kemungkinan ditangkap serta dipenjara karena terlibat dalam perilaku

⁴¹ Kembar yang berkembang dari satu ovum/sel telur tunggal yang telah dibuahi, *ibid.*, h. 309.

⁴² Kembar yang lahir dari dua sel telur yang terpisah, *ibid.*, h. 145.

kriminal. Penelitian selanjutnya menyatakan bahwa, sindrom XYY berperan dalam perilaku agresif hanya pada sebagian kecil kasus.

Gangguan metabolik bawaan tertentu, yang berasal dari genetika, yang secara difus mengenai sistem saraf pusat telah dilaporkan berhubungan dengan kepribadian agresif. Contohnya adalah sindrom *Sanfilippo* (meningkatnya simpanan mukopolisakarida), sindrom *Vogt* (gangguan penyimpanan neuronal difus dengan meningkatnya penyimpanan gangliosida) dan *fenilketonuria* (ketidakmampuan tubuh untuk memecah asam amino fenilalanin).

5. Penanganan Agresivitas

Untuk pencegahan maupun penanganan agresivitas dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut:⁴³

a. Hukuman

Hukuman adalah siksa dan sebagainya yang dijatuhkan kepada orang yang melanggar undang-undang dan sebagainya,⁴⁴ dalam hal ini hukuman bagi pelaku agresivitas. Hukuman kadangkala efektif sebagai alat penghindar agresif. Temuan penelitian menyatakan bahwa frekuensi atau intensitas perilaku tersebut dapat

⁴³ *Ibid.*, *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*, h. 277-278.

⁴⁴ *Ibid.*, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, h. 427.

diturunkan bahkan oleh hukuman ringan, seperti pencelaan sosial; tetapi hukuman mungkin tidak selalu menghasilkan efek tersebut, atau bahkan hukuman justru akan meningkatkan agresi.

b. Katarsis

Katarsis merupakan salah satu pengobatan yang dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada seseorang untuk menumpahkan segala isi hatinya dengan bebas.⁴⁵ Katarsis telah banyak dipercaya bahwa memberikan orang yang marah dengan kemungkinan untuk melakukan perilaku yang ekspresif tetapi tidak menimbulkan cedera dapat menurunkan ketegangan dan memperlemah kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan agresi yang jelas dan kemungkinan berbahaya.

c. Latihan keterampilan sosial

Alasan utama mengapa banyak orang menjadi terlibat dalam agresi berulang adalah bahwa mereka tidak memiliki keterampilan sosial dasar. Mereka tidak mengetahui cara berkomunikasi secara efektif; sehingga mereka mengadopsi gaya ekspresi diri yang kasar. Kejanggalan mereka dalam melakukan tugas dasar tertentu seperti membuat permohonan, melakukan

⁴⁵ *Ibid.*, Heppy El-Rais, h. 39.

negosiasi dan menampung keluhan sering kali mengganggu teman-teman, kenalan, bahkan orang yang belum dikenalnya. Defisit sosial mereka yang parah tampaknya memastikan bahwa mereka akan mengalami frustrasi berulang dan mereka akan sering kali marah kepada orang yang melakukan kontak langsung dengan mereka. Satu teknik untuk menurunkan frekuensi perilaku tersebut adalah dengan memberikan orang tersebut dengan keterampilan sosial yang mereka rasakan tidak dimilikinya. Latihan keterampilan sosial telah diberikan pada berbagai kelompok, termasuk remaja yang sangat agresif, polisi, dan bahkan orang tua yang menyiksa anaknya. Pada banyak kasus, perubahan dramatis pada perilaku yang dituju telah dihasilkan (sebagai contoh, komunikasi interpersonal yang membaik dan meningkatnya kemampuan untuk menangani penolakan dan stres), dan menurunnya perilaku agresif yang berhubungan dengan perubahan tersebut seringkali ditemukan. Hasilnya adalah memperkuat dan menyatakan bahwa latihan keterampilan sosial yang tepat dapat menawarkan suatu pendekatan untuk menurunkan agresivitas.

d. Empati

Empati merupakan realisasi dan pengertian terhadap perasaan, kebutuhan dan penderitaan orang lain.⁴⁶ Jika agresor menyerang orang lain dalam konfrontasi berhadap-hadapan, agresor mungkin menutup, mengabaikan, atau menyangkal tanda-tanda kesakitan dan penderitaan pada korbannya. Jika agresor dikenai umpan balik tersebut, suatu reaksi yang dapat menimbulkan empati dan lalu menurunkan agresi lebih lanjut. Dalam beberapa percobaan, pemaparan dengan tanda-tanda kesakitan atau gangguan pada pihak korban telah menghambat agresi lebih lanjut.

e. Humor (lelucon)

Pengamatan informal menyatakan bahwa kemarahan sering kali dapat diturunkan dengan memaparkan material yang lucu, dan beberapa penelitian laboratorium mendukung hipotesis tersebut. Beberapa jenis humor, yang diajukan dalam beberapa format, dapat menginduksi reaksi atau emosi yang tidak sesuai dengan agresi pada orang yang mengamati humor tersebut.

⁴⁶ *Ibid.*, J.P. chaplin, h. 165.

f. Respons lain yang tidak sesuai

Banyak reaksi lain mungkin juga tidak sesuai dengan kemarahan atau agresi yang jelas. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, dorongan seksual ringan kadang kala bekerja dengan cara tersebut. Demikian juga, rasa bersalah tentang kelakuan tindakan agresif sering kali menurunkan perilaku agresif tersebut. Peran serta dalam menyerap tugas kognitif, seperti memecahkan masalah matematika, dapat menurunkan reaksi yang tidak sesuai dengan kemarahan dan tindakan agresif.

g. Terapi obat

Beberapa jenis obat dan monitoring klinis – sebagai contoh, tekanan darah dan elektroensefalogram (EEG)- adalah penting untuk pengobatan yang optimal terhadap orang agresif tertentu. Lithium (Eskalith) tampaknya merupakan obat utama yang menjanjikan bagi beberapa pasien yang menyerang, khususnya kejahatan oleh remaja laki-laki. Antikonvulsan kadang-kadang menurunkan bentuk agresi yang diinduksi kejang, dan mungkin mempunyai efek yang sama pada orang yang tidak menderita epilepsi. Medikasi antipsikotik tampak menurunkan agresi pada pasien psikotik dan nonpsikotik yang melakukan kekerasan.

Antidepresan mungkin efektif dalam menurunkan kekerasan pada beberapa pasien depresi. Obat antiangstias tampaknya mempunyai peranan terbatas dalam menurunkan agresi. Obat antiandrogen mungkin efektif dalam pengobatan penyerang seks agresif. Penghambat-beta dan stimulan dapat efektif pada anak yang agresif. Dan terapi elektrokonvulsif mungkin efektif pada sejumlah kecil pasien terseleksi.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata lain (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.⁴⁷

Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13

⁴⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwardyanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Penerbit Erlangga), h. 206.

tahun sampai 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.⁴⁸

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja memiliki beberapa ciri sebagai berikut:⁴⁹

a. Masa Remaja adalah Periode yang Penting

Masa remaja dianggap sebagai periode penting karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan juga akibat jangka panjangnya. Akibat disini dapat berupa akibat fisik maupun psikologis.

b. Masa Remaja adalah Periode Peralihan

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang ditinggalkan. Pada periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukam. Jika remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai umurnya. Jika remaja berperilaku seperti orang dewasa, ia

⁴⁸ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017), h. 9.

⁴⁹ *Ibid.*, Elizabeth B. Hurlock, h. 207-209.

seringkali dituduh “terlalu besar untuk celananya” dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa.

c. Masa Remaja adalah Periode Perubahan

Ada lima perubahan yang hampir bersifat universal yang terjadi pada masa remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, hal ini menimbulkan masalah baru. Keempat, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, pada masa ini tidak penting lagi. Kelima, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.

d. Masa Remaja adalah Usia Bermasalah

Masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ada dua alasan mengapa hal itu terjadi. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam

mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka menolak bantuan orang dewasa dalam mengatasi masalahnya.

e. Masa Remaja adalah Masa Mencari Identitas

Pada masa ini remaja mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti sebelumnya pada masa kanak-kanak. Tetapi status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan “krisis identitas” atau masalah identitas-ego pada remaja.

f. Masa Remaja adalah Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing remaja takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal. Stereotip ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua dalam mengatasi masalahnya.

g. Masa Remaja adalah Masa yang Tidak Realistis

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri masa remaja awal.

h. Masa Remaja adalah Ambang Masa Dewasa

Semakin dekat dengan masa dewasa, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Tidak hanya berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa, seperti merokok, minum minuman keras, menggunakan napza, dan terlibat dalam perbuatan seks.

4. Agresivitas Remaja

Masa remaja merupakan rentangan usia yang diliputi oleh ketidakstabilan jiwa anak, oleh karena itu berkaitan erat dengan agresivitas atau kenakalan remaja. Kenakalan remaja ini terjadi sebagai akibat dari kedewasaan seksual, pencaharian suatu identitas kedewasaan (Erikson, 1962),

adanya ambisi materiil yang tidak terkendali dan kurang atau tidak adanya disiplin diri.⁵⁰

Agresivitas atau kenakalan remaja ini terbentuk oleh pendidikan massal yang tidak menekankan pendidikan watak dan kepribadian anak, kurangnya usaha orang tua dan orang dewasa menanamkan moralitas dan keyakinan beragama pada anak muda, dan kurang ditumbuhkannya tanggung jawab sosial pada anak-anak remaja. Selain itu, anak-anak remaja yang melakukan agresi pada umumnya kurang memiliki kontrol diri dan suka menegakkan standar tingkah laku sendiri disamping meremehkan keberadaan orang lain.⁵¹

Adapun motif yang mendorong remaja melakukan tindakan agresif adalah untuk memuaskan kecenderungan keserakahan, dorongan seksual, salah asuh dari orang tua sehingga anak menjadi manja dan bermental lemah, hasrat untuk berkumpul dengan teman sebaya dan kesukaan untuk meniru, kecenderungan pembawaan yang patologis atau abnormal, konflik batin sendiri yang kemudian menggunakan mekanisme pelarian diri serta pembelaan diri yang irrasional.⁵²

⁵⁰ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2017), h. 8.

⁵¹ *Ibid.*, h. 8-9.

⁵² *Ibid.*, h. 9.

Beberapa contoh dari wujud perilaku agresif atau kenakalan remaja antara lain: kebut-kebutan di jalanan yang mengganggu keamanan lalu lintas dan membahayakan jiwa sendiri serta orang lain, perilaku ugal-ugalan yang mengacaukan ketenteraman lingkungan sekitar, perkelahian antar gang/antar kelompok/antar sekolah/antar suku yang dapat membawa korban jiwa, membolos sekolah, mabuk-mabukan dan lain sebagainya.⁵³

C. Pelatihan Sabar

1. Pengertian Pelatihan Sabar

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, pelatihan diartikan sebagai proses, cara atau perbuatan melatih, yang mana melatih itu diartikan sebagai mengajar seseorang agar mampu melakukan sesuatu,⁵⁴ maka pelatihan adalah proses, cara atau perbuatan mengajar seseorang agar mampu melakukan sesuatu.

Pelatihan (dalam Mangkunegara, AA. Anwar Prabu, 2000) adalah proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisasi, guna

⁵³ *Ibid.*, h. 21-23.

⁵⁴ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia untuk Pelajar*, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2011), h. 268.

mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu.⁵⁵ Menurut Jewell dan Siegall (1998), tujuan pelatihan adalah memperoleh keterampilan khusus, pengetahuan, atau sikap tertentu dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan menyangkut potensi fisik, mental dan psikologis. Keterampilan yang dimaksud adalah penerapan potensi yang dimiliki secara khusus.⁵⁶

Secara etimologi, sabar (*aṣ-ṣabr*) berasal dari bahasa arab صَبْرًا يَصْبِرُ yang berarti menahan dan mengekang (*al-habs wa al-kuf*). Secara terminologis sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah. Yang tidak disukai itu tidak selamanya terdiri dari hal-hal yang tidak disenangi seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan sebagainya, tetapi bisa juga berupa hal-hal yang disenangi misalnya segala kenikmatan duniawi yang disukai oleh hawa nafsu. Sabar dalam hal ini berarti menahan dan mengekang diri dari memperturutkan hawa nafsu.⁵⁷

Sabar berarti memiliki ketabahan dan keteguhan untuk menghadapi beban, ujian dan cobaan dengan penuh harap dan

⁵⁵ Nadiatus Salama, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015), h.75.

⁵⁶ Heni Apriyani, “Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri terhadap Intensi Masturbasi pada Remaja”, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2009), skripsi, h. 35-36.

⁵⁷ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LPII, 2006), cet. 8, h. 134.

keyakinan yang mendalam terhadap janji Allah SWT, serta memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan hidup yang kurang menyenangkan atau bahkan yang menyakitkan dengan lapang dada sehingga seseorang akan dapat menghadapi berbagai persoalan yang sedang dihadapi dengan tetap tenang, tanpa emosional dengan tetap mencari jalan keluar yang terbaik.⁵⁸

Para ulama juga telah mendefinisikan sabar dengan banyak definisi. Di antaranya adalah definisi yang dikemukakan oleh Dzunnun al-Mishri. Menurutnya, sabar adalah menghindarkan diri dari hal-hal yang menyimpang, tetap tenang sewaktu tertimpa ujian dan menampakkan kekayaan di kala ditimpa kefakiran dalam kehidupan.

Menurut Raghīb al-Ashfahani, sabar adalah menahan diri berdasarkan segala sesuatu yang diharuskan oleh akal dan syariat, atau menahan diri dari segala sesuatu yang diharuskan oleh keduanya untuk ditahan.

Menurut al-Jurjani, sabar adalah meninggalkan keluhan kesah kepada selain Allah tentang pedihnya suatu cobaan.⁵⁹

⁵⁸ Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta: Amzah, 2007), h. 168.

⁵⁹ Abdul Qadir 'Isa, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap & Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), h. 225.

Menurut al-Kharaz, sebagaimana dikutip oleh Amin an-Najar, “Sabar adalah nama untuk suatu makna zahir dan batin. Makna zahir kesabaran ada tiga. *Pertama*, sabar dalam menunaikan berbagai kefardluan Allah SWT dalam setiap keadaan, dalam keadaan berat, ringan, sehat, sakit, terpaksa atau melalui kesadaran. *Kedua*, sabar terhadap segala sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT dan dilarang untuk jiwa, yaitu merambah hal yang tidak diridlai-Nya, baik secara sadar atau terpaksa. Dua kesabaran ini adalah wajib dilakukan oleh para hamba. *Ketiga*, sabar terhadap berbagai perbuatan sunah dan amal kesalehan yang dapat membawa seorang hamba dekat dengan Allah SWT sehingga jiwanya akan meraih suatu puncak terjauh dan meraih pahala dari-Nya. Adapun makna batin sabar adalah sabar menerima kebenaran dari orang yang membawanya kepadamu dan mengajak engkau untuk menetapinya. Sesungguhnya kebenaran adalah utusan Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya. Para hamba tidak boleh menolaknya. Barang siapa meninggalkan dan menolak kebenaran, hakikatnya menolak perintah Allah SWT.”⁶⁰

Menurut Abu Ismail al-Harawi, pengarang kitab *Manazil as-Sairin*, sebagaimana dikutip oleh Abdul Mujieb, dkk., “Sabar ialah menahan diri dalam menghadapi hal-hal

⁶⁰ Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntara, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004), h. 75.

yang tidak disenangi dan menahan lisan agar tidak mengeluh.”⁶¹

Dari berbagai pendapat mengenai pengertian sabar di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sabar adalah menahan diri dari menuruti hawa nafsu serta tabah dan tenang dalam menghadapi berbagai ujian atau cobaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud dengan pelatihan sabar adalah suatu proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, guna membantu individu untuk menahan diri dari menuruti hawa nafsu serta tabah dan tenang dalam menghadapi berbagai ujian.

Sebagai suatu proses pendidikan jangka pendek yang memiliki tujuan tertentu, yakni menanamkan sikap sabar pada pribadi peserta pelatihan, pelatihan sabar memiliki unsur-unsur yang mendukung berjalannya proses pelatihan, yaitu meliputi pelatih, peserta pelatihan, modul pelatihan dan waktu pelatihan. Penjelasan beberapa unsur pelatihan sabar yang terdapat di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

⁶¹ Abdul Mujieb, Syafi'ah, Ahmad Ismail M., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009), h. 395.

a. Pelatih (trainer)

Tugas dari pelatih (trainer) adalah memandu dan mengawasi berjalannya pelatihan dari awal hingga akhir. Pelatih (trainer) juga dibantu oleh pendamping trainer. Pendamping trainer adalah beberapa orang yang telah diberikan penjelasan mengenai pelatihan ini dan telah mengikuti *role-play* sebelum melakukan pelatihan sesungguhnya. Tugas dari pendamping trainer adalah mendampingi dan memandu beberapa peserta di dalam suatu kelompok agar proses pelatihan berjalan lebih efektif dan efisien.

b. Peserta pelatihan

Peserta pelatihan adalah beberapa individu yang diberikan keterampilan khusus berupa sikap sabar. Dalam proses pelatihan, peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil yang terdiri dari 3-4 orang yang akan didampingi oleh seorang pendamping kelompok.

c. Modul pelatihan

Modul pelatihan, dalam hal ini modul pelatihan sabar, berfungsi sebagai acuan berjalannya proses pelatihan.

Modul pelatihan sabar berisi apa saja yang akan dilakukan dalam pelatihan beserta runtutan dan teknisnya, materi apa saja yang akan disampaikan dalam pelatihan, serta bagaimana cara trainer dan pendamping trainer membimbing peserta untuk mencapai tujuan pelatihan.

d. Waktu pelatihan

Waktu pelatihan adalah waktu yang diperlukan oleh trainer untuk memberikan pelatihan kepada peserta pelatihan yang ditentukan dengan mempertimbangkan tercapainya tujuan dari pelatihan, sehingga waktu yang ditetapkan benar-benar cukup untuk menjalankan seluruh proses pelatihan sesuai dengan yang terdapat di dalam modul pelatihan sabar.

2. Macam-Macam Sabar

Dalam buku *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, sabar mempunyai empat macam, yaitu sebagai berikut:⁶²

- a. *Aş-şabru ‘ala al-Ma‘asi*, yakni sabar menghindari kemaksiatan. Misalnya, seorang pejabat atau yang mempunyai nama terkenal boleh jadi disukai banyak perempuan-perempuan cantik yang kadang “menggoda”

⁶² *Ibid.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, h. 398-399.

iman. Jika si pejabat tadi mampu bertahan dari godaan perempuan cantik, maka kemampuannya bertahan itu disebut *Aṣ-ṣabru ‘ala al-Ma‘aṣi*.

- b. *Aṣ-ṣabru ‘ala at-Ta‘ati*, yakni sabar dalam ketaatan. Orang yang berusaha menjalankan shalat lima waktu dengan disiplin tinggi, orang yang mengerjakan puasa Ramadhan dengan baik, dan rajin *qiyamul-lail* (bangun malam untuk beribadah) seperti shalat Tarawih, Tahajud, Tasbih, dan Witr, termasuk kategori sabar macam ini.
- c. *Aṣ-ṣabru ‘ala an-Ni‘mati*, yakni sabar ketika datang nikmat. Ketika bencana menimpa seseorang mungkin dapat menahan diri. Boleh jadi pula ia menjadi lupa daratan, gelap mata, dan lepas kontrol jauh dari pijakan akal sehat dan syari’at justru pada waktu kesenangan menghampirinya. Lihatlah kasus yang diutarakan Allah SWT dalam surah Al-‘Alaq ayat 6 dan 7 (artinya), *“Tidak! Sesungguhnya manusia berbuat kejahatan, ketika ia melihat diri serba berkecukupan.”*
- d. *Aṣ-ṣabru ‘ala al-Muṣibati*, yakni sabar dalam menghadapi musibah atau ujian. Sabar macam keempat inilah yang paling mendominasi pengertian sabar. Jika rasa stres atau rasa risih resah, atau susah datang menghampiri seseorang maka dalam keadaan seperti itu ia dianjurkan memegang “senjata” sabar.

Menurut Yusuf al-Qardhawi, sebagaimana dikutip oleh Yunahar Ilyas, sabar dapat dibagi kepada enam macam.⁶³

a. Sabar Menerima Cobaan Hidup

Cobaan hidup, baik fisik maupun nonfisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami dan manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorangpun yang dapat menghindarinya. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT.

b. Sabar dari Keinginan Hawa Nafsu

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran. Al-Qur'an mengingatkan, jangan sampai harta benda dan anak-anak (di antara yang diinginkan oleh hawa nafsu manusia) menyebabkan seseorang lalai dari mengingat Allah swt.

⁶³ *Ibid.*, *Kuliah Akhlaq*, h. 135-138.

c. Sabar dalam Ta'at kepada Allah SWT

Dalam mena'ati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran. Dalam beribadah diperlukan kesabaran yang berlipat ganda, mengingat banyaknya rintangan yang dihadapi ketika beribadah, baik itu rintangan dari dalam maupun luar diri.

d. Sabar dalam Berdakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Maka seseorang yang melalui jalan itu harus memiliki kesabaran.

e. Sabar dalam Perang

Dalam peperangan sangat diperlukan kesabaran, apalagi menghadapi musuh yang lebih banyak atau lebih kuat. Dalam keadaan terdesak sekalipun, seorang prajurit Islam tidak boleh lari meninggalkan medan perang, kecuali hal itu sebagai bagian dari siasat perang.

f. Sabar dalam Pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia baik suami istri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau

menyinggung perasaan. Oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran, sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai.

Sementara sebagian ulama ada pula yang memperkenalkan sabar menjadi tiga bagian sebagai berikut:⁶⁴

- a. Sabar karena pertolongan Allah (الصبر بالله). Artinya, seseorang mengetahui bahwa kesabaran itu berkat pertolongan Allah SWT dan Allahlah yang menganugerahkan kesabaran itu kepadanya, seperti dalam firman-Nya,

“Bersabarlah dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah.” (QS. An-Nahl (16): 127).

- b. Sabar karena/untuk Allah (الصبر لله). Artinya, bahwa pendorong sabar adalah cinta kepada Allah, penuh harap dan ber-*taqarrub* kepada-Nya, bukan untuk menampakkan kekuatan jiwa dan ketabahan kepada manusia atau tujuan-tujuan lain selain-Nya.
- c. Sabar beserta Allah (الصبر في الله). artinya, sikap sabar seorang hamba itu bersama (sesuai dengan) kehendak (hukum-hukum) Allah SWT, atau sabar dalam

⁶⁴ *Ibid.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, h. 399.

melaksanakan hukum-hukum itu dan berusaha menegakkannya sekuat tenaga.

Adapun mengenai tingkatan orang yang kuat dalam bersabar (*ahlush-shabri*) meneurut sebagian orang yang 'arif (orang yang telah bermakrifatullah) terdiri atas tiga tingkatan (*maqam*):⁶⁵

- a. Ia meninggalkan hawa nafsunya
- b. Ia ridha dengan taktdir yang ditetapkan atas dirinya, dan inilah derajat orang yang *zahid* (berperilaku tidak terikat pada dunia)
- c. Ia bergembira dengan apa yang diperbuat oleh Tuhannya atas dirinya, inilah derajat orang *shiddiq* dan ini pula derajat orang yang cinta kepada Allah (*mahabbah*).

Tingkatan *mahabbah* lebih tinggi daripada tingkatan ridha dan tingkatan ridha lebih tinggi dari tingkatan sabar biasa.

3. Keutamaan Sabar

Sabar adalah salah satu akhlak utama yang dibutuhkan seorang muslim dalam menghadapi urusan dunia dan agama. Sebagai muslim wajib meneguhkan hatinya dalam menanggung segala ujian dan penderitaan dengan tenang.

⁶⁵ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Jilid 9*, terj. Purwanto, (Bandung: Penerbit Marja, 2014), h. 142.

Demikian juga dalam menunggu hasil sebuah pekerjaan, bagaimanapun lamanya, memikul beban hidup harus dengan hati yang yakin, tidak ragu sedikitpun, dihadapi dengan ketabahan dan sabar serta tawakkal.⁶⁶

Rasulullah SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ
فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

“Sungguh sangat mengagumkan urusan orang mukmin itu. Semua urusannya baik baginya, hal itu tidak ada kecuali pada diri seorang mukmin. Jika ia mendapat keberuntungan dia bersyukur, dan itu baik baginya. Dan jika ia sedang dalam keadaan susah, ia bersabar, dan itu pun baik baginya.” (HR. Muslim)⁶⁷

Dalam kenyataannya manusia bermacam-macam karakternya. Ada yang baik dan suka menolong, tetapi ada juga yang tidak baik dan sering merugikan orang lain. Mungkin sering sekali seseorang bertemu dengan orang jenis pertama. Ia sering ditolong, tetapi itu tidak dirasakan olehnya. Sebaliknya, begitu seseorang bertemu dengan orang jenis kedua, ia langsung merasakan sesuatu yang menyakitkan. Apalagi kalau dirinya merasa tidak pernah menjelekkkan orang itu.

⁶⁶ Muhammad Al-Ghazali, *Khuluqul Muslim (Akhlak Seorang Muslim)*, terj. Moh. Rifa'i, (Semarang: Wicaksana, 1993), h. 258.

⁶⁷ *Ibid.*

Sesungguhnya itu semua adalah media bagi manusia untuk belajar memahami realitas hidup. Keseluruhan realitas hidup pada hakekatnya adalah ujian. Lancar dalam bekerja sampai meraih prestasi puncak adalah ujian bagi kita untuk tidak menyombongkan diri. Malah justru harus meningkatkan rasa syukur dan menanamkan kesadaran bahwa hasil yang diraih adalah berkat bantuan pihak lain. Tidak ada seorang pun yang hidup tanpa ada ujian baginya. Itulah sebabnya mengapa Islam mengajarkan adanya kesabaran.⁶⁸

Sayyidina Ali bin Abi Thalib berkata: “Orang yang bersabar itu pasti mendapat kemenangan, walaupun terlambat hasilnya”. Sabar dan berani itulah yang meninggikan suatu bangsa dan meninggikan suatu umat. Karena itu Al-Qur’an memerintahkan kita untuk berlaku sabar dan berani. Di dalam Al-Qur’an banyak sekali ayat-ayat yang menggerakkan kita supaya berlaku sabar, bahkan lebih dari tujuh puluh ayat yang menerangkan tentang sifat sabar.⁶⁹

Allah SWT memuji orang-orang yang sabar dan senantiasa bersabar dalam menghadapi segala keadaan. Dia menyebut bahwa sebagian besar perbuatan baik dan kebajikan

⁶⁸ Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual; Solusi Problem Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h. 187-188.

⁶⁹ *Ibid.*, *Khuluqul Muslim (Ahlak Seorang Muslim)*, hlm. 265.

terkait erat dengan sabar.⁷⁰ Allah SWT menyinggung beberapa kali ihwal sabar di dalam Al-Qur'an, diantaranya yaitu terdapat pada ayat-ayat berikut:

﴿ وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ ﴾

Artinya: “Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami selama mereka sabar. Mereka meyakini ayat-ayat Kami.”⁷¹ (QS. As-Sajdah [32]: 24)

﴿ وَنَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَىٰ عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا ... ﴾

Artinya: “... Dan telah sempurnalah firman Tuhanmu yang baik itu (sebagai janji) untuk Bani Israil disebabkan kesabaran mereka...”⁷² (QS. Al-A'raf [7]: 137)

﴿ أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُم مَّرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ

﴿ السَّيِّئَةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴾

Artinya: “Mereka itu diberi pahala dua kali (karena beriman kepada Taurat dan Al-Qur'an) disebabkan kesabaran mereka, dan mereka menolak kejahatan dengan kebaikan, dan menginfakkan sebagian dari rezeki yang telah Kami berikan kepada mereka.”⁷³ (QS. Al-Qashash [28]: 54)

⁷⁰ *Ibid.*, Al-Ghazali, h. 131.

⁷¹ Depag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah Perkata*, (Bandung: Syamil Cipta Media, 2007), h. 417.

⁷² *Ibid.*, h. 166.

⁷³ *Ibid.*, h. 392.

....إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

Artinya: “... Hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa batas.”⁷⁴ (QS. Az-Zumar [39]: 10)

Dalam hadis Rasulullah SAW juga bersabda:

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ. (رواه البخاري)

Artinya: “Barangsiapa yang berlatih kesabaran, maka Allah akan menyabarkannya. Dan tidak ada seorang yang mendapat karunia (pemberian) Allah yang lebih baik atau lebih dari pada sabar.” (HR. Bukhari)⁷⁵

Orang yang sabar dan tekun menghadapi kesulitan hidup, tanpa mengeluh kesana kemari, ia mendapat tempat derajat yang tinggi di sisi Allah daripada orang yang selalu takut dengan musibah yang membayangi dirinya sendiri. Pahala orang-orang yang bersabar menahan diri dari musibah dan penderitaan hidup, melebihi pahala orang yang disediakan bagi macam-macam ibadat, sebagaimana sabda Nabi Muhammad saw:

يَوْمَ أَهْلُ الْعَافِيَةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حِينَ يُعْطَى أَهْلُ الْبَلَاءِ الثَّوَابَ لَوْ أَنَّ جُلُودَهُمْ كَانَتْ قُرْصَاتِ

الْمَقَارِيطِ (رواه الترمذي)

⁷⁴ *Ibid.*, h. 459.

⁷⁵ *Ibid.*, *Khuluqul Muslim (Ahlak Seorang Muslim)*, h. 266.

Artinya: “*Orang-orang yang sehat pada hari kiamat, pada waktu orang-orang yang banyak menerima cobaan diberi pahala yang besar, mereka (orang-orang yang sehat) ingin kulitnya terluka karena pedang.*” (HR. Tirmidzi)

Dari hadis ini kita memperoleh pelajaran, bahwa orang yang mendapat cobaan dan mampu menahan diri dengan sabar, pahalanya sangat besar sekali, sehingga apabila orang-orang yang sehat mengetahuinya, maka mereka rela memperoleh cobaan sekalipun kulitnya terkulai dengan pedang sekalipun.⁷⁶

Sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur’an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan keyakinan (QS. As-Sajdah: 24), syukur (QS. Ibrahim: 5), tawakkal (QS. An-Nahl: 41-42) dan taqwa (QS. Ali imran: 15-17). Mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat itu. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, tentu orang-orang yang sabar juga menempati posisi istimewa.⁷⁷

Sifat sabar yang tidak dapat dipisahkan dengan beberapa sifat mulia lain, karena segala sesuatu yang baik termasuk sifat-sifat mulia (akhlak yang baik) membutuhkan

⁷⁶ *Ibid.*, h. 269.

⁷⁷ *Ibid.*, *Kuliah Akhlaq*, h. 138-139.

sabar. Sebagaimana zuhud (tidak mengikatkan diri pada dunia) adalah sabar terhadap kesenangan dan kenikmatan dunia. Qana'ah adalah sabar atas yang dimiliki sekarang. Ketika ditanya seseorang tentang iman, Rasulullah SAW bersabda, bahwa iman adalah sabar, karena tidak ada perbuatan iman yang lebih sulit dikerjakan daripada sabar.⁷⁸

Disamping keistimewaan-keistimewaan di atas, sifat sabar memang sangat dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan dunia dan akhirat. Seorang mahasiswa tidak akan dapat berhasil mencapai gelar kesarjanaan tanpa siat sabar dan belajar. Seorang peneliti tidak akan dapat menemukan penemuan-penemuan ilmiah tanpa ada sifat sabar dalam penelitiannya. Demikianlah seterusnya dalam seluruh aspek kehidupan.⁷⁹

Sikap seseorang yang sabar yang dapat menahan amarah menunjukkan seberapa kuat kekuatan otot dan kadar dirinya untuk menahan beban psikisnya. Sikap tersebut bukan sikap negatif tetapi suatu sikap orang yang memiliki rasa percaya diri sepenuhnya dan merasa tumakninah pada qadar dan kehendak Allah SWT.⁸⁰

⁷⁸ *Ibid.*, Al-Ghazali, h. 140.

⁷⁹ *Ibid.*, *Kuliah Akhlaq*, h. 138-139.

⁸⁰ *Ibid.*, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, h. 76.

4. Hikmah Sabar

Orang yang sabar adalah orang yang teguh dan pemberani, mereka tidak akan surut langkah, pesimis atau berputus asa manakala kegagalan dan penderitaan menimpanya. Melainkan hal tersebut akan menjadi motivasi atau dorongan yang sangat kuat baginya untuk memperbaiki kegagalan dan mengatasi penderitaan serta berupaya untuk mencari alternatif-alternatif yang terbaik untuk mewujudkan harapan dan cita-citanya di masa yang akan datang.

Lebih mendalam, Toto Tasmara menegaskan bahwa kesabaran dapat menumbuhkan sikap percaya diri (*self confidence*), optimis, mampu menahan beban/ujian dan terus berusaha sekuat tenaga (mujahadah) sehingga orang yang memiliki kualitas sabar tidak mudah didera rasa cemas, gelisah dan putus asa ketika dihadapkan pada persoalan yang sangat pahit dan situasi yang tidak diinginkan. Melainkan ia mampu mereduksi kekecewaannya dengan meningkatkan syukur dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah.

Kesabaran adalah sebuah kekuatan yang dapat membuat seseorang bertahan dari segala macam dorongan dan gangguan yang datang dari luar dirinya, mereka dapat menghadapi segala sesuatu yang terjadi dengan tetap tenang. Lebih mendalam, kesabaran juga akan membentuk sikap

hidup yang tabah dan qana'ah, orang Jawa mengatakan *nerimo ing pandum* (menerima apa adanya). Sikap hidup ini akan menjadikan seseorang tidak *ngoyo* (memaksakan diri) untuk mencari harta benda dan hal-hal lain yang menjadi harapan dan keinginannya. Dengan perkataan lain, kesabaran akan menghindarkan seseorang dari sifat tamak dan rakus terhadap materi duniawi. Dengan begitu, maka orang yang memiliki kualitas sabar, akan tetap dalam kondisi jiwa yang tenang, tenteram, damai, dan sejahtera, meskipun secara ekonomis hidupnya dalam keadaan sempit dan sulit.⁸¹

Allah SWT telah menggerakkan kita untuk berlaku sabar dan berhati-hati dalam melaksanakan segala pekerjaan, agar kita menjadi orang yang berbuat baik. Allah telah menjadikan sabar sebagai tanda-tanda kebesaran dan lambang kesempurnaan serta termasuk bukti pengawasan jiwa atas keadaan sekelilingnya. Sabar adalah di antara unsur-unsur keberanian yang matang. Allah telah menerangkan bahwa umat-umat terdahulu memperoleh kebaikan yang sempurna lantaran sabar. Allah menerangkan bahwa pertolongan-Nya dilimpahkan terhadap orang-orang yang sabar. Selanjutnya Allah memerintahkan kita supaya mempergunakan sabar sebagai senjata sakti buat mencapai tiap-tiap maksud. Sayyidina Ali bin Abi Thalib r.a. berkata:

⁸¹ *Ibid.*, *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*, h. 169-170.

الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْحَسَدِ

Artinya: “Sabar adalah bagian dari iman, merupakan kepala dari tubuh.”⁸²

Sabar adalah salah satu tanda-tanda kebesaran dan lambang kesempurnaan serta merupakan unsur-unsur keberanian yang matang dan kepahlawanan yang tinggi. Sebab beban hidup merupakan hal yang harus dipikul oleh setiap manusia dan hanya orang-orang yang mampu menahan dan kuatlah yang dapat berhasil membawa beban yang berat itu dengan rasa ringan dan tidak membebankan atau mengupahkan orang lain untuk ikut memikul beban itu.⁸³

Orang yang ditimpa musibah dan orang yang menderita kesulitan-kesulitan hidup serta kesempitan, apabila bersabar dan tidak mengeluh, niscaya ia dapat mematahkan tipu daya musuhnya; dan musuh yang besar dalam hal ini ialah syaithan. Dan orang semacam ini selalu diterima dengan gembira oleh teman-teman sekelilingnya, dan sanggup berfikir jauh untuk melepaskan diri dari bencana yang menyimpannya. Kalau ia dimusuhi orang, maka ia menerima permusuhan orang itu dengan kesabaran, menanti waktu yang terbaik untuk membalas apabila ia menghendaki membalasnya. Apabila ia ingin menyelesaikan pekerjaan yang

⁸² *Ibid.*, *Khuluqul Muslim (Akhlak Seorang Muslim)*, h. 275.

⁸³ *Ibid.*, h. 266.

besar sekalipun, jika ia bersenjatakan sabar, besarlah harapan akan memperoleh hasil dengan sukses yang gilang gemilang.⁸⁴

Ahmad Hadi Yasin menyebutkan bahwa seseorang diharuskan untuk bersabar karena beberapa alasan, yaitu:⁸⁵

a. Sabar akan menyelamatkan seseorang

Kesabaran bisa menjadi penolong yang akan menyelamatkan seseorang dari bahaya, baik bahaya dunia terlebih lagi bahaya akhirat. Allah SWT berfirman:

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.”⁸⁶ (QS. Al-Baqarah [2]: 153).

⁸⁴ *Ibid.*, h. 275.

⁸⁵ Ahmad Hadi Yasin, *Dahsyatnya Sabar*, (Jakarta: QultumMedia, 2012), h. 55-52.

⁸⁶ *Ibid.*, *Al-Qur'an Dan Terjemah Perkata*, h. 23.

b. Sabar akan membawa keberuntungan

Allah SWT memberikan konsep dan cara-cara memperoleh keberuntungan bagi siapa saja yang beriman kepada-Nya, percaya kepada malaikat, kitab-kitab, para Rasul, hari akhir, dan takdir Allah dengan bersabar dan bertakwa. Allah SWT berfirman:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا وَاَتَّقُوا اللّٰهَ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.”*⁸⁷ (QS. Ali Imran [3]: 200).

c. Sabar akan dibalas dengan tempat terbaik di akhirat

Allah SWT berfirman:

وَالَّذِيْنَ صَبَرُوْا اَبْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَاَقَامُوْا الصَّلٰوةَ وَاَنْفَقُوْا مِمَّا
رَزَقْنٰهُمْ سِرًّا وَعَلٰنِيَةً وَيَدْرءُوْنَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ اُولٰٓئِكَ هُمُ
عُقَبِ الدَّارِ ﴿٢١٧﴾

⁸⁷ *Ibid.*, h. 76.

Artinya: *“Dan orang yang sabar karena mencari keridaan Tuhannya, melaksanakan salat, dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik).”*⁸⁸ (QS. Ar-Ra’d [13]: 22)

d. Sabar mendatangkan untung yang berlipat ganda

Keuntungan yang besar akan dapat diraih oleh hamba-hamba-Nya yang sabar. Sabar dalam menjalankan perintah Allah SWT dan ajaran Rasulullah SAW, meskipun keadaannya sedang dalam kesulitan, dan tetap kokoh dalam menjauhi semua yang dilarang oleh Allah dan RasulNya, serta tahan uji terhadap segala cobaan. Allah SWT berfirman:

وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٤١﴾

Artinya: *“Dan (sifat-sifat yang baik itu) tidak akan dianugerahkan kecuali kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar.”*⁸⁹ (QS. Fushshilat [41]: 35)

⁸⁸ *Ibid.*, h. 252.

⁸⁹ *Ibid.*, h. 480.

D. Pengaruh Pelatihan Sabar terhadap Penurunan Agresivitas

Dr. Amin an-Najar mengatakan bahwa *maqam* spiritual bukan sekadar tahapan-tahapan sufistik. Namun, *maqam* dan keadaan spiritual tersebut adalah jalan yang sangat tepat untuk menerapi berbagai penyakit jiwa dan hati, membersihkan segala kerendahan dan menghiasi keduanya dengan kebaikan. *Maqam* dan keadaan spiritual tersebut adalah pembawa pada kesempurnaan jiwa.⁹⁰ Maka sabar sebagai salah satu *maqam* spritual selain merupakan tahapan-tahapan sufistik juga sebagai metode yang tepat untuk terapi berbagai masalah kejiwaan, termasuk untuk mengatasi agresivitas.

Perhatian para sufi terhadap masalah sabar menggambarkan suatu sisi penting konsepsi mereka mengenai berbagai kemuliaan akhlak. Esensi sabar adalah bagian dari unsur keberanian dalam menghadapi berbagai kerepotan yang kadang bersifat fisik dan kadang bersifat akal. Kesabaran adalah “pangkal” kehidupan moral. Melatih jiwa untuk sabar pada dasarnya adalah sumber “kewarasan” di dunia akhlak.⁹¹ Sedangkan ketidaksabaran akan menimbulkan berbagai permasalahan.⁹²

⁹⁰ *Ibid.*, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, h. 41.

⁹¹ *Ibid.*

⁹² *Ibid.*, *Dahsyatnya Sabar*, h. 195.

Salah satu hakikat dari sabar adalah menahan diri dari segala perbuatan jahat, menahan diri dari menuruti hawa nafsu yang angkara murka dan menghindarkan diri dari segala perbuatan yang mungkin dapat menjerumuskan diri ke jurang kehinaan dan merugikan nama baik seseorang.⁹³ Maka nilai-nilai sabar yang diajarkan kepada seorang individu melalui pelatihan sabar diasumsikan akan dapat menurunkan agresivitas seseorang, karena perilaku agresif merupakan bentuk keinginan atau kecenderungan hawa nafsu yang selalu mendorong kepada perilaku yang buruk.

Sikap sabar yang dijadikan dasar nilai dari pelatihan ini adalah sarana yang paling efektif dalam menerapi jiwa manusia dari berbagai penyakitnya sebab ia adalah upaya pembersihan dan periasan dengan bimbingan Ketuhanan dan pengarahan Kemahakasihannya. Sabar adalah membersihkan diri dari musuh dan menghilangkan berbagai kecenderungan jiwa yang bersifat biologis sebagaimana ia merupakan periasan jiwa dengan sifat-sifat yang indah, tidak mau membalas perlakuan tidak baik, dan menjauhkan berbagai penyakit. Dengan demikian, kesehatan jiwa (mental) yang dituju oleh setiap manusia akan terbukti nyata melalui kesabaran.⁹⁴

⁹³ *Ibid.*, *Khuluqul Muslim (Akhlak Seorang Muslim)*, h. 260.

⁹⁴ *Ibid.*, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, h. 76.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, pemicu umum dari agresi adalah suatu kondisi emosi tertentu, yang sering terlihat adalah emosi marah. Perasaan marah biasanya dipicu oleh hal-hal yang dinilai tidak menyenangkan, seperti kesulitan dalam hidup. Kemudian perasaan marah ini berlanjut pada keinginan untuk melampiaskannya dalam suatu bentuk tertentu pada objek tertentu.⁹⁵ Maka sebagai upaya untuk mencegah terjadinya agresi yaitu dengan cara meredam emosi marah, salah satunya melalui sabar.

Selain emosi marah, kesulitan dalam hidup seringkali membuat seseorang frustrasi. Frustrasi biasanya terjadi apabila maksud-maksud dan keinginan-keinginan yang diperjuangkan mengalami hambatan atau kegagalan.⁹⁶ Sedangkan frustrasi adalah salah satu alat yang paling kuat untuk menyebabkan manusia beragresi.⁹⁷ Dan untuk mengatasi atau mencegah seseorang frustrasi juga dapat dilakukan melalui sikap sabar.

Dalam pergaulan sesama manusia pasti akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Hal-hal yang tidak menyenangkan itu bisa berupa musibah, tidak tercapainya keinginan seseorang, tekanan dari orang lain, kondisi lingkungan yang tidak nyaman (panas, bising, polusi udara), dan

⁹⁵ *Ibid.*, Tim Penulis Fakultas Psikologi UI, h. 148.

⁹⁶ *Ibid.*, *Psikologi Sosial; Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, h. 253.

⁹⁷ *Ibid.*, *Sinopsis Psikiatri*, h. 274.

lain sebagainya. Oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran, sehingga seseorang tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai. Dan dengan bersabar seseorang tidak mudah mengeluh atau putus asa ketika mengalami sebuah kesulitan atau kegagalan dalam hidup.

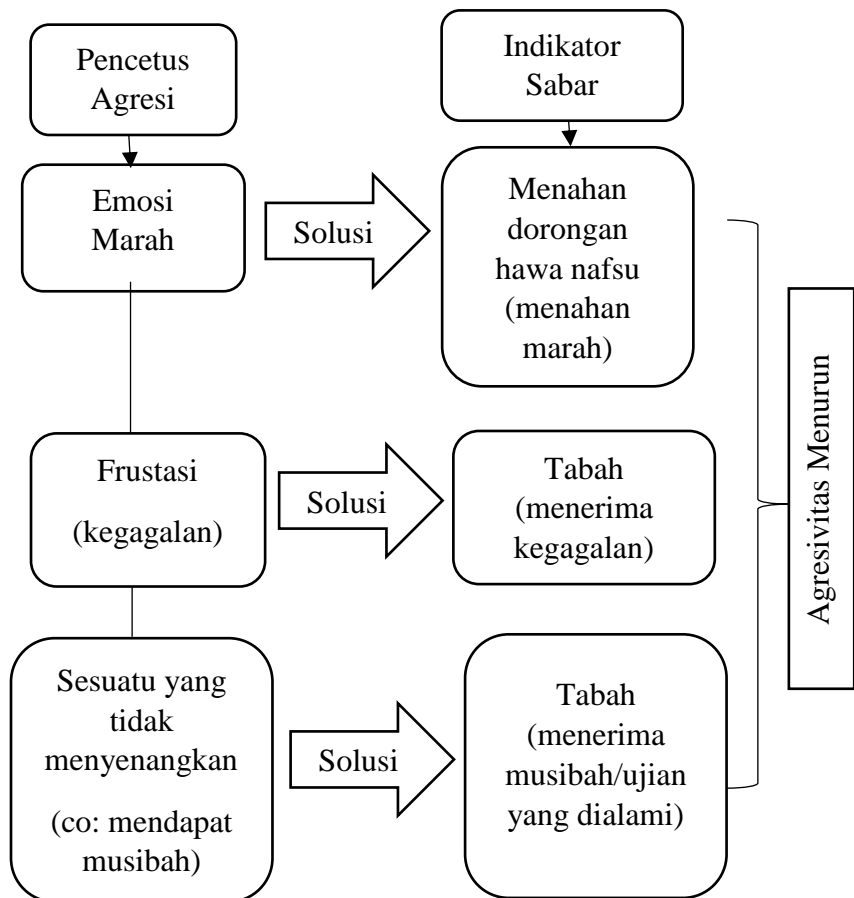
Dalam melakukan aktivitas seseorang pasti selalu membutuhkan kesabaran. Di dalam pelatihan sabar ini peserta pelatihan akan diberikan keterampilan untuk menghadapi berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari dengan berdasar pada nilai-nilai sabar seperti sabar dalam menjalankan ketaatan/perintah, sabar dalam menjauhi kema'siataan/larangan dan sabar dalam menerima ujian/cobaan, yang semuanya sudah terangkum dalam modul pelatihan sabar.

Melalui pelatihan sabar ini, setidaknya peserta pelatihan diberikan pengetahuan tentang pentingnya sikap sabar dan bagaimana cara mudah untuk melakukannya, sehingga pelatihan ini dapat memotivasi peserta pelatihan untuk selalu bersikap sabar sehingga berpengaruh pada menurunnya agresivitas peserta setelah mengikuti pelatihan.

Jika melalui bersabar seseorang dapat meredam emosi khususnya marah, tidak mudah mengeluh atau putus asa dan terhindar dari frustrasi, maka tingkat agresivitas orang tersebut

rendah atau menurun, maka untuk sementara peneliti menyimpulkan bahwa penanaman sikap sabar melalui pelatihan sabar akan dapat menurunkan tingkat agresivitas.

Mekanisme bagaimana sabar berpengaruh terhadap penurunan agresivitas dapat dilihat pada bagan berikut:



E. Hipotesis

Agar penelitian ini terarah dan memberikan tujuan dengan jelas, maka perlu adanya hipotesis. Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian yang harus diuji kebenarannya dengan jalan riset.⁹⁸ Hipotesis sangat dibutuhkan dalam penelitian karena hipotesis secara logis menghubungkan kenyataan yang telah diketahui dengan dugaan tentang kondisi yang tidak diketahui.⁹⁹ Hipotesis diterima jika fakta membuktikan kebenarannya, dan akan ditolak jika hipotesis tidak ada keterkaitan dengan fakta.

Berdasarkan teori, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
2. Ada pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang

⁹⁸ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju), 1990, h. 78.

⁹⁹ Ibnu Hadjar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), h. 62.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan jenis data dan analisisnya, penelitian secara garis besar dibedakan menjadi tiga macam, yaitu penelitian kualitatif, kuantitatif dan gabungan keduanya.¹ Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak dituntut dengan angka-angka dan analisis menggunakan statistik.²

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati.³

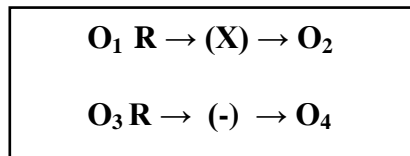
Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan jalan melakukan pengukuran atau observasi awal sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan diberikan

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 13.

² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 13.

³ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2015), h. 6.

pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada desain eksperimen ini diperoleh empat macam kelompok observasi variabel tercoba, dua hasil observasi awal (O_1 dan O_2) dan dua hasil observasi akhir (O_3 dan O_4). Terdapat dua alternatif pada desain ini, yaitu tipe random-observasi (RO) dan tipe observasi-random (OR). Pada tipe RO randomisasi dilakukan sebelum *pretest*, sedangkan pada tipe OR randomisasi dilakukan setelah *pretest*.⁴ Adapun penelitian ini termasuk tipe OR, yaitu randomisasi dilakukan setelah dilakukan observasi, yakni setelah dilakukan *pretest*.



- O_1 : *pre-test* kelompok eksperimen
- O_2 : *post-test* kelompok eksperimen
- R : randomisasi
- X : *treatment* (perlakuan)
- O_3 : *pre-test* kelompok kontrol
- O_4 : *post-test* kelompok kontrol

⁴ *Ibid.*, h. 87.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*independent variable*), yaitu variabel yang menentukan atau yang mempengaruhi adanya variabel yang lain.⁶ Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pelatihan sabar.
2. Variabel terikat (*dependent variable*), yaitu variabel yang diduga sebagai akibat atau yang dipengaruhi oleh variabel yang mendahuluinya, yakni variabel bebas.⁷ Variabel terikat dalam penelitian ini adalah agresivitas.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional diperlukan dalam sebuah penelitian karena tidak semua individu yang membaca hasil penelitian memahami konsep yang sedang diteliti oleh peneliti.⁸ Dengan

⁵ *Ibid.*, *Metode Penelitian Administrasi*, h. 39.

⁶ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), h. 115.

⁷ *Ibid.*

⁸ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009), h. 81.

adanya definisi operasional, konsep-konsep atau variabel-variabel yang terdapat di dalam sebuah penelitian menjadi lebih kongkrit dan dapat diukur.⁹

1. Pelatihan Sabar

Pelatihan sabar yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, guna membantu individu untuk menahan diri dari menuruti hawa nafsu yang selalu memerintahkan pada keburukan serta tetap tabah dan tenang dalam menghadapi berbagai ujian.

2. Agresivitas

Agresivitas adalah perilaku fisik atau lisan yang disengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain.

Teori yang digunakan landasan untuk mengukur agresivitas dalam penelitian ini merujuk pada teori Buss dan Perry (1992) dengan aspek-aspek sebagai berikut:¹⁰

- a. Agresi fisik, misalnya: menendang, memukul, menusuk, membakar.

⁹ *Ibid.*, *Pengantar Metode Penelitian*, h. 126.

¹⁰ Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma' Al-Husna*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008), h. 85.

- b. Agresi verbal, misalnya: menyakiti menggunakan kata-kata.
- c. Rasa marah, misalnya: muka merah padam, tidak membalas sapaan, mata melotot.
- d. Rasa permusuhan, misalnya: iri, dengki, cemburu.

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal dan seterusnya.¹¹ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMK Palapa Semarang kelas X TKJ-1 sebanyak 34 siswa dan kelas X RPL-1 sebanyak 30 siswa, jadi jumlah keseluruhan populasi adalah sebanyak 64 siswa. Peneliti tidak dapat mengambil keseluruhan siswa kelas X dari berbagai rombel sebagai populasi karena adanya kendala dalam hal teknis, sehingga pihak sekolah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil hanya sebanyak dua kelas sebagai populasi.

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.¹² Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 32 siswa dari populasi yang diambil

¹¹ *Ibid.*, *Psikologi Eksperimen*, h. 29.

¹² *Ibid.*, *Metode Penelitian Administrasi*, h. 91.

secara acak. Dari 32 siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 siswa untuk kelompok eksperimen dan 16 siswa untuk kelompok kontrol, dan untuk masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa kelas X TKJ-1 dan 8 siswa kelas X RPL-1.

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala agresivitas. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi skala milik Baidi Bukhori (2003), dengan jumlah item sebanyak 42 yang mana skala ini sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya sehingga sudah diketahui validitas dan reliabilitasnya.

Sebelumnya, pada skala tersebut dilakukan pengujian validitas terhadap 60 item menggunakan analisis korelasi *product moment* dari *Pearson*, dan perhitungannya menggunakan bantuan SPSS versi 12.00. Pengujian menghasilkan koefisien validitas yang berkisar antara -0,00 sampai dengan 0,63. Kemudian koefisien validitas yang kurang dari 0,30 dinyatakan gugur. Dengan demikian dari 60 item yang diseleksi, maka tinggal 42 item yang dinyatakan valid.

Adapun pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha* dari *Cronbach* yang perhitungannya menggunakan bantuan program SPSS. Pengujian reliabilitas dilakukan pada semua item yang valid yaitu sejumlah 42 item.

Hasil pengujian dengan SPSS menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,92 yang berarti reliabel.¹³

Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.¹⁴ Sifat dari kedua macam skala tersebut adalah *favourable* yaitu butir pertanyaan yang mendukung obyek penelitian dan *unfavourable* yaitu pernyataan yang tidak mendukung obyek penelitian, skala tersebut memiliki empat alternatif jawaban sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Jawaban Item

Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek maka semakin tinggi tingkat agresivitasnya, semakin rendah skor yang diperoleh

¹³ *Ibid.*, Baidi Bukhori, h. 85-89.

¹⁴ *Ibid.*, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h. 135.

subyek maka semakin rendah tingkat agresivitasnya. Berikut ini adalah *blue-print* skala agresivitas yang peneliti gunakan:

Tabel 2. *Blue-print* Skala Agresivitas

No.	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Favourable	Unfavourable	
1	Agresivitas fisik	4, 12, 20, 25, 30, 33, 38, 39, 40	-	9
2	Agresivitas verbal	1, 5, 6, 11, 15, 17, 19, 34, 37, 41	2, 27	12
3	Kemarahan	14, 23, 28, 29, 31, 32	7, 22	8
4	Permusuhan	3, 8, 9, 10, 18, 21, 24, 26, 35, 36	13, 16, 42	13
	Jumlah	35	7	42

F. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang

baik terhadap hasil penelitian. Alasan yang mendasari karena statistik merupakan cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa yang berwujud angka-angka.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan metode statistik karena data yang diperoleh berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 18 for Windows.

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *uji-t*. Teknik *uji-t* digunakan peneliti untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang serta untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

G. Pelaksanaan Penelitian

Perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pelatihan sabar yang dibagi ke dalam dua kali pertemuan dengan durasi waktu 120 menit untuk setiap

pertemuan. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*treatment*).

Sebelum dilaksanakannya pelatihan sabar subjek (baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol) diminta untuk mengisi skala agresivitas sebagai nilai *pre-test* dan setelah pelatihan selesai subjek (baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol) diminta untuk mengisi skala agresivitas kembali sebagai nilai *post-test*.

Pretest untuk kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) dilakukan pada tanggal 7 Mei 2018. *Treatment* untuk kelompok eksperimen yaitu pelatihan sabar dilakukan pada tanggal 8-9 Mei 2018 pada pukul 08.00-10.00 WIB. Dan yang terakhir *posttest* untuk kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) dilakukan satu hari setelah *treatment* selesai, yaitu pada tanggal 11 Mei 2018.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMK Palapa Semarang

1. Profil SMK Palapa Semarang

SMK Palapa Semarang didirikan pada tahun 1994 oleh Yayasan Pendidikan Islam Pandanaran yang pada waktu itu bernama STM Palapa Jatibarang berdasar surat ijin operasional dari Kanwil Depdikbud Provinsi Jawa Tengah No: 166/I.03/I/1995 dengan jurusan yang dibuka adalah Jurusan Elektronika dan Jurusan Otomotif dengan penempatan tanah wakaf dari Bapak H. Hadijanto, mantan Walikota Semarang tahun 1973-1980 dan juga ketua Yayasan Pendidikan Islam Pandanaran yang Pertama.

SMK Palapa Semarang yang beralamat di Jalan Untung Suropati, Kedungpane, Kecamatan Mijen, Kota Semarang saat ini telah memiliki lima Program Keahlian, yaitu:

- a. Program Keahlian Otomotif – Teknik Kendaraan Ringan
- b. Program Keahlian Elektronika – Teknik Audio Video
- c. Program Keahlian Informasi Komunikasi – Rekayasa Perangkat Lunak

- d. Program Keahlian Informasi Komunikasi – Teknik Komputer Jaringan
- e. Program Keahlian Otomotif – Teknik Sepeda Motor

2. Visi dan Misi SMK Palapa Semarang

a. Visi

Menjadi SMK Unggulan pilihan masyarakat dengan tamatan yang: Cerdas, Profesional, siap kerja, dan ber Karakter serta mempunyai jiwa wirausaha yang berani bersaing di tingkat lokal maupun global

b. Misi

1. Melaksanakan pendidikan dan Pelatihan Kejuruan yang profesional, flekсібел dan terintegrasi IMTAQ
2. Mewujudkan lingkungan yang menjunjung tinggi etos kerja, budi pekerti luhur dijiwai semangat wirausaha
3. Meningkatkan peran serta dunia industri dan masyarakat dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah
4. Melaksanakan Produk Hukum dan sistem manajemen mutu ISO 9001 : 2008 sebagai landasan pelayanan pada masyarakat

3. Sktruktur Organisasi SMK Palapa Semarang

Berdasarkan SK Kepala SMK Palapa Semarang No. 014/SMK.PJ/TU-SK/VII/2017, struktur organisasi SMK Palapa Semarang adalah sebagai berikut:

Kepala Sekolah	Soedjatmoko, S.Pd
Wakasek Bidang I (Kurikulum dan Pembelajaran)	Agus Budi Susilo, S.Pd
Wakasek Bidang II (Kesiswaan dan Pengembangan Diri)	Hastanto Yuwono, S. Pd.
Wakasek Bidang III (Sarana dan Prasarana)	Wahyu Tri Hendarto, S. Pd.
Wakasek Bidang IV (Hubungan Masyarakat dan Hubungan Industri)	Muslikin, S. Pd.
Kepala Sub Bagian Tata Usaha	Yulianto
Wakil Manajemen Mutu	Moch. Arifin, S. Pd., M. Si
Kepala Program Keahlian- Elektronika Audio Video	Nuryanto, S.Pd
Kepala Program Keahlian – Teknik Kendaraan Ringan	Imron Khamdani, S. Pd.
Kepala Program Keahlian – Teknik Sepeda Motor	Dimas Bayu A, S. Pd.
Kepala Program Keahlian – Rekayasa Perangkat Lunak	Sonny Candra, S.S.
Kepala Program Keahlian – Teknik Komputer dan Jaringan	Sunar Adi Cahyono, S.Kom
Bidang I	
Staf Kurikulum	Damar Sapta Jatmika, S.Pd.

Staf Pembelajaran	Prihatiningsih, S. Pd.
Staf Perpustakaan	Yuni Afniyanti, S.Pd.
Bidang II	
STP2K dan OSIS Koordinator : Anggota :	Rudi Gunawan, S. Pd. Soderi, S. Pd. Riyanto, S. Pd. Cholipah, S. Pd. I. Wasidi
BP/BK Koordinator : Anggota :	Muh. Basori, S. Ag Dwi Yulia Utami, S. Psi. Sunardi, S. Pd. Benny Budiyanto, S. Pd. Siti Ira Amalia, S. Pd. Drs. Supardi
Pramuka	Ruba'i, S. Ag.
Bidang III	
Staf Perlengkapan	Suyono, A.Md. Kom.
Staf Rumah Tangga	Susilo
Bidang IV	
Prakerin Koordinator : Anggota :	Safrizal Riza, S. Pd. Tutwuri Handayani, S. Kom.

BKK Koordinator : Anggota :	Yahya Kusharyanto, S. Pd. Larsi, S. Pd.
Manajemen Mutu	
Staff	Karetha Nia, S. Pd.
KOMPETENSI KEAHLIAN : ELEKTRO-TAV	
Staff Pengajaran	Rahdatu Nor Komala, S. Pd.
Tool Man	Suyono, AM. Kom.
KOMPETENSI KEAHLIAN : OTOMOTIF-TKR	
Staff Pengajaran	Yoga Arif W, S. Pd.
Ka. Bengkel	Eko Hadi S, S. Pd.
Staff Maintenance Repair	Ana Yulianti, S. Pd.
Tool Man	Agus Sanifin, S. Pd.
KOMPETENSI KEAHLIAN: KOMPUTER-RPL	
Staff Pengajaran	Habib Hudaya, S. Kom.
Ka. Bengkel	Dharu Wihartasih, S. Pd.
Tool Man	Susilo
KOMPETENSI KEAHLIAN: TKJ	
Staff Pengajaran	Berbudi Rahmat H, S. Kom.
Tool Man	Suyono, AM. Kom.

KOMPETENSI KEAHLIAN: TSM	
Staff Pengajaran	Yulianto Eko Wibowo, S. Pd.

4. Data Guru SMK Palapa Semarang

No.	Nama	Jabatan
1.	Soedjatmoko, S.Pd	Kepala Sekolah
2.	Agus Budi Susilo, S.Pd	Waka Kurikulum
3.	Hastanto Yuwono, S.Pd	Waka Kesiswaan
4.	Wahyu Tri Hendarto, S.Pd	Waka Sarpras
5.	Muslikin, S.Pd	Waka Humas
6.	Moch. Arifin, S.Pd	WMM / Guru / Yayasan
7.	Nuryanto, S.Pd	KPK TAV
8.	Imrom Khamdani, S.Pd	KPK TKR
9.	Sonny Chandra D, SS	KPK RPL
10.	Sunar Adi C, S.Kom	KPK TKJ
11.	Dimas Bayu A, S.Pd	KPK TSM
12.	Yoga Arief Wibowo, S.Pd	Staf Pengajaran TKR
13.	Eko Hadi Utoyo, S.Pd	Ka. Bengkel TOKR
14.	Ana Yuliyanti, S.Pd	Staf. MR TKR
15.	Yulianto Eko Wibowo	Staf Pengajaran TSM

16.	Habib Hudaya	Staf Pengajaran RPL
17.	Dharu Wihartasih	Ka.Bengkel RPL
18.	Berbudhi Rachmad H, S.Kom	Staf Pengajaran TKJ
19.	Rahdatu Noor K, S.Pd	Staf Pengajaran TAV
20.	Prihatiningsih, S.Pd	Staf Kurikulum
21.	Damar Sapta J, S.Pd	Staf Kurikulum
22.	Yuni Afniyanti, S.Pd	Staf Perpustakaan
23.	Moh. Basori, S.Ag	Koordinator BP/BK
24.	Dwi Yulia Utami, S.Psi	BP/BK
25.	Sunardi, S.Pd	BP/BK
26.	Benny Budiyanto, S.Pd	BP/BK
27.	Drs. Supardi	BP/BK
28.	Siti Ira Amalia, S.Pd	BP/BK
29.	Rudi Gunawan, S.Pd	Koordinator STP2K
30.	Soderi, S.Pd	Anggota STP2K
31.	Dwi Ernawati, S.Si	Anggota STP2K
32.	Cholipah, S.Pd.I	Anggota STP2K
33.	Yahya Kusharyanto, S.Pd	Koordinator BKK
34.	Larsi, S.Pd	Staf BKK
35.	Karetha Nia P, S.Pd	Staf WMM
36.	Tut Wuri Handayani, S.Pd	Staf. Pengajaran RPL

37.	Drs. Joko Yuwono	Guru
38.	Safrizal Riza, S.Pd	Guru
39.	Saiful Bahri, S.Pd	Guru
40.	Ruba'I, S.Ag	Guru
41.	Zainnur Ummu Atika AK	Guru
42.	Suprapti, S.Ag	Guru
43.	Riyanto	Guru
44.	Supartini	Guru
45.	Zaenal Arifn, S.Ag	Guru
46.	Novita Setiawati, S.Pd	Guru
47.	Nailul Huda, S. Pd.	Guru

5. Data Jumlah Siswa SMK Palapa Semarang

Kelas	Jumlah Rombel	TKR	TAV	RPL	TKJ	TSM	Jumlah
X	11	143	25	59	34	106	367
XI	11	148	30	65	29	107	379
XII	11	128	27	54	31	83	323
Jumlah	33	419	82	178	94	296	1069

B. Deskripsi Data Penelitian

Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu disajikan statistik deskriptif. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran umum tentang agresivitas siswa SMK Palapa Semarang

sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan analisis deskripsi terhadap data-data penelitian menggunakan program SPSS versi 18 for windows diperoleh hasil dari data deskripsi *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai berikut:

Tabel 3.
Deskripsi Data Agresivitas
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Statistics			
	eksperimen pretest	eksperimen posttest	kontrol pretest	kontrol posttest
N Valid	16	16	16	16
Missing	0	0	0	0
Mean	99,00	92,56	90,81	91,94
Std. Error of Mean	3,003	3,420	2,685	2,966
Median	99,00	90,00	89,00	88,50
Mode	103	92	77 ^a	83 ^a
Std. Deviation	12,011	13,682	10,741	11,863
Variance	144,267	187,196	115,363	140,729
Range	46	46	32	41
Minimum	81	75	77	77
Maximum	127	121	109	118
Sum	1584	1481	1453	1471

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari tabel di atas diketahui bahwa rata-rata agresivitas kelompok eksperimen pada hasil *pretest* sebesar 99,00 dan pada hasil *posttest* sebesar 92,56, standar error mean pada hasil *pretest* sebesar 3,003 dan pada hasil *posttest* sebesar 3,420, standar deviasi sebesar pada hasil *pretest* sebesar 12,011 dan pada hasil *posttest* sebesar 13,682, varian pada hasil *pretest* sebesar 144,267 dan pada hasil *posttest* sebesar 187,196, skor tertinggi pada hasil *pretest* sebesar 127 dan pada hasil *posttest* sebesar 121, skor terendah pada hasil *pretest* sebesar 81 dan pada hasil *posttest* sebesar 75.

Adapun rata-rata agresivitas kelompok kontrol pada hasil *pretest* sebesar 90,81 dan pada hasil *posttest* sebesar 91,94, standar error mean pada hasil *pretest* sebesar 2,685 dan pada hasil *posttest* sebesar 2,966, standar deviasi sebesar pada hasil *pretest* sebesar 10,741 dan pada hasil *posttest* sebesar 11,863, varian pada hasil *pretest* sebesar 115,363 dan pada hasil *posttest* sebesar 140,729, skor tertinggi pada hasil *pretest* sebesar 109 dan pada hasil *posttest* sebesar 118, skor terendah pada hasil *pretest* sebesar 77 dan pada hasil *posttest* sebesar 77.

C. Uji Persyaratan Analisis

Karena pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Uji-T*, maka dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Karena syarat

untuk melakukan *Uji-T* adalah distribusi data yang diujikan harus normal dan homogen.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran skor pada masing-masing kelompok yang diujikan normal atau tidak. Sebaran skor dikatakan normal jika hasil uji menunjukkan $p > 0,05$. Karena di dalam penelitian ini dilakukan pengujian dua hipotesis, maka uji normalitas dilakukan dua kali, yaitu untuk menguji gain score kelompok eksperimen dan gain score kelompok kontrol serta untuk menguji skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* melalui program SPSS versi 18 for windows. Test Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.

**Hasil Uji Normalitas Gain Score
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	gain score kelompok eksperimen	gain score kelompok kontrol
N	16	16
Normal Parameters ^{a,b} Mean	-6,44	1,38

	Std.	9,107	9,845
	Deviati on		
Most Extreme	Absolut	,236	,105
Differences	Positiv	,236	,078
	Negativ	-,111	-,105
	e		
Kolmogorov-Smirnov Z		,943	,421
Asymp. Sig. (2-tailed)		,336	,994

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel di atas diketahui bahwa probabilitas (p) varian kelompok nilainya lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan uji normalitas terhadap gain score kelompok eksperimen diperoleh nilai $KS-Z=0,943$ dengan taraf signifikansi 0,336 ($p>0,05$). Berdasarkan uji normalitas terhadap gain score kelompok kontrol diperoleh nilai $KS-Z = 0,421$ dengan taraf signifikansi 0,994 ($p>0,05$). Ini berarti sebaran skor semua kelompok berdistribusi normal.

Tabel 5.

Hasil Uji Normalitas
Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest kelompok eksperimen	posttest kelompok eksperimen
N		16	16
Normal	Mean	99,00	92,56
Parameters ^{a,b}	Std.	12,011	13,682
	Deviatio n		
Most	Absolute	,155	,175
Extreme	Positive	,155	,175
Differences	Negative	-,068	-,100
Kolmogorov-Smirnov Z		,620	,699
Asymp. Sig. (2-tailed)		,837	,713

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel di atas diketahui bahwa probabilitas (p) varian kelompok nilainya lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan uji normalitas terhadap skor *pretest* kelompok eksperimen diperoleh nilai $KS-Z=0,620$ dengan taraf signifikansi 0,837 ($p>0,05$). Berdasarkan uji normalitas terhadap skor *posttest*

kelompok eksperimen diperoleh nilai $KS-Z=0,699$ dengan taraf signifikansi $0,713$ ($p>0,05$). Ini berarti sebaran skor semua kelompok berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian antar kelompok yang dibandingkan dalam uji komparatif identik atau tidak. Dalam uji komparatif disyaratkan masing-masing kelompok memiliki varian yang homogen, sehingga layak untuk dibandingkan. . Karena di dalam penelitian ini dilakukan pengujian dua hipotesis, maka uji homogenitas dilakukan dua kali, yaitu untuk menguji gain score kelompok eksperimen dan gain score kelompok kontrol dan untuk menguji skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *Test of Homogeneity* melalui program SPSS versi 18 for windows. Dengan ketentuan, jika nilai probabilitas *Levene Test* (Sig.) $>0,05$, maka varian antar kelompok adalah identik atau homogen, dan apabila probabilitas (Sig.) $<0,05$, maka varian antar kelompok adalah tidak identik atau tidak homogen.

Tabel 6.
Hasil Uji Homogenitas Gain Score
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Test of Homogeneity of Variances
gain_score_eksperimen_kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,219	1	30	,643

Dari hasil di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,643, maka varian antar kelompok yang diperbandingkan dalam penelitian ini adalah identik atau homogen, karena nilai probabilitas *Levene Test* (Sig.) > 0,05.

Tabel 7.
Hasil Uji Homogenitas
Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen
Test of Homogeneity of Variances
pretest_posttest_eksperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,263	1	30	,612

Dari hasil di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,612, maka varian antar kelompok yang diperbandingkan dalam penelitian ini adalah identik atau homogen, karena nilai probabilitas *Levene Test* (Sig.) > 0,05.

D. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pengujian hipotesis pada penelitian ini yaitu menggunakan *uji-t*. Pengujian hipotesis pertama dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test* melalui program SPSS versi 18 for windows, yaitu pengujian dua pengukuran pada dua subjek yang berbeda, dalam hal ini pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian hipotesis ini dihitung berdasarkan gain score kedua kelompok yang diperoleh dari selisih nilai *posttest* dan *pretest* masing-masing subjek pada kedua kelompok tersebut. Uji hipotesis ini dilakukan karena telah memenuhi syarat distribusi data normal dan homogen. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8.

Hasil Uji-T (*Independent Sample T-Test*)

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference

								Lower	Upper
Gain Equal	,219	,643	-	30	,027	-7,813	3,35	-	-
variances			2,				3	14,660	,96
assumed			33						5
			0						
Equal			-	29,	,027	-7,813	3,35	-	-
variances			2,	82			3	14,661	,96
not			33	0					4
assumed			0						

Dari tabel *Independent Samples Test* di atas diperoleh nilai $F=0,219$; $p>0,05$, maka varian data sama, sehingga yang dibaca adalah baris *Equal variances assumed*. Nilai probabilitas pada *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,027<0,05$. Karena nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,027$ lebih kecil dari $0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini berarti hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Sedangkan pengujian hipotesis kedua dilakukan menggunakan *Paired Samples T-Test* melalui program SPSS versi 18 for windows, yaitu pengujian dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh perlakuan tertentu. Ukuran sebelum dan sesudah mengalami perlakuan tertentu diukur, dengan dasar pemikiran apabila suatu perlakuan tidak

memberikan perubahan, maka perbedaan rata-rata (mean) adalah nol (0). Uji hipotesis ini dilakukan karena telah memenuhi syarat distribusi data normal dan homogen. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9.
Hasil Uji T (*Paired Sample T-Test*)
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 eksperimen pretest - eksperimen posttest	6,438	9,107	2,277	1,585	11,290	2,828	15	,013

Dari tabel kedua (*Paired Samples Test*) diperoleh nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,013 < 0,05$. Karena nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,013 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada agresivitas kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan sabar. Sedangkan perbedaan rata-rata (mean) antara skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 6,438. Karena perbedaan mean antara skor *pretest* dan *posttest* adalah 6,438 (bukan nol), ini berarti perlakuan yang

diberikan berupa pelatihan sabar memberikan perubahan pada agresivitas kelompok eksperimen. Perbedaan rata-rata sebesar 6,438 yang diperoleh dari hasil rata-rata *pretest* dikurangi rata-rata *posttest* bernilai positif, ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata agresivitas kelompok eksperimen pada skor *posttest*. Dengan demikian hipotesis kedua pada penelitian ini yakni ada pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang diterima.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS versi 18 for windows diperoleh hasil *Independent Samples Test* dengan nilai probabilitas pada Sig. (2-tailed) sebesar $0,027 < 0,05$. Karena nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,027 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan sabar dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan sabar. Ini berarti hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS versi 18 for windows diperoleh hasil *Paired Samples Test* dengan nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,013 < 0,05$. Karena nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,013 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada agresivitas kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan sabar. Sedangkan rata-rata pada

posttest kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 6.438. Ini berarti hipotesis kedua pada penelitian ini yakni ada pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan mengikuti pelatihan sabar dapat menurunkan agresivitas siswa kelas X SMK Palapa Semarang. Hal ini dibuktikan oleh adanya perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan sabar dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti pelatihan sabar.

Skor agresivitas siswa kelas X SMK Palapa Semarang yang mengikuti pelatihan sabar dapat mengalami penurunan karena kesabaran merupakan pangkal kehidupan moral, selalu dibutuhkan kesabaran dalam melakukan sesuatu yang baik. Maka melatih diri untuk sabar pada dasarnya adalah sumber kewarasan di dunia akhlak.¹ Sedangkan agresivitas merupakan salah satu bentuk akhlak yang buruk, sehingga untuk menurunkan angka agresivitas dapat dicapai melalui penanaman akhlak yang baik, salah satunya melalui sikap sabar.

Pelatihan sabar dapat menurunkan agresivitas karena melalui sabar seorang siswa menahan diri untuk tidak melakukan perilaku agresif. Hal ini sesuai dengan pengertian sabar menurut Raghil al-Ashfahani, sabar adalah menahan diri berdasarkan apa

¹ Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntara, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004), h. 41.

yang diharuskan oleh akal dan syariat, atau menahan diri dari apa yang diharuskan oleh keduanya untuk ditahan.² Sedangkan agresivitas merupakan akhlak yang buruk yang menurut akal dan syari'at wajib untuk ditahan.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi agresivitas, baik itu faktor internal (dari dalam diri) maupun faktor eksternal (dari luar diri).³ Faktor internal berkaitan dengan kepribadian seseorang, sehingga orang dengan kepribadian agresif akan lebih mudah untuk melakukan agresi. Untuk menangani faktor pencetus agresivitas yang berasal dari dalam dapat dicapai melalui pembentukan kepribadian non-agresif, salah satunya melalui pelatihan sabar. Melalui pelatihan sabar siswa belajar menahan diri dari hal-hal atau perilaku-perilaku yang tidak baik, sehingga dapat mengendalikan atau mengubah kepribadian yang agresif.

Faktor lain yang dapat memicu agresivitas salah satunya adalah frustrasi, yaitu tidak tercapainya maksud atau keinginan seseorang. Tidak tercapainya keinginan dapat menyebabkan seseorang lebih mudah melakukan tindak agresif ketika orang tersebut tidak mampu mengontrol diri dalam menghadapi penyebab frustrasi.⁴ Agar seseorang mampu mengontrol diri dalam

² Abdul Qadir 'Isa, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap & Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), h. 225.

³ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial; Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), h. 253.

⁴ *Ibid.*, h. 259.

menghadapi faktor-faktor pencetus agresi diperlukan kesabaran dalam menerima kegagalan.

Siswa yang tergolong remaja dimana pada masa remaja terjadi ketegangan emosi yang meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormon.⁵ Dalam pelatihan sabar ini siswa diajarkan bagaimana cara mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, sehingga siswa dapat mengelola emosinya terutama emosi marah. Emosi marah adalah salah satu pemicu utama perbuatan agresi,⁶ maka dengan mengelola emosi marah dapat menurunkan agresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmat Aziz dan Retno Mangestuti yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap agresivitas, jika kecerdasan emosional meningkat maka agresivitas menurun.⁷

Beberapa hal yang dapat mencetuskan agresivitas diatas, yakni faktor kepribadian seseorang yang cenderung agresif, frustrasi dan emosi marah dapat diatasi melalui sikap sabar. Hal ini sesuai dengan pengertian sabar menurut Dzun-nun al-Mishri, yaitu menghindari diri dari hal-hal yang menyimpang, tetap tenang sewaktu tertimpa ujian dan menampakkan kekayaan di

⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwardyanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Penerbit Erlangga), h. 212.

⁶ Tim Penulis Fakultas Psikologi UI, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Penerbit Salemba, 2015), h. 148.

⁷ Rahmat Aziz dan Retno Mangestuti, "Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EI) Dan Kecerdasan Spiritual (SI) Terhadap Agresivitas Pada Mahasiswa UIN Malang", *Jurnal El-Qudwah*, Vol. 1 No. 1, (April, 2006).

kala ditimpa kefakiran dalam kehidupan.⁸ Menghindarkan diri dari hal-hal yang menyimpang merupakan gambaran dari kepribadian non-agresif dan tetap tenang sewaktu tertimpa ujian serta menampakkan kekayaan di kala ditimpa kefakiran merupakan gambaran dari pengendalian diri terhadap faktor pencetus agresi.

Pelatihan sabar dalam penelitian ini mengacu pada tiga macam sabar menurut mayoritas ulama, yaitu sabar dalam taat, sabar atas maksiat dan sabar dari musibah.⁹ Sabar dalam taat dan sabar atas maksiat sesuai untuk membentuk kepribadian non agresif, karena agresivitas sendiri bisa menjadi salah satu bentuk dari ketidaktaatan dan kemaksiatan, untuk itu diperlakukan latihan khusus dan terus menerus, salah satunya melalui kesabaran. Sedangkan sabar dari musibah sesuai untuk mengatasi frustrasi, sehingga dengan bersabar seseorang mampu menghadapi penyebab-penyebab frustrasi dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat M. Quraisy Shihab bahwa seseorang yang ditimpa mala petaka atau kegagalan, bila mengikuti kehendak nafsunya akan melakukan perbuatan agresif seperti meronta dan menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak. Akan tetapi bila dia menahan diri (sabar), dia akan menerima dengan penuh

⁸ *Ibid.*, *Hakekat Tasawuf*.

⁹ Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs*, Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, (Jakarta: Robbani Press, t.th.), h. 370.

kerelaan ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan.¹⁰ Sehingga dengan menerima ketetapan Tuhan diperoleh efek perilaku yang positif. Hal ini sesuai dengan hasil observasi dalam penelitian ini dimana sebelum diberikan pelatihan sabar siswa banyak yang *ngomel* dan bersikap menolak saat diminta untuk mengisi skala sehingga butuh waktu yang cukup lama untuk menyelesaikannya. Berbeda setelah siswa mendapatkan pelatihan sabar, ketika diberikan angket siswa langsung mengisinya sehingga tidak diperlukan cukup banyak waktu untuk menyelesaikannya, hanya saja masih ada beberapa siswa awalnya menolak untuk mengisi skala.

Selain itu melalui pelatihan sabar siswa yang mendapatkan pelatihan menjadi sadar akan pentingnya kesabaran dalam melakukan segala sesuatu, tidak hanya ketika menghadapi musibah saja. Hal ini karena di dalam pelatihan siswa diberikan materi tentang makna sabar, manfaat sabar dan apa saja macam-macam atau bentuk-bentuk dari sabar. Sehingga siswa menjadi sadar dan termotivasi untuk bersikap sabar, sehingga siswa lebih berhati-hati dalam bertindak. Hal ini kemudian menjadikan agresivitas siswa yang mendapat pelatihan menurun.

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Baidi Bukhori yang menyatakan bahwa kelompok eksperimen

¹⁰ Siti Ernawati, “Konsep Sabar menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”, (Semarang: UIN Walisongo, 2009), skripsi.

yang diberikan perlakuan berupa zikir dengan beberapa *al-Asma' al-Husna* yang dapat menurunkan agresivitas, yaitu *al-Rahim* (Yang Maha Penyayang), *al-Lathif* (Yang Maha Lembut), *al-Afuw* (Yang Maha Pemaaf) dan *al-Shabur* (Yang Maha Penyabar). Dalam penelitian tersebut *al-Shabur* disebut sebagai salah satu *al-Asma' al-Husna* yang dapat menurunkan agresivitas karena *al-Shabur* termasuk salah satu *al-Asma' al-Husna* yang sifatnya halus sehingga sangat sesuai untuk menurunkan agresivitas.¹¹

Kesimpulan dari hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan sabar dapat menurunkan agresivitas kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan sabar. Akan tetapi mungkin saja penurunan agresivitas berdasarkan skor skala agresivitas disebabkan karena siswa sudah pernah mengisi skala yang sama sebelumnya, ditambah lagi untuk kelompok eksperimen yang mendapatkan materi tentang sabar selama pelatihan sehingga hal ini berpengaruh pada jawaban skala agresivitas meskipun secara aktual perilaku agresif pada kelompok eksperimen tidak terjadi perubahan. Maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut yang lebih dapat mengontrol faktor-faktor lain selain pelatihan sabar yang diduga berpengaruh pada perubahan agresivitas baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

¹¹ Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma' Al-Husna*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008), h. 107.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian menggunakan *Independent Samples Test* diperoleh nilai probabilitas pada Sig. (2-tailed) sebesar $0,027 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan agresivitas antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan sabar dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan sabar. Ini berarti hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan analisis hasil penelitian menggunakan *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,013 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada agresivitas kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan sabar. Sedangkan rata-rata pada *posttest* kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 6.438. Ini berarti hipotesis kedua pada penelitian ini yakni ada pengaruh pelatihan sabar terhadap penurunan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang diterima.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan sabar dapat menurunkan agresivitas siswa SMK Palapa Semarang yang

mengikuti pelatihan sabar. Dengan demikian pelatihan sabar berpengaruh terhadap penurunan agresivitas.

B. Saran

1. Bagi SMK Palapa Semarang, peneliti mengharap penelitian ini yakni pelatihan sabar dapat dijadikan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk penanaman akhlak atau perilaku yang baik pada siswa, khususnya yang berkaitan erat dengan kecerdasan emosional. Karena hal semacam ini juga penting disamping hal-hal yang berkaitan dengan intelektual.
2. Bagi siswa SMK Palapa Semarang, hendaknya selalu berlatih untuk meningkatkan kesabaran, karena selain dapat menurunkan agresivitas, kesabaran juga akan sangat membantu siswa dalam menghadapi berbagai hal dalam mencapai keberhasilan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih dasar dan terdapat banyak keterbatasan, baik dari sisi kemampuan peneliti sendiri, keterbatasan dalam pengambilan subjek penelitian, juga waktu penelitian yang sangat singkat sehingga hasil yang diperoleh dari perlakuan kurang maksimal. Maka dari itu melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi untuk menguatkan hasil penelitian sehingga mampu melahirkan teori baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abercrombie, M., dkk., *Kamus Lengkap Biologi*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 1993.
- Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Jilid 9*, terj. Purwanto, Bandung: Penerbit Marja, 2014.
- Al-Ghazali, Muhammad, *Khuluqul Muslim (Akhlak Seorang Muslim)*, terj. Moh. Rifa'i, Semarang: Wicaksana, 1993.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017.
- Amin, Samsul Munir & Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*, Jakarta: Amzah, 2007.
- An-Najar, Amin, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntara, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004.
- Apriyani, Heni, “Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri terhadap Intensi Masturbasi pada Remaja”, Semarang: Universitas Diponegoro, 2009.
- Aziz, Rahmat & Mangestuti, Retno, “Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EI) Dan Kecerdasan Spiritual (SI) Terhadap Agresivitas Pada Mahasiswa UIN Malang”, *Jurnal El-Qudwah*, Vol. 1 No. 1, April, 2006.

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia untuk Pelajar*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2011.
- Boeree, C. George, *Psikologi Sosial*, Yogyakarta: Prismsophie, 2008.
- Bukhori, Baidi, *Zikir Al-Asma' Al-Husna*, Semarang: Syiar Media Publishing, 2008.
- Chaplin, J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2014.
- Depag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah Perkata*, Bandung: Syamil Cipta Media, 2007.
- Ernawati, Siti, "Konsep Sabar menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental", Semarang: UIN Walisongo, 2009, skripsi.
- Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, Yogyakarta: Pustaka, 2006.
- Guswani, A. M., & Kawuryan, Fajar, "Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi." *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, Vol. 1 No.1, Juni, 2011.
- Hadjar, Ibnu, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwardayanti dan Soedjarwo, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hawwa, Sa'id, *Tazkiyatun Nafs*, Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Press, t.th.

<https://chamaiiaariani.wordpress.com>, diakses pada 30/06/2018 pukul 07.20 WIB.

<https://en.m.wikipedia.org>, diakses pada 01/07/2018 pukul 13.30 WIB.

<https://indodrugs.blogspot.com/2013/11>, diakses pada 29/06/2018 pukul 14.00 WIB.

<http://m.tribunnews.com/regional/2018/02/02/guru-ganteng-idola-siswa-smn-1-Torjun-meninggal-setelah-dipukul-muridnya>, diakses pada 22/02/2018 pukul 12.15 WIB.

<https://nmnkltr.wordpress.com/2016/03/13/perilaku-agresif-kaum-sebut-saja-terdidik/>, diakses pada 6 Januari 2018 pukul 06.23.

Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009.

Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta: LPII, 2006.

‘Isa, Abdul Qadir, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap & Afrizal Lubis, Jakarta: Qisthi Press, 2011.

Kaplan, Harold I., Sadock, Benjamin J., Grebb, Jack A., *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*, terj. Widjadja Kusuma, Tangerang, Binarupa Aksara: 2010.

Kartini, Herlen, “Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Intensitas Bermain Game Online dengan Intensi Berperilaku Agresif pada Siswa SMA Katolik W.R. Soepratman Samarinda”, *Psikoborneo*, Vol. 4 No. 4 , Maret, 2016.

- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 2017.
- Kartono, Kartini, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Bandung: Mandar Maju, 1990.
- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.
- Mujieb, Abdul, Syafi'ah, M., ahmad Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009.
- Munandir & Hanafi, Imam, *Kamus Kata Serapan Bahasa Indonesia*, Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang, 2005.
- David G. Myers, *Psikologi Sosial Jilid 2*, terj. Aliya Tusyani, dkk., Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010
- Oktaviani, Eka Sari, Vonna, Rizka Dara, Claroline, Yuanita, "Hubungan Sabar dan Harga Diri dengan Agresivitas pada Supporter Bola", *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 2 No. 1, April, 2017.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2003.
- Putri, Faradina Anggraini, "Hubungan Kematangan Emosi dengan Agresivitas Remaja Akhir Laki-Laki", Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010, skripsi.

- Rais, Heppy El, *Kamus Ilmiah Populer*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Reber, Arthur S. & Reber, Emily S., *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Rokiyati, “Relevansi Bimbingan Keagamaan terhadap Perilaku Agresif pada Siswa di SMA Ronggolawe Semarang”, Semarang: UIN Walisongo, 2008, skripsi.
- Salama, Nadiatus, *Psikologi Industri dan Organisasi*, Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Psikologi Sosial; Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, Jakarta: Balai Pustaka, 2015.
- Sudarsono, *Etika Islam tentang Kenakalan Remaja*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993.
- Soewadji, Jusuf, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010.
- Syukur, Amin, *Tasawuf Kontekstual; Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Tim Penulis Fakultas Psikologi UI, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Penerbit Salemba, 2015.
- Wawancara dengan Guru Agama di SMK Palapa, Bapak Ruba’i, pada 1 Mei 2018.

Yasin, Ahmad Hadi, *Dahsyatnya Sabar*, Jakarta: Qultum Media, 2012.

Zur'ah, Umi, "Hubungan Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal al-Qur'an", Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015, skripsi.

Lampiran 1

Skor Agresivitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
Subjek No.	Pretest	Posttest	Gain Score	Subjek No.	Pretest	Posttest	Gain Score
1.	127	117	-10	1.	109	97	-12
2.	118	109	-9	2.	106	117	11
3.	106	86	-20	3.	103	96	-7
4.	105	121	16	4.	101	118	17
5.	103	93	-10	5.	98	79	-19
6.	103	92	-11	6.	97	89	-8
7.	102	87	-15	7.	96	100	4
8.	100	88	-12	8.	89	84	-5
9.	98	84	-14	9.	89	87	-2
10.	95	102	7	10.	86	98	12
11.	94	92	-2	11.	84	88	4
12.	93	97	4	12.	83	84	1
13.	88	83	-5	13.	80	85	5
14.	87	77	-10	14.	78	87	9
15.	84	75	-9	15.	77	89	12
16.	81	78	-3	16.	77	77	0
Jumlah	1584	1481		Jumlah	1453	1475	

Lampiran 2

Deskripsi Data Agresivitas

Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Statistics

		eksperimen pretest	eksperimen posttest	kontrol pretest	kontrol posttest
N	Valid	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0
Mean		99,00	92,56	90,81	91,94
Std. Error of Mean		3,003	3,420	2,685	2,966
Median		99,00	90,00	89,00	88,50
Mode		103	92	77 ^a	83 ^a
Std. Deviation		12,011	13,682	10,741	11,863
Variance		144,267	187,196	115,363	140,729
Range		46	46	32	41
Minimum		81	75	77	77
Maximum		127	121	109	118
Sum		1584	1481	1453	1471

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 3

Uji Persyaratan Analisis; Hasil Uji Normalitas

- a. Hasil Uji Normalitas Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		gain score kelompok eksperimen	gain score kelompok kontrol
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-6,44	1,38
	Std. Deviation	9,107	9,845
	Most Extreme Differences		
	Absolute	,236	,105
	Positive	,236	,078
	Negative	-,111	-,105
Kolmogorov-Smirnov Z		,943	,421
Asymp. Sig. (2-tailed)		,336	,994

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- b. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest kelompok eksperime n	posttest kelompok eksperimen
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	99,00	92,56
	Std. Deviation	12,011	13,682
Most Extreme Differences	Absolute	,155	,175
	Positive	,155	,175
	Negative	-,068	-,100
Kolmogorov-Smirnov Z		,620	,699
Asymp. Sig. (2-tailed)		,837	,713

- a. Test distribution is Normal
b. Calculated from data.

Lampiran 4

Uji Persyaratan Analisis; Hasil Uji Homogenitas

- a. Hasil Uji Homogenitas Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test of Homogeneity of Variances

gain_score_eksperimen_kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,219	1	30	,643

- b. Hasil Uji Homogenitas Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Test of Homogeneity of Variances

pretest_posttest_eksperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,263	1	30	,612

Lampiran 5

Hasil Uji Hipotesis

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Gain Equal variances assumed	,219	,643	-2,330	30	,027	-7,813	3,353	-14,660	-	
			-2,330	29,820	,027	-7,813	3,353	-14,661	-	

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa eksper ir 1 imen pretest - eksper imen posttest	6,438	9,107	2,277	1,585	11,290	2,828	15	,013

Lampiran 6

**MODUL
“PELATIHAN SABAR”**



Disusun Oleh:

Ihda Nurul Layyinah

(1404046073)

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Walisongo

Semarang

2018

Kata Pengantar

Pelatihan sabar merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, guna membantu individu untuk menahan diri dari menuruti hawa nafsu yang selalu memerintahkan pada keburukan serta tetap tabah dan tenang dalam menghadapi berbagai ujian. Pelatihan ini didasarkan pada nilai-nilai sabar, yaitu menurut Abu Ismail al-Harawi, sabar adalah menahan diri dalam menghadapi hal-hal yang tidak disenangi dan menahan lisan agar tidak mengeluh. Atau menurut Dzunnun al-Mishri, sabar yaitu menghindarkan diri dari hal-hal yang menyimpang, tetap tenang sewaktu tertimpa ujian dan menampakkan kekayaan di kala ditimpa kefakiran dalam kehidupan. Sabar yang digunakan sebagai dasar nilai dalam pelatihan ini mencakup tiga macam sabar menurut mayoritas ulama, yaitu sabar atas ketaatan, sabar dari kemaksiatan dan sabar menerima cobaan.

Proses pelaksanaan pelatihan ini terdapat 4 sesi yang dibagi menjadi dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama terdapat dua sesi, yaitu sesi pertama (Pembukaan dan Perkenalan), dan sesi kedua (Makna dan Hikmah Sabar). Kemudian pada pertemuan kedua terdapat satu sesi, yaitu sesi ketiga (Tiga Macam Sabar; Sabar atas Ketaatan, Sabar dari Kemaksiatan dan Sabar dalam Musibah). Dan pada pertemuan ketiga terdapat satu sesi, yaitu sesi keempat (Evaluasi dan Penutup). Selama sesi berlangsung, peserta akan mendapatkan materi dan melakukan beberapa aktivitas yang berkaitan dengan pelatihan.

Penulis

Ihda Nurul Layyinah

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Daftar Isi	2
Pertemuan 1	3
Sesi 1 “Pembukaan dan Perkenalan”	3
Kontrak Pelatihan Sabar	5
Sesi 2 “Makna dan Hikmah Sabar”	6
Isi Video yang Ditayangkan	10
Materi 1 “Makna dan Hikmah Sabar”	11
Pertemuan 2	13
Sesi 3 “Tiga Macam Sabar”	13
Materi 2 “Tiga Macam Sabar”	15
Sesi 4 “Evaluasi dan Penutup”	17

PERTEMUAN 1

Sesi 1

“Pembukaan dan Perkenalan”

Sesi pertama ini terdiri dari perkenalan, *ice breaking*, penjelasan pelatihan dan kontrak pelatihan. Pertemuan ini diawali dengan perkenalan antara tim dengan peserta pelatihan maupun antara peserta dengan peserta. Kemudian dilanjutkan dengan *ice breaking*. Lalu trainer menjelaskan maksud dan tujuan pelatihan kepada peserta. Dan yang terakhir trainer bersama dengan peserta mendiskusikan kontrak pelatihan selama pelatihan dan peserta mengisi lembar persetujuan kontrak pelatihan yang telah disediakan serta menandatangani.

Tujuan

1. Sebagai pembuka dimulainya acara pelatihan sabar.
2. Untuk membangun keakraban antara trainer dengan peserta maupun antara peserta dengan peserta.
3. Untuk memberikan pengarahan awal kepada peserta sebelum pelatihan dimulai.

Durasi: 45 menit

Metode

1. Game atau *ice breaking*
2. Diskusi atau *sharing*

Prosedur

1. Trainer membuka pelatihan dengan mengucapkan syukur kepada Allah serta sapaan hangat kepada peserta training.
2. Trainer memperkenalkan diri beserta timnya, dilanjutkan perkenalan oleh masing-masing peserta.
3. *Ice breaking* perkenalan, adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:
 - Trainer mengarahkan semua peserta untuk berdiri dan membentuk formasi lingkaran
 - Trainer mencontohkan aturan main dalam *ice breaking* perkenalan, yaitu dengan menggunakan gerakan tepuk tangan, kemudian satu persatu peserta menyebutkan namanya sendiri dan nama teman yang ada di sebelah kirinya.
 - Jika ada peserta yang salah dalam menyebutkan nama atau ikut menyebutkan nama sebelum gilirannya tiba, maka akan diberikan hukuman sesuai dengan kesepakatan peserta.
4. Trainer menjelaskan maksud dan tujuan pelatihan kepada peserta, termasuk mengenai aktivitas yang akan dilakukan selama pelatihan.
5. Trainer bersama dengan peserta mendiskusikan kontrak pelatihan selama pelatihan dan disetujui bersama.
6. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, dan masing-masing kelompok memiliki seorang pendamping kelompok.

KONTRAK PELATIHAN SABAR

Saya bersedia mengikuti pelatihan ini dengan mematuhi peraturan-peraturan berikut ini selama pelatihan ini berlangsung:

1. Mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir.
2. Menonaktifkan atau *mensilent* HP selama pelatihan berlangsung.
3. Mematuhi segala perintah atau arahan yang diberikan oleh trainer yang berhubungan dengan pelatihan ini.
4. Meminta izin kepada trainer atau pendamping kelompok ketika akan meninggalkan forum.
5. Berperan aktif selama pelatihan berlangsung dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh.

Sesi 2

“Makna dan Hikmah Sabar”

Pada sesi kedua ini trainer menjelaskan kepada peserta mengenai makna sabar beserta hikmahnya yang disampaikan melalui video yang di dalamnya terkandung nilai-nilai sabar. Kemudian dilanjutkan dengan tugas yang bertujuan untuk melatih peserta untuk memetakan atau merinci setiap peristiwa yang dialami atau hal-hal

yang dilakukan berdasarkan pikiran, perasaan dan pengamatan inderawi. Setelah itu dilakukan sharing atau tanya jawab, dan pada akhir sesi kembali dilakukan *ice breaking* dan peserta diberikan Pekerjaan Rumah oleh trainer.

Tujuan

1. Peserta dapat memahami makna sabar serta hikmahnya.
2. Peserta mampu menulis kembali pengalamannya serta memetakannya berdasarkan pikiran, perasaan dan pengalaman inderawi.
3. Peserta mampu merubah atau menggeser pikiran, perasaan dan pengamatan inderawinya jika terdapat salah satu atau beberapa dari ketiganya yang kurang sesuai.

Durasi: 90 menit

Metode

1. Menonton video
2. Penyampaian materi
3. Diskusi atau *sharing*
4. Simulasi atau *role play*
5. Pekerjaan Rumah (PR)

Prosedur

1. Trainer menayangkan sebuah video yang di dalamnya terdapat nilai-nilai sabar.
2. Trainer meminta peserta untuk menceritakan ulang isi dari video yang telah ditayangkan dengan intruksi: *“Setelah adik-adik semua melihat video yang telah kita tayangkan tadi, siapa yang dapat menceritakan kembali isi video tersebut serta apa yang dapat kita ambil pelajaran dari video tersebut?”*
3. Trainer melempar pertanyaan kepada peserta mengenai apa makna sabar menurut mereka, dan memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk menyampaikan gagasannya dengan intruksi: *“Adik-adik sekalian, kira-kira apa sih arti sabar menurut kalian? Siapa yang mau berpendapat terlebih dahulu?”*
4. Trainer menyampaikan materi mengenai makna sabar dan juga hikmah sabar melalui cerita yang diambil dari video yang telah ditayangkan atau dari cerita yang lain.
5. Peserta dilatih untuk menumbuhkan sikap sabar melalui pengalaman yang pernah dialami atau dilakukannya, yaitu melalui tugas yang akan dijelaskan pada poin selanjutnya. Dalam hal ini peserta akan dibantu oleh masing-masing pendamping kelompok.

6. Masing-masing pendamping kelompok membagikan lembar tugas yang telah disediakan sebelumnya kepada semua anggota kelompoknya.
7. Trainer meminta peserta untuk menuliskan lima peristiwa apa saja yang dialami atau hal-hal yang dilakukan selama seminggu terakhir atau lebih atau yang masih diingat sampai saat ini di lembar tugas yang telah dibagikan kepada peserta dengan intruksi “*Pada kertas yang telah kalian semua terima, coba kalian tuliskan sebanyak lima hal tentang apa yang kalian alami selama seminggu terakhir atau tentang pengalaman apa saja yang masih kalian ingat!*”. Untuk selanjutnya peserta diserahkan kepada masing-masing pendamping kelompok agar lebih efektif.
8. Dibantu oleh masing-masing pendamping kelompok, peserta mencoba memetakan peristiwa yang dialami atau hal-hal yang dilakukan dari aspek pikiran, perasaan dan pengalaman inderawi dan menuliskannya pada tabel yang telah disediakan pada lembar tugas. Pendamping kelompok memberikan intruksi: “*Setelah kalian menulis lima hal yang kalian alami, silahkan kalian tulis apa yang ada di dalam pikiran kalian mengenai hal itu, bagaimana perasaan kalian dan bagaimana kalian melihat hal itu!*”
9. Kemudian satu persatu peserta menceritakan apa yang telah dituliskannya di hadapan teman satu kelompok dan pendamping kelompoknya. Dari cerita yang disampaikan peserta

pendamping kelompok mengukur level kesadaran peserta, apakah berada pada level melumpuhkan/netral/memberdayakan.

10. Jika level kesadaran peserta berada pada level yang melumpuhkan, pendamping kelompok meminta peserta untuk melihat kembali ketiga aspek tersebut dengan lebih obyektif, kemudian peserta diminta untuk mencoba mengubah aspek yang dinilai kurang tepat hingga level kesadarannya meningkat dengan intruksi: *“Coba kamu lihat kembali pengalamanmu itu dengan lebih obyektif, setelah kamu dapat melihat hal itu secara lebih obyektif, dapatkah kamu mengubah pikiran/perasaanmu/sudut pandangmu akan hal itu yang kiranya kurang tepat?”* Jika peserta kesulitan bisa dimintakan pendapat teman satu kelompoknya sebagai bahan masukan yang bagi peserta agar dapat mengubah pikiran/perasaan/pengalaman inderawinya pada peristiwa yang dialami dengan intruksi: *“Jika kamu mengalami apa yang dialami oleh temanmu ini, kira-kira apa yang terlintas di pikiranmu? Bagaimana perasaanmu? Serta bagaimana kamu melihat hal itu?”*
11. Jika ternyata level kesadaran peserta sudah cukup baik, pendamping kelompok cukup memotivasi peserta tersebut agar tetap berada pada kondisi tersebut dan mempraktekkannya juga pada pengalaman atau peristiwa yang lain.

12. Setelah poin 7-11 selesai, trainer kembali memandu seluruh peserta untuk melakukan sharing atau tanya jawab mengenai apa yang telah peserta lakukan bersama pendamping kelompok masing-masing.
13. *Ice breaking* dengan aturan main sebagai berikut:
 - Ketika trainer mengucapkan kata “halo” maka peserta mengucapkan kata “hai”, ketika trainer mengucapkan kata “hai” maka peserta mengucapkan kata “halo”
14. Trainer memberikan Pekerjaan Rumah kepada peserta untuk menulis apa saja yang dialami/dilakukan setelah pertemuan pertama selesai hingga malam hari menjelang pertemuan kedua, bisa tentang hal-hal yang menyenangkan/tidak menyenangkan, atau tentang hal-hal yang baik/buruk.
15. Trainer menutup dan mengakhiri pertemuan pertama.

Isi Video yang Ditayangkan

Video yang diayangkan pada sesi pertama dari pelatihan sabar yaitu video tentang seorang tukang bajaj. Video ini bercerita tentang seorang ayah yang berprofesi sebagai tukang bajaj dengan penghasilan yang tidak menentu setiap harinya, sehingga beliau belum mampu memenuhi semua kebutuhan keluarganya. Beliau hidup bersama dengan putri semata wayangnya. Sejak kecil putrinya selalu diolok-olok oleh teman-temannya karena ayahnya seorang tukang bajaj. Hal ini membuat sang putri merasa malu memiliki ayah seperti beliau, sehingga ia selalu marah-marah dan mengeluh kepada ayahnya yang tidak bisa mencukupi kebutuhannya sebagaimana orang tua teman-temannya. Hal tersebut membuat sang ayah berusaha keras untuk membahagiakan putrinya dengan memenuhi segala keinginan putrinya. Sampai pada suatu hari sang ayah benar-benar terpukul oleh perkataan dan perbuatan putrinya yang sangat menyakiti hatinya, sehingga sang ayah tidak konsentrasi saat mengemudikan bajajnya dan akhirnya beliau kecelakaan dan meninggal dunia.

Pada akhirnya sang putri merasa sangat kehilangan setelah kepergian ayahnya. Selain itu, setelah kepergian ayahnya ia dikejutkan oleh kado ulang tahun berupa HP dan sepeda motor yang ternyata sudah dipersiapkan ayahnya jauh-jauh hari, sampai-sampai ayahnya rela menjual segala perabotan rumah demi membeli kado yang

diinginkan sang putri. Hal ini membuat sang putri sangat menyesal karena telah menyalahkan pengorbanan ayahnya, ia menyesal karena sejak dulu ia tidak mau bersabar atas kekurangan perekonomian keluarganya dan mensyukuri apa pun yang sudah diberikan ayahnya dengan segenap kerja kerasnya.

Materi 1

Makna dan Hikmah Sabar

1. Pengertian sabar

Secara etimologis, sabar (*ash-shabr*) berarti menahan dan mengekang (*al-habs wa al-kuf*). Secara terminologis sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah. Yang tidak disukai tidak hanya berupa hal-hal yang tidak menyenangkan, tetapi juga bisa berupa hal-hal yang menyenangkan. Yang dimaksud dengan sabar dalam menghadapi hal-hal yang menyenangkan yaitu sabar dalam mengekang hawa nafsu.

Definisi sabar menurut beberapa ulama':

1. Dzunnun al-Mishri. Sabar adalah menghindarkan diri dari hal-hal yang menyimpang, tetap tenang sewaktu tertimpa ujian dan menampakkkan kekayaan di kala ditimpa kefakiran dalam kehidupan.

2. Raghib al-Ashfahani. Sabar adalah menahan diri berdasarkan apa yang diharuskan oleh akal dan syariat, atau menahan diri dari apa yang diharuskan oleh keduanya untuk ditahan.
3. Abu Ismail al-Harawi. Sabar adalah menahan diri dalam menghadapi hal-hal yang tidak disenangi dan menahan lisan agar tidak mengeluh.

2. Hikmah sabar

Sabar adalah salah satu akhlak utama yang dibutuhkan seorang muslim dalam menghadapi urusan dunia dan agama. Di dalam Al-Qur'an sendiri kata sabar disebut lebih dari sembilan puluh tempat. Diantara hikmah sabar yaitu:

- a. Orang yang sabar mendapat derajat yang tinggi di sisi Allah dan diberikan pahala berlipat ganda.

أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ

وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿١١٠﴾

Artinya: *“Mereka itu diberi pahala dua kali (karena beriman kepada Taurat dan Al-Qur'an) disebabkan kesabaran mereka, dan mereka menolak kejahatan dengan kebaikan, dan menginfakkan sebagian dari*

rezeki yang telah Kami berikan kepada mereka.”

(QS. Al-Qashash [28]: 54).

- b. Sayyidina Ali bin Abi Thalib berkata: “Orang yang bersabar itu pasti mendapat kemenangan, walaupun terlambat hasilnya”.
- c. Orang yang sabar tidak akan mudah pesimis dan putus asa ketika ditimpa kegagalan.
- d. Sabar dapat menumbuhkan rasa percaya diri, optimis, mampu menahan beban dan ujian, sehingga orang yang sabar tidak mudah gelisah, melainkan ia selalu bersyukur kepada Allah.
- e. Orang yang ditimpa musibah, dan orang yang menderita kesulitan-kesulitan hidup serta kesempitan, apabila bersabar dan mampu tidak mengeluh, niscaya ia dapat mematahkan tipu daya musuhnya; dan musuh yang besar dalam hal ini ialah syaithan.
- f. Sabar akan menyelamatkan seseorang, baik dari bahaya dunia maupun bahaya akhirat.

PERTEMUAN II

Sesi 3

“Tiga Macam Sabar; Sabar atas Ketaatan, Sabar dari Kemaksiatan dan Sabar dalam Musibah”

Pada sesi ketiga ini dimulai dengan *ice breaking*. Kemudian dilanjutkan dengan membahas Pekerjaan Rumah yang telah diberikan di akhir pertemuan pertama dan peserta kembali berlatih untuk mengubah pikiran/perasaan/pengalaman inderawinya ke arah yang lebih baik (positif) sebagaimana yang telah diajarkan pada sesi 2 di pertemuan pertama. Setelah itu trainer memberikan penjelasan mengenai tiga macam sabar beserta masing-masing indikatornya. Dan yang terakhir peserta diminta untuk mengkategorikan peristiwa atau pengalaman yang dialaminya ke dalam salah satu dari ketiga macam sabar dengan tepat. Setelah itu dilanjut dengan sharing.

Tujuan

1. Peserta mengetahui tiga macam sabar.
2. Peserta dapat memahami indikator sabar atas ketaatan, sabar dari kemaksiatan dan sabar dalam musibah beserta contoh masing-masing.

3. Peserta dapat menaikkan level kesadaran masing-masing secara mandiri, sehingga melalui tingkat kesadaran yang tinggi diharapkan dapat mempermudah peserta untuk menjadi pribadi yang lebih sabar.

Durasi: 90 menit

Metode

1. Penyampaian materi
2. Diskusi atau *sharing*
3. Simulasi atau *role play*

Prosedur

1. Trainer membuka pertemuan kedua dengan salam dan sapaan hangat kepada peserta.
2. *Ice breaking* (sebagaimana yang tertulis pada pertemuan 1 sesi 2 poin 13)
3. Peserta diminta untuk kembali membentuk kelompok seperti pada pertemuan pertama dan di dampingi oleh seorang pendamping kelompok.
4. Membahas tugas sebelumnya, peserta diberikan lembar tugas yang sama seperti yang telah dibagikan pada pertemuan pertama, kemudian peserta diminta untuk menuliskan kembali berbagai aktivitas yang telah ditulis dalam Pekerjaan Rumah pada tabel yang ada pada lembar tugas sekaligus

menambahkan pikiran, perasaan, dan pengalaman inderawi sebagaimana yang sudah dilakukan pada pertemuan pertama.

5. Masing-masing peserta menceritakan apa yang dituliskannya dan pendamping kelompok mengukur kembali level kesadaran peserta sebagaimana di pertemuan pertama. Jika level kesadaran peserta berada pada tingkat yang melumpuhkan maka pendamping kelompok membantu peserta untuk meningkatkannya seperti yang dilakukan pada pertemuan pertama.
6. Trainer memberikan penjelasan tentang tiga macam sabar beserta masing-masing indikatornya, setelah itu peserta diminta untuk bersama-sama mengisi contoh dari ketiga macam sabar dari aktivitas/peristiwa yang telah dituliskannya pada Pekerjaan Rumah.
7. Setelah poin 4-6 selesai, trainer kembali memandu seluruh peserta untuk melakukan sharing atau tanya jawab mengenai apa yang telah peserta lakukan bersama pendamping kelompok masing-masing sebagaimana pada poin 12, sesi 2, pertemuan pertama.
8. *Ice breaking* (sebagaimana yang tertulis pada pertemuan 1 sesi 2 poin 13).

Materi 2

“Tiga Macam Sabar; Sabar atas Ketaatan, Sabar dari Kemaksiatan dan Sabar dalam Musibah”

Sabar atas Ketaatan

Sabar dalam ketaatan kepada Allah yaitu seseorang bersabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah. Jenis sabar yang paling tinggi adalah sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah. Sebab, ketaatan itu lebih utama dari meninggalkan maksiat. Ketaatan itu adalah berat dan menyulitkan bagi jiwa seseorang, karena hawa nafsu selalu mendorong seseorang pada keburukan. Terkadang pula melakukan ketaatan itu berat bagi badan, merasa malas dan lelah. Juga dalam melakukan ketaatan akan terasa berat bagi harta seperti dalam masalah zakat dan haji.

Sabar dalam ketaatan mencakup sabar sebelum melakukan ketaatan dengan meluruskan niat untuk ikhlas hanya karena Allah, sabar ketika melakukan ketaatan adalah melakukannya dengan yang terbaik sesuai tuntunan Allah dan RasulNya, dan bersabar setelah melakukan ketaatan dengan tidak bersikap ujub membanggakan ibadah yang telah dilakukan karena belum tentu diterima Allah.

Sabar dari Kemaksiatan

Hakekat dari maksiat sebenarnya adalah meninggalkan apa saja yang diperintahkan sebagai kewajiban seorang muslim atau juga melanggar segala bentuk larangan yang diharamkan. Sedangkan akibat dari maksiat tersebut adalah seseorang yang melakukannya mendapatkan imbalan dosa. Mengingat perbuatan maksiat merupakan sumber dari dosa, maka menjadi kewajiban bagi setiap muslim untuk menjauhi dan meninggalkan kemaksiatan sekecil apapun dengan menggunakan kesabaran.

Bersabar dari kemaksiatan berarti menahan diri dari berbuat maksiat. Pada dasarnya hawa nafsu seseorang selalu menuntuk untuk dipuaskan tanpa mempertimbangkan halal atau haramnya, maka hendaklah seseorang menahan diri dari perbuatan-perbuatan haram seperti berdusta, menipu dalam muamalah, makan harta dengan cara bathil dengan riba dan semacamnya, berzina, minum minuman keras, mencuri dan berbagai macam bentuk maksiat lainnya. Seseorang harus menahan diri dari hal-hal semacam ini sampai dia tidak lagi mengerjakannya, dan ini tentu membutuhkan pemaksaan diri dan menahan diri dari hawa nafsu yang mencekam.

Sabar Menerima Cobaan

Takdir Allah itu ada dua macam, ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan. Untuk takdir Allah yang menyenangkan, maka seseorang hendaknya bersyukur. Sedangkan

takdir Allah yang dirasa tidak menyenangkan misalnya seseorang mendapat musibah pada badannya atau kehilangan harta atau kehilangan salah seorang kerabat, maka semua ini butuh pada kesabaran dan pemaksaan diri. Dalam menghadapi hal semacam ini, hendaklah seseorang sabar, ikhlas, rela menerima musibah atau cobaan yang menimpa dan menahan dirinya agar jangan sampai menampakkan kegelisahan pada lisannya, hatinya atau anggota badannya.

Dalam kehidupan ini manusia tidak mungkin bisa lepas dari yang namanya cobaan. Cobaan yang diberikan oleh Allah kepada seorang hamba tak lain dan tak bukan adalah untuk menguji keimanan seorang hamba. Dan cobaan tersebut akan menaikkan derajat seorang hamba disisi TuhanNya jika ia mampu menghadapi dan menerimanya dengan sabar. Semakin kuat tingkat keimanan seseorang maka akan semakin berat cobaan yang diterimanya, sebagaimana beratnya cobaan yang dihadapi para Rasul. Maka ketika seorang muslim ditimpa musibah, hendaklah ia mengingat bahwa cobaan yang dimiliki para Rasul jauh lebih berat dibanding cobaan kita semua. Dan hendaknya seseorang senantiasa ingat bahwa Allah tidak akan memberi cobaan kepada seseorang diluar batas kemampuannya.

Sesi 4

“Evaluasi dan Penutup”

Pada sesi terakhir ini trainer mengajak peserta untuk *mereview* materi atau apa saja yang telah diperoleh selama pelatihan. Kemudian peserta diminta untuk menuliskan kesan dan apa saja yang mereka peroleh dari pelatihan ini. Dan yang terakhir sebelum pelatihan ditutup peserta diajak untuk relaksasi dan dipandu oleh salah satu pendamping kelompok.

Tujuan

1. Peserta dapat mencerna dan memahami semua materi yang telah disampaikan sejak awal-akhir
2. Peserta diharapkan memiliki motivasi kuat untuk menjadi pribadi yang lebih sabar melalui sesi relaksasi.
3. Sebagai penutup kegiatan pelatihan

Durasi: 30 menit

Metode

1. Diskusi atau *sharing*
2. Relaksasi

Prosedur

1. Trainer memberi kesempatan kepada semua peserta untuk mengungkapkan atau menyampaikan apa aja yang diperolehnya selama pelatihan, lalu trainer memberikan *feedback*. Trainer memberikan intruksi: *“Setelah mengikuti pelatihan ini dari awal hingga saat ini, apa yang adik-adik peroleh atau apa yang adik-adik rasakan? Silahkan yang mau menyampaikan kesan/pengalamannya selama mengikuti pelatihan ini bisa maju ke depan..!”*
2. Trainer mempersilahkan peserta untuk bertanya apabila masih terdapat materi yang belum dipahami oleh peserta, lalu trainer memberikan penjelasan kembali. Trainer memberikan intruksi: *“silahkan bagi yang mau bertanya, barangkali ada yang masih bingung atau belum bisa dipahami..”*
3. Peserta diminta untuk menuliskan kesan-kesan dan apa saja yang diperolehnya selama pelatihan pada kertas yang telah dibagikan.
4. Salah satu pendamping kelompok memberikan penguatan-penguatan positif agar peserta dapat mempraktekkan apa yang telah diperoleh selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari melalui relaksasi. Adapun langkah-langkah dalam melakukan relaksasi adalah sebagai berikut:
 - Peserta diminta untuk duduk dalam posisi yang nyaman mungkin.
 - Pendamping kelompok memastikan bahwa peserta siap untuk melakukan relaksasi.

- Pendamping kelompok meminta peserta untuk menarik nafas dalam dan menghembuskannya sampai beberapa kali sehingga dapat diperkirakan bahwa peserta sudah benar-benar rileks, dan setelah pendamping kelompok menghitung 1-3 peserta diminta untuk memejamkan mata.
 - Pendamping kelompok memberikan penguatan-penguatan positif secara berulang-ulang kepada peserta pelatihan agar menjadi pribadi yang lebih baik, lebih semangat belajar dan lebih sabar dalam melakukan atau menghadapi apapun sambil diiringi alunan musik yang menenangkan.
 - Setelah alunan musik selesai, peserta diminta untuk menarik nafas panjang dan menghembuskannya selama tiga kali kemudian peserta dipersilahkan untuk membuka mata.
5. Trainer menutup pelatihan dengan ucapan *Alhamdulillah* dan berterimakasih kepada peserta karena telah mengikuti pelatihan sejak awal sampai akhir dengan tertib.

Lampiran 7

Skala Agresivitas

Disusun Oleh: Baidi Bukhori

IDENTITAS DIRI

1. Nama :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin :
4. Usia :
5. Tempat Tinggal :

PETUNJUK

Berikut ini disajikan sejumlah pernyataan mengenai perilaku. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian anda dipersilahkan untuk memilih satu tanggapan untuk setiap nomor, yang dianggap paling sesuai dengan keadaan diri Anda sendiri dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan yang disediakan, yaitu:

SS : Bila Anda sangat sesuai dengan pernyataan

S : Bila Anda sesuai dengan pernyataan

TS : Bila Anda tidak sesuai dengan pernyataan

STS : Bila Anda sangat tidak sesuai dengan pernyataan

Seumpama ada pernyataan yang secara kenyataan Anda belum mengalaminya, Anda dapat membayangkan bila suatu saat Anda mengalaminya dan memperkirakan reaksi Anda terhadap hal tersebut.

Karena skala ini bukan merupakan suatu tes, sehingga tidak ada tanggapan yang dianggap salah, asalkan tanggapan tersebut cocok/sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Kami menjamin kerahasiaan identitas Anda dan jawaban Anda. Oleh karena itu kesungguhan dan kejujuran Anda sangat diharapkan demi kualitas hasil penelitian ini, untuk itu kami menyampaikan terimakasih. Selamat mengerjakan.

1	Saya ancam (dengan kata-kata) orang yang menentang saya	SS	S	TS	STS
2	Meskipun seorang teman bicara dengan kata-kata kasar kepada saya, saya akan tetap menjawab dengan bahasa yang halus	SS	S	TS	STS
3	Saya ajak teman saya untuk menjauhi orang yang saya benci	SS	S	TS	STS
4	Saya sembunyikan barang milik	SS	S	TS	STS

	teman agar teman tersebut kebingungan mencarinya				
5	Jika seorang teman memaki saya, maka saya akan membalasnya	SS	S	TS	STS
6	Akan saya kritik dengan kata-kata yang tegas, orang-orang yang tidak sesuai dengan pemikiran saya	SS	S	TS	STS
7	Saya lebih suka menasehati daripada memarahi teman-teman yang suka bicara keras	SS	S	TS	STS
8	Saya musuhi juga orang-orang yang berteman dengan musuh saya	SS	S	TS	STS
9	Siapun yang mengejek saya, akan saya jadikan musuh	SS	S	TS	STS
10	Jika ada seorang guru yang membenci saya, saya malas untuk mendengarkan apa yang disampaikan guru tersebut	SS	S	TS	STS
11	Kalau sedang iseng, saya akan jawab pertanyaan dari teman-teman dengan seandainya	SS	S	TS	STS

12	Jika seorang teman menampar saya, maka saya akan membalasnya	SS	S	TS	STS
13	Saya merasa tidak sampai hati untuk menjelek-jelekkan seorang teman di depan orang lain, meskipun dia telah menyakiti hati saya	SS	S	TS	STS
14	Saya hempaskan pintu bila jengkel	SS	S	TS	STS
15	Saya akan cemooh hasil pekerjaan teman yang saya anggap tidak bermutu	SS	S	TS	STS
16	Apabila ada teman yang saya benci akan mendahului saya, maka saya beri kesempatan padanya untuk mendahului saya meskipun jalannya sempit	SS	S	TS	STS
17	Saya olok-olok orang yang melakukan hal-hal yang saya anggap bodoh	SS	S	TS	STS
18	Akan saya permalukan orang yang telah memermalukan saya	SS	S	TS	STS

19	Jika saya bergurau dengan teman, saya gunakan kata-kata kasar biar kelihatan lebih akrab	SS	S	TS	STS
20	Saya senggol orang dengan sengaja untuk mengganggu	SS	S	TS	STS
21	Jika ada siswa baru yang angkuh, maka saya buat suatu jebakan agar siswa baru yang terkena jebakan tersebut ditertawakan oleh teman-teman lain	SS	S	TS	STS
22	Bila saya merasa dicurangi oleh lawan dalam sebuah permainan, maka saya tidak akan membalas kecurangan tersebut	SS	S	TS	STS
23	Saya akan marah bila ada orang yang mengganggu saya	SS	S	TS	STS
24	Saya akan cemberut bila bertemu orang yang saya benci	SS	S	TS	STS
25	Meskipun saya harus menempuh jalan kekerasan untuk memperoleh hak saya, maka tetap saya lakukan	SS	S	TS	STS

26	Saya sangat membenci orang yang mencela saya	SS	S	TS	STS
27	Meskipun hati saya dibuat jengkel oleh seorang teman, saya tidak bicara kasar terhadap teman saya tersebut	SS	S	TS	STS
28	Ketika sedang kesal, saya menjadi sangat mudah marah pada orang di sekitar saya	SS	S	TS	STS
29	Saya hentikan pembicaraan saya dengan ekspresi marah bila pembicaraan saya tersebut disanggah orang lain	SS	S	TS	STS
30	Jika dipanas-panasi, bisa jadi saya akan memukul orang lain	SS	S	TS	STS
31	Saya akan memandang dengan mata melotot pada orang yang menginjak kaki saya walaupun tidak sengaja	SS	S	TS	STS
32	Saya akan mengucapkan sumpah serapah bila kemarahan saya memuncak	SS	S	TS	STS
33	Sebetulnya saya tidak suka bertengkar tetapi seandainya ada	SS	S	TS	STS

	teman yang memulai, akan saya serang lebih dahulu				
34	Saya bantah perkataan orang lain dengan keras	SS	S	TS	STS
35	Saya akan memalingkan wajah bila bertemu orang yang saya benci	SS	S	TS	STS
36	Saya benci terhadap orang yang menentang pendapat saya	SS	S	TS	STS
37	Saya akan berbicara dengan kata-kata yang pedas bila ada orang yang menyakiti hati saya	SS	S	TS	STS
38	Seandainya ada teman yang takut pada suatu benda (misalnya ular-ularan, cicak atau benda lainnya), saya takut-takuti teman itu dengan benda tersebut	SS	S	TS	STS
39	Bila ada seorang guru yang tidak enak dalam mengajar, saya ganggu dia dengan perbuatan iseng	SS	S	TS	STS
40	Bila orang lain tidak meluluskan permintaan saya, maka saya cenderung memaksanya agar	SS	S	TS	STS

	mau meluluskannya				
41	Saya akan tertawa jika melihat teman salah mengerjakan perintah guru	SS	S	TS	STS
42	Saya akan menolong seseorang yang terkena musibah meskipun dia saya benci	SS	S	TS	STS

Lampiran 8

SKOR PRETEST KELOMPOK EKSPERIMEN

N o . S u b j e k	Nomor Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	0	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	1	1	4	3	4	4	1	4	4
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	1	4	4	3	2	1	2	1	2	1	4	4
3	3	4	1	3	4	1	2	1	1	3	3	4	4	1	4	2	1	2	4	1	1	4	4	1
4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	1	2	1	3	2	3	4	2	1	3	4	4
5	2	1	2	2	2	2	1	3	2	4	4	2	3	4	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3
6	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	4	3
7	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4	4	2	3	4	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3
8	3	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	4	2
9	2	2	1	2	3	1	1	1	1	3	3	4	1	1	1	3	3	2	4	1	1	3	3	4
1	3	3	2	1	4	1	1	1	3	1	3	4	1	3	2	3	1	3	3	3	1	4	3	3

2	2	4	3	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	1
																			1
																			8
3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1
																			1
																			0
																			6
4	1	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	1	1
																			0
																			5
5	4	4	1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	4	1	1
																			0
																			3
6	3	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1
																			0
																			3
7	4	4	1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	4	1	1
																			0
																			2
8	4	3	1	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	1
																			0
																			0
9	4	4	3	3	2	2	1	1	4	2	4	2	4	4	1	1	4	1	9
																			8
10	1	3	2	3	2	2	1	1	4	1	3	4	4	1	1	1	1	3	9

																				5
11	4	1	3	4	3	3	4	3	3	2	3	1	3	4	2	2	4	2	9	4
12	4	4	1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	4	1	9	3
13	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	4	3	1	2	2	8	8
14	4	3	1	2	2	2	1	3	4	1	2	2	4	2	1	2	2	2	8	7
15	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	3	4	1	1	1	1	8	4
16	3	2	2	3	2	1	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	1	1	8	1

Lampiran 9

SKOR PRETEST KELOMPOK KONTROL

N o . S u b j e k	Nomor Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	4	2	2	2	3	1	1	2	4	2
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	0	0	4	4	3	0	3	4	4
3	2	2	1	4	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
4	3	4	1	3	4	1	2	1	1	3	4	3	1	2	4	2	4	1	3	2	2	1	3	4
5	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	4	1	3	1	2	1	2	4	1	1	3	3	4
6	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
7	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	1	2	2	2	1	2	2	4
8	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	4	3
9	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	3	1	3	3	2	4	1	1	2	2	1	1	4	2
1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	4	3	2	2	4	2	1	2	1	3	2

0																																								
1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2											
1	3	2	1	2	2	1	3	1	2	3	2	3	4	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3																
1	1	4	1	1	1	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3														
1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	4	1	3	4	2	4	1	1	1	1	1	1	4	1															
1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2														
1	2	2	1	3	3	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1														

No	Nomor Item																		T	
	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4		ot
. Su bj ek	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	al	
1	3	3	4	3	3	4	2	1	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3	1	0
																				9

2	4	4	1	4	4	4	4	0	0	0	0	2	4	1	2	2	3	1	1	0	6
3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	0	3
4	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	0	1
5	4	4	3	3	2	2	1	1	4	2	4	2	4	4	1	1	4	1	9	8	
6	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	9	7	
7	1	3	2	4	2	4	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	9	6	
8	3	3	2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	4	1	1	1	1	1	8	9	
9	4	2	1	4	3	1	4	1	3	2	2	1	4	3	2	3	3	1	8	9	
10	4	4	1	3	2	2	1	3	4	1	2	2	1	1	1	2	2	1	8	6	
11	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	8	4	
12	4	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	8		

																			3
13	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	2	8 0
14	2	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	3	0	1	1	1	1	7 8
15	1	3	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	7 7
16	4	1	2	3	3	1	2	1	4	2	1	1	3	3	1	1	3	1	7 7

Lampiran 10

SKOR POSTTEST KELOMPOK EKSPERIMEN

N o . S u b j e k	Nomor Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	3	1	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	1	2	2	1	2	4	4	4	4	1	3	3
2	4	1	2	2	1	4	1	2	2	4	1	2	1	4	4	1	4	4	4	2	1	1	4	4
3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2
4	3	3	2	4	3	2	3	1	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
6	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	0	2	2	3	2	2	1	2	3	3
7	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
8	3	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2
9	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	1	1	2	1	3	2	1	1	2	3	4
10	3	2	1	1	3	1	1	4	4	3	1	3	3	1	1	3	1	4	2	2	3	2	3	2

1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	4	4	3	2	3	1	3	4	2	3	4	4	1
3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	4	2
5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2
6	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	4

No	Nomor Item																			T		
	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4		ot	
. Su bj ek	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	al	S	k	or
1	2	4	1	3	4	3	2	1	3	2	3	4	4	1	1	4	4	1	1	1	7	
2	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	2	1	1			

																				0 9
3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	8 6	
4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	1 2 1	
5	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	9 3	
6	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	9 2	
7	4	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	8 7	
8	4	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	8 8	
9	4	3	1	2	3	3	1	1	4	2	2	1	3	3	2	1	2	1	8 4	
10	2	4	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	4	4	2	2	1	1	1 0 2	
11	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	1	2	2	9 2	
12	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	9 7	

13	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8
																				3
14	3	1	3	2	3	3	0	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	7	
																				7
15	3	2	1	3	4	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	7	
																				5
16	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	7	
																				8

Lampiran 11

SKOR POSTTEST KELOMPOK KONTROL

N o . S u b j e k	Nomor Item																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	4	2
2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	2
3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2
4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
5	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2
6	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
7	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3
8	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	4	1	1	4	2	1	1	2	1	3	3	3
9	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	1	4	3	2	2	1	1	3	3	1	2	4	2
1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	4	2	1	4	3	1	4	2	2	2	3	4	3

0																								
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
1																								
2	3	2	1	1	3	2	4	1	3	1	1	1	4	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2
1																								
3	1	4	1	1	3	1	4	1	1	1	3	1	2	1	1	4	3	1	3	1	3	1	3	1
1																								
4	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
1																								
5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1																								
6	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1

No . Su bj ek	Nomor Item																			T ot al S k or
	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	
1	3	2	2	4	3	4	2	1	2	1	3	2	4	3	2	2	3	1	9	
2	4	3	4	4	2	1	2	3	2	3	4	2	4	4	2	2	3	2	1	

																				1 7
3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	9 6	
4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1 1 8	
5	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	4	1	7 9	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	8 9	
7	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1 0 0	
8	2	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	4	8 3	
9	4	3	2	4	3	1	3	2	1	1	2	2	3	2	1	1	3	1	8 7	
10	4	2	2	4	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	3	2	2	1	9 6	
11	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8 8	
12	1	3	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	3	8 3	

13	0	3	4	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	4	8 5
14	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8 7
15	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8 9
16	4	1	2	3	3	1	1	3	4	2	1	1	1	3	1	1	3	1	7 7

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Ihda Nurul Layyinah
2. NIM : 1404046073
3. Tempat/Tanggal Lahir : Pati, 2 Februari 1997
4. Alamat : RT. 05/RW. 02, Ds.
Bulungan, Kec. Tayu,
Kab. Pati

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:

- a. RA Muslimat Bulungan
- b. MI Mamba'unnidlom Bulungan
- c. MTs. Miftahul Huda Tayu
- d. MA Mathali'ul Falah Kajen

2. Pendidikan Non-Formal:

- a. Pondok Pesantren Al-Husna (PPAH) Kajen