

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Terapi Shalawat

1. Pengertian Terapi Shalawat

Psikoterapi berasal dari kata “*psyche*” yang berarti jiwa dan “*therapy*” yang berarti pengobatan atau penyembuhan. Jadi psikoterapi merupakan suatu pengobatan jiwa.¹ Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaki, psikoterapi adalah suatu pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, penyembuhan dengan cara teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental maupun penyembuhan lewat keyakinan agama. Selain itu, Faisal Idrus memberikan definisi psikoterapi adalah suatu usaha dari seorang terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru untuk orang lain. pengalaman ini bertujuan untuk membantu merubah permasalahan yang dialami oleh orang lain.²

Dari uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi adalah suatu bentuk usaha seseorang (Terapis) untuk membantu menyembuhkan atau menyelesaikan suatu keadaan fisik maupun psikis orang lain dengan menggunakan cara kebatinan atau menggunakan teknik-teknik tertentu, sehingga hal tersebut bisa mengatasi permasalahan yang dialami oleh orang lain.

¹ Johana E. Prawitasari Dkk, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), Hal. 1-2

² M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Fajar Pustaka Baru, 2004), Hal. 228

Pengertian shalawat menurut bahasa adalah doa, sedangkan menurut istilah, shalawat adalah shalawat Allah kepada Rasulullah, berupa rahmat dan kemuliaan. Shalawat dari malaikat kepada Nabi berupa permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah untuk Nabi Muhammad. Shalawat orang-orang beriman yakni manusia dan jin adalah permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah untuk Nabi.³

Kata “Shalawat” merupakan jamak dari kata shalat. Kata shalawat berasal dari bahasa arab yang artinya doa, rahmat dari Tuhan atau memberi kebajikan. Shalawat pada umumnya dilakukan oleh seorang hamba kepada Allah SWT, hal tersebut berarti bahwa seorang hamba menunaikan ibadah kepada Allah dan berdoa memohon kepada Allah. Namun apabila Allah bershawat kepada hambanya, berarti Allah melimpahkan kebaikan kepada hambanya. Makna shalawat kepada seorang hamba, terbagi menjadi dua yakni khusus dan umum. Shalawat umum adalah shalawat Allah kepada seorang hamba yang beriman dan beramal shaleh. Sedangkan shalawat khusus adalah shalawat Allah kepada Rasul, para Nabi, dan teristimewa shalawat-Nya kepada Nabi Muhammad SAW.

Sedangkan menurut Al Mubarrad dalam Usman berpendapat bahwa shalawat berasal dari kata shalat yang memiliki arti merahmati. Selain itu, menurut Suryani shalawat merupakan bentuk jamak dari kata *Salla* atau shalat yang artinya doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah.

³ Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta. 2016), Hal. 7

⁴ Shalawat juga berarti doa, baik untuk diri sendiri, orang lain, maupun kepentingan bersama. Shalawat yang dinilai sebagai ibadah adalah pernyataan seorang hamba kepada Allah atas ketundukannya serta pengharapan pahala dari Allah SWT, sebagaimana yang dijanjikan oleh Nabi Muhammad SAW. ⁵ Shalawat juga sebagai sarana untuk menambah keimanan kita kepada Allah Swt dan cinta kita kepada Nabi Muhammad Saw, serta mengetahui tentang sunnah-sunnah Nabi Muhammad agar seseorang dapat mengamalkan apa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad kepada seorang hamba untuk menjadi pribadi yang lebih baik.⁶

Shalawat memiliki banyak sekali ragamnya, hal tersebut disesuaikan dengan hajat dan kebutuhan masing-masing orang. Imam Syafi'i r.a menyatakan bahwa shalawat yang dianggap paling shahih sanadnya adalah sebagai berikut:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

Artinya : “*Semoga Allah SWT mencurahkan shalawat kepada Nabi Muhammad*”.⁷

Berdasarkan dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa terapi shalawat adalah suatu terapi berdasarkan shalawat atas Nabi yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang agar dapat memperbaiki perilaku yang menyimpang dari

⁴ Wisnu khoir, *Skripsi Peranan Shalawat dalam Relaksasi pada Jama'ah Majelis Rasulullah di Pancoran*, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2007), Hal. 12-13

⁵ Zainul Muttaqin,,, Hal. 29

⁶ Fahrurozi, *Skripsi Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), Hal. 11

⁷ Wisnu khoir,,, Hal. 13

norma masyarakat. Hal tersebut dibantu oleh orang yang berkompetensi dibidangnya. Dan shalawat yang digunakan adalah shalawat pada umumnya diketahui oleh masyarakat.

2. Dalil disyariatkannya Shalawat

Dalil-dalil yang mensyariatkan bershalawat terdapat beberapa antara lain sebagai berikut:

- Surat Al-Ahzab ayat: 56

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا (٥٦)

Artinya : Sesungguhnya Allah dan Malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.

- Hadist dari Abu Hurairah ra:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَنْ صَلَّى عَلَيَّ مَرَّةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا (رواه مسلم)

Artinya : Dari Abu Hurairah ra, Nabi Muhammad SAW bersabda: “Barang siapa membaca shalawat satu kali kepadaku, Allah merahmatinya sepuluh kali lipat” (HR. Muslim)

- Hadits dari Abu Thalhah ra:

عَنْ أَبِي طَلْحَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَتَانِي
مَلَكٌ فَقَالَ : أَمَا يُرَضِّيكَ أَنَّهُ لَا يُصَلِّي عَلَيْكَ أَحَدٌ إِلَّا صَلَّى عَلَيْكَ عَشْرًا وَلَا
يُسَلِّمُ عَلَيْكَ أَحَدٌ إِلَّا سَلَّمَ عَلَيْكَ عَشْرًا (رواه ابن حبان)

Artinya : Dari Abu Thalhah ra, Nabi Saw bersabda: “ Pernah Malaikat (Jibril) datang kepadaku berkata: Tidak senangkah engkau, pasti aku membacakan shalawat (memohonkan ampun) pula untuk dia sepuluh kali? Dan seseorang mendoakan kesejahteraan pula untuk dia sepuluh kali” (HR. Ibnu Hibbah) ⁸

Dari berbagai dalil tentang shalawat, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perintah serta kebaikan ketika seseorang melakukan shalawat.

3. Adab Membaca Shalawat

Kamaluddin memaparkan dalam bukunya mengenai adab-adab membaca shalawat antara lain sebagai berikut:

- a. Niat ikhlas beribadah kepada Allah SWT tanpa pamrih.
- b. Taqdhim dan memunculkan mahabbah kepada Rasulullah SAW.
- c. Hatinya hudhlur (Hadir) kepada Allah SWT dan merasa dirinya berada dihadapan Allah.
- d. Senantiasa tawadlu' (Merendahkan diri), dan merasa membutuhkan atas pertolongan Allah SWT, dan mengharapkan serta membutuhkan syafaat dari Rasulullah SAW. ⁹

⁸ Zainul Muttaqin,, Hal. 29-31

⁹ Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah,,* Hal. 9

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa adab-adab dalam membaca shalawat yaitu niat ikhlas beribadah kepada Allah, Taqhdim dan memunculkan mahabbah kepada Rasulullah, hatinya hadir kepada Allah dan merasa selalu berada dihadapan Allah, serta senantiasa merendahkan diri, selalu merasa membutuhkan pertolongan Allah dan mengharapkan syafaat Rasulullah.

4. Manfaat Shalawat

Dalam buku *Shalawat untuk jiwa* oleh Rima Olivia menyatakan bahwa terdapat manfaat ketika kita bershalawat yaitu dapat memberikan manfaat lahir, batin dan rohani kita. Bagi pelaku shalawat yang melakukan secara rutin dapat merasakan manfaatnya secara nyata. Seperti halnya saat kondisi stress dapat diatasi dengan bershalawat yang dapat memberikan ketenangan bagi pelaku shalawat. Ketika kita bershalawat pusatkan perhatian pada suatu hal yang positif, maka akan timbul rasa rileks dalam diri seseorang. bershalawat juga tidak hanya berhubungan dengan aktivitas mental yang memusatkan pikiran yang berulang saja, melainkan juga mengakses segenap folder yang tersimpan dalam gudang ingatan manusia tentang apa dan bagaimana Rasulullah Saw. Shalawat akan memberikan efek vibrasi dengan gelombang pemusatan pikiran dari miliaran manusia.¹⁰

Selain itu, shalawat dapat mengubah sudut pandang, cara berpikir, perilaku dan perasaan kita.¹¹ Salah satunya shalawat akan membawa efek

¹⁰ Rima Olivia, *Bagaimana Terapi Shalawat Menghilangkan Kesedihan*, dalam <https://www.kompasiana.com/rimaolivia/bagaimana-terapi-shalawat-menghilangkan-kesedihan/> diunduh pada tanggal 01 Juli 2018 Pukul 08:17 WIB

¹¹ Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa*, (Jakarta : Transmedia Pusaka, 2016) Hal. 9

perubahan *mood* (Perasaan) seseorang. Pengulangan yang dilakukan dapat membuat jeda dengan tekanan pikiran yang kita alami sehingga kita tidak terkuasai oleh perasaan itu sendiri. Dalam mood yang lebih mampu dikendalikan, maka kesejahteraan emosi lebih mudah tercapai dengan baik.¹² Shalawat dapat memberikan efek ketenangan yaitu ketika seseorang rutin dalam bershalawat akan mengalami kondisi *medium trance*, yaitu keadaan seseorang yang ditandai dengan halusinasi positif. Shalawat juga termasuk latihan meditasi yang akan memberikan pengaruh rasa nyaman sehingga ketenangan akan dapat dirasakan. Sementara itu pengulangan dalam ucapan shalawat diperlukan karena dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat. Sesuai dengan Donald Hebb bapak keilmuan neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang terpicu bersama akan terikat bersama, maka pengulangan dalam pengucapan shalawat ini diperlukan dalam pelepasan emosi, sehingga dengan bershalawat seseorang sedang melakukan penyalarsan emosi negative.¹³

Aktivitas bershalawat yang berpikir dan berkata baik membuat mindset lama mulai tersingkir dari tubuh, seperti halnya pikiran-pikiran negative dengan mendapatkan efek dari shalawat itu sendiri yaitu sebagai berikut:

1. Tubuh seperti sangat ringan ketika melakukan peribadatan maupun yang lainnya.
2. Menjadi pribadi yang lebih penurut kepada kedua orangtua.
3. Menjadi pribadi yang lebih sopan.

¹² Ibid, Hal. 24

¹³ Ibid, Hal. 43

4. Merasakan kasih sayang kepada semua makhluk ciptaan Allah Swt.
5. Memiliki mindset bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya, jadi lebih bisaberpikir positif.
6. Lebih bisa bersikap ramah kepada orang lain dan memiliki sikap pemaaf.
7. Semakin ingin melakukan kebaikan seperti suri tauladan Nabi Muhammad Saw.¹⁴

Selain itu, Al-Hafizh As-Shakhawi menambahkan tentang manfaat bershalawat antara lain sebagai berikut:

1. Mendapatkan rahmat Allah.
2. Mendapatkan penghapusan kesalahan-kesalahannya.
3. Mendapatkan pahala dan ganjaran tiada batas.
4. Shalawat menjadi zakat dan penyucian baginya.
5. Shalawat merupakan amal yang dicintai Allah Swt.
6. Shalawat membuat seseorang bersikap optimis dalam menemukan kebaikan dimana saja.
7. Shalawat adalah cahaya yang membantu seseorang menuju kepada Allah dan kepada Nabinya.
8. Shalawat membersihkan hati seseorang dari kemunafikan.
9. Shalawat mencegah orang lain dari perkataan-perkataan yang kurang baik.¹⁵

¹⁴ Raihana Zahra, Shalawat Untuk Jiwa by Rima Olivia, Psi, September 2016, <http://raihanazahraa.blogspot.com/2016/09/shalawat-untuk-jiwa.html> diunduh pada tanggal 10 Agustus 2018 pada pukul 10:25 WIB

¹⁵ Zainul Muttaqin,., Hal. 32

Dari pemaparan beberapa ahli tentang manfaat shalawat, dapat disimpulkan bahwa manfaat shalawat bagi seseorang yang menjalankannya antara lain meliputi, mendapatkan rahmat dari Allah, mendapatkan penghapusan kesalahan-kesalahan, mendapatkan kelipatan pahala, menjadikan lantaran penyucian jiwa manusia, shalawat menjadikan manusia optimis untuk selalu melakukan kebaikan, shalawat sebagai cahaya yang dapat membantu seseorang menuju kepada Allah dan Nabi, shalawat dapat membersihkan hati seseorang dari sikap munafik, dan shalawat juga mencegah seseorang dari perkataan yang dianggap kurang baik.

B. Agresivitas

1. Pengertian Agresi

Agresi adalah suatu bentuk perilaku yang bertujuan untuk melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikis. Baron dan Byrne mendefinisikan bahwa agresi merupakan perilaku yang terarah dan bertujuan untuk membahayakan orang lain.¹⁶ Selain itu, menurut Myers dalam Supriati menyatakan bahwa agresi adalah perilaku yang kompleks tidak terdapat satu titik di otak yang mengendalikannya. Perilaku agresif tersebut timbul dari otak dan susunan saraf pusat. Hal tersebut berarti

¹⁶ Agus Abdul Rahman, M.Psi, *Psikologi Sosial*, (Depok: PT RAJA GRAFINDO PERSADA, 2013), Hal.197

bahwa Perilaku agresif terjadi karena terdapat guncangan pada otak yang berakibat tidak terkontrolnya kognisi.¹⁷

Menurut Buss definisi klasik tentang agresi adalah sebuah respon yang mengantarkan stimuli beracun atau negative pada makhluk hidup lainnya. Agar perilaku tersebut memenuhi syarat agresi, maka harus didasarkan pada niat menimbulkan akibat negative terhadap target. Selain itu Baron dan Richardson mengatakan bahwa agresi merupakan sebagai bentuk perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau melukai orang lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan tersebut. Motif utama perilaku agresif dikarenakan keinginan untuk menyakiti orang lain.¹⁸

Menurut Berkowitz perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang bermaksud untuk menyakiti individu baik secara fisik maupun mental.¹⁹ Berkowitz juga yang mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku, sebagaimana yang diindikasikan oleh Baron, yakni agresi merupakan emosi yang dapat mengarah pada tindakan agresif.²⁰ Sementara itu, menurut Moore dan Fine mendefinisikan agresi merupakan tingkah laku kekerasan baik secara fisik maupun verbal terhadap seseorang ataupun terhadap suatu objek tertentu.²¹ Hal tersebut sesuai dengan Sarason dalam yang mengatakan bahwa perilaku agresif adalah suatu serangan yang

¹⁷ Supriati, *Skripsi Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Bina Karya Klego Boyolali Tahun Pelajaran 2012/2013*, (Surakarta : Universitas Sebelas Maret, 2013), Hal. 11

¹⁸ Yeni Widyastuti, *Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Fisip Untirta Press, 2014), Hal. 116-117

¹⁹ Detria Nurmalinda Chanra, *Bentuk Agresif Remaja Pelaku Kekerasan (Survey pada Siswa Kelas 11 SMA NEGERI 2 Kabupaten Tangerang)*, (Bimbingan dan Konseling; UNJ, 2011/2012), Hal. 34

²⁰ Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2013), Hal. 432

²¹ Zainul Muttaqin,., Hal. 15

dilakukan oleh suatu organism terhadap organism lain, obyek lain bahkan pada diri sendiri.²²

Supriyo dalam memberikan definisi tentang agresi adalah suatu cara untuk melawan dengan cara berkelahi, melukai, menyerang, membunuh orang lain. Jadi dapat agresi dapat diartikan bahwa suatu tindakan yang ditujukan untuk melukai orang lain atau merusak suatu hal milik orang lain.²³

Dari beberapa pemaparan para ahli, dapat disimpulkan bahwa agresivitas adalah perilaku atau tingkah laku kekerasan baik secara verbal maupun non verbal yang dilakukan terhadap seseorang maupun objek lain yang berniat untuk melukai sesuatu tersebut.

2. Teori Tentang Agresivitas

Beberapa teori yang menjelaskan tentang agresivitas, antara lain sebagai berikut:

a. Agresivitas sebagai perilaku bawaan

1. Teori psikoanalisis

Sigmund Freud seorang tokoh psikoanalisa mengklasifikasikan insting individu dibagi menjadi dua bagian yakni insting kehidupan dan insting kematian. Insting kehidupan mengandung energy konstruktif dan seksual, sedangkan insting kematian mengandung energy deskruktif. Pengungkapan hasrat terhadap kematian dapat

²² Dian Muslimatun Azizah, *Skripsi Mengurangi Perilaku Agresif Melalui Layanan Klasikal Menggunakan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Pegirikan 03 Kabupetan Tegal*, (Semarang, Universitas Semarang, 2013), Hal. 17

²³ Ibid, Hal. 18

berupa tindakan menyakiti diri sendiri sehingga berakibat pada bunuh diri. Walaupun demikian dalam diri manusia juga terdapat insting hidup, sehingga hasrat kematian tidak serta merta terealisasi secara langsung, pastinya terdapat suatu hal yang membuat insting mati itu tertunda.

2. Teori Etologi

Lorenz berpendapat bahwa agresivitas merupakan insting yang ditunjukkan untuk mempertahankan hidup dengan cara berkelahi apabila keberadaannya terancam. Perkelahian yang dilakukan bukanlah suatu kejahatan, karena tujuannya adalah untuk menyelamatkan kehidupan salah satu makhluk tersebut. Dengan demikian agresivitas merupakan perilaku alamiah yang didalamnya terdapat nilai survival atau bertahan hidup bagi seseorang.

3. Teori Sosiobiologi

Barash mengatakan bahwa perilaku sosial sama dengan struktur fisik yang dipengaruhi oleh evolusi. Menurut teori ini seseorang cenderung menunjukkan pola-pola perilaku sosial tertentu demi kelangsungan hidupnya. Salah satunya tindakan agresi berfungsi sebagai usaha untuk menyesuaikan dirinya.

b. Agresivitas sebagai ekspresi Frustrasi

Agresivitas menurut kelompok ini tidak ada kaitannya dengan insting, namun lebih pada kondisi eksternal, sehingga kondisi tersebut mengakibatkan motif yang kuat pada seseorang untuk bertindak agresi. Sejalan dengan teori yang dipelopori oleh Dollard dan

Koleganya, mengatakan bahwa frustrasi selalu menimbulkan agresi serta agresi tersebut adalah hasil dari frustrasi. Oleh karena itu, apabila frustrasi mengalami peningkatan, maka agresivitas juga meningkat. Intensitas frustrasi bergantung pada beberapa faktor antara lain, seberapa besar kemauan seseorang mencapai tujuannya, seberapa besar penghalang yang ditemui saat mencapai tujuannya, dan seberapa banyak frustrasi yang dialami saat mencapai tujuan tersebut. Namun, terdapat revisi bahwa frustrasi menimbulkan respon yang berbeda-beda dan tidak selalu menimbulkan agresivitas. Jadi, agresivitas merupakan salah satu bentuk respon yang muncul dari sikap frustrasi.

c. Agresivitas sebagai akibat belajar sosial

Menurut Bandura dan Wilters, mengatakan bahwa agresivitas dapat dipelajari melalui dua metode yakni pembelajaran instrumental dan pembelajaran observasional. Pembelajaran instrumental yaitu agresivitas terjadi jika suatu perilaku diberikan penguatan atau diberi hadiah (*Reward*), maka perilaku tersebut akan cenderung melakukan pengulangan pada waktu yang lain. Sedangkan pembelajaran observasional yaitu suatu hal yang terjadi apabila seseorang belajar tentang perilaku yang baru melalui observasi atau pengamatan kepada orang lain yang sering disebut dengan modeling.

d. Agresivitas sebagai hasil proses kognitif

Dodge dan Crick menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara fungsi kognitif dengan agresivitas yang dilakukan oleh

seseorang. agresivitas tersebut dapat terjadi akibat ketidakmampuan seseorang dalam memproses suatu informasi.²⁴

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa teori tentang agresivitas antara lain yaitu teori bawaan yang meliputi psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud, teori etologi, dan teori sosiobiologi, kemudian agresivitas sebagai ekspresi frustrasi, agresivitas sebagai akibat belajar sosial dan agresivitas sebagai hasil dari proses kognitif.

3. Macam-macam Agresivitas

Ada berbagai bentuk agresif yang terjadi pada diri seseorang yang dikemukakan oleh Murry dan Bellak, Sugiyata S,L, dan Kursin, mengatakan bahwa macam-macam agresivitas meliputi agresivitas emosional verbal, agresivitas fisik sosial, agresivitas destruktif, dan agresivitas asosial.

- a. Agresivitas emosional verbal dapat ditampakkan dengan suatu perilaku mudah marah atau membenci orang lain, namun tidak secara fisik. Contohnya menghina perang mulut, mengutuk, maupun menertawakan.
- b. Agresivitas fisik sosial dapat ditampakkan dengan suatu perilaku secara fisik seperti halnya berkelahi sampai membunuh. Agresivitas sosial ini sangat berbahaya apabila terus menerus dibiarkan tanpa adanya suatu penanganan, maka akan mengakibatkan jatuhnya korban yang dilukai.

²⁴ Zainul Muttaqin,., Hal. 17-19

- c. Agresivitas destruktif dapat dilihat dengan suatu perilaku seperti menyerang binatang, memukul diri sendiri maupun bunuh diri. Hal tersebut disebabkan karena seseorang merasa kesal dengan dirinya sendiri yang berujung rasa frustrasi. Contohnya seseorang menderita penyakit selama bertahun-tahun dan tidak sembuh-sembuh akibatnya mereka hanya menjadi tanggungan keluarga, sehingga seseorang tersebut memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri, karena berpikiran bahwa keberadaannya hanya akan menjadi beban.
- d. Agresivitas fisik asosial dapat dilihat dengan suatu perilaku merusak benda-benda disekitarnya hanya karena untuk membalas dendam tanpa adanya suatu perang fisik karena seseorang yang dihadapi berbeda level seperti halnya pejabat atau aparat pemerintahan. Seseorang tersebut tidak berani berhadapan langsung dengan orang yang dibenci, sehingga cara untuk membalas dendamnya adalah dengan merusak harta benda yang dimiliki orang yang bersangkutan tersebut.²⁵

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa macam-macam agresivitas antara lain agresivitas emosional verbal, agresivitas fisik sosial, agresivitas fisik asosial, dan agresivitas destruktif. Agresivitas emosional verbal seperti menghina maupun perang mulut, sedangkan agresivitas fisik sosial seperti halnya berkelahi secara fisik, kemudian agresivitas fisik asosial seperti merusak benda-benda untuk balas dendam

²⁵ Supriati,, Hal. 14-15

kepada orang secara tidak langsung, dan yang terakhir agresivitas destruktif yang dipicu oleh rasa frustrasi kepada diri yang akan berakibat menyakiti diri sendiri.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Menurut Willis dalam Reni Susanti terdapat dua faktor yang dapat menjadi penyebab timbulnya perilaku agresif pada remaja yakni terdapat faktor eksternal dan faktor internal, antara lain sebagai berikut:

1. Kurangnya bekal keagamaan pada diri seseorang, dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
2. Lingkungan keluarga menjadi penyebab awal. Keluarga yang kurang harmonis akan menjadikan seseorang kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya kemudian akan melampiaskan pada kelompok sebayanya, walaupun dengan cara mencari kekerasan, serta keadaan ekonomi keluarga yang rendah.
3. Lingkungan masyarakat yang kurang sehat, keterbelakangan pendidikan dalam masyarakat, kurangnya pengawasan, dan munculnya norma-norma baru yang ada diluar.
4. Lingkungan pendidikan sebagai tempat penyaluran bakat dan minat remaja, Serta norma-norma pendidikan yang kurang diterapkan dengan baik.

Terdapat faktor-faktor penyebab pemicu yang paling umum, sebagai berikut:

1. Penggunaan kata-kata yang dikenal provokatif bagi orang-orang yang bersangkutan (Biasanya kata-kata ini dikenal sebagai ejekan).
2. Kedatangan isyarat-isyarat yang menunjang kekerasan, misalnya image kekerasan seperti foto-foto yang menggambarkan seni bela diri yang dapat memicu respon kekerasan orang lain.
3. Pengaruh alkohol dan obat-obatan terlarang yang dikonsumsi dalam dosis tinggi sehingga dapat meningkatkan respon agresi ketika seseorang diprovokasi.²⁶

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya agresivitas, antara lain sebagai berikut:²⁷

a. Stress

Roediger, Rushton, Capaldi, dan Paris menyatakan bahwa stress muncul dikarenakan ada ancaman terhadap kesejahteraan secara fisik maupun psikis dan individu sudah tidak lagi mampu mengatasinya. Namun tidak semua orang mengalami hal yang sama saat mengalami kondisi stress.

b. Deindividuasi

Koeswara menyatakan bahwa deindividuasi dapat mengarahkan seseorang pada kekuasaan, sehingga perilaku agresif yang dilakukan menjadi semakin sering. Deindividuasi bisa menjadikan seseorang lebih leluasa melakukan agresivitas. Dalam kondisi tersebut, seseorang menjadi kurang memperhatikan nilai-nilai perilakunya sendiri dan lebih memusatkan diri pada kelompok dan situasi. Hal tersebut menyebabkan

²⁶ Reni Susanti, "Konseling Islami Terhadap Perilaku Agresif Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta", (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2010), Hal 16-17

²⁷ Zainul Muttaqin,., Hal. 22-25

seseorang kurang bertanggungjawab atas tindakannya dan kurang menyadari konsekuensi dari perilaku tersebut, sehingga akan memberikan kesempatan yang luas dalam memunculkan agresivitas.

c. Efek senjata

Terdapat dugaan bahwa senjata memberikan peranan dalam agresi, tidak hanya dilihat dari segi fungsi senjata itu sendiri, namun juga ditinjau dari kehadiran dari senjata tersebut.

d. Provokasi

Mayor menyatakan bahwa provokasi dapat memicu agresivitas, karena perilaku agresi itu dipandang sebagai ancaman oleh pelakunya.

e. Alkohol dan Obat-obatan

Menurut Mayor alkohol dapat meningkatkan potensi agresivitas pada diri seseorang, karena alkohol dapat menekan mekanisme syaraf pusat yang biasanya menghambat emosi untuk melakukan agresi. Dengan demikian alkohol dan obat-obatan psikoaktif akan melemahkan kendali diri seseorang, sehingga dapat memberikan pengaruh yang tinggi pada seseorang untuk melakukan agresivitas.

f. Kondisi Lingkungan Kemiskinan

Apabila seorang anak dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi mereka mengalami penguatan secara alami. Misalnya saja, kehidupan di ibukota, banyak sekali anak-anak yang mengamen di jalanan. Apabila kita memberi salah satu dari mereka, maka gerombolan yang lain pun akan segera menyerbu, dan resikonya jika kita tidak memberinya mungkin akan dicaci maki, atau sampai memukul mobil

pengemudi. Selain itu, sering juga terjadi kekerasan yang dilakukan oleh pemabuk terhadap istrinya, hal tersebut terjadi karena istrinya tidak memberi uang untuk membeli minuman. Pada saat itu juga, seorang anak akan menyaksikan model agresi secara langsung, sehingga anak-anak dengan mudahnya melakukan imitasi (Peniruan) sebagai model pertahanan diri dalam mempertahankan hidup dalam keadaan terancam. Apabila krisis ekonomi semakin meningkat, hal tersebut akan mengakibatkan pembengkakan kemiskinan yang tidak terkendali. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kemiskinan terjadi, berarti potensi meledaknya tingkat agresivitas semakin besar.

g. Jenis Kelamin

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shaffer, menyatakan bahwa agresi dari pihak laki-laki lebih ditolerir oleh masyarakat, namun berbeda dengan perempuan, hal tersebut dikarenakan perempuan dituntut lebih halus budaya, sehingga jarang agresi yang terlihat.

h. Media Massa

Media massa merupakan sarana informasi yang memberikan informasi kepada masyarakat. Namun, banyak media massa baik elektronik maupun cetak banyak mengandung muatan yang bersifat agresif. Seperti halnya tayangan film dan iklan-iklan yang mempertontonkan adegan kekerasan, sehingga secara langsung maupun tidak langsung hal tersebut dapat mempengaruhi penontonnya untuk meniru maupun mempraktekkan adegan tersebut.

Dari beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya agresivitas adalah kurangnya bekal keagamaan, kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, mendapatkan kata-kata ejekan, stress, deindividuasi, kekuasaan, efek senjata, provokasi, alkohol dan obat-obatan, kondisi lingkungan kemiskinan, jenis kelamin dan media massa.

5. Aspek-aspek Agresivitas

Agresivitas seseorang bisa dilihat dari gejala-gejala atau aspek-aspek tentang perilaku agresivitas, sehingga kita dapat memiliki patokan dalam agresivitas. Bush dan Perry membagi agresivitas dalam empat aspek yakni agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Pada dua aspek pertama yaitu agresi fisik dan agresi verbal termasuk dalam komponen instrumental. Sedangkan pada aspek kemarahan itu berkaitan dengan aktivasi fisiologis yang mewakili komponen emosional. Serta aspek permusuhan melibatkan pertentangan perasaan dan ketidakadilan yang mewakili komponen kognitif. Pada aspek kemarahan berkaitan dengan psikologis yang dapat menghubungkan dengan komponen instrumental dan komponen kognitif.²⁸ Penjelasan aspek-aspek tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Agresi Fisik (Physical Agresion) adalah tindakan agresi yang dilakukan untuk menyakiti seseorang secara fisik. Seperti halnya memukul, menendang dan lainnya.

²⁸ Cecilia Reyna, Maria Gabriella Lello Iva cevich, Dkk, The Buss-Perry Aggression Questionnaire : Construct Validity and Gender Invariance among Argentinean Adolescents, *International Journal of Psychological Research* 2011. Vol. 4. No. 2, Hal. 31

- b. Agresi Verbal (Verbal Aggression) adalah suatu tindakan agresi yang bersifat verbal (vocal maupun kata) yang bertujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis dalam bentuk penolakan dan sebuah ancaman. Seperti halnya mengumpat, menyebarkan isu yang kurang menyenangkan tentang orang lain, memaki, mengejek, menbentak dan berdebat.
- c. Kemarahan (Anger) merupakan suatu emosi negative yang disebabkan oleh harapan yang diinginkan tidak terpenuhi sehingga muncul suatu perilaku menyakiti orang lain maupun dirinya sendiri.
- d. Permusuhan (Hostility) merupakan suatu bentuk tindakan yang mengekspresikan kebencian, permusuhan, kemarahan yang sangat kepada pihak lain.²⁹

Selain itu, Sadli dalam Tika Dwi Andani berpendapat tentang aspek-aspek perilaku agresif antara lain yaitu:

- a. Pertahanan diri yaitu seseorang yang mempertahankan dirinya dengan cara menunjukkan permusuhan, pemberontakan dan suatu pengrusakan.
- b. Perlawanan Disiplin adalah seseorang yang melakukan suatu hal yang menyenangkan namun melanggar aturan yang telah ditetapkan.
- c. Egosentris adalah seseorang yang mengutamakan kepentingan pribadi seperti yang ditunjukkan dengan adanya kekuasaan dan kepemilikan. Seseorang ingin menguasai suatu tempat atau memiliki suatu benda yang diinginkan sehingga menyerang orang lain untuk mencapai

²⁹ Tika Dwi Andani, *Skripsi Hubungan Intensitas Menonton Tayangan Kekerasan Pada Televisi Dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Mardi Rahayu Ungaran*, (Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2012), Hal. 17-18

tujuan tersebut, dengan cara bergabung dengan kelompok tertentu atau hal lainnya.

- d. Superioritas adalah seseorang yang merasa lebih baik dari orang lain sehingga merasa tidak ingin diremehkan, tidak ingin dianggap rendah oleh orang lain, dan merasa bahwa dirinya yang paling benar, sehingga akan melakukan apa saja walaupun dengan menyakiti atau menjatuhkan orang lain untuk kepentingannya.
- e. Prasangka adalah seseorang yang menganggap buruk atau negative terhadap sesuatu dengan cara tidak rasional. Hal tersebut dapat dilihat bagaimana seseorang berprasangka terhadap segala sesuatu yang dihadapinya.
- f. Otoriter adalah seseorang yang cenderung kaku dalam memegang keyakinan maupun suatu aturan, dan tidak bisa mentoleransi terhadap kelemahan dirinya maupun orang lain serta selalu curiga terhadap suatu hal.³⁰

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek agresivitas antara lain yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan. Dan aspek-aspek tersebut juga akan menjadi indikator penelitian dalam pembuatan angket penelitian.

³⁰ *Ibid* , Hal. 20-21

6. Jenis-jenis Agresivitas

Byrne membagi bentuk agresivitas menjadi dua yakni agresivitas fisik dan agresivitas verbal. Agresivitas secara fisik ini dilakukan dengan cara menyakiti atau melukai orang lain, sedangkan agresivitas secara verbal dilakukan dengan mengucapkan kata-kata kasar atau kotor. Buss mengelompokkan jenis-jenis agresi manusia menjadi delapan jenis, antara lain sebagai berikut:

1. Agresivitas fisik aktif langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, dan terjadi kontak fisik secara langsung. Seperti memukul, mendorong, menembak, menusuk, mencubit dan lainnya.
2. Agresi fisik pasif langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, namun disini tidak terjadi kontak fisik secara langsung. Misalnya saja demonstrasi, aksi mogok maupun aksi diam.
3. Agresi fisik aktif tidak langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, seperti halnya merusak harta korban, membakar rumahnya, maupun menyewa tukang pukul untuk menyerangnya.
4. Agresi fisik pasif tidak langsung adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan

dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, dan tidak terjadi pula kontak secara fisik secara langsung. Misalnya tidak peduli, apatis maupun bersikap masa bodoh.

5. Agresi verbal aktif langsung adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain. seperti menghina, memaki, mengumpat dan marah.
6. Agresi verbal pasif langsung adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain, namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung antara pihak keduanya. Misalnya saja menolak untuk bicara dan bungkam.
7. Agresi verbal aktif tidak langsung adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi sasarannya, seperti halnya mengadu domba dan menyebar fitnah.
8. Agresi verbal pasif tidak langsung adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung, misalnya tidak memberikan dukungan dan tidak menggunakan hak suara.³¹

Selain itu, Meyers membagi agresi dalam dua jenis, antara lain sebagai berikut:

³¹ Nurfauliyanti, *Skripsi Hubungan Pengendalian Diri (Self Control) Dengan Agresivitas Anak Jalanan*, (Fakultas Psikologi, Desember 2010), Hal 14-15

1) Agresi rasa benci atau agresi emosi (Hostile Aggression)

Jika agresi ini merupakan ungkapan kemarahan, biasanya ditandai dengan emosi yang tinggi. Perilaku dari agresi ini adalah tujuan dari agresif itu sendiri. Jadi agresi itu sebagai agresi itu sendiri. Contohnya seorang remaja yang berkelahi massal dikarenakan ada temannya (katanya) dikeroyok.

2) Agresi sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain (Instrumental Aggression)

Jenis agresi instrumental memiliki ciri dalam perilakunya tidak disertai dengan emosi. Bahkan antara pelaku dan korban tidak memiliki hubungan pribadi. Karena agresi pada jenis ini hanya sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain.

Sementara itu Medinus dan Johnson dalam Nurfauiyanti membuat pengelompokan agresi menjadi empat kategori, antara lain sebagai berikut:

- a. Menyerang secara fisik, termasuk didalamnya memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi dan merampas.
- b. Menyerang suatu objek, menyerang benda mati maupun binatang.
- c. Secara verbal atau simbolis, termasuk didalamnya mengancam secara verbal, menjelek-jelekan orang lain, sikap mengancam dan menuntut.
- d. Pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah orang lain.³²

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat jenis-jenis agresivitas antara lain agresi fisik aktif langsung, agresi fisik pasif

³² Ibid, Hal. 16

langsung, agresi fisik aktif tidak langsung, agresi fisik pasif tidak langsung, agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, dan agresi verbal pasif tidak langsung. Selain itu juga terdapat dua jenis agresi yang didalamnya disertai dengan emosi yang disebut sebagai agresi rasa benci atau agresi emosi serta agresi yang tidak disertai dengan emosi karena agresi tersebut hanya sebagai sarana untuk tujuan lain.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Kata remaja berasal dari kata latin *Adoloscene* yang berarti remaja atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *Adoloscence* mempunyai arti yang lebih luas yakni mencakup tentang kematangan secara mental, emosional, sosial, dan fisik.³³ Selain itu, remaja dalam bahasa Arab berasal dari kata “*Rahaqa*” yang memiliki arti mendekati. Menurut istilahnya remaja merupakan usia dimana ia akan meninggalkan masa anak-anak dan mendekati masa dewasa. Pada usia remaja dianggap sebagai masa perkembangan, berupa perkembangan secara fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung cepat. Oleh sebab itu, seorang remaja diharapkan dapat memahami tentang karakteristik pada tugas perkembangannya.³⁴

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal tersebut berarti seseorang harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mempelajari sikap dan

³³ Elisabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Hal 206

³⁴ Musthofa Abu Sa'id dan Djamaluddin Darwis, *Mendidik Remaja Nakal*, Hal. 01

perilaku yang baru. Penggantian sikap dan perilaku ini menyebabkan seorang remaja mengalami ambivalensi yakni di satu sisi seorang remaja ingin diperlakukan seperti orang dewasa seperti halnya tidak selalu diperintah seperti anak kecil, namun di satu sisi segala kebutuhannya ingin selalu dipenuhi layaknya anak-anak. Pada dasarnya masa remaja itu tidak selalu berada dalam kegoncangan, namun dibagian akhir, mayoritas individu sudah berada dalam kondisi yang stabil.³⁵

Selain itu, masa remaja dikatakan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan perubahan-perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikososial.³⁶ Menurut Mappiare masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi seorang perempuan, sedangkan 13 tahun sampai 22 tahun bagi laki-laki. Rentang usia remaja dapat dibagi menjadi dua bagian yakni 12 sampai 18 merupakan remaja awal dan 17 atau 18 sampai 22 tahun termasuk dalam remaja akhir.³⁷

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dengan ditandai perkembangan beberapa aspek yang berlangsung cepat antara lain perkembangan fisik, psikologis dan sosial. Pada masa remaja ini merupakan masa peralihan yang biasanya ditandai dengan beberapa permasalahan yang dihadapi seorang remaja untuk mencapai kematangan

³⁵ Fahrurrozi, *Skripsi Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), Hal. 26-27

³⁶ Khalimatus Sa'diyah, *Diktat Psikologi Perkembangan*, (STAIN Tulungagung, 2013), Hal. 36

³⁷ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), Hal. 9

beberapa aspek perkembangan. Rentang masa remaja antara lain dari usia 12 tahun sampai 22 tahun. Usia 12 tahun sampai 17 atau 18 tahun merupakan masa remaja awal, sedangkan usia 17 atau 18 tahun sampai 22 tahun termasuk pada masa remaja akhir.

2. Ciri-ciri Remaja

Elisabeth Hurlock dalam bukunya mengungkapkan bahwa ciri-ciri remaja antara lain sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting.

Sebenarnya semua periode kehidupan itu penting, namun memiliki kadar kepentingan yang berbeda-beda. Ada yang mengatakan penting, apabila memiliki akibat secara langsung ataupun memiliki akibat jangka panjang. Pada masa remaja ini, baik memiliki akibat secara langsung ataupun jangka panjang keduanya tetaplah dianggap penting. Perkembangan yang terjadi baik secara fisik maupun mental berlangsung secara cepat, terutama pada masa remaja awal. Hal tersebut dibutuhkan penyesuaian mental dan perlunya pembentukan sikap untuk beradaptasi pada pola perilaku yang baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan.

Masa peralihan ini diartikan segala sesuatu yang dilakukan pada masa sebelumnya, akan berpengaruh penting pada masa sekarang dan masa dewasa yang akan datang. Dengan begitu, perlu kita sadari bahwa semua yang telah terjadi itu akan meninggalkan bekas dan akan mempengaruhi perilaku dan membentuk sikap yang baru. Sesuai yang diungkapkan oleh

Osterrith bahwa, “Struktur psikis seorang remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang dianggap khas pada masa remaja, hal tersebut ternyata sudah terjadi diakhir masa kanak-kanak.

c. Masa remaja sebagai masa Perubahan.

Adanya perubahan yang terjadi pada masa ini, baik perubahan secara fisik, sikap dan perilaku. Jika terjadi perubahan fisik pesat, maka perubahan secara sikap dan perilaku juga akan berlangsung cepat. Begitu pula sebaliknya, jika perubahan fisik mengalami penurunan, maka perubahan sikap dan perilaku menurun pula. Dalam sebuah buku psikologi Perkembangan yang mengupas tentang remaja, terdapat empat perubahan yang terjadi, antara lain sebagai berikut:

- 1) Terjadi perubahan berupa peningkatan emosi, yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
- 2) Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh lingkungan sekitar. Jika nanti hal itu tidak bisa dilakukan dengan baik, maka dapat menimbulkan permasalahan baru bagi remaja itu sendiri.
- 3) Perubahan minat dan pola perilaku, dengan berubahnya hal tersebut, maka terjadi perubahan pula dalam nilai-nilai yang ada. Misalnya apa yang ia anggap penting pada masa kanak-kanak, pada masa remaja tidak lagi dianggap penting.
- 4) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka cenderung menginginkan dan menuntut kebebasan, namun terkadang masih meragukan kekuatan dirinya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

d. Masa remaja sebagai usia yang bermasalah.

Pada setiap masa perkembangan memiliki permasalahan sendiri-sendiri. Namun hal ini berbeda dengan pada masa remaja. Ada dua alasan yang menjadi dasar, Pertama pada masa kanak-kanak, permasalahan yang dihadapi anak selalu diselesaikan mudah oleh keluarga maupun orang terdekatnya, sehingga mayoritas remaja kurang begitu memahami cara mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kedua, pada masa remaja, seorang remaja biasanya merasa bahwa dirinya sudah mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri tanpa bantuan dari keluarga ataupun lingkungan sekitar. karena ketidakmampuan tersebut, banyak pula remaja yang menemukan penyelesaian yang tidak sesuai dengan harapan awal mereka.³⁸

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja antara lain masa remaja merupakan periode yang penting sehingga diharapkan pada masa ini seseorang mampu memahami dirinya sendiri, kemudian masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak dengan masa dewasa, pada hal ini peralihan tersebut akan meninggalkan bekas dari masa sebelumnya, dengan begitu perlu adanya kesadaran dalam hal itu. Selanjutnya masa remaja merupakan masa perubahan, baik perubahan yang bersifat fisik, sosial, emosional yang terjadi secara cepat. Terakhir masa remaja adalah masa yang bermasalah, karena pada masa anak-anak segala permasalahan masih digantungkan kepada keluarga dalam

³⁸Elisabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Hal. 207-208

penyelesaiannya, sementara itu pada masa remaja harus memiliki sikap mandiri baik memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi.

3. Tugas-Tugas Perkembangan

Tugas-tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku pada masa kanak-kanak, dan berusaha mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas perkembangan dewasa antara lain sebagai berikut:³⁹

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Remaja mampu membina hubungan dengan baik antar anggota kelompok yang berbeda.
- d. Remaja mampu mencapai kemandirian, baik secara emosional dan ekonomi.
- e. Remaja mampu mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- f. Remaja mampu memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai kedewasaan.
- g. Mampu mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- h. Mempersiapkan diri untuk memasuki masa pernikahan.

³⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, hal. 10

- i. Mampu memahami dan mempersiapkan diri dengan berbagai tanggungjawab dalam kehidupan keluarga.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja antara lain agar remaja mampu memahami dirinya baik secara emosional maupun sosial dengan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, sehingga remaja dapat menempatkan diri dengan baik dimasyarakat serta mempersiapkan diri untuk membina suatu keluarga dalam kehidupan keluarga.

4. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja seringkali disebut sebagai masa mencari jati diri, Erickson menyebutnya dengan identitas ego. Hal tersebut terjadi karena pada masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan anak-anak dan masa kehidupan dewasa, sehingga apabila dilihat dari segi fisik sudah bukan anak-nak lagi, melainkan sudah terlihat seperti orang dewasa. Namun apabila diperlakukan seperti orang dewasa, belum begitu menunjukkan sikap demikian. Oleh karena itu terdapat sejumlah sikap yang sering muncul oleh remaja antara lain sebagai berikut:⁴⁰

- a. Kegelisahan

Sesuai dengan perkembangannya, remaja memiliki sisi idealism yang tinggi, baik berupa keinginan maupun angan-angan yang ingin dicapai di masa depan. Namun mayoritas remaja belum bisa memiliki kemampuan untuk mewujudkan keinginan tersebut.

⁴⁰ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Hal. 16-18

Selain itu, untuk menambah kedewasaan remaja sering kali ingin memiliki banyak pengalaman agar dapat menambah pengetahuan, tetapi pada kendalanya remaja belum begitu mampu melakukan segala sesuatunya dengan baik, sehingga hal tersebut membuat seorang remaja ragu-ragu mengambil tindakan untuk mencari pengalaman secara langsung dari sumbernya. sikap dan pemikiran yang saling tarik menarik antara keinginan yang tinggi dibandingkan dengan kemampuan yang belum memadai, mengakibatkan seorang remaja diliputi suatu kegelisahan.

b. Pertentangan

Pada masa remaja merupakan masa untuk mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin mandiri tanpa bantuan orangtua dan perasaan belum mampu. Oleh karena itu, banyak remaja yang kebingungan karena sering terjadi pertentangan antara remaja dan orangtua. Terkadang pertentangan tersebut mengakibatkan keinginan remaja untuk melepaskan diri dari orangtua, namun disisi lain remaja belum begitu siap mengambil resiko dari tindakan tersebut, salah satunya kebutuhan secara ekonomi.

c. Mengkhayal

Kebanyakan remaja memiliki keinginan akan banyak hal. salah satunya ingin mengunjungi tempat-tempat yang rekreatif. Namun hal tersebut tidak bisa diwujudkan dengan baik, karena harus berbenturan dengan biaya yang dibutuhkan, padahal seorang

remaja hanya memperoleh uang dari pemberian orangtua. Akibatnya mereka hanya bisa mengkhayal mencari kepuasan bahkan menyalurkan khayalan tersebut melalui dunia fantasi.

d. **Aktivitas Kelompok**

Terdapat bermacam-macam aturan yang dibuat orangtua untuk kebaikan anaknya. Bahkan terdapat juga larangan-larangan dari orangtua yang mematahkan semangat remaja untuk melakukan segala sesuatunya. Namun mereka mencari jalan keluar dengan menemukan teman sebaya yang memiliki keinginan yang sama untuk melakukan kegiatan. Biasanya mereka melakukan kegiatan berkelompok agar kendala yang ada bisa diminimalisir bersama.

e. **Keinginan Mencoba Segala Sesuatu**

Pada umumnya seorang remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga remaja cenderung ingin berpetualang mencoba segala sesuatu. Selain itu, didorong pula oleh keinginan seorang remaja untuk menjadi dewasa sehingga menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan oleh seorang dewasa. Akibatnya banyak pula remaja laki-laki yang merokok sembunyi-sembunyi. Sementara itu remaja perempuan juga seringkali mencoba memakai kosmetik, meskipun sekolah melarang hal tersebut. Oleh karena itu, yang dibutuhkan seorang remaja adalah bimbingan agar rasa ingin tahu yang tinggi tersebut dapat terarah pada kegiatan yang positif, kreatif dan produktif.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik umum perkembangan remaja membuat remaja ingin menjadi seorang dewasa yang seutuhnya terkadang memunculkan sikap-sikap antara lain yakni kegelisahan, pertentangan antara remaja dan orang tua yang mengakibatkan kebingungan, mengkhayal melalui dunia fantasinya, aktivitas kelompok dengan memiliki kegiatan dengan teman sebaya, dan keinginan mencoba segala sesuatu. Namun pada hal ini keinginan tersebut harus mendapatkan bimbingan, agar keinginan tersebut dapat terarah pada kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

D. Terapi Shalawat untuk Mengurangi Agresivitas Remaja

Pada hakikatnya semua orang tua menginginkan yang terbaik untuk kehidupan anaknya, berbagai cara dilakukan agar anak bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Perlu adanya penciptaan lingkungan yang baik dalam membentuk karakteristik anak. Karena pada masa kanak-kanak anak cenderung memiliki perilaku yang imitasi semua yang dilakukan oleh keluarga, lingkungan sekitar akan diawasi oleh seorang anak. Dengan demikian imitasi juga dapat disebut sebagai mekanisme lain yang dapat membentuk perilaku seorang anak. Apabila orang tua mencontohkan perilaku yang baik, maka anak akan cenderung mengamati dan melakukan hal yang sama. Begitu juga sebaliknya, apabila orang tua, lingkungan sekitar melakukan tindakan agresif misalnya tindakan kekerasan, maka anak akan melakukan hal tersebut pula. Jadi perilaku agresif tersebut

dibentuk dan ditentukan oleh pengamatan anak terhadap perilaku lingkungan sekitar terutama keluarga.⁴¹

Masa remaja merupakan masa perkembangan fisik, intelektual, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Oleh karena itu, dalam perkembangan tersebut dibutuhkan adanya pemahaman tentang karakteristik pada masa perkembangannya. Hal tersebut dilakukan agar seorang remaja mampu menjadi remaja yang baik dan mengetahui adab-adab yang telah berlaku. Namun, pada masa perkembangan tersebut seorang remaja banyak sekali yang kurang memahaminya dengan baik, yakni hanya memaknainya secara mentah-mentah, sehingga banyak juga remaja yang melakukan penyimpangan dari norma masyarakat, seperti halnya berkelahi dengan temannya, marah dengan teman dan menggunakan kata-kata kasar maupun kata-kata kotor.

Berawal dari perilaku kecil seperti berkata kotor, berkata kasar, dan berkelahi. Hal tersebut bisa menjadikan cara pandang masyarakat bahwa remaja ini adalah remaja yang nakal. Perilaku tersebut akan dilakukan secara terus menerus sehingga akan menjadikan seorang remaja terbiasa dengan keadaan tersebut. Pada akhirnya mereka sering menganggap bahwa hal tersebut bukan suatu penyimpangan. Agresivitas yang berawal dari penyimpangan-penyimpangan tersebut dapat terjadi ketika tidak terdapat dukungan baik dari lingkungan, pemahaman yang cukup dari keluarga dan lingkungan, serta yang tidak kalah pentingnya yakni pembekalan aspek spiritual yang cukup dalam diri seorang remaja. Apabila

⁴¹ David O Sears, Jonathan L Freedman dan L Anne Peplau, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, Edisi Kelima Jilid 2), Hal. 12

hal tersebut tidak ditangani maka akan berakibat pada masa perkembangan selanjutnya, yakni terjadi permasalahan pada masa dewasanya nanti. Segala sesuatu yang ia lakukan pada masa remaja, akan diingat dan dilakukan pada masa dewasa awalnya. Dengan demikian diperlukan adanya penanganan bagi seorang remaja untuk mengurangi perilaku tersebut.

Karena dibutuhkan aspek kerohanian pada diri remaja, yang akan berfungsi sebagai pengontrol atas perilakunya, maka peneliti menggunakan terapi shalawat untuk membantu mengurangi perilaku agresivitas pada remaja. Terapi shalawat disini akan memberikan efek ketenangan pada diri seseorang, sehingga dalam keadaan tersebut bisa menjadikan seorang remaja lebih bisa mengendalikan emosi maupun dirinya.

Dalam buku *Shalawat untuk jiwa* oleh Rima Olivia menyatakan bahwa shalawat dapat mengubah sudut pandang, cara berpikir, perilaku dan perasaan kita.⁴² Salah satunya shalawat akan membawa efek perubahan *mood* (Perasaan) seseorang. Pengulangan yang dilakukan dapat membuat jeda dengan tekanan pikiran yang kita alami sehingga kita tidak terkuasai oleh perasaan itu sendiri. Dalam mood yang lebih mampu dikendalikan, maka kesejahteraan emosi lebih mudah tercapai dengan baik.⁴³ Shalawat dapat memberikan efek ketenangan yaitu ketika seseorang rutin dalam bershalawat akan mengalami kondisi *medium trance*, yaitu keadaan seseorang yang ditandai dengan halusinasi positif.

⁴² Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa*, (Jakarta : Transmedia Pusaka, 2016), Hal. 9

⁴³ Ibid, Hal. 24

Shalawat juga termasuk latihan meditasi yang akan memberikan pengaruh rasa nyaman sehingga ketenangan akan dapat dirasakan. Sementara itu pengulangan dalam ucapan shalawat diperlukan karena dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat.⁴⁴

Selain itu, dengan pengulangan ucapan shalawat yang dilakukan oleh seseorang, hal tersebut dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat. Sesuai dengan Donald Hebb bapak keilmuan neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang terpicu bersama akan terikat bersama, maka pengulangan dalam pengucapan shalawat ini diperlukan dalam pelepasan emosi, sehingga dengan bershalawat seseorang sedang melakukan penyelarasan emosi negative.⁴⁵

Sesuai catatan Witmer yang mengatakan bahwa praktik-praktik spiritual merupakan tindakan coping yang dapat memberikan dampak positif. Salah satunya tehnik dzikir shalawat ini digunakan sebagai tindakan preventif yang dapat menguatkan dimensi spiritual, memberikan keyakinan akan pertolongan Allah, dengan pendalaman tersebut seseorang akan mendapatkan suatu ketenangan serta kedamaian jiwa.⁴⁶ Mekanisme tubuh yang bisa dijelaskan pada salah satu jalur yakni ketika seseorang mengucapkan shalawat dengan konsentrasi maka akan terjadi interpretasi limbic system dari pengaruh keadaan meditative tersebut, sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada hipotalamus (bagian dari otak yang terdiri dari sejumlah nucleus), selanjutnya hipotalamus akan mempengaruhi

⁴⁴ Ibid, Hal. 30

⁴⁵ Ibid, Hal. 43

⁴⁶ Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Hal. 248-249

system syaraf otonom, kemudian system syaraf parasimpatis sehingga mengakibatkan penurunan detak jantung, kemudian terjadilah vasokonstriksi pada arteri, hal tersebut menimbulkan penurunan tekanan darah, sehingga dapat menciptakan keadaan yang tenang dan rileks pada tubuh. Dengan demikian ketika seseorang melakukan shalawat yang dilakukan dengan konsentrasi dan kekhusyukan hal tersebut akan mempengaruhi pada system syaraf yang ada di otak kita, dan menjadikan keadaan tubuh menjadi tenang dan rileks.⁴⁷

Selain itu terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zainul Muttaqin dari Jurusan Tasawuf Psikoterapi Semarang, telah melakukan penelitian dengan judul pengaruh shalawat fatih terhadap agresivitas siswa Madrasah Aliyah Negeri Lasem. Dengan hasil penelitian menggunakan analisis Uji T dengan nilai yang diperoleh $t = -12,311$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimennya terhadap perubahan agresivitas. kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan shalawat fatih menunjukkan adanya penurunan terhadap agresivitas siswa Madrasah Aliyah.⁴⁸

Dengan merujuk pada data yang sudah diuraikan bahwa dapat disimpulkan terdapat respon positif terhadap perlakuan yang dilakukan oleh penelitian lain dengan shalawat fatih tersebut. Dengan demikian terapi shalawat yang peneliti kini lakukan juga perlu adanya pembiasaan, agar seorang remaja bisa terbiasa ketika akan bertindak agresi bisa menggantinya yang lebih positif. Dengan adanya terapi shalawat ini,

⁴⁷ *Ibid*, Hal. 234

⁴⁸ Zainul Muttaqin,., Hal. 46

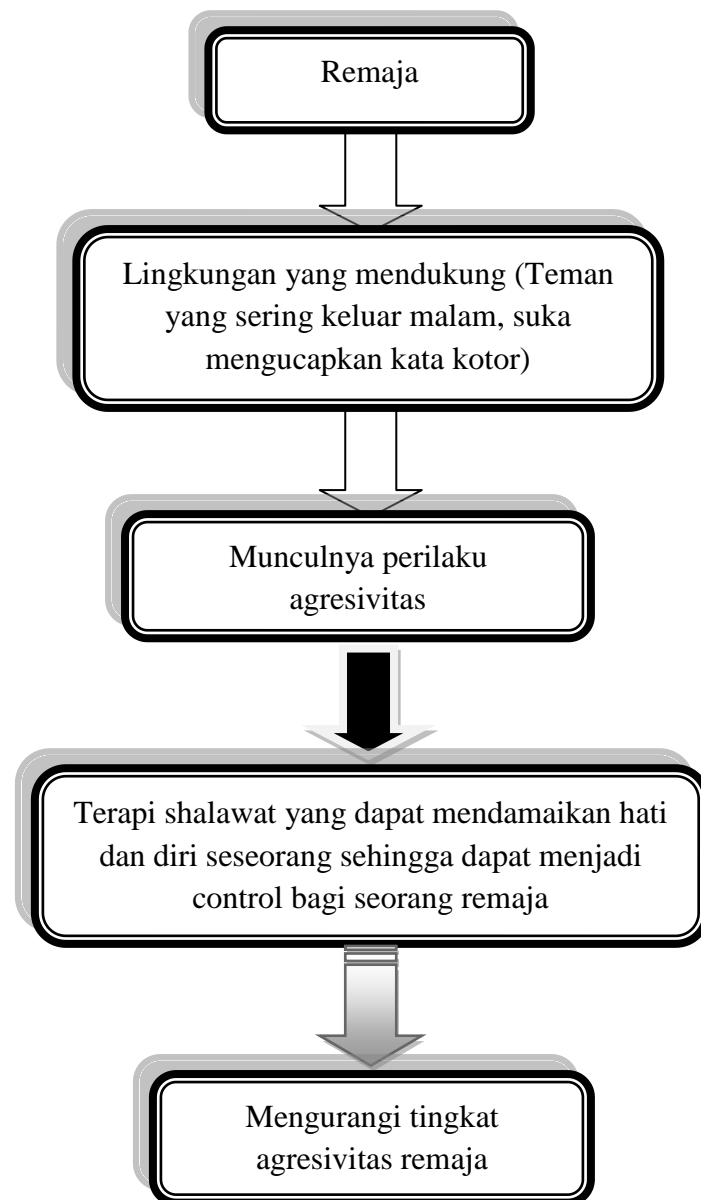
diharapkan bisa menjadi alternative bagi para remaja sebagai pengontrol diri ketika hendak melakukan tindakan agresi. Jika bekal dari ilmu agama sudahlah cukup maka seorang remaja akan dapat memilah antara baik dan buruk.

E. Kerangka Konseptual

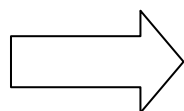
Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Biasanya terjadi beberapa perkembangan yang dialami remaja secara cepat. Namun terkadang dalam masa perkembangan tersebut, belum terjadi kematangan pada pemaknaannya, sehingga banyak sekali pemahaman remaja yang berbeda dengan pemahaman yang sebenarnya. Banyak sekali remaja yang menginginkan kebebasan dalam menentukan sesuatu, karena dia beranggapan bahwa dia sudah mampu dan bertanggungjawab atas ketentuan yang dia pilih, dan tak jarang pula selalu mengabaikan nasehat dari orang lain. Karena tingkat emosi seorang remaja yang belum stabil mengakibatkan mereka sering memikirkan egonya sendiri, tanpa mau menerima masukan dari lingkungan sekitar.

Perilaku yang sering remaja lakukan antara lain yaitu berteman dengan geng-geng motor, suka nongkrong sampai larut malam, berteman dengan orang-orang yang kurang baik dan pergaulan bebas. Hal-hal tersebut dapat menjadi pemicu perilaku yang kurang baik bagi seorang remaja. Dari awalnya yang jarang keluar menjadi remaja yang kasar, suka berkata kotor, pulang larut malam dan sebagainya, sehingga berakibat pada munculnya agresivitas pada remaja itu sendiri. Perilaku agresivitas

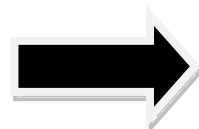
tersebut didukung oleh lingkungan yang dapat menciptakan agresivitas bagi seseorang. Oleh karena itu perlunya alternative lain yang dapat meredam pemicu dari munculnya sikap agresivitas. Dengan adanya aspek spiritual yang bagus hal tersebut dapat meminimalisir seorang remaja berperilaku agresif. Penggunaan terapi shalawat ini akan berpengaruh dalam memcegah agresivitas tersebut. Dengan mekanisme kerjanya mencapai konsentrasi, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi system syaraf otak untuk menciptakan keadaan tenang dan rileks. Dengan demikian hal tersebut dapat berpengaruh pada keadaan emosi seseorang menjadi lebih tenang dan tidak agresif.



Keterangan:



: Penyebab



: Penanganan



: Harapan